

MURROSIKÄISEN KEHITYS JA SEN TUKEMINEN KOU- LUTERVEYDENHUOLLOSSA

Materiaali Rovaniemen kouluterveydenhoitajille

Hyytinen Iisa
Lahti Sara

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitaja (AMK)

2019

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja (AMK)

Tekijät	lisa Hyytinen, Sara Lahti	Vuosi	2019
Ohjaaja	Susanna Kantola		
Toimeksiantaja	Rovaniemen kouluterveydenhuolto		
Työn nimi	Murrosikäisen kehitys ja sen tukeminen kouluterveydenhuollossa – materiaali Rovaniemen kouluterveydenhoitajille		
Sivu- ja liitesivumäärä	42 + 25		

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä Rovaniemen kouluterveydenhoitajien käyttöön materiaali 5.-6.luokkalaisten murrosikää käsittelevän oppitunnin pitämistä varten. Materiaali sisältää Power Point -esityksen, joka sisältää murrosiän fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, seksuaalikasvatusta sekä turva- ja tunnetaitokasvatusta. Tavoitteena oli tukea nuoria antamalla heille luotettavaa ja ajankohtaista tietoa murrosiästä. Oppimistavoitteenamme oli oppia murrosiästä kehitysvaiheena sekä murrosikäisten kehityksen tukemisesta.

Murrosikä on ihmisen kehitysvaihe, jossa kasvetaan lapsesta aikuiseksi. Muutoksia on fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia ja ne ovat hyvin yksilöllisiä. Muutokset voivat tuntua hämmentäviltä ja epänormaaleilta, joten nuoret tarvitsevat luotettavaa ja ajankohtaista tietoa. Kouluterveydenhoitaja on suuressa roolissa murrosikäisten kehityksen tukemisessa. Terveystenhoitaja on aikuinen, jolta murrosikäiset saavat kattavaa ja luotettavaa tietoa muutoksista sekä voivat keskustella asiantuntijavaiheesta ja vaikeistakin asioista.

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallista menetelmää käyttäen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä lopullinen tuotos on aina jokin konkreettinen tuote ja tässä opinnäytetyössä se on Power Point -materiaali, joka tehtiin yhtenäistämään Rovaniemen kouluterveydenhoitajien pitämää oppituntia murrosiästä sekä helpottamaan sen pitämistä. Laatimisprosessi tapahtui lineaarisen mallin mukaan. Mallin mukaan työskentely etenee neljässä vaiheessa, joita ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi.

Valmis Power Point –materiaali sisältää monipuolisesti tietoa murrosikäisen kehityksestä. Diat ovat yksinkertaisia ja mielenkiintoisia, joita on helppo lukea. Muistiinpanoihin on kirjoitettu tarkempaa tietoa dioissa olevista aiheista, jota terveystenhoitajat voivat hyödyntää pitäessään tuntia murrosiästä. On tärkeää, että kaikki 5.- 6.-luokkalaisten saavat heille ajankohtaista tietoa muun muassa tunne- ja turvataidoista, seksuaalisuudesta sekä murrosiän muutoksista.

Avainsanat Murrosikäinen nuori, seksuaalikasvatus, ryhmäohjaus, kirjallinen ohjausmateriaali

School of Northern Wellbeing and
Services
Degree Programme of Nursing and
Health Care
Bachelor of Health Care

Authors	lisa Hyytinen, Sara Lahti	Year	2019
Supervisor	Susanna Kantola		
Commissioned by	School Health Care of Rovaniemi		
Subject of thesis	Adolescent Development and Supporting It in School Health Care – Material for School Nurses in Rovaniemi		
Number of pages	42 + 25		

The purpose of this thesis was to make a teaching material for school nurses in schools of Rovaniemi. The produced material deals with puberty and it is meant for fifth and sixth graders. The material includes a PowerPoint presentation, which contains information about physical, mental, and social changes in puberty. It also contains sex education, safety skills education, and emotional skills education. The aim is to support adolescents by providing them with reliable and current information about puberty. The learning goal of the authors of this study was to get information about puberty as a stage of development and about supporting the growth of young people.

Puberty is a stage of development during which a child grows into adulthood. The changes in puberty are physical, mental, and social. These changes are very personalized. The changes can feel confusing and abnormal and that is why adolescents need reliable and current information. School nurses are playing a big role in supporting pubescent in their growth. School nurses can provide comprehensive and reliable information about the changes during puberty. School nurses can also discuss troubling and troublesome topics with the young person.

This thesis was carried out by using a functional approach. In a functional approach, the final product is always a concrete product. In this thesis the final product was the PowerPoint material which was made to unify and simplify lessons about puberty held by school nurses in Rovaniemi. The compilation was carried out by using a linear model. According to the model, working advances in four steps: definition of the goal, planning, performing, and evaluation.

The complete Powerpoint material contains diverse information about growth during puberty. The slides are simple yet aimed to be interesting and easy to read. More information about the topics in the slides can be found in notes. Nurses can make use of the information when holding a lesson about puberty. It is im-

portant to provide up-to-date information for every pupil at the fifth and sixth grades a.o. about emotional skills, safety skills, sexuality, and changes occurring during puberty.

Key words

pubescent, sex education, group control, written for guidance

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
3	MURROSikäISEN NUOREN KEHITYS.....	9
3.1	Murrosikäisen nuoren fyysinen kehitys	9
3.2	Murrosikäisen nuoren psyykinen ja sosiaalinen kehitys	11
3.3	Murrosikäisen nuoren seksuaalinen kehitys	12
4	TERVEYDENHOITAJA MURROSikäISEN NUOREN KEHITYKSEN TUKENA	15
4.1	Seksuaalikasvatus	15
4.2	Nuorten tunnetaidot	18
4.3	Turvataitoja nuorille	20
4.4	Terveydenhoitajan ammattitaito	23
4.5	Ohjaaminen ja opettaminen terveydenhoitajan työssä	24
4.6	Ryhmäohjaus	26
4.7	Kirjallinen ohjausmateriaali	26
5	MURROSikäISELLE SUUNNATUN MATERIAALIN TUOTTEISTAMISPROSESSI.....	28
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä.....	28
5.2	Murrosikäitunnin materiaalin tavoitteen määrittely	29
5.3	Murrosikäitunnin materiaalin suunnitelma- ja toteutusvaihe	30
5.4	Murrosikäitunnin materiaalin arviointivaihe	31
6	POHDINTA	32
6.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	32
6.2	Opinnäytetyön prosessin pohdintaa.....	33
6.3	Jatkotyöskentely	34
	LÄHTEET	36
7	LIITTEET	42

1 JOHDANTO

Murrosikä on kehitysvaihe, jossa tapahtuu fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, jotka kaikkien on käytävä läpi kasvaessaan lapsesta aikuiseksi. Alakoulun 5. ja 6. luokilla nuorella voi jo näkyä murrosiän merkkejä, ja muutokset voivat saada nuoren pohtimaan onko hän normaali. (THL 2017.) Murrosikäinen kaipaa luotettavaa tietoa itsessään tapahtuvista muutoksista, jotta hän pystyy hyväksymään ne, ja ymmärtää niiden liittyvän normaaliin murrosikäisen kehitykseen. Haluamme opinnäytetyömme kautta olla edistämässä murrosikäisten kehityksen tukemista. Koemme, että nuoret saavat tekemämme Power Pointin avulla heille hyödyllistä ja ajankohtaista tietoa.

Murrosikäisen elämässä ihmissuhteissa tapahtuu muutoksia, jolloin esimerkiksi itsenäistyminen ja vanhemmista irtaantuminen alkaa, sekä kaverisuhteiden tärkeys korostuu. Myös seksuaalisuus alkaa kiinnostaa nuorta eri tavalla kuin aikaisemmin, ja ensimmäiset seurustelusuhteet koetaankin usein murrosiässä. Nuori tarvitsee opastusta siihen, miten ihmissuhteissa toimitaan ja miten muita ihmisiä kohdellaan. (Kirveslahti, Sivén, Metso, Vahala & Vihunen 2018, 174.) Alakoulun opetukseen kuuluu seksuaalikasvatusta sekä turva- ja tunnetaitoja, joiden tarkoituksena on luoda hyvää pohjaa nuoren itsetunnolle. Tarkoituksena on myös auttaa nuorta muun muassa tunnistamaan omia sekä muiden rajoja ja kunnioittamaan niitä. (Aaltonen 2012, 13.)

Kouluterveydenhoitajalla on merkittävä rooli luotettavan murrosikään liittyvän tiedon antajana. Tiedonantamisella kouluterveydenhoitajan tulisi tukea nuorta tärkeässä kehitysvaiheessa kohti aikuisuutta, ja olla nuorelle helposti lähestyttävä ja luotettava aikuinen, jolle voi puhua vaikeistakin asioista. Kouluterveydenhuollon tavoitteena on, että lapsesta ja nuoresta kehittyy omaa ja toisten seksuaalisuutta ja itsemääräämisoikeutta kunnioittava, vastuullisesti toimiva aikuinen, joka pystyy läheisiin ihmissuhteisiin. Erityisenä tehtävänä kouluterveydenhuollossa on arvioida ja seuloa lasten ja nuorten murrosiän kehitystä. (Ala-Luhtala & Ryttyläinen-Korhonen 2017, 183.) Rovaniemellä kouluterveydenhoitajat pitävät 5. luokan laajan terveystarkastusten sekä muiden määrääikaistarkastusten lisäksi 5.-6.luokkalaisille tunnin murrosiästä, jolla he antavat ajankohtaista ja luotettavaa tietoa murrosiästä ja sen muutoksista.

Teemme Rovaniemen kouluterveydenhoitajille Power Point -materiaalin 5.-6. luokkalaisten murrosikää käsittelevän oppitunnin pitämistä varten. Materiaali sisältää murrosiän keskeisiä muutoksia, seksuaalikasvatusta sekä tunne- ja turvataitokasvatusta. Terveydenhoitajat kokivat valmiin materiaalin tarpeelliseksi, jotta tunnin suunnittelu ja pitäminen olisi helpompaa ja kaikilla olisi käytettävissä yhteinen materiaali. Tekemämme monipuolisen materiaalin kautta 5.- 6.-luokkalaisten saavat tietoa murrosiän muutoksista, tukea kehitykseensä sekä työkaluja erilaisten tilanteiden kohtaamiseen ja käsittelemiseen. Opinnäytetyöprosessin aikana rakennamme pohjaa tulevaan terveydenhoitajan työhömmä tulevaisuudessa.

2 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tehdä Rovaniemen kouluterveydenhoitajille materiaali, jota he voivat käyttää pohjana joka vuosi 5.–6.-luokkalaisille pidettävälle tunnille murrosiästä. Rovaniemellä on 24 peruskoulua, joissa toimii yhteensä 17 kouluterveydenhoitajaa (Rovaniemen kaupunki 2019) ja materiaalin on tarkoitus tavoittaa kaikki Rovaniemen kouluterveydenhoitajat.

Tavoitteenamme on saada tehtyä yhtenäinen näyttöön perustuvaa tietoa sisältävä materiaali, jota terveydenhoitajat voivat käyttää pohjana murrosikäkätunnin pitämisessä. Perimmäinen tavoite on saada nuorille ajankohtaista tietoa, joiden kautta he voivat oppia tärkeitä asioita itsestään ja muista ihmisistä. Samalla vahvistamme omaa ammattitaitoamme terveydenhoitajina. Haluamme opinnäytetyömme kautta olla tukemassa murrosikäisten ikätasoista kehitystä ja hyvinvointia antamalla heille konkreettisia neuvoja murrosiän muutosten kanssa elämiin. Samalla tavoitteena on saada tulevaan terveydenhoitajan työhön tietoa murrosiän tuomista muutoksista ja mahdollisista haasteista sekä oppia syvemmin, miten voimme tukea murrosikäistä kokonaisvaltaisesti.

3 MURROSIKÄISEN NUOREN KEHITYS

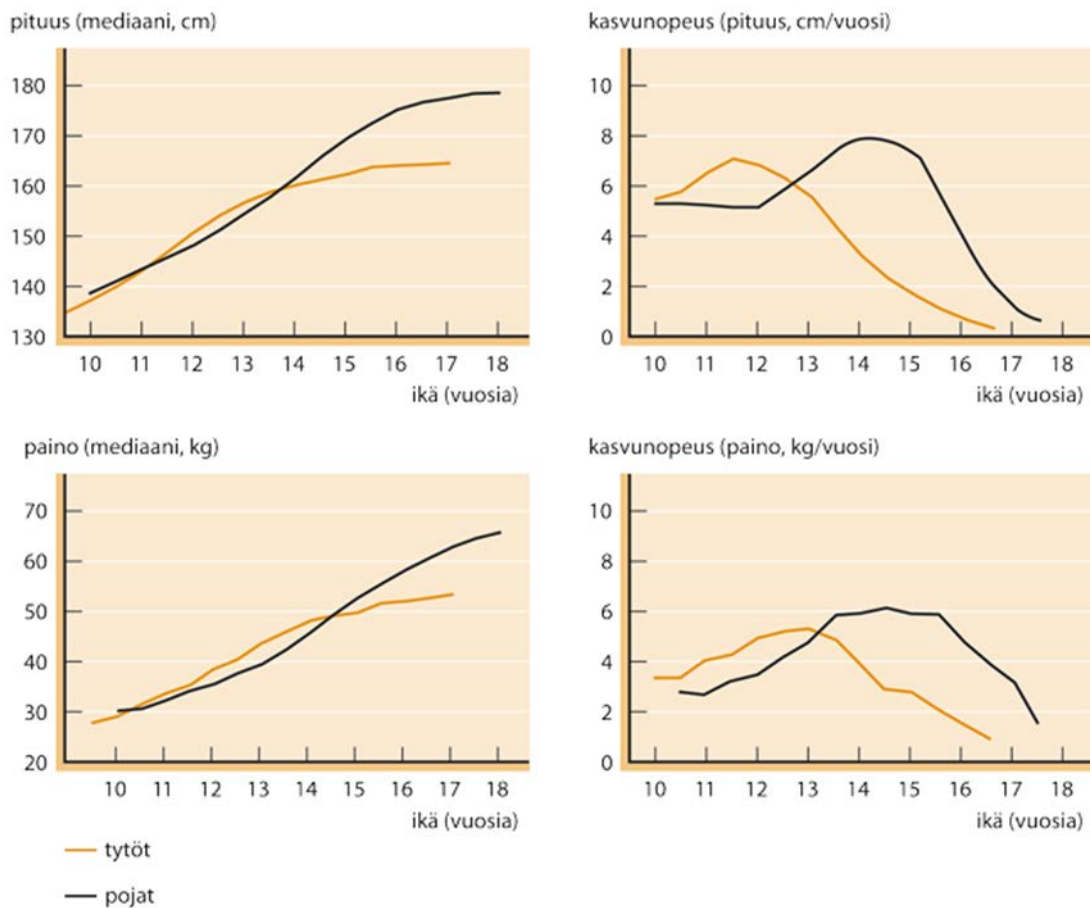
3.1 Murrosikäisen nuoren fyysinen kehitys

Murrosikä eli puberteetti on aikaa, jolloin lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen sukupuolisten ominaisuuksien kehittyessä. Tämä vaihe kestää yleensä 3–4 vuotta ja tapahtuu 9–14 ikävuosien välillä. Murrosiän fyysiset muutokset alkavat yksilöllisesti eri tahtiin, mutta tytöillä murrosikä alkaa keskimäärin kaksi vuotta poikia aikaisemmin. (Cousminer 2015, 26; Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 72; Lehtinen & Lehtinen 2007, 18; Kirveslahti, Metso, Sivén, Vahala & Vihunen 2018, 172.) Murrosiän aloitus tapahtuu sukupuolihormonien erityksen lisääntymisen seurauksena. Tytöillä estrogeenien ja muiden sukupuolihormonien erityks lisääntyy noin 12. ikävuoden jälkeen, ja pojilla androgeenieritys lisääntyy noin 13–14-vuotiaana. (Kettunen, Leppäluoto, Lätti, Rintamäki, Vakkuri & Vierimaa 2017, 387.)

Nuoruusiällä tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaa psyykkistä kehitysvaihetta ikävuosien 12–22 välillä, jolloin pyritään sopeutumaan murrosiän aiheuttamiin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Monesti nuoruus jaetaan eri osiin. Aalberg ja Siimes (2007, 68) ja Nurmi (2004) jaottelevat sen kolmeen vaiheeseen, jotka ovat varhaisnuoruus 12–14-vuotiaana, varsinainen nuoruus 15–17-vuotiaana sekä jälkinuoruus 18–22-vuotiaana. Varsinainen murrosikä sijoittuu nuoruuden alkuvaiheeseen. (Aalberg & Siimes 2007, 15; Nurmi 2004, 81.)

Poikien murrosiän ensimmäinen merkki on yleensä kivesten kasvun alkaminen 9–13 vuoden iässä. Muita poikien murrosiän fyysisiä merkkejä ovat muun muassa peniksen kasvaminen, sukuelinten karvoituksen lisääntyminen ja siemensyöksyjen alkaminen noin 14 vuoden iässä. (Kirveslahti ym. 2018, 172; Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 72; Kaisvuori, Talvensaari, Uotila & Storvik-Sydänmaa 2015, 69.) Pojilla murrosiän kehitykseen kuuluu keskimäärin 13,9 vuoden iässä myös äänenmurros, joka johtuu kurkunpään, kurkunpään lihasten ja kilpiruston kasvusta (Jalanko 2017).

Tytöillä puberteetti alkaa yleensä 8–13 vuoden iässä rintojen kasvulla. Muita muutoksia ovat muun muassa häpykarvoituksen ja rasvakudoksen lisääntyminen, pituuskasvun kiihtyminen sekä kuukautisten alkaminen keskimäärin 13-vuotiaana. (Jalanko 2017; Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2007, 52; Laine 2005; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2015, 69.) Tytöillä pituuskasvuvaihe alkaa yleensä 1–2 vuotta poikia aiemmin, mutta lopulta pojista kasvaa pidempiä kuin tytöistä, koska pojilla lapsuuden kasvu pääsee vaikuttamaan pidempään ja androgeenien vuoksi murrosiän kasvupyrähdys on suurempi (Kettunen ym. 2017, 387).



Kuvio 1. Keskimääräinen pituuden ja painon kehitys tytöillä ja pojilla. Kasvunopeus sekä pituuskasvun että painon kehityksen osalta. (Dunkel 2010.)

3.2 Murrosikäisen nuoren psyykkinen ja sosiaalinen kehitys

Fyysinen kehitys kulkee melko suoraviivaisesti aikuisuutta kohti, mutta psyykkinen kehitys on usein mutkikkaampi (Lehtinen & Lehtinen 2007, 22). Nuoruusiässä tapahtuvasta aivojen kypsymisestä on saatu enemmän tietoa viime vuosikymmenten aikana. Uusimman tiedon mukaan murrosiän hormonaaliset muutokset ja aivojen kehitys ovat yhteydessä toisiinsa. Nuoruusikä on ihmisen elämässä tärkein aivojen varhaiskehityksen jälkeinen hermostollinen tapahtuma. (Hermanson & Sajaniemi 2018.)

Varhaisnuoruus sijoittuu ikävuosiin 12–14, ja se kytkeytyy alkaneeseen murrosikään (Aalberg & Siimes 2007, 67–68). Varhaisnuoruudessa tapahtuu suuria emotionaalisia, tiedollisia, sosiaalisia sekä biologisia muutoksia, ja keskeisessä asemassa ovat kehonmuutokset, identiteetin löytäminen sekä ihmissuhteet (Bagnall 1997; Patton & Viner 2007). Nuoruuden kehitystehtäviä ovat muun muassa lapsuuden vanhemmista irrottautuminen ja heidän löytämisensä uudella tasolla, identiteetin vakiinnuttaminen, seksuaalisen identiteetin ja seksuaalisuuden jäsentäminen, muuttuvan fyysisen olemuksen hyväksyminen, uusien suhteiden luominen ikätovereihin sekä heidän apuunsa turvautuminen. (Aalberg & Siimes 2007, 68–71; Kirveslahti, Sivén, Metso, Vahala & Vihunen 2018, 174.)

Nuoren psyykkinen kasvu kehittyy voimakkaasti ja samalla esiintyy ajoittaista psyykkisten toimintojen taantumista. Varhaisnuori on usein itsekeskeinen, koska itsetuntemus on vasta rakentumisvaiheessa. Myös murrosiän tuomat kehon muutokset hämmentävät nuorta, ja nuori pohtii, onko hän normaali. Ulkonäköönsä liittyvien arvostelujen osalta nuori on hyvin haavoittuvainen. Myös seksuaalisuus mietityttää, ja kavereista ja heidän mielipiteistään tulee entistä tärkeämpiä. (Aalberg & Siimes 2009, 67–69; Kirveslahti ym. 2018, 174–176.) Nuoren aivoissa tapahtuvat myllerrykset näkyvät välillä impulsiivisuutena, irrationaalisuutena tai huonona käytöksenä, joka hämmentää nuoria ja heidän lähipiiriään. Nuoret tarvitsevat paljon ymmärrystä, ohjausta ja välittämistä, vaikka tätä ei käyttäytymisen perusteella välttämättä voi olettaa (American Academy of Child & Adolescent Psychiatry 2016; Hermanson & Sajaniemi 2018.)

Nuoren harjoitellessa itsenäistymistä vanhemmistaan ystävyysuhteiden merkitys korostuu. Ystävyysuhteet voivat vaikuttaa erilaisiin elämäntapoihin, muun muassa päihdekokeiluihin, harrastuksiin tai niiden lopettamiseen, vapaa-ajanviettoon ja koulunkäyntiin suhtautumiseen. Ystävät ovat tärkeä turvaverkko nuorelle, ja hyvät ystävyysuhteet suojaavat alistavilta ihmissuhteilta. Vertaisryhmässä nuori voi jakaa kokemuksiaan ja saada palautetta nuorilta, joilla on samat mielenkiinnonkohteet ja joiden mielipiteitä hän arvostaa. (Aaltonen 2012, 21; Lehtinen & Lehtinen, 2007, 60–61).

Ystävyys- ja kaverisuhteiden kautta nuori oppii tärkeitä ihmissuhdetaitoja kuten toisen tuntemista, yhdessä viihtymistä, kiinnostavaa tekemisen keksimistä yhdessä ja toiseen luottamista. Samalla pettymyksistä selviäminen harjaantuu. Yksinäisyys ja ystävyysuhteiden puute ovat riski kehityksen kannalta, sillä yksinäisyys vähentää nuoren mahdollisuuksia harjoitella tärkeitä sosiaalisia taitoja sekä saada positiivista palautetta. Tällöin kokemukset hyväksytyksi tulemisesta voivat jäädä vähäisiksi. (Aaltonen 2012, 21; Kirveslahti ym. 2018, 182; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017b.)

3.3 Murrosikäisen nuoren seksuaalinen kehitys

Seksuaalinen kehitys jatkuu läpi koko elämän, mutta kehitysprosessin suurimmat muutokset tapahtuvat lapsuuden ja murrosiän aikana (Brandt, Cacciatore, Huovinen & Korteniemi-Poikela 2004, 172; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018). Lapsuudessa seksuaaliselle minäkuvalle ja kehitykselle rakennetaan perusteet, tutustutaan omiin sukupuolielimiin ja ymmärretään sukupuolielämä osaksi elämää (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 86). Lapsuuden seksuaalisuus perustuu uteliaisuuteen ja lohdun, turvan ja mielihyvän tavoitteluun (Kannas & Pelttonen 2006, 154). Murrosiän aikana käynnistyy sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen. Vähitellen kiinnostus toista sukupuolta kohtaan kasvaa, ja seksuaalisuuteen liittyvät keskustelut ovat tärkeällä sijalla samaa sukupuolta olevien ystävien välisissä keskusteluissa. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 81.)

Nuoren aloittaessa ensimmäistä seurustelusuhdetta muut ystävyysuhteet saattavat jäädä vähemmän tärkeiksi. Nuoruusiässä seurustelusuhteet ovat usein vielä pääasiassa oman itsetunnon pönkittämistä; minä kelpaan ja osaan. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2007, 157.) Nuorta mairittelee se, että on kelvannut jollekin. Kyky valloittaa kertoo viehättävyydestä ja taidokkuudesta ihmissuhdeasioissa. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 62.) Seurustellessa haetaan kokemuksia ja muiden edessä halutaan näyttää kokeneemalta mitä todellisuudessa ollaankaan (Aaltonen ym. 2007, 157). Seurusteleva pari voi saada osakseen ihailua sekä kateutta, mutta jopa halveksuntaa kavereiden taholta. Kunnioitus voi kasvaa, mutta myös maineen menetys on mahdollista. Mikäli seurustelu ei aiheuta kiusaamista, kavereiden kadehdinta saattaa jopa nostaa itsetuntoa. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 62.)

Ensimmäiset seurustelusuhteet sisältävät aineksia lapsuuden aikaisista rakkauksista ristiriitoineen. Tämän vuoksi nuoruusiän seurustelusuhteet ovat usein lyhytaikaisia ja kokeilevia. Suhteiden avulla etsitään omaa itseään ja omaa tunnemaailmaa. Murrosiässä seurustelu palvelee ensisijaisesti nuoren omia kehitystarpeita. Nuoruuden alkuaikojen seurusteluissa nuorella ei ole paljoa taitoa ajatella toista ihmistä, vaan suhde palvelee nuorta itseään. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 62; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017a.) Ensimmäisiä seurustelusuhteita voidaankin kutsua narsistisiksi suhteiksi, joiden avulla rakennetaan omaa minuutta. Vasta myöhemmällä iällä seurustelusuhteista tulee molemminpuolisia suhteita, joissa osapuolet arvostavat toistensa kokemusmaailmaa ja kykenevät jatkuvasti löytämään toisistaan uusia arvostettavia piirteitä. (Aalberg & Siimes 2007, 200.)

Nuorille tärkeää seurustelussa on läheisyys, luottamus, turva, hyvä seura ja seksuaalisuuden opetteleminen. Ensimmäisissä seurustelusuhteissa nuori voi rakentaa käsitystään sukupuolestaan ja seksuaalisuudestaan. Turvallisuus edellyttää rauhaa ja levollisuutta parisuhteessa sekä toiselta saatua tukea ja rohkaisua. Nuoruusiän seurustelusuhteissa myös helposti takerrutaan seurustelukumppaniin ja häneltä odotetaan täydellistä tukea. (Aaltonen ym. 2007, 157; Aaltonen 2012, 110.)

Lasten ja nuorten seksuaalisuuden normatiivisista kehitysvaiheista ei ole julkaistu juurikaan kokonaisvaltaisia, emotionaaliset, biologiset ja sosiaaliset osat alueet kattavia esityksiä. Seksuaalisuuden portaat ovat suomalainen malli, jossa käsitellään kehitystä järjen, tunteen ja biologian tasolla. Kaikilla portailla kuvataan tarpeita, jotka vaihtelevat kehitysvaiheiden mukaan. Lapselle ja nuorelle ei ole hyväksi joutua sellaiseen seksuaaliseen toimintaan, joka ei ole omalle kehitystasolle ajankohtaista. (Kaltiala-Heino, Savioja & Sumia 2015, 309.) Malli ohjaa puhumaan itsetunnosta, tunteista ja oikeuksista, ja sen avulla vahvistetaan unelmointia, tulevaisuudenuskoa ja itsearvostusta. Lisäksi tuetaan sosiaalisia taitoja ja valmiuksia ystävyys-, ihastumis- ja rakastumisen tunteisiin. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 10–14.)

4 TERVEYDENHOITAJA MURROSIKÄISEN NUOREN KEHITYKSEN TUKENA

4.1 Seksuaalikasvatus

Nuorten seksuaalikasvatus on neuvontaa, opetusta ja valistusta liittyen ihmiseen sukupuoli- ja seksuaaliolentona (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 86). Seksuaalikasvatusta voi antaa kaikenikäisille, mutta tieto pitää olla sopivaa ikätasoon nähden ja se on esitettävä lasta ja nuorta kunnioittavaan sävyyn. Alle kouluikäisten ja alakoululaisten seksuaalikasvatuksen tarkoitus on luoda hyvää pohjaa lasten itsetunnolle, ihmissuhteille sekä toisten ihmisten kunnioittamiselle (Kannas & Peltonen 2006, 186; Bildjuschkin & Malmberg 2000, 10; Bildjuschkin ym. 2016).

Seksuaalikasvatus tapahtuu kolmella eri tasolla, jotka ovat seksuaalivalistus, seksuaaliopetus ja seksuaalineuvonta. Seksuaalivalistus on suurille joukoille tapahtuvaa viestintää, jossa kuulijalla tai lukijalla ei ole mahdollista esittää tarkentavia kysymyksiä tiedon kertojalle. Seksuaaliopetus on yleensä pienehkölle joukolle tapahtuvaa opetusta, joka tapahtuu esimerkiksi koululuokassa. Silloin kuulijalla on mahdollisuus tarkentaviin kysymyksiin. Seksuaalineuvonta taas tapahtuu seksuaalineuvontakoulutuksen saaneen ammattihenkilön toimesta, ja silloin asiakkaan on tavallisimmin yksi tai kaksi henkilöä kerrallaan. (Nummelin 2000, 26–31; Bildjuschkin 2015, 13.)

Näiden lisäksi seksuaalikasvatukseen voidaan lukea myös ohjaus, jossa korostuu toiminnallisuus, ja kohtaaminen saattaa olla epämuodollisempaa kuin opetuksessa. Tämä voi olla esimerkiksi nuorisotiloissa, harrastuspiireissä tai vanhuspalveluiden toiminnassa tapahtuvaa seksuaalikasvatusta. Seksuaalikasvatus voidaan jakaa viralliseen ja epäviralliseen kasvatukseen. Epävirallista seksuaalikasvatusta toteuttavat nuoren lähipiiri, perhe ja ystävät, kun taas virallinen seksuaalikasvatus kuuluu ammattikasvattajille ja opettajille. (Bildjuschkin 2015, 13.)

WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit- (2010) julkaisun lähtökohtana oli seksuaalikasvatuksen ymmärtäminen kokonaisvaltaisesti muunakin kuin vain terveysongelmien ehkäisynä. Kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus on seksuaalisuuden kognitiivisten, emotionaalisten, sosiaalisten, vuorovaikutteisten ja fyysisten näkökohtien oppimista. Seksuaalikasvatus alkaa varhaislapsuudessa jatkuen läpi nuoruuden ja aikuisuuden, ja sen tavoitteena on tukea ja suojella seksuaalista kehitystä. Seksuaalikasvatuksen kautta lapset ja nuoret oppivat tietoja, taitoja ja positiivisia arvoja, joiden pohjalta he voivat ymmärtää paremmin seksuaalisuuttaan sekä nauttia siitä. Lisäksi seksuaalikasvatus tukee turvallisten ja tyydyttävien suhteiden luomista sekä auttaa nuorta ottamaan vastuuta sekä omasta että muiden hyvinvoinnista ja seksuaaliterveydestä. (World Health Organization Europe 2010, 20.)

Terveydenhuoltolain mukaan kunnan on järjestettävä terveysneuvontaa, joka sisältää seksuaaliterveyden (Terveydenhuoltolaki 01.05.2010/1326). Myös Sosiaali- ja terveysministeriön asetuksessa (01.07.2009/380) ohjeistetaan sisällyttämään terveysneuvontaan ja terveystarkastuksiin neuvontaa, joka tukee lasten ja nuorten seksuaalista kypsymistä ja kehittymistä heidän kehitysvaiheitaan vastaavasti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) julkaisi vuonna 2014 toisen kansallisen seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman vuosille 2014–2020. Yksi toimintaohjelman alue on lasten ja nuorten seksuaalikasvatus. Toimintaohjelman mukaan seksuaalikasvatuksen tulee tavoittaa tasa-arvoisesti kaikki lapset ja nuoret. (Bildjuschkin ym. 2016.)

Alakoulussa seksuaalikasvatuksen teemoja ovat muun muassa ensirakkaus ja häpeä. Varhaispuberteetissa noin 10–11-vuotiaana lapset alkavat kiinnostua seksuaalisuudesta ja sen muutoksista. Alakoulun seksuaalikasvatukseen kuuluvat tunne- ja turvataidot sekä väkivallan ehkäisy. Varsinainen murrosikä sijoittuu alakoulun loppuun ja yläkoulun aikaan. On tärkeää, että murrosiän muutoksia opetetaan jo ennen kuin ne alkavat. Seksuaaliopetuksessa käsitellään itsetyydytystä, seurustelua, seksuaalista minäkuvaa ja –identiteettiä, sekä miten huolehditaan seksuaali- ja lisääntymisterveydestä. Lapsille kerrotaan ja heitä opetetaan keskustelemaan muun muassa median, pornon, kulttuurin, uskonnon, vertaispaineen ja lakien vaikutuksesta seksuaalisuuteen. (Bildjuschkin ym. 2016, 47.)

Seksuaalikasvatusta annetaan siksi, että lasten ja nuorten saisivat sellaisia valmiuksia elämäntaitojen hallintaan, joiden avulla nuori voi tehdä mahdollisimman hyviä valintoja seksuaaliterveytensä kannalta. Nuoren olisi opittava, ettei tekisi asioita toisten mieliksi tai painostuksesta, vaan omista lähtökohdistaan. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 50.) Laajalla ja positiivisella seksuaalikasvatuksella on vahvistava vaikutus nuoriin, jolloin he osaavat paremmin suojautua myös mahdollisilta riskeiltä. On tärkeää, että nuori oppii tunnistamaan, mikä on hänelle hyväksi, ja mitä hän haluaa. Tällöin omaa seksuaalista hyvinvointia tukevien valintojen tekeminen on helpompaa, eikä nuori lähde kokeilemaan asioita, jotka saattavat häntä. (Bildjuschkin ym. 2016, 48.)

Kouluterveydenhuollossa on otettava puheeksi seksuaalisuuteen liittyvät asiat terveystarkastuksissa ja tarvittaessa myös sairaanhoidossa. Kouluterveydenhuollon määräaikaistarkastuksissa tavoitetaan kaikki opiskelevat nuoret, jolloin on mahdollista käsitellä nuoren kanssa kokonaisvaltaisesti seksuaalisuuteen liittyviä tekijöitä. (Halonen & Kuortti 2018.) Kouluterveydenhuollossa oppilaalle on tehtävä terveystarkastus jokaisella vuosiluokalla niin, että ensimmäisellä, viidennellä ja kahdeksannella luokalla tarkastus on niin sanottu laaja terveystarkastus. Viidennen luokan seksuaali- ja lisääntymisterveyden osalta tämän tarkastuksen tulisi sisältää arvio oppilaan kehityksestä ja murrosiän vaiheesta ja valmistella lasta sekä vanhempia murrosiän tuomiin muutoksiin ja tukea heitä. (Bildjuschkin ym. 2016, 50; Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin & Pelkonen 2012, 60.)

Kouluterveydenhuollossa seksuaalikehityksen seuraamisen ja tukemisen lisäksi tavoitteena on, että lapsesta ja nuoresta kehittyy omaa ja toisten seksuaalisuutta ja itsemääräämisoikeutta kunnioittava, vastuullisesti käyttäytyvä aikuinen, joka kykenee onnelliseen seksuaalielämään ja hyviin ihmissuhteisiin. Kouluterveydenhuollon erityisenä tehtävänä on arvioida ja seuloa lasten ja nuorten murrosiän kehitystä, jotta huomataan mahdolliset seksuaalisen kehityksen ongelmat. (Alaluhtala & Ryttyläinen-Korhonen 2017, 183)

4.2 Nuorten tunnetaidot

Tunteet ovat psyykkisiä, sisäisiä kokemuksia ja ne ovat subjektiivisia. Subjektiivisuus tarkoittaa sitä, että tunne on totta sen kokijalle (Dunderfelt 2006, 61). Ne ovat sisäisiä viestejä siitä, mikä itselle on hyväksi ja mikä pahaksi (Aaltonen 2012, 53). Tunteet ovat kaikille tuttuja päivittäisiä kokemuksia, mutta kaikki eivät ymmärrä niitä samalla tavalla. Ihmisten tunneilmaukset muokkautuvat erilaisiksi eri kulttuureissa. Kasvatus on kulttuurinen käytäntö, ja ihmisten tunteille antama merkitys riippuu paljon siitä, mikä merkitys tunteille annetaan kasvatuksessa. (Puolimatka 2004, 19.) Jokaisella ihmisellä on tunteita, joita kutsutaan perustunteiksi. Perustunteita ovat pelko, suru, aggressio, hämmästys, ilo ja mielihyvä. Jokainen perustunne sisältää lisää tunteita, jotka on jaoteltu yhteenkuuluviksi. (Niemi 2014, 59.)

Tunnetaidot tarkoittavat ongelmien ja aggressioiden käsittelykykyä, turhautumisten sietoa, impulssien hallintaa sekä erilaisten ihmisten suvaitsemista ja kykyä kohdata aidosti. (Jalovaara 2005, 96.) Tunnetaitojen lähtökohtana ovat tunteiden havaitseminen ja tiedostaminen, mikäli jos emme ymmärrä omia tunteitamme, olemme täysin niiden armoilla. Tunteita harjoitellessa on hyvä miettiä mitä on tapahtunut, miltä se tuntuu ja mistä tunne kertoo. (Niemi 2013, 92.)

Tunnetaitojen avulla ihminen onnistuu kohtaamaan tasapainoisesti ja rohkeasti erilaisia tunteita ja elämän tapahtumia. Ne myös tukevat ihmisen mielen-terveyttä ja hyvinvointia. (Erkko & Hannukkala 2013, 75–78.) Tiedostavan ihmisen on helpompaa löytää erilaisia toimintavaihtoehtoja kuin sellaisen, joka toi-mii tunteidensa vietävänä ja tukeutuu ensimmäiseen mieleen tulevaan vaihtoehtoon. Ero korostuu tilanteissa, joissa omien ja toisten tunteiden tunnistaminen, niiden ilmaisemisen tavat sekä ongelmanratkaisutaidot vaikuttavat ratkaisevasti ristiriidan lopputulokseen. (Siponen & Kokkonen 2006, 217.)

Kyky säädellä omia tunteita vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja siihen, miten he käyttäytyvät toisia kohtaan. Tunteiden säätelyssä on kyse siitä, että pystymme vaikuttamaan omiin tunteisiimme niin, että itsemme lisäksi lähellämme olevat ihmiset voivat hyvin. Tunteiden säätelyllä voidaan vahvistaa positiiviseksi koettuja

tunteita ja lieventää negatiivisilta tuntuvia tunteita. (Kokkonen 2010, 9.) Vaikka tietoista eli tunneälyistä ihmistä esimerkiksi raivostuttaisikin, hän ei solvaa siitä tai vahingoita fyysisesti toisia ihmisiä. Tiedostavakin ihminen ilmaisee omat tunteensa, ei syyttelemällä muita vaan puhumalla omasta puolestaan. (Siponen & Kokkonen 2006, 217.)

Lasten kohdalla tunnetaidot tarkoittavat esimerkiksi kykyä osata leikkiä ikätovereiden kanssa tai kykyä oppia hillitsemään mielihaluja jonkin tavoitteellisen päämäärän hyväksi (Jalovaara 2005, 96). Nuorten kohdalla luottamus omiin tunteisiin helpottaa omien rajojen hahmottamista erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Nuorena harjoitellaan tunteiden tunnistamista, ilmaisemista ja niiden hallintaa. Se, kuinka aikuinen kohtaa nuoren, on tunnetaitojen harjoittelussa olennainen asia. (Aaltonen 2012, 53.) Aikuisten tunnelukutaito on kykyä tunnistaa omia ja muiden tunteita sekä niiden nimeäminen ja niiden alkuperän ymmärtäminen. Aikuisten tunnetaitoihin kuuluu myös tunteiden ilmenemiseen vaikuttaminen eli tunnekäyttäytyminen. (Jalovaara 2005, 95–96.)

Lapsuudessa opitut tunnetaidot ovat yhteydessä aikuisiän tunne-elämään. Vahvuudet ja heikkoudet tunteiden hallinnassa vaikuttavat kehitykseen myös aikuisiällä (Aaltonen 2012, 54). 12–15-vuotiaiden tunnetaitojen opettamisessa tulisi kertoa eri tunteista, opettaa käsittelemään erilaisia ja ristiriitaisia tunteita, tuntemuksia ja haluja sekä auttaa nuorta hyväksymään se, että ihmiset tuntevat eri tavoin (World Health Organization 2010). Omien tunteiden haltuunotto ja hyväksyminen on omiin tunteisiin luottamisen edellytys, ja tunteiden tunnistamista, ilmaisemista ja hallintaa on mahdollista opetella nuorten kanssa (Aaltonen 2012, 53).

Sosioemotionaalisten taitojen opettamisen kautta nuorta voidaan auttaa ymmärtämään itseään ja toisia, nimeämään tunteita sekä käsittelemään niitä rakentavasti. Taitoja voidaan lisätä esimerkiksi opettamalla niihin liittyviä käsitteitä ja herättää näkemään ilmiöitä, kuten kiusaamista tai sosiaalisia paineita. Sosioemotionaalisisessa kasvatuksessa erilaisia tunteita voidaan käsitellä muun muassa lisäämällä kertomuksiin tunteita, esittää erilaisia arjen vuorovaikutustilanteita ja

muunnella niitä tunteen säätelyä vaihdellen, erotella kiusaamistilan-teiden rooleja, suunnitella kiusaamisen vastaisia kampanjoita sekä harjoitella toisen lohduttamista ja ongelmien ratkaisua esimerkiksi draaman keinoin. Tunteista voidaan keskustella esimerkiksi pienryhmissä tai kirjoittaa nimettömiä ajatuksia, joita luetaan yhdessä. (Siponen & Kokkonen 2006, 217–218.)

Tunnetaitoharjoitusten myötä nuorille voidaan opettaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mitään tunnetta ei tarvitse hävetä tai pelätä, ja vaikeidenkin tunteiden käsittelyä ja sietämistä voidaan harjoitella. Nuorelle tulee opettaa, että tunne on eri asia kuin teko. Kaikki ikävimmätkin tunteet ovat sallittuja, mutta tuhoava tai väkivaltainen käytös ei. Tunteiden nimeäminen tekee haastavista tunteista oikeutettuja ja tämä vähentää niihin liittyvää pelkoa, syyllisyyttä ja häpeää. (Aaltonen 2012, 55.)

4.3 Turvataitoja nuorille

Turvataitokasvatuksen tarkoituksena on vahvistaa nuoren itsetuntoa ja kykyä selviytyä haastavistakin tilanteista. Nuoren on tärkeää saada tietoa oikeuksistaan, mutta myös oppia tunnistamaan väkivallan ja häirinnän ilmenemismuotoja. Nuori ei välttämättä tiedä oikeuksiaan tai esimerkiksi siitä, mikä kuuluu ”normaaliin” seurustelusuhteeseen. (Aaltonen 2012, 13.) Turvataidot perustuvat lasten ja nuorten oikeuksiin. Turvataitokasvatuksen myötä lapset ja nuoret oppivat taitoja, joilla he voivat välttyä muun muassa kiusaamisen, väkivallan, houkuttelun, ahdistelun, alistamisen ja seksuaalisen hyväksikäytön tilanteisiin joutumiselta. Samalla vahvistetaan nuoren keinoja puolustaa itseään ja tunnistamaan omat rajansa edellä mainittuihin tilanteisiin joutuessaan. (Aaltonen 2012, 11; Andell, Ylenius-Lehtonen, Lajunen & Ojanen 2014, 31.)

Tutkimusten mukaan hyvät turvataidot suojaavat muun muassa seksuaalisilta kaltoinkohteluilta. Turvataidot ovat esimerkiksi tietoa oman kehon osista ja siitä, mitkä ovat seksuaalisia tekoja, tervettä itsetuntoa sekä oman seksuaalisuuden hyväksymistä ja arvostamista. Perusturvataitoihin lukeutuvat myös esimerkiksi tieto siitä, mihin vieras ihminen saa sinua koskettaa sekä siitä, ettei kukaan saa

pakottaa tai määrätä toista ihmistä tekemään seksuaalisia tai väkivaltaisia tekoja. Kukaan ei itse myöskään saa esimerkiksi uhata tai kiristää toista. (Bildjuschkin 2015, 75–76.) Tämän lisäksi nuoren tulee oppia kunnioittamaan myös toisten itselleen asettamia rajoja. Turvataitokasvatuksen myötä nuoren omat voimavarat vahvistuvat, tieto seksuaalioikeuksista lisääntyy sekä tunnetaidot kehittyvät. (Aaltonen 2012, 11.)

WHO:n (2010) asettamien seksuaalikasvatuksen standardien mukaan 12–15-vuotiaiden turvataitokasvatuksen tavoitteena on opettaa ilmaisemaan omia sekä kunnioittamaan muiden tarpeita, toiveita ja rajoja, tekemään seksuaaliseen käyttäytymiseen liittyviä vastuullisia päätöksiä ja tietoon perustuvia valintoja, pyytämään apua ja tukea ongelmatilanteissa sekä tunnistamaan riskialttiit tilanteet ja hallitsemaan niitä. (Aaltonen 2012, 11–12.)

Hyvä itsetunto suojaa nuorta siten, koska hyvän itsetunnon myötä hän näkee omat vahvuutensa ja onnistumisensa sekä kykenee kohtaamaan myös epäonnistumisensa. Epäonnistumiset voidaan myös oppia näkemään oppimiskokemuksina. Hyvän itsetunnon omaava nuori kokee itsensä huolenpidon ja puolustamisen arvoisena, jolloin hänen on helpompi vastustaa loukkaavaa kohtelua. Hyvällä itsetunnolla on vaikutusta myös nuoren itseluottamukseen ja myönteisiin tunteisiin omasta elämästä. Tällöin nuori ei altistu tai luovuta epäonnistumisten edessä, vaan hän uskoo asioiden järjestyvän loppujen lopuksi. (Aaltonen 2012, 20–21.)

Murrosiässä nuori kokee muutoksia minäkuvassa, jotka tulkitaan usein itsetunnon muutoksiksi. Murrosikäisten itsetunto saattaa vaihdella päivästä toiseen ja se on suurinta murrosiän alkupuolella. Vaihtelu ei perustu niin sanottuun perusitsetuntoon, vaan vaihtelu liittyy ennen kaikkea mielialoihin ja tunteisiin ja niiden vaihteluun. (Kirveslahti, Sivén, Vahala, Vihunen & Metso 2018, 182.) Kun nuorella on hyvä itsetunto, hän näkee omat vahvuutensa ja onnistumisensa sekä kykenee kohtaamaan myös epäonnistumisia. Turvallisessa ympäristössä vuorovaihtuksessa muiden ihmisten kanssa nuori voi harjoitella itsetuntoon liittyviä asi-

oita, kuten rajojaan testaamalla ja ottamalla haasteita vastaan. Tällöin nuori pysyy muodostamaan realistisen kuvan vahvuuksistaan ja heikkouksistaan, joka luo pohjaa itsearvostuksen kehittymiselle. (Aaltonen 2012, 20.)

Turvataidoissa tärkeää on huomioida myös turvallinen netin käyttö (Bildjuschkin 2015, 76). Nykynuorten elämässä todellisen maailman ja netin digitaaliset ympäristöt yhdistyvät saumattomasti, koska lähes jokaisella nuorella on käytössään mobiililaitte, jolla pääsee nopeasti internettiin. Nuorille internet ei olekaan erillinen osa elämää vaan elämäntyyli tai tila, jossa vietetään aikaa monipuolisesti ja sosiaalisesti. Samat kaverit, harrastukset ja sisällöt kiinnostavat yleensä sekä verkossa että sen ulkopuolella. (Rahja 2013, 4.)

Nuorille vuorovaikutus verkossa on kiinteä osa arjen kasvokkaisista kohtaamisista ja sosiaalisista verkostoista (Rahja 2013, 4; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019). Nuoret kokevat netissä tutustumisen helpoksi ja suurella osalla nuorista onkin myös nettikavereita, joita he eivät ole tavanneet koskaan kasvokkain. Saman henkisten nuorten kohtaaminen netissä voi olla merkittävä väylä nuoren identiteetin rakentumisessa. Oman henkinen nettiyhteisö voi olla tärkeä tuki nuorelle, joka esimerkiksi miettii seksuaalista suuntautumista, mutta kokee siitä puhumisen reaali maailmassa vielä hankalaksi. Netin kautta keskustelu saattaa poistaa kommunikoinnin esteitä. (Aaltonen 2012, 23.)

Nuoret ottavat virtuaalisen tilan omakseen ja omaksuvat ennakkoluulottomasti uusia tapoja käyttää nettiä, mikä tekee heistä haavoittuvaisia häirinnälle ja hyväksikäytölle netissä. Usein nuoret ovat perillä keskeisistä nettiin liittyvistä riskeistä, mutta eivät usko niiden uhkaavan heitä. Tästä huolimatta monet nuoret tunnistavat kokeneensa kiusaamista, painostusta ja häirintää netissä. (Aaltonen 2012, 23–24.) Netin vaaroja ovat muun muassa netin mahdollista anonyyminä kommentointi ja toimiminen, huijaukset sekä tietoturvaongelmat. Haasteena netissä voi olla myös kiusaaminen ja ajankäyttö. Yleisin riskikäyttäytymisen muoto nuorilla on kommunikointi netin kautta ennestään tuntemattomien henkilöiden kanssa. (Rahja 2013, 14; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Nuoret tarvitsevat tukea ja apua heitä hämmentävien asioiden tulkitsemiseen. Keskustelulla ja yhdessä pohtimalla voidaan lisätä nuoren kriittistä ymmärrystä netissä tapahtuvasta vuorovaikutuksesta. Tällä tavoin voidaan tukea nuoren kykyä arvioida myös omia toimiaan netissä sekä ylläpitää luottamuksellista suhdetta turvallisiin aikuisiin verkon ulkopuolella. Nuorten kanssa voidaan pohtia muun muassa, mitä tapahtuu kuville, jotka ladataan internettiin, saako toisesta laittaa ilman lupaa kuvia nettiin, mitä tehdä, jos joku häiriköi netissä tai onko nuoret kohdanneet ikäviä kommentteja tai ehdotuksia netissä. (Aaltonen 2012, 24.)

4.4 Terveydenhoitajan ammattitaito

Kouluterveydenhuollon tehtäviin kuuluu seurata lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä ja edistää heidän terveyttään ja hyvinvointiaan. Kouluterveydenhuolto on säädetty laissa, ja sen mukaan peruskoululaisille ja heidän perheilleen on järjestettävä ehkäisevää perusterveydenhuoltoa maksuttomasti. Viidennen luokan laajassa terveystarkastuksessa käsitellään murrosikää ja seksuaaliterveyttä sekä annetaan tietoa murrosiän muutoksista ja aikatauluista. (Hakulinen-Viitanen, Hastrup, Hietanen-Peltola, Pelkonen & Wallin 2012, 60; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Terveydenhoitajan tulisi olla helposti lähestyttävä ja luotettava aikuinen, jonka vastaanotolle nuoret voisivat tulla myös vaikeiden asioiden kanssa (Ryttyläinen-Korhonen & Ala-Luhtala 2017, 184).

Terveydenhoitajan ammatti on terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä itseenäisesti että moniammatillisissa työryhmissä. Terveydenhoitotyön tarkoituksena on terveyden ylläpitäminen, säilyttäminen ja edistäminen sekä sairauksien ehkäiseminen, asiakkaan tukeminen ja selviytymisessä avustaminen. Työ perustuu tieteellisesti tutkittuun tietoon, uusimman tiedon hyödyntämiseen, kokemustietoon sekä käytännön hoitotyön osaamiseen. Terveydenhoidon ammattilaisella tulee olla laaja, syvä ja sisäistynyt näkemys terveydestä sekä erilaisista terveyskäsitteistä. (Suomen Terveydenhoitajaliitto; Pessa 2004, 21.)

Terveydenhoitotyö on yhteisöllistä työtä, joka koskettaa yksilöä, perhettä, yhteisöä ja yhteiskuntaa. Terveydenhoitajan työtä kuvataan aktiiviseksi ja vuorovai-

kutukselliseksi toimintasuhteeksi, jossa oleellista on yksilöllisyys ja huolenpito. Keskeistä työssä on myös asiakkaan osallistaminen ja tukeminen oman terveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen. Työssä tarvitaan taitoa ja rohkeutta asiakkaiden elämäntilanteisiin elämänkulun eri vaiheissa. (Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus; Pessa 2004, 22.) Kouluterveydenhuollon tärkein toimija on kouluterveydenhoitaja, jonka palvelut kohdistuvat koululaisten ohella koko kouluyhteisöön sekä esimerkiksi hygieniaan, ergonomiaan ja kouluruokailuun (Lehto, Kananoja, Kokko & Taipale 2001, 114). Tavoite on koko kouluyhteisön hyvinvoinnin ja oppilaiden terveyden edistäminen sekä terveen kasvun ja kehityksen tukeminen oppilaiden, opettajien ja vanhempien kanssa yhteistyötä tehden (Kouluterveydenhuolto 2002, 28).

Kouluterveydenhoitaja on kouluyhteisössä terveyden edistämisen asiantuntija (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Työn yhtenä edellytyksenä on, että terveydenhoitajat toimivat osana kouluyhteisöä sekä tapaavat koululaisia tarpeeksi usein (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia 2001). Tapaa- misten ja tarkastusten tärkein työväline on terveystalkot, jonka tulee olla asiakaslähtöistä ja oppilaan tarpeet huomioon ottavaa (Kouluterveydenhuolto 2002, 39). Kouluyhteisössä kouluterveydenhoitajan työ on muun muassa hyvinvointityöhön osallistuminen, terveydenhuollon palveluista ilmoittaminen vanhemmille, oppilaille ja opettajille sekä terveystiedon opettamiseen osallistuminen. Yksilöön kohdistuva työ taas on esimerkiksi oppilaiden hyvinvoinnin, terveyden sekä oppimisen tukeminen ja edistäminen, terveystarkastukset, rokotustoiminnasta vastaaminen sekä oppilaiden ohjaaminen lääkärille tai muille asiantuntijoille tarvittaessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

4.5 Ohjaaminen ja opettaminen terveydenhoitajan työssä

Ohjauksen synonyymeina käytetään muun muassa koulutusta, kasvatusta sekä valmennusta. Ohjaus on asiakkaan ja hoitajan aktiivista toimintaa, ja sen piirteet voidaan jakaa asiakkaan ja hoitajan taustatekijöihin, vuorovaikutteiseen ohjaussuhteeseen sekä aktiiviseen ja tavoitteelliseen toimintaan. Se pyrkii nykykäsityksen mukaan edistämään asiakkaan kykyä ja aloitteellisuutta parantaa elämäntilannetta hänen haluamallaan tavalla. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson,

Hirvonen & Renfors 2007, 25–26.) Ohjausosaaminen koostuu koulutuksen mukana tuomasta informaatiosta eli käytäntö- ja teoretiedosta sekä käytännössä kehittyvästä kokemustiedosta ja hiljaisesta tiedosta. Ohjaus sisältää tiedon antamista, päätöksenteossa tukemista ja se on rakenteeltaan muita keskusteluja suunnitelmallisempaa. Ohjatessa tarvitaan kehittyneitä vuorovaikutus-, ongelmanratkaisu ja kohtaamistaitoja sekä luovuutta. (Lehtoranta 2013, 7; Kyngäs ym. 2007, 25–26.)

Kouluterveydenhuollolla on merkittävä tehtävä oppilaiden henkilökohtaisessa terveystiedon opetuksessa sekä opetussuunnitelmaan kuuluvan terveystiedon opetuksen kehittämisessä ja toteuttamisessa oppilashuollon muiden työntekijöiden ja opetushenkilöstön kanssa (Kouluterveydenhuolto 2002, 29). Kouluterveydenhoitajan yksi tehtävä onkin tarpeen mukaan terveystiedon opetukseen osallistuminen. Muita tehtäviä ovat muun muassa oppilaiden ohjaaminen terveyteen liittyvissä asioissa sekä sairauksien hoitoon ja omahoitoon ohjaaminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Terveystiedon opettajat voivat osallistua oppilaiden terveystiedon opetukseen antamalla opettajille ajankohtaista tietoa ja materiaaleja tai he voivat itse osallistua aktiivisesti luokkatilanteissa tapahtuviin kasvatustapahtumiin (Lightfoot & Bines 2000, 74–80).

Terveyksikasvatuksessa yleisesti sekä terveystiedon opettamisessa on tärkeää huomioida oppilaan ikä, kehitysvaihe ja ajankohtaiset asiat, jotka heitä askarruttaa. Murrosiässä erityisen ajankohtaista on seksuaaliseen kehittymiseen, mielen-terveyteen liikuntaan, ravintoon ja päihteisiin liittyvät kysymykset. Yläluokalla terveystiedon opettamisessa jää aikaa vuorovaikutukseen ja keskusteluun aiheista, jotka murrosikäiset oppilaat kokevat tärkeiksi ja ajankohtaisiksi. Oppimisessa alkaa myös painottua oman toiminta- ja työkyvyn ylläpitäminen, vahvistaminen, osallistuminen sekä vastuu ympäristön ja yhteisön terveydestä. (Kouluterveydenhuolto 2002, 49–50.)

4.6 Ryhmäohjaus

Ryhmäohjaus on yksi eniten käytetty ohjausmenetelmä terveydenhuollossa ja sitä annetaan erikokoisissa ja eri tarkoitusta varten kootuissa ryhmissä. Ryhmän tavoitteet ohjaukselle asettuvat ryhmien ja ryhmäläisten omien tavoitteiden mukaan. Ryhmässä oleminen on yksilölle usein voimaannuttava kokemus ja yksilön näkökulmasta katsottuna ryhmäohjaus voikin olla tehokkaampi oman terveyden edistämisen käynnistäjä kuin yksilöohjaus. Ryhmiä on paljon erilaisia, kuten esimerkiksi harrastus- tai vapaa-ajan ryhmä, opintoryhmä tai työ- ja toimintaryhmä. (Kyngäs ym. 2007, 104–105.)

Myös terveydenhoitajan työssä ryhmäohjaus on yksilöohjauksen ohella jatkuvasti yleistyvä työmenetelmä. Jo neuvolassa terveydenhoitaja toteuttaa ryhmäohjausta hyvin erilaisille ryhmille, kuten esimerkiksi yksinhuoltajaperheiden ja ensimmäisen lapsen saaneiden perheiden ryhmille. Myös koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa toimivat terveydenhoitajat toteuttavat ryhmäohjausta. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 56-57.)

Ryhmä voi koostua satunnaisesti tiettyä tilaisuutta varten muodostunut joukko, mutta useimmiten ryhmä on kiinteä ja sen jäsenet tuntevat toisensa hyvin. Hyvän ryhmän ominaisuuksiin kuuluukin, että kaikki tuntevat toisensa ja heillä on jokin yhteinen päämäärä ja tavoite. Toisten ryhmäläisten tunteminen lisää ryhmän turvallisuutta ja luottamusta. (Kyngäs ym. 2007, 106.) Ongelmana ryhmäohjauksessa voi olla asiakaslähtöisyyden ja yksilöllisyyden puute, koska ryhmäläisten yksilöllisten tarpeiden huomioiminen saattaa jäädä yleiselle tasolle. Yksittäisen henkilön tarpeita ei voida selvittää riittävän syvällisesti ryhmäohjauksessa. (Kyngäs & Hentinen 2008, 112.)

4.7 Kirjallinen ohjausmateriaali

Kirjallisella ohjausmateriaalilla tarkoitetaan erilaisia kirjallisia ohjeita ja -oppaita, jotka voivat olla lyhyitä yhden sivun mittaisia ohjeita tai lehtisiä tai pidempiä kirjaisia tai oppaita. Kirjallisen ohjausmateriaalin tulisi olla kullekin asiakkaalle tai ryhmälle sopiva ja hänen tai heidän tietojensa ja tarpeidensa mukainen. (Kyngäs

ym. 2007, 124.) Ohjeiden oikeellisuus ja se, miten asiat kerrotaan ovat kirjallisessa ohjeessa olennaisia asioita. Kirjallisessa ohjausmateriaalissa ohjeiden tulee tukea myös asiakkaiden itsemääräämisoikeuden toteutumista terveydenhuollossa. Ohjeiden ensisijainen tavoite on asiakkaiden kasvatus ja vastaaminen heidän mieltään askarruttaviin kysymyksiin. (Lipponen, Kyngäs & Kääriäinen 2006, 66.)

Kirjallisen ohjausmateriaalin tulee olla sekä sisällöltään että kieliasultaan asiakkaalle sopivaa ja ymmärrettävää. Lisäksi ohjausmateriaali tulisi tarjota asiakkaalle sopivaan aikaan ja sopivassa paikassa. Tutkitun tiedon mukaan kirjalliset ohjeet on usein kirjoitettu asiakkaalle liian vaikeasti ja tästä syystä ohjeiden saoma ei tavoita asiakasta. Mikäli ohje on kirjoitettu vaikealukaiseksi, asiakas saattaa ymmärtää sen väärin ja se voi johtaa myös siihen, että ohje lisää asiakkaan pelkoja ja huolestuneisuutta asiaa kohtaan. Jos kirjallinen ohjemateriaali on hyvin suunniteltu, tehokas, oikein suunnattu ja asiakkaan oppimiskyvyn huomioon ottava, asiakas voi käyttää sitä itseopiskeluun. (Kyngäs ym. 2007, 124–125.)

5 MURROSIKÄISELLE SUUNNATUN MATERIAALIN TUOTTEISTAMISPROSESSI

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja käytännönläheinen, ja menetelmä tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä. Suunniteltaessa toiminnallista osuutta tulee huomioida opinnäytetyön idea ja toteutuksen kohderyhmä, sillä nämä määräävät toiminnallisen osuuden toteutustapaa. Kustannukset, koulutusohjelman kautta opitut ja henkilökohtaiset valmiudet sekä lähdekriittisyys on otettava huomioon toiminnallisen osuuden toteuttamisessa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 15; 2004, 75–76.) Rovaniemen terveydenhoitajille tekemämme Power Point –materiaalin myötä opinnäytetyömme on toiminnallinen. Valitsimme toiminnallisen toteutustavan opinnäytetyöllemme, koska Rovaniemen kouluterveydenhoitajat ehdottivat meille, että tekisimme materiaalin heidän käyttöönsä ja se vaikutti mielenkiintoiselta tavalta toteuttaa opinnäytetyö. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä saamme tehtyä jotain konkreettista, josta on sekä meille, että toimeksiantajalle hyötyä.

Vilkkä ja Airaksisen mukaan lopullinen tuotos toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee aina olla konkreettinen tuote, esimerkiksi käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdyttämisopas, ympäristöohjelma tai turvallisuusohjeistus. Sen voi toteuttaa kohderyhmän mukaan esimerkiksi kirjana, vihkona, oppaana tai johonkin tilaan järjestettynä tapahtumana. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin, joita ovat muun muassa argumentointi, aika muotojen tarkoituksenmukainen valinta sekä lähteiden ja lähdeviitteiden käyttö. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä työprosessi kirjoitetaan vähitellen opinnäytetyöraportiksi. Raportista selviää miksi ja miten työ on tehty, millainen työprosessi on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Opinnäytetyöraportissa arvioidaan prosessia, sekä omaa toimintaa sen aikana. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 51, 65.)

Käytämme opinnäytetyötä tehdessämme lineaarista mallia, joka on kehittämisprosessin ideaali-malli. Mallin mukaan työskentely etenee neljässä vaiheessa, jotka ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. (Salonen 2013, 15.)

5.2 Murrosikä-tunnin materiaalin tavoitteen määrittely

Vilka ja Airaksinen (2003) mukaan opinnäytetyö aloitetaan pohtimalla aiheita, jotka kiinnostavat opiskeltavassa aiheessa ja aihevalinnan on oltava tekijöitä motivoiva. Jotta mahdollinen toimeksiantaja kiinnostuu aiheesta, on sen oltava ajankohtainen. (Airaksinen & Vilka 2003, 23.) Opinnäytetyöprosessimme alkoi tavoitteen määrittelyllä, valitsemalla molempia kiinnostava kohderyhmä. Yhteisymmärryksessä päädyimme valitsemaan opinnäytetyömme kohderyhmäksi lapset ja nuoret, koska molempia kiinnostaa tulevaisuudessa työskennellä lasten ja nuorten parissa. Ajattelimme, että valitsemalla tämän kohderyhmän, saamme arvokasta tietoa ja kokemusta tulevaa ammattiamme varten. Laitoimme sähköpostia Rovaniemen vastaavalle kouluterveydenhoitajalle, ja kysyimme, olisiko heillä ehdottaa meille opinnäytetyön aihetta, josta myös he hyötyisivät.

Meille ehdotettiin, että tekisimme Rovaniemen kouluterveydenhoitajille materiaalin, jota he voisivat käyttää joka vuosi pidettävän murrosikä-tunnin pohjana. Rovaniemen terveydenhoitajat ovat tähän mennessä pitäneet omannäköisensä tunnin itse kerätystä materiaalista. Ehdotus oli mieleinen, ja päätimme tarttua siihen. Keskustelimme Rovaniemen kaupungin vastaavan kouluterveydenhoitajan kanssa aiheesta, ja keskustelun pohjalta määrittelimme opinnäytetyömme materiaalin tavoitteet. Tavoitteenamme on, että materiaalin avulla murrosikäiset nuoret Rovaniemellä saisivat heille tärkeää ja ajankohtaista tietoa murrosikään liittyvistä asioista. Terveydenhoitajille meillä on tavoitteena antaa monipuolinen materiaali, jota he voivat käyttää apuna pitäessä tuntia murrosikästä. Lisäksi pyrimme siihen, että materiaali tavoittaisi mahdollisimman paljon Rovaniemen 5.-6.-luokkalaisia, jotta he kaikki saisivat samaa ja tärkeää tietoa murrosikästä.

5.3 Murrosikäätunnin materiaalin suunnitelma- ja toteutusvaihe

Toimintasuunnitelman laatiminen on keskeistä suunnitelmavaiheessa (Salonen 2013, 33). Toiminnallisessa opinnäytetyössä suunnitelma tehdään siksi, että työn idea, tavoitteet ja tarkoitus ovat harkitut ja perustellut. Suunnitelman on vastattava kysymyksiin, mitä, miten ja miksi tehdään eli sen avulla jäsenellään mitä ollaan tekemässä. Suunnitelmasta tulee selvitä myös konkreettiset keinot, joilla haluttu lopputulos saavutetaan, millä aikataululla se tehdään ja miten toiminnallisen tuotoksen toteuttaminen onnistuu käytännössä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26-28.)

Suunnitelmavaiheessa tapasimme toimeksiantajan ensimmäisen kerran syyskuussa 2018. Toimeksiantaja oli kysynyt kaupungin muiltakin kouluterveydenhoitajilta toiveita materiaalin sisällöstä, ja tavatessamme keskustelimme heidän toiveistaan ja teimme toimeksiantosopimuksen. Lisäksi keskustelimme aiheen rajaamisesta, materiaalin sisällöstä sekä opinnäytetyön edistymisen aikataulusta. Seuraava tapaaminen oli lokakuussa 2018, kun kävimme kouluterveydenhoitajien yhteisessä kokouksessa. Esittelimme opinnäytetyömme aiheen, ja keskustelimme vielä heidän toiveistaan materiaalin sisällöstä. Esille nousi erityisesti tunne- ja turvataitojen käsittelyn tärkeys, jonka päätimme ottaa yhdeksi keskeiseksi sisällöksi materiaaliin.

Lokakuussa laadimme kirjallisen opinnäytetyösuunnitelman, joka sisälsi tiedot työn tarkoituksesta ja tavoitteista, keskeisistä käsitteistä, aikataulusta sekä suunnitelman PowerPoint –materiaalin tekemisestä. Valmiin suunnitelman esitimme opinnäytetyöseminaarissa marraskuussa 2018. Toimeksiantosopimuksen allekirjoittamisen ja suunnitelman esittämisen jälkeen aloimme kirjoittaa opinnäytetyömme teoriaosuutta, ja samalla teimme terveydenhoitajille annettavaa PowerPoint –materiaalia Rovaniemen kouluterveydenhoitajien toiveiden mukaisesti. Alkuperäinen suunnitelma oli, että opinnäytetyö valmistuisi keväällä 2019, mutta päätimme siirtää opinnäytetyön valmistumista syksyyn 2019 henkilökohtaisten syiden ja muiden koulukiireiden vuoksi. Saimme opinnäytetyömme valmiiksi syyskuussa 2019, ja opinnäytetyöprosessimme päättyi siihen, että esittelimme valmiin tuotoksen lokakuussa 2019.

5.4 Murrosikäätunnin materiaalin arviointivaihe

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden arvioinnissa tulee arvioida omaa tekemistään ja onnistumistaan. Olisi tärkeää saada palautetta työn ohjaavalta opettajalta, opponoijilta, toimeksiantajalta ja kohderyhmältä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 96-97.) Olemme pyytäneen palautetta ohjaavalta opettajalta työstämme koko opinnäytetyöprosessin ajan. Lisäksi olemme saaneet ohjausta äidinkielen lehtorilta. Esitarkastuksessa nousi esille korjausehdotuksia opinnäytetyöohjaajan toimesta, joiden pohjalta teimme korjauksia sekä kirjalliseen työhön, että PowerPoint -materiaaliin.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tieteellisen toiminnan ytimenä pidetään tutkimuksen eettisyyttä. Normatiivisessa etiikassa, joksi tutkimusetiikka yleensä luokitellaan, pyritään vastaamaan kysymykseen oikeista säännöistä, joita tutkimuksessa tulee noudattaa. Pietarisen (2002) esittämiä eettisiä vaatimuksia ovat muun muassa älyllisen kiinnostuksen vaatimus, jossa tutkijan täytyy olla kiinnostunut hankkimastaan uudesta tiedosta. Jotta hankittu ja välitetty tieto olisi niin luotettavaa kuin mahdollista, tutkijan on tunnollisuuden vaatimuksen mukaan paneuduttava alaansa tunnollisesti. Ihmisarvon kunnioittamisen vaatimus vaatii, ettei tutkimus saa loukata ihmisarvoa eikä kenenkään ihmisen tai ihmisryhmän moraalista arvoa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172.)

Terveydenhoitajille on tehty omat ammattieettiset suositukset, ja niitä tarvitaan omaan ammatilliseen kehitykseen, eettiseen toimintaan sekä työssä esiintyviin käytännön tilanteisiin (Terveydenhoitajaliitto). Opinnäytetyötä tehdessämme terveydenhoitajien eettisistä suosituksista etenkin ihmisarvon kunnioitus, oikeudenmukaisuus ja terveyden edistäminen nousivat työssämme keskeisiksi teemoiksi. Murrosikä aiheena on eettisesti haastava, koska muun muassa seksuaalisuus ja murrosiän muutokset voivat olla arkoja aiheita etenkin murrosikäisille. Ihmisarvon kunnioitus ja oikeudenmukaisuus näkyvät opinnäytetyössämme siten, että materiaalin sisältö ei loukkaa ketään, vaan jakamamme tieto on rehellistä, luotettavaa ja 5.-6.luokkalaisille sopivaa ja ajankohtaista. Nuoren kehitysvaiheen huomioiminen on oleellisimpia asioita eettisiä kysymyksiä tarkastellessa (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 218). Terveyden edistäminen taas on terveydenhoitotyön tarkoitus, ja se kulkee mukana opinnäytetyössämme koko ajan. Tekemämme materiaalin kautta haluamme olla antamassa nuorille ajankohtaista ja tärkeää tietoa, ja näin edistää heidän terveyttään.

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus perustuu teoriaan eli näyttöön perustuvaan tietoon, mikä tekee työstämme luotettavan. Etsimme lähteitä luotettavista

tietokannoista ja pyrimme käyttämään mahdollisimman tuoreita julkaisuja. Jokaisen lähteen kohdalla arvioimme ja keskustelimme kyseisen lähteen ajankohtaisuudesta ja tekijän luotettavuudesta. Jos jonkun lähteen kohdalla heräsi epäilyksen luotettavuudesta, emme käyttäneet sitä työssämme. Opinnäytetyömme luotettavuutta lisää myös se, että sillä on yhteys työelämään terveydenhoitajille tehdyn materiaalin takia, ja tekemämme PowerPoint –materiaalin sisältö on tarkastettu terveydenhuollon ammattilaisilla. Rovaniemen terveydenhoitajat nostivat yhteisissä keskusteluissamme esille tärkeitä ja ajankohtaisia nuoria koskevia aiheita, jotka otimme käsiteltäviksi tekemässämme materiaalissa. Lähdeviittaukset ja lähdeluettelon merkitsimme asianmukaisesti Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukaan.

6.2 Opinnäytetyön prosessin pohdintaa

Aiheen valinnasta lähtien meillä oli samankaltaiset ajatukset siitä, minkälaisen opinnäytetyön haluaisimme tehdä. Rovaniemen kouluterveydenhoitajat olivat ensimmäinen ehdokas toimeksiantajaksi, ja heidän kanssaan yhteistyössä pääsimme nopeasti suunnittelemaan opinnäytetyömme sisältöä ja sen rajausta. Opinnäytetyön teoretiedon kerääminen ja kirjoittaminen sujuivat hyvin ja saimme melko nopeasti kirjoitettua suunnittelemamme sisällön. Ajankohtaista ja luotettavaa tietoa löytyi melko helposti alan kirjoista, tutkimuksista ja internetsivuilta. Kirjoitimme opinnäytetyötä pääosin yhdessä, mutta välillä tilanteen vaatiessa ja oimme aiheita ja kirjoitimme myös erikseen. Keskinäinen työskentelymme onnistui koko opinnäytetyöprosessin ajan hyvässä hengessä, yhteistyö oli toimivaa ja työkuorma jakaantui tasapuolisesti.

Rovaniemen kouluterveydenhoitajien toiveita kuunnellen onnistuimme kokoaan tiiviin, mutta kattavan PowerPoint -materiaalin, vaikka kamppailimmekin ajoittain sen laajuuden rajaamisen kanssa. Rovaniemen kouluterveydenhoitajien toiveet näkyvät valmiissa PowerPoint –materiaalissa niin, että murrosiän fyysiset muutokset ovat pienessä osassa, kun taas tunne- ja turvataitoja käsiteltiin laajemmin. Tämä toive tuli selkeästi esille kouluterveydenhoitajien kokouksessa syk-

syllä 2018. Toive kumpusi terveydenhoitajien huolesta koskien 5.- ja 6.luokkalaisten ihmissuhteissa ilmenevistä huolestuttavista piirteistä, joiksi he mainitsivat muun muassa kiristämisen ja omien rajojen tunnistamattomuuden. Pyrimme saamaan PowerPoint –materiaalista selkeän, mutta nuorten mielenkiinnon herättävän kokonaisuuden. Sen laatimiseen kului yllättävän paljon aikaa, mihin vaikutti esimerkiksi se, että meillä ei ollut juurikaan kokemusta PowerPoint –sovelluksen käyttämisestä. Teimme jokaisesta diasta omannäköisensä, mihin kului myös paljon aikaa ja vaivaa.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli yllättävän raskas ja aikaa vievä muun opiskelun ohessa, ja välillä se vaati molemmilta joustamista varsinkin aikataulujen osalta. Koimme parityöskentelyn meille parhaana ratkaisuna, koska opinnäytetyön tekemisen tuntuessa raskaalta, toisen tuki kannusti jatkamaan. Kaikesta huolimatta opinnäytetyöprosessi oli antoisa ja opettavainen. Vaikka olemme itsekin läpikäyneet murrosiän, saimme opinnäytetyön myötä laajasti uutta tietoa murrosikään liittyvistä aiheista, sekä tukea ammatilliseen kasvuun. Saamastamme tiedosta on varmasti hyötyä tulevaisuudessa terveydenhoitajan työssä. Jos joskus työskentelemme kouluterveydenhoitajina, voimme myös hyödyntää tekemäämme PowerPoint –materiaalia murrosikäisten kanssa.

6.3 Jatkotyöskentely

Rovaniemen kouluterveydenhoitajat saavat tekemämme PowerPoint –materiaalin käyttöönsä jatkotyöskentelyä varten. He voivat käyttää materiaalia sellaisenaan tai ottaa sieltä osia tietyn aiheen käsittelemisen tueksi. He voivat myös halutessaan muokata sitä itselleen sopivammaksi kokonaisuudeksi. PowerPoint –materiaali voi olla myös meille tulevaisuudessa hyvä apuväline mahdollisessa kouluterveydenhoitajan työssä. Suunnitelmanamme on käyttää tekemämme materiaalia apuna terveydenhoitajaopintojen kehittämistehtävässä, joka on tulossa opintojen myöhemmässä vaiheessa.

Vaikka käsittelemme materiaalissa enemmän tunne- ja turvataitoja kuin murrosiän fyysisiä muutoksia, jäi tunne- ja turvataitojen käsittely PowerPoint –materiaalissa

olevan teorian varaan. Meille tuli ajatus, että nämä aiheet olisivat loistavia aiheita jatkotyöskentelyyn. Sekä Rovaniemen kouluterveydenhoitajat, että me, koimme nämä aiheet todella tärkeiksi käsitellä nuorten kanssa. Tunne- ja turvataitoja olisi hyvä käydä läpi syvällisemmin konkreettisten harjoitusten sekä esimerkkien avulla. Tämä olisi mielestämme tarpeellinen ja tärkeä aihe esimerkiksi toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2009. Lapsesta aikuiseksi – Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. 2.–3. painos. Helsinki: WSOY.

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry 2016. Teen Brain: Behavior, Problem Solving, and Decision Making. Viitattu 4.12.2018. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Teen-Brain-Behavior-Problem-Solving-and-Decision-Making-095.aspx

Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M., Lajunen, K. & Ojanen, S. 2014. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Bagnall P. The future contribution of school nurses to the health of school age children. Health Education 1997; 97 (4). Viitattu 11.12.2018. <https://www.emeraldinsight.com/doi/full/10.1108/09654289710167474>

Bildjuschkin, K. & Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä. Helsinki: Tammi.

Bildjuschkin, K. 2015. Seksuaalikasvatuksen tueksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.1.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TY%c3%962016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Bildjuschkin, K., Klemetti, R., Kulmala, T., Luoto, R., Nipuli, S., Nykänen, M., Parekh, S., Raussi-Lehto, E. & Surcel, H-M. 2016. Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.12.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Brandt, P., Cacciatore, R., Huovinen, M. & Korteniemi-Poikela, E. 2004. Hei beibi, mä oon tulta!. Helsinki: Wsoy.

Cousminer, D. L. 2015. The genetics of pubertal growth. University of Helsinki. Academic dissertation.

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.

Dunkel, L. 2010. Normaalin kasvun vaiheet ja säätely. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 3.12.2018. http://www.oppoportti.fi/op/end01302/do?p_haku=murosik%C3%A4#s3

- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura.
- Haarala, P., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, K. 2008. Terveystieteiden osaaminen. Helsinki: Edita.
- Hakulinen-Viitanen, T., Hastrup, A., Hietanen-Peltola, M., Pelkonen, M. & Wallin, M. 2012. Laaja terveystarkastus – ohjeistus äitiys ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos.
- Halonen, M. & Kuortti, M. 2018. Miten nuorten seksuaaliterveyttä edistetään tehokkaimmin? Duodecim. Viitattu 12.12.2018. <https://www-duodecimlehti-fi.ez.lapinamk.fi/api/pdf/duo14270>
- Halonen, M. & Kuortti, M. 2018. Miten nuorten seksuaaliterveyttä edistetään tehokkaimmin? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 17.9.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/8/duo14270>
- Hermanson, E. & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys - mitä tapahtuu pinnan alla? Duodecim. Viitattu 3.12.2018. <https://www-duodecimlehti-fi.ez.lapinamk.fi/duo14286>
- Jalanko, H. 2017. Tietoa potilaalle: Murrosiän kehitysongelmat tytöillä. Duodecim. Viitattu 3.12.2018. https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00674&p_haku=murrosik%C3%A4OK
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus Oy.
- Kaltiala-Heino, R., Savioja, H. & Sumia, M. 2015. Seksuaalikokemukset ja mielenterveys nuoruusiässä. Lääkärilehti. 6/2015, 309–314. Viitattu 8.2.2019. <https://docplayer.fi/5200587-Seksuaalikokemukset-ja-mielenterveys-nuoruusiassa.html>
- Kankkunen, P & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Porvoo: WSOY.
- Kettunen, R., Leppäluoto, H., Lätti, S., Rintamäki, H., Vakkuri, O. & Vierimaa, H. 2017. Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan. 7. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kirveslahti, K., Metso, V., Sivén, T., Vahala, M. & Vihunen, R. 2018. Kasvun aika. 7. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Tammi.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2015. Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Opetushallitus.

Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Stakes.

Kyngäs, H. & Hentinen, M. 2008. Hoitoon sitoutuminen ja hoitotyö. Porvoo: WSOY.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Laine, T. 2005. Tytöstä naiseksi - murrosiän normaali kehitys ja tavallisimmat poikkeavuudet. Duodecim. Viitattu 11.12.2018. <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2005/17/duo95187>

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lehtinen, I. & Lehtinen, T. 2017. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lehto, J., Kananoja, A., Kokko, S. & Taipale, V. 2001. Sosiaali- ja terveyshuolto. Helsinki: WSOY.

Lehtoranta, M. 2013. Potilasohjauksen osaamisen johtaminen terveydenhuollossa – Hoitotyön johtajien näkemyksiä. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto.

Lightfoot, J. & Bines, W. 2000. Working to keep school children healthy: the complementary roles of school staff and school nurses. *Journal of Public Health Medicine* 22, 74–80.

Lipponen, K., Kyngäs, H. & Kääriäinen, M. 2006. Potilasohjauksen haasteet. Käytännön hoitotyöhön soveltuvat ohjausmallit. Oulu: Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin julkaisuja.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a. Nuori seurustelee. Viitattu 8.2.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/nuori-seurustelee/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b. Ystävyyssuhteiden merkitys korostuu murrosiässä. Viitattu 13.12.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-murrosikaisen-kanssa/ystavyysuhteiden-merkitys-korostuu-murrosiassa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018. 12–15 vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 3.12.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. Nuori viettää paljon aikaa netissä ja pela-ten. Viitattu 17.9.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arken/nuori-viettaa-paljon-aikaa-netissa-ja-pelaten/>

Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Latvia: Jelgava Printing House.

Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Latvia: Jelgava Printing House.
Nummelin, R. 2000. Seksuaalikasvatusmateriaalit – pääkaupunkiseutulaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Tuleeko väitöskirja loppuun?

Nummelin, R. 2000. Seksuaalikasvatusmateriaalit – pääkaupunkiseutulaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. Tampereen yliopisto.

Nurmi, P. 2004, 77–92. Seksuaalisuuden kehitys ja sen tukeminen hoitotyösä. Teoksessa P. Koistinen, S. Ruuskanen & T. Surakka (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 18.12.2018. https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Patton GC, Viner R. Pubertal transitions in health. Lancet 2007; 369: 1130–1139.

Peltonen, H. & Kannas, L. 2006. Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen. 2. korjattu painos. Opetushallitus.

Pesso, K. 2004. Terveystiedon viitekehys tutkimuskohteena. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Tammi.

Rahja, R. 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Mediakasvatusseura ry. Viitattu 24.1.2019. http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa1.pdfOK

Rahja, R. 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Mediakasvatusseura.

Rovaniemen kaupunki 2019. Kouluterveydenhuollon toiminta. Viitattu 17.9.2019. <https://www.rovaniemi.fi/fi/Palvelut/Terveys/Kouluterveydenhuolto>

Ryttyläinen-Korhonen, K. & Ala-Huhtala, R. 2016. Seksuaaliterveys. Teoksessa P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen & T. Laatikainen. (toim.) Terveystar-kaistukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. 4. uudistettu painos. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. 183–188.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu.

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

Siponen, U. & Kokkonen, M. 2006. Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen. 2. korjattu painos. Helsinki: Opetushallitus.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia 2001. Koululaisen terveys. Konsensuslausuma. Duodecim 117, 2583–2594.

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2015. Lapsen ja nuoren hoitotyö. 1.–3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Terveystietojärjestelmä. Terveystietojärjestelmä on terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntija. Viitattu 17.9.2019. https://www.terveystietojarjestama.fi/ammatti/terveystietojarjestaman_ammatti

Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos 2014. Kouluterveydenhuolto. Viitattu 24.1.2019. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto>

Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos 2017. Luokat 5 ja 6. Viitattu 24.1.2019. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/seksuaalikasvatus/perusopetus/alaluokilla/luokat-5-ja-6

Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos 2018. 5. lk laaja tarkastus. Viitattu 12.12.2018. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/5.-lk-laaja-tarkastus>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto 2019. Murrosikä. Viitattu 8.2.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>

World health organization. 2010. Standards for Sexuality Education in Europe. Cologne: Federal Centre for Health Education, BZgA. Viitattu 12.12.2018. https://www.oif.ac.at/fileadmin/OEIF/andere_Publikationen/WHO_BZgA_Standards.pdf

7 LIITTEET

Liite 1. PowerPoint -materiaali

Liite 1 1(25)



Alkamisikä vaihtelee, useimmiten 8-15 vuoden iässä

Aivolisäke erittää konadotropiineja > sukupuolirauhaset tuottavat sukupuolihormoneja (tytöillä estrogeeni ja pojilla testosteroni) > murrosikä alkaa

Nuori kehittyy fyysisesti ja henkisesti

Murrosiän muutokset tapahtuvat kaikilla omaan tahtiin!

Tytöillä murrosikä alkaa yleensä rintojen kasvulla 8-13-vuotiaana ja pojilla kivesten kasvun alkamisella 9-13-vuotiaana. Murrosikä alkaa, kun aivolisäke alkaa erittää konadotropiineja. Erityis sa aluksi sukupuolirauhaset (tytöillä munasarjat, pojilla kivekset) tuottamaan yhä enemmän sukupuolihormoneita ja myöhemmin kypsä sukusoluja.

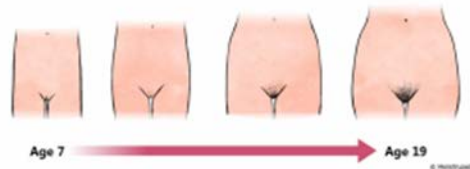
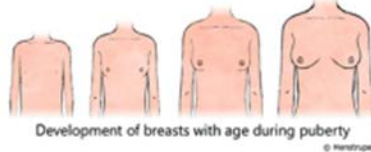
Liite 1 2(25)

Murrosikä, eli puberteetti kestää 2-5 vuotta. Enemmistöllä nuorista murrosikä etenee samankaltaisesti, mutta vaihtelu ajoituksessa, nopeudessa ja järjestyksessä on tavallista. Murrosikä on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen ja sen aikana tapahtuu fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka johtavat sukukypsyyden saavuttamiseen. Oma keho muuttuu lapsen vartalosta aikuisen mittoihin, tunne-elämässä kuohuu ja seksuaalisuus voimistuu

Tytöstä naiseksi

upeaksi

- Rinnat kasvavat
- Häpykarvat kasvavat
- Lantion alue levenee
- Valkovuoto alkaa
- Kuukautiset alkavat
- Rasvamäärä lisääntyy



Tytöillä ensimmäisiä murrosiän ulkoisia muutoksia ovat pituuskasvun kiihtyminen, rintarauhasen kehittyminen sekä rintojen kasvu ja tämän jälkeen häpykarvojen ilmaantuminen vähitellen. Rintojen kehityksen kanssa suunnilleen samaan aikaan alkaa kohdun ja emättimen kehitys aikuisuuteen.

Aika, joka kuluu rintojen ja häpykarvoituksen täyteen kehitykseen, vaihtelee yksilöllisesti. Myös pituuskasvun ajoittuminen vaihtelee tyttöjen välillä. Niillä, joilla murrosikä on alkanut tavallista aikaisemmin, kuukautisten alkamisen jälkeen pituuskasvu jatkuu pidempään. Niillä, joilla murrosikä on alkanut tavallista myöhemmin, kuukautisten jälkeinen pituuskasvu on vähäistä.

Liite 1 3(25)

Murrosiässä rasvasolujen koko kasvaa sukupuolihormonien vaikutuksesta, ja myös rasvasolujen lukumäärä voi lisääntyä huomattavasti. Muotojen pyöristyminen kuuluu murrosiän normaaliin kehitykseen, mutta joidenkin tyttöjen on vaikea hyväksyä uudet naiselliset muotonsa ja ihonalaisen rasvan lisääntyminen.

Kuukautiset eli menkat

- Alkaa tytöillä 10-16-vuotiaana

Do not panic



Talk to an elder



Use a sanitary pad



**Merkitse
jokaisten kuukautisten
alkamispäivämäärä ylös!**




- Kuukautisten kesto on 2-8 vuorokautta, keskimäärin 5 päivää
- Kuukautiskierron normaali pituus on 23-35 vuorokautta
- Kuukautisten alkamisen jälkeen tyttö voi tulla raskaaksi yhdynnässä

Kuukautiset alkavat tytöllä normaalisti 10-16-vuotiaana ja keskimäärin 12-13 vuoden iässä. Alkamisikään vaikuttaa perimä, ravinto ja liikunta. Alkuvaiheessa (2-3 vuotta) kuukautiskierrot voivat olla epäsäännöllisiä. Vuodot voivat tulla jopa muutaman kuukauden välein. Joskus vuoto voi pitkittyä ja muuttua poikkeavan runsaaksi. Aluksi kuukautiset voivat olla täysin kivuttomat, mutta kiertojen säännöllistyessä monelle ilmaantuu ainakin lieviä kuukautiskipuja.

Kuukautiskierron pituus on normaalisti 23-35 vuorokautta. Kierron pituus lasketaan vuodon alkamispäivästä seuraavan vuodon alkuun. Kuukautiskierron pituus voi vaihdella muutamista päivistä jopa viikkoon, joka on aivan normaalia. Normaalisti kuukautisvuoto kestää 2-8 vuorokautta, keskimäärin 5 päivää. Kokonaisvuoron määrä on 0,2-0,8dl, mutta määrää on vaikea mitata. Myös pienet hyytymät kuukautisvuodossa ovat normaaleja ja tavallisia varsinkin, jos vuoto on runsas. Monella naisella on tiputusvuotoa ennen varsinaisen kuukautisvuodon alkua tai heti kuukautisten jälkeen.

Omaa kuukautiskiertoa kannattaa seurata kuukausittain, merkaamalla ylös alkamispäivämäärä. Näin voit saada käsityksen kuukautiskiertosi pituudesta ja sen vaihteluista. Seuraamalla kuukautiskiertosi pituutta huomaat myös nopeasti, jos kuukautiset jäävät

Liite 1 4(25)

jostakin syystä pois ja pystyt ennakoimaan seuraavien kuukautisten ajoittumista. Viimeisten kuukautisten alkamispäivämäärä on usein myös perusasia, jonka lääkäri haluaa tietää hoidettaessa gynekologisia vaivoja tai ehkäisyasioita.

Kuukautiskierron alussa tulevat kuukautiset, ja vuodon jälkeen kohdun limakalvo alkaa hormonien vaikutuksesta paksuuntua ja munasolu kypsyä. Kypsä munasolu irtoaa yleensä kuukautiskierron puolivälissä ja tätä kutsutaan ovulaatioksi. Ovulaation aikaan nainen tulee herkimmin raskaaksi, mikäli on yhdynnässä ilman ehkäisymenetelmää.

Kuukautiskierron puolivälin jälkeen kohdun limakalvo paksuuntuu edelleen, valmistautuen mahdollista raskautta varten. Jos munasolu ei ole hedelmöitynyt ja kiinnittynyt kohdun limakalvoon (raskaus ei ole alkanut), kohdun limakalvo poistuu kuukautisvuotona ja kuukautiskierto alkaa alusta. Lähes kaikilla naisilla on ajoittain lieviä kuukautiskipuja, mutta 5–15 % kärsii voimakkaista kuukautiskivuista.

• **Lievät kuukautiskivut ovat yleisiä**



Mahdollisia oireita:

- kipu alavatsalla, selässä, nivusissa ja reisissä
- Ripuli, ilmavaivat
- Päänsärky

Mikä avuksi?

- Kevyt liikunta, lämpötyyny alavatsalla, kipulääkkeet



Jos ilman reseptiä saatavat kipulääkkeet eivät auta riittävästi, ole yhteydessä lääkäriin!

Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao ja Elina Vanninen

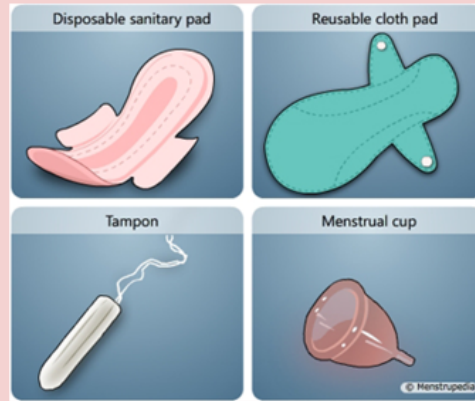
Kuukautiskivut ovat yleinen vaiva, mutta onneksi melko hyvin hoidettavissa. Kuukautiskipuja kannattaakin hoitaa tehokkaasti, ettei esimerkiksi koulu ja harrastukset jää väliin surkean olon takia. Kuukautiskivut voivat tuntua isolla alueella, alavatsassa, selässä, nivusissa ja jopa reisissä asti. Lisäksi samaan aikaan voi esiintyä mahaoireita, ripulia, ilma-vaivoja, joillakin jopa oksentelua. Myös päänsärky voi liittyä kuukautisiin.

Ennen kuin hakeudut kipujen takia lääkäriin, kannattaa kokeilla hoitaa niitä itse. Joillakin kipuihin auttavat kevyt liikunta, osa käyttää lämpötyynyä alavatsalla. Jos nämä eivät auta, kannattaa kokeilla apteekista ilman reseptiä saatavia tulehduskipulääkkeitä. Jos kuukautisiin liittyvät vaivat ovat voimakkaita, on syytä selvittää asiaa tarkemmin lääkärin avustuksella.

Liite 1 5(25)

Muuta huomioitavaa kuukautisten aikana

- ♥ Kuukautisvuodon aikana käytetään kuukautissuojia (terveysiteet, tamponit, kuukupit)
- ♥ Hygienia
 - Kertakäyttöinen kuukautissuoja vaihdetaan 4-8 tunnin välein (tarvittaessa useammin)
 - Alapesu suojan vaihdon yhteydessä
 - Öisin mieluummin side kuin tamponi



Kuukautisten aikana naiset käyttävät erilaisia kuukautissuojia kuten terveysiteitä, pikkuhousunsuojia ja tamponeja suojaamaan vaatteita kuukautisvuodolta. Kuukautissuojia on erikokoisia, koska kuukautisvuodon määrä on yksilöllinen. Kokeilemalla eri merkkejä ja laatuja löytyy parhaiten sopivat kuukautissuojat eri vuotopäiviä varten.

Terveysside/pikkuhousunsuoja

Kertakäyttöinen terveysside ja pikkuhousunsuoja laitetaan alushousujen sisäpinnalle niin, että siteen liimapinta tulee alushousuja vasten ja imukykyinen puoli ihoa vasten, jolloin kuukautisvuoto imeytyy siihen. Pikkuhousunsuojaa voidaan käyttää vuodon ollessa vähäistä, kuten kuukautisten alkaessa tai loppuessa sekä yhdessä tamponin kanssa. Pikkuhousunsuojan käyttämistä jatkuvasti valkovuodon vuoksi ei ole suositeltavaa, koska ne hengittävät huonosti ja muovipinnan alla iho saattaa hautua ja hankautua sekä alkaa kutista ja punoittaa. Kertakäyttöisille pikkuhousunsuojille ja siteille on myös ekologisia vaihtoehtoja (kestositeet ja kestopikkuhousunsuojat). Ne ovat siis pestäviä ja uudelleen käytettäviä. Laadukas side on huomaamaton ja se pysyy hyvin paikoillaan teippikiinnityksen ansiosta.

Tamponi

Tamponi on kuukautissuoja, joka työnnetään emättimen sisään. Se on usein puuvillasta valmistettu, sukkulanmallinen suoja. Tamponia suositellaan pidettäväksi paikallaan enintään 8 tunnin ajan, joten yöksi suositellaan mieluummin siteen käyttöä. emättimeen sisään työnnettävä, usein puuvillasta valmistettu, sukkulanmallinen imukykyinen kuukautissuoja. Tamponia käyttäessä voi käydä uimassa kuukautisten aikana. Tamponia tulee käyttää ainoastaan kuukautisten aikana, ei esimerkiksi valkovuodon takia. Tamponia voi käyttää, vaikka ei olisi ollut yhdynnässä, mutta jos emättimen suuaukko on tiukka, voi tamponin laittaminen kuitenkin olla vaikeaa. Kannattaa harjoitella ensin pienemmällä koolla, ja vaihtaa tarvittaessa isompaan. Tamponin ollessa oikein paikallaan, sitä ei pitäisi juuri tuntea.

Liite 1 6(25)

Kuukuppi

Kuukuppi, on luonnonkumista tai silikonista valmistettu kuukautissuoja, joka asetetaan sisään emättimeen. Kuukautisvuoto kerääntyy kuppiin, ja se tyhjennetään muutama kerran vuorokaudessa. Kuppi pestään tyhjennyksen yhteydessä ja asetetaan takaisin emättimeen. Kuukuppi tulisi desinfioida säännöllisesti kerran kuukautiskierron aikana. Uimassa voi käydä kuukautisten aikana kuukuppia käyttäen.

Hygienia

Kuukautisten aikana on tärkeää pitää hyvää huolta hygieniasta peseytymällä säännöllisesti ja vaihtamalla kuukautissuojaa 4-8 tunnin välein. Suojan vaihdon yhteydessä on hyvä tehdä alapesu, koska kuukautisvuoto on hyvä kasvualusta bakteereille, jotka aiheuttavat hajuhaittoja sekä pahimmillaan tulehduksia. Side kannattaa vaihtaa aina, jos se tuntuu kostealta ihoa vasten tai se haiskahtaa pahalta. Jos kuukautiset ovat runsaat, täytyy sidettä/tamponia vaihtaa huomattavasti useammin, jopa joka toinen tunti.

Kuukautisia ennen voi esiintyä:

- Vatsan turvotusta
- Rintojen arkuutta ja suurenemista
- Päänsärkyä
- Hikoilua
- Ilmavaivoja
- Ärtynoisyyttä
- Itkuherkkyyttä
- Masentuneisuutta
- Unettomuutta ja keskittymisvaikeutta

**Oireet helpottavat yleensä, kun kuukautiset alkavat!**

Kuvat: Papunetin kuvapanikki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC, Elina Vanninen

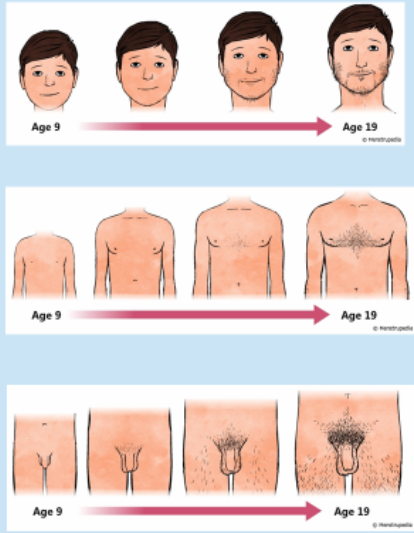
Kuukautisia edeltävä oireyhtymä eli premenstruaalioireyhtymä (PMS) tarkoittaa ennen kuukautisia esiintyviä psyykkisiä ja fyysisiä oireita, jotka voivat haitata normaalia elämää. Oireet ilmestyvät muutamasta päivästä viikkoon ennen kuukautisvuodon alkua, ja helpottavat kolmen–neljän päivän kuluessa kuukautisten alkamisesta. Tavallisimmat psyykkiset oireet ovat ärtynoisuus, masentuneisuus ja itkuherkkyys. Voi esiintyä myös unettomuutta ja keskittymisvaikeutta. Fyysisiä oireita ovat rintojen arkuus, rintojen turpoaminen, yleinen turvotus sekä päänsärky. Oireiden tunnistaminen ja yhdistäminen kuukautiskierron vaiheeseen on tärkeintä. Asiasta on hyvä puhua avoimesti perheen ja läheisten kanssa. Jos omat keinot eivät auta, on hyvä miettiä mahdollisia lääkehoitoja lääkärin kanssa.

Liite 1 7(25)

Pojasta mieheksi

mahtavaksi

- Kivekset kasvavat
- Penis kasvaa
- Sukupuolielimien alueelle kasvaa karvaa
- Siemensyöksyt alkavat
- Äänenmurros alkaa
- Lihakset voimistuvat ja hartiat levenevät
- Viiksien ja parran kasvu alkaa
- Joillakin esiintyy rintarauhasen turvotusta



Poikienkin murrosiän ajankohta vaihtelee huomattavasti. Ensimmäiset murrosiän merkit ilmaantuvat 9,5-13,5 vuoden iässä. Poikien murrosikäkehitys alkaa kivesten kasvulla keskimäärin 12-vuotiaana. Kun poikien kivekset ovat kasvaneet yli 2cm:n pituiseksi, on puberteetti selvästi alkanut. Seuravassa vaiheessa penis alkaa kasvaa, ja karvoja ilmaantuu sukupuolielimien alueelle. Penis kasvaa pituutta, paksuutta ja siihen kehittyy terska. Ulkoiset sukuelimet saavuttavat täyden kypsyytensä keskimäärin 15 vuoden iässä.

Keskimäärin 13,5 vuoden iässä pojilla alkaa äänenmurros, joka johtuu kurkunpään kasvusta. Äänenmurroksen alkaminen huomataan usein helposti, koska äänen korkeus voi vaihdella hallitsemattomasti. Ensimmäinen spontaani siemensyöksy, ejakulaatio tapahtuu useimmiten 14 vuoden iässä. Useimmiten siemensyöksyt alkavat yöunen aikana, ja siemensyöksyjen alettua poika on fyysisesti sukukypsä. Myös tahattomat ja väärään aikaan ilmenevät peniksen erektiot alkavat häiritä ja hämmentää monia poikia.

Arviolta joka kolmannella pojalla esiintyy murrosiässä rintarauhasen turvotusta. Tämä on ohimenevä kehityksen vaihe, joka on normaalia ja menee ohi muutamassa vuodessa. Tarkkaa syytä poikien rintojen turpoamiselle ei tiedetä, mutta todennäköisesti se liittyy murrosiän suuriin hormonaalisiin muutoksiin.

Liite 1 8(25)

KAIKILLA

- Pituus ja paino lisääntyvät
- Iho rasvoittuminen kiihtyy (näppylät/finnit)
- Kainalo- ja muut ihokarvat kasvavat ja vahvistuvat



- Hiusten rasvoittuminen kiihtyy
- Unen tarve kasvaa
- Ravinnon tarve lisääntyy




Murrosiässä pituuskasvu alkaa kiihtyä. Tytöillä murrosiän kasvupyrähdyksen nopein vaihe sijoittuu useimmilla 12 tai 14 vuoden ikään, ja pituutta kertyy 6-10 cm vuodessa. Pojilla voimakkain pituuskasvun aika alkaa keskimäärin kahden vuoden kuluttua ensimmäisestä murrosiän merkistä, eli noin 14 vuoden iässä, jolloin pituus lisääntyy 8-12cm. Poikien pituuskasvun nopein vaihe on tyttöjä pari vuotta myöhemmin.

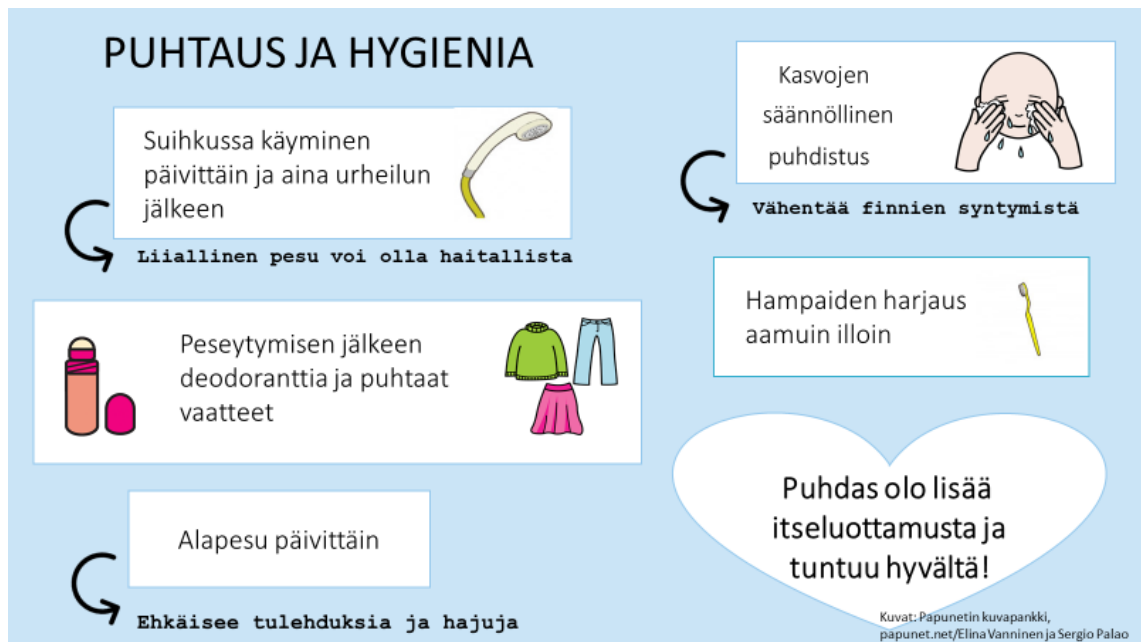
Kainalokarvoitusta alkaa ilmaantua samaan aikaan häpykarvoituksen kanssa, muut karvat kehittyvät myöhemmin. Iho muuttuu paksummaksi, ja hien sekä talin erityys lisääntyy. Hien haju muuttuu voimakkaammaksi, ja talin erityys aiheuttaa monilla aknea, jota esiintyy tavallisimmin kasvojen ja hartioiden alueella.

Nopean kasvun kautena nuori tarvitsee unta enemmän kuin muutamina aikaisempina vuosinaan ja nuoren on monesti vaikea hyväksyä tätä, koska hänen mielestään olisi mukava valvoa myöhään. Murrosikäisen unentarve on noin 10 tuntia yössä. Syvän unen aikana muodostuu kasvuhormonia, joka on niin pituuskasvuun kuin lihasten kehitykseen vaikuttava hormoni. Liian vähäinen syvä uni voikin näkyä kasvutahdissa. Myös aivot tarvitsevat unta, sillä unen aikana aivoissa tapahtuu vahvistumista, kuten kuluneen päivän aikana opittujen asioiden valmistuminen muistijäljiksi. Liian vähän nukkuvan nuoren muisti voi pätkiä, keskittymiskyky on huono ja tarkkaavaisuuden säilyttäminen voi olla jopa mahdotonta.

Murrosiässä hormonien vaikutuksesta nukkumaanmeno voi siirtyä myöhemmäksi, jolloin unirytmisi siirtyy myöhemmäksi. Nuorten yleisin unihäiriö onkin aamuväsymys. Unirytmistä olisikin siis hyvä pitää kiinni, koska tärkeää olisi nukkua nimenomaan yöaikaan, ei päivällä.

Liite 1 9(25)

Murrosiässä riittävä ja monipuolinen ruokailu sekä säännöllinen ruokarytmi ovat tärkeitä, koska kasvava ja kehittyvä keho tarvitsee riittävästi energiaa. Laihuushäiriöön eli anoreksiaan sairastuneiden nuorien murrosikä eteneekin hitaammin kuin normaalipainoisilla ja kehitys voi jopa pysähtyä hetkeksi. Vastaavasti ylipainoiset nuoret tulevat murrosikään aikaisemmin kuin muut.



Päivittäinen peseytyminen poistaa iholta likaa ja bakteereita, joka ehkäisee hien haisemista ja finniä sekä tulehduksien syntymistä. Liika pesu voi kuitenkin olla haitallista, koska se poistaa iholta ja limakalvoilta sitä suojaavan rasvan. Tästä iho saattaa kuivua liikaa ja alkaa kutista. Suihkussa saippuan käyttäminen ei ole välttämätöntä. Jos iho on atooppinen ja helposti kuivuva, voi päivittäisen suihkun vaihtaa pikkupesuihin, jolloin pestään kasvat, kainalot, kädet, jalat ja alapää. Myös hiukset voi pestä päivittäin, jos ne rasvoittuvat runsaasti. Hiusten pesemisessä suositellaan shampoon käyttöä. Peseytymisen jälkeen tarvittaessa kainaloihin voi laittaa deodoranttia. Peseytymisen jälkeen on hyvä vaihtaa ainakin puhtaat alusvaatteet.

Alapesun tärkeyttä täytyy korostaa murrosikäisille. Suihkuttaminen runsaalla vedellä vähintään kahdesti päivässä on suositeltavaa. Siihen ei tarvitse saippuaa, sillä se vain kuivattaa herkkiä limakalvoja. Mutta jos saippuaa haluaa käyttää, kannattaa hankkia intimialueille tarkoitettua saippuaa, joka ei vaikuta limakalvojen luonnolliseen happamuuteen haitallisesti. Pojilla hyvin tärkeää on esinahan alta peseminen, sillä sinne syntyvä

Liite 1 10(25)

erite aiheuttaa tulehdusvaaraa. Tyttöjen on hyvä muistaa kuukautisten aikainen huolellinen hygienia, jolloin jokaisen vessakäynnin yhteydessä vaihdetaan kuukautissuojia ja mahdollisuuksien mukaan tehdään alapesu.

Kasvojen iho vaatii nuorelta tehokkaampaa puhdistusta ja hoitoa kuin aikaisemmin. Kunnollinen puhdistus pitää parhaiten finnit pois. Ennen puhdistusta iholta kannattaa poistaa mahdollinen meikki ja ihovoiteet puhdistusvoiteella. Sen jälkeen kasvojen iho pestään happamalla pesuliuksella. On myös olemassa erityisesti akneiholle tarkoitettuja puhdistustuotteita. Meikkien käyttö on turvallista myös akneiholle, mutta on tärkeää huolehtia meikkien levittämiseen tarkoitettujen välineiden puhtaudesta. Lievä akne saattaa rauhoittua ilman reseptiä apteekista saatavilla aknevoiteilla ja -geeleillä. Jos finniä itsehoido ei kuitenkaan auta ja epäpuhtaudet aiheuttavat paljon mielipahaa, kannattaa ottaa yhteys lääkäriin. Lääkäri voi määrätä aknen hoitoon erilaisia antibioottikursseja. Tyttöillä käytetään myös e-pillereitä aknen hoitoon.



Mitä mielessä tapahtuu?

- **Persoonassa ja tunne-elämässä tapahtuu suuria muutoksia**
 - kokemus omasta itsestä vaihtelee nopeasti ja se hämmentää
 - mieliala saattaa vaihtua nopeasti
 - itsetunnon haavoittuvuus ja kehittyminen
 - rakastumisen ja pettymyksen tunteet vahvoja
- **Psyykinen taantuminen kuuluu kehitykseen**
 - Heikko empatiakyky tunnekuohuissa
 - Mustavalkoisuus

Itsetunto voi vaihdella nuorella. Välillä nuori voi olla ujo, epävarma ja itseensä tyytymätön. Aikaisemmin nuori on voinut olla täysin sinut itsensä kanssa, mutta myöhemmin hän voi tuntea epävarmuutta itsestään. Nuori voi tarkkailla ulkoista olemustaan kriittisesti, ja käsitys itsestä voi vaihdella jyrkästi myönteisestä kielteiseen. Nuorta voi hämmentää muuttuva keho ja heittelevät tunteet.

Murrosiässä tunne-elämä kuohuu, ja aiemmin valoisasta ja avoimesta lapsesta voi tulla pahantuulinen, töykeä ja vähäsanainen. Nuori voi olla kyvytön ottamaan muut ihmiset huomioon, eikä energiaa riitä olla empaattinen. Nuori voi ärtyä helposti ja olla levoton,

Liite 1 11(25)

hänen voi myös olla vaikea keskittyä koulutehtäviin. Myös tunnereaktiot voivat olla hallitsemattomia., ja tunteet voivat yllättää myös nuoren itsensä voimakkuudellaan. Nuori saattaa tuntea epätoivoa, häpeää tai raivoa pienistäkin asioista. Murrosiässä nuoren on tehtävä töitä tunteidensa kanssa.

Itsetuntoa rakennetaan lapsesta asti ja se kehittyy koko elämän ajan. On normaalia, että itsetunto vaihtelee ja saa välillä kolauksia. Murrosiässä itsetunto voi vaihdella paljonkin, koska keho muuttuu ja mielessä tapahtuu paljon asioita. Niihin suhtautuminen ja tottuminen ottaa aikansa.

Hormonaaliset tekijät sekä nuoren uudenlaiset sisäiset vaatimukset ovat syy tunnemyrskyihin, mielialan muutoksiin ja itsekeskeiseen ajatteluun. Nuoren keho muuttuu nopeasti. Psykkinen kehitys taas etenee fyysistä kehitystä hitaammin. Mielen yritys sopeutua tilanteeseen näkyy monesti lapsenomaisena käytöksenä, taantumana. Lapsenomainen käytös voi näkyä uhona, rivoina puheina ja röyhkeänä käytöksenä. Myös levottomuus, epäsiisteys, piereskely, kiroilu ja aggressiivinen käyttäytyminen voivat lisääntyä. Käytös on normaalia ja menee aikanaan ohi. Taantuma on välttämätön kehitysvaihe nuoruudessa.

Voimakkaita tunteita riittää, mutta täyttä harkinta- ja riskinarviointikykyä tai syy- ja seuraussuhteiden ymmärrystä ei vielä ole tarpeeksi. Nuoren päähän voi pälkähtää ideoita, jotka sillä hetkellä tuntuvat loistavilta ajatuksilta ja jotka nuori toteuttaa usein ennakkoluulottomasti. Erehdyksiä sattuu, ja niistä opitaan. Nuori voi myös ajautua helposti väärään seuraan ja tehdä asioita, joita ei oikeasti haluaisi.




Liite 1 12(25)

Suhde vanhempiin vaihtelee paljon murrosiässä. Välillä nuori palaa lapsenomaisuuteen ja välillä taas korostaa itsenäisyyttään. Nuori tarvitsee kiistoja, jotta pohja tulevalle itsenäistymiselle alkaa syntyä. Nuori saattaa myös provosoida vanhempiaan hyvinkin arkipäiväisissä asioissa. Nuoren halusta itsenäistyä, kertoo nuoren halu tuoda julki omia mielipiteitään. Nuori saattaa myös hävetä vanhempiaan, joka liittyy siihen, että ärsyttävästä ja hävettävästä vanhemmasta on helpompi irtautua. Tämä on nuoren kehityksen kannalta tärkeää, mutta vanhemmasta se voi tuntua ikävältä.

Nuori kokee oman kehityksensä ainutlaatuiseksi ja varsinkaan vanhemmat eivät voi ymmärtää häntä. Hän kokeilee ja etsii itselleen arvoja ja normeja ja on näiden suhteen määrätietoisempi kuin aikaisemmin. Nuoren itsetuntemus on rakennusvaiheessa, ja se johtaa korostuneeseen itsetietoiseen käyttäytymiseen. Nuori tulkitsee ympäristöään usein väärin, koska näkee samaa itsekeskeisyyttä myös ympärillään.

Täytyy muistaa, että kaikki nuoret eivät käyttäydy samanlailla. Kaikki eivät kapinoi tai riitele jatkuvasti vanhempiensa kanssa tai koe voimakkaita tunnekuohuja. Temperamentti, aiemmat elämäkokemukset ja perhesuhteiden kiinteys vaikuttavat nuoren käyttäytymiseen murrosiän aikana.

Ystävät

 Ystävien ja kavereiden tärkeys korostuu

 Yksikin hyvä ystävä voi korvata suuren kaveriporukan

Jos koet olevasi yksinäinen, uskalla puhua esimerkiksi jollekin läheiselle aikuiselle

 Riitojen ja erimielisyyksien selvittäminen yhdessä vahvistaa suhdetta ja opettaa ihmissuhdetaitoja

 Kaveriporukan suuruus ei määrittele sinua ihmisenä

 Kaikki eivät viihdy isossa porukassa

Pohtikaa:

- Mitä ystävyys sinulle merkitsee?
- Mitä ulkopuoliseksi jääminen tuntuu?
- Mitä eroa on yksin olemisellä ja yksinäisyydellä?
- Itsenäinen pohtimistehtävä: Oletko mielestäsi hyvä ystävä?

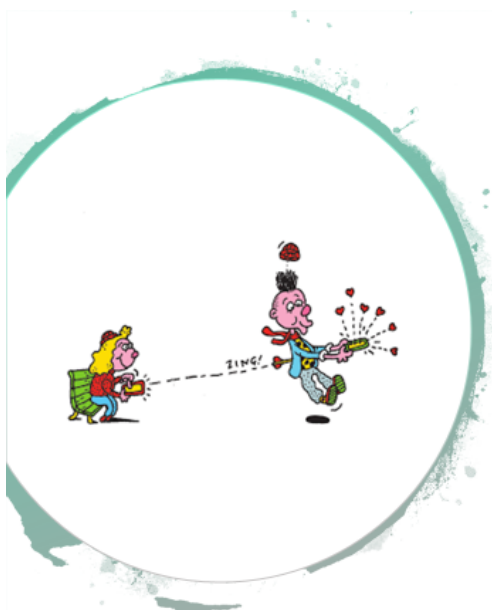
Liite 1 13(25)

Nuoruudessa ystävien ja kavereiden merkitys korostuu. Heidän kanssaan opitaan tärkeitä taitoja, kuten ihmissuhdetaitoja. Kaverit toimivat sekä peilipintoina itselle että tarjoavat korvaamatonta tukea nuorelle murrosiän tunnekuohuissa. Ne toimivat pohjana myös parisuhteessa tarvittaville taidoille. Murrosiässä lapsuuden toverisuhteet muuttuvat syvemmiksi ja merkityksellisemmiksi ystävyysuhteiksi.

Riidat voivat olla uhka kaverisuhteelle, mutta ne myös haastavat opettelemaan erimielisyyksien selvittämistä. Joskus ystävydessä kohdataan törmäyksiä ja pettymyksiä, joiden takia ei kuitenkaan kannata katkaista suhdetta. Kun pulmat saadaan yhdessä selvitettyä, samalla opitaan jotain ihmissuhteiden vastavuoroisuudesta. On tärkeää, että ystävälle voi näyttää myös negatiiviset tunteensa.

Ihmiset ovat erilaisia, jotkut viihtyvät isossa porukassa runsaan kaveriporukan ympäröimänä, kun taas joillekin ihmisille kahdenkeskisistä ystävyysuhteista tulee erityisen tärkeitä. Suuressa porukassa saattaa olla helppo sulautua massaan, jolloin pystytään taistella omia pienuuden ja epävarmuuden tunteita vastaan. Intiimit kahdenkeskiset ystävyysuhteet taas tyydyttävät nuoren läheisyydenkaipua ja keskustelut läheisen ystävän kanssa opettavat pohtimaan ja käsittelemään omia asioita.

Nuoren on hyvä muistaa, ettei ole tärkeintä se, kuinka paljon on kavereita vaan se, onko löytänyt oman paikkansa kavereiden ja ystävien keskeltä. Yksikin hyvä ystävä voi korvata suuren kaverijoukon ja kavereiden määrä ei kerro sitä, minkälainen ihminen on. Jos kuitenkin kokee olevansa yksinäinen, asiasta kannattaa puhua vanhemmalle, terveydenhoitajalle, koulukuraattorille tai jollekin muulle läheiselle aikuiselle. Myös ulkopuolelle jättämiset, kolmiodraamat ja selän takana pahaa puhumiset ovat valitettavan tavallinen osa joidenkin nuorten keskinäistä vuorovaikutusta.

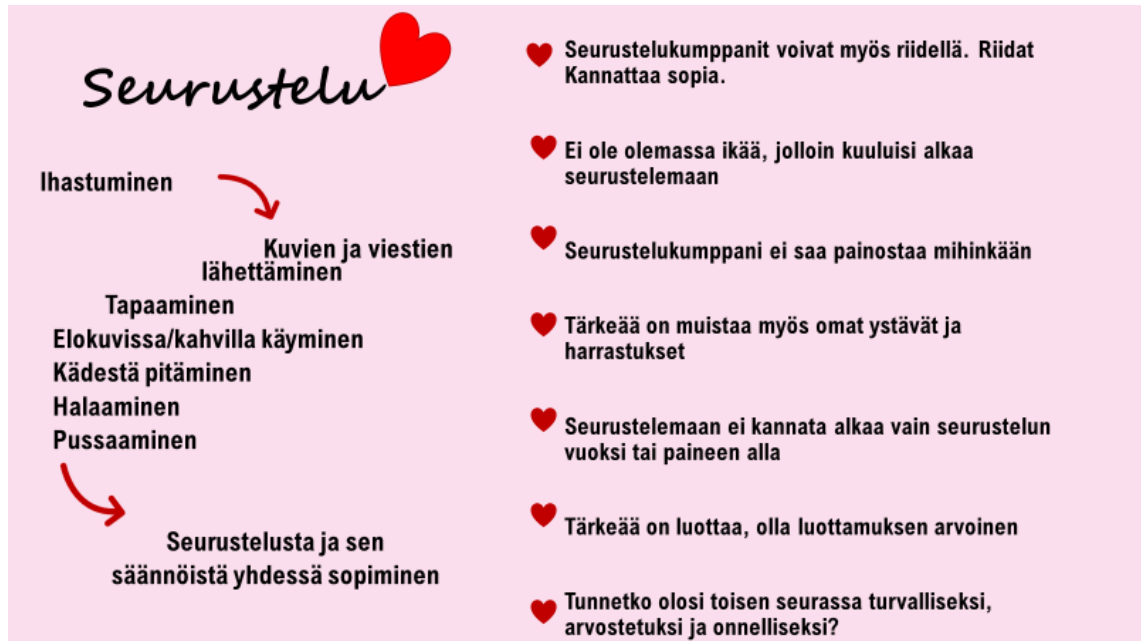


Kuva: Hannu Konttinen

IHASTUMINEN

- Tytöt voivat ihastua poikiin tai tyttöihin
- Pojat voivat ihastua tyttöihin tai poikiin
- Ihastua voi myös julkisuuden henkilöön tai kaveriin
- Voit kertoa ihastuksellesi tunteistasi jos haluat
- Älä suutu, jos ihastuksesi ei ole ihastunut sinuun. Voit löytää pian uuden ihastuksen.

Liite 1 14(25)



Ensimmäisien seurustelusuhteiden alkaessa muut ystävät saattavat muuttua vähemmän tärkeiksi. Seurustelulla haetaan kokemuksia ja kavereiden edessä halutaan ehkä näyttää kokeneemmilta kuin mitä oikeasti ollaan.

Seurustelu on erilaista eri-ikäisenä. Alussa se saattaa olla esimerkiksi viestien ja kuvien lähettämistä ihastuksen kohteelle. Kiinnostuksen kasvaessa ja rohkaistuessa se voi olla tapaamista, kädestä pitämistä ja suutlua. Vanhempana seurustelu on kahden ihmisen välistä vuorovaikutusta, yhdessä olemista ja yhdessä tekemistä. Kaikki eivät etene tämän kaavan mukaan, mutta usein tämänkaltainen portaittainen eteneminen on havaittavissa. Peruskouluikäisillä nuorilla seurustelun pituus on useimmiten melko lyhyt. Lyhytkin kokemus tapailusta, seurustelusta tai niiden yrityksestä, on tärkeä vaihe ihmissuhde- ja tunnetaitojen opettelussa sekä seksuaalikehityksessä.

Seurustelusuhteessa on paljon samaa kuin hyvässä ystävyysuhteessa, mutta tunteet ovat erilaiset seurustelukumppania kuin ystävää kohtaa. Seurustelusuhteessa tärkeää on luottaa toiseen ja olla itse luottamuksen arvoinen, tuntea olonsa turvalliseksi, arvostetuksi sekä onnelliseksi toisen seurassa. Seurustelu on ihmissuhdetaitojen opettelemista. Seurustelusta ja sen säännöistä sovitaan yhdessä. Usein se tarkoittaa sitoutumista yhteen ihmiseen yhdessä sovitulla tavalla. Seurusteluun sitoutuessaan täytyy olla valmis huomiomaan toinen ihminen itsensä lisäksi ja seurustelun tulisi olla tasavertainen ihmissuhde. Nämä ehdot voivat usein olla vaikeita huomioon ottaen nuoren ikä ja kehitysaste. Seurustelun lisäksi on tärkeää, ettei unohda omia ystäviä tai harrastuksia, vaan viettää aikaa niidenkin parissa. Nuoren tulisi tietää, ettei hänen tarvitse seurustella, vaikka kaikki kaverit ympärillä tekisivätkin niin. Usein nuoret alkavatkin seurustelemaan vain seurustelun vuoksi tai paineen alla.

Ei ole olemassa sääntöä siitä, mikä on oikea ikä aloittaa seurustelu. Nuorten tunnekehitys voi olla samanikäisenä eri vaiheessa ja seurusteluun liittyvät asiat tulevat ajankohtaisiksi eri-ikäisinä. Rikoslaissa seksuaaliselle kanssakäymiselle on määritelty ikäraja 16

Liite 1 15(25)

vuotta, joten seurustelu ei ole kiellettyä parin vuoden ikäeron takia, jos suhde ei sisällä seksiä. Mutta tilanne on toinen, jos suhde sisältää seksiä. Kenenkään ei tulisi kokea painostusta tai pakkoa seksiin. Jos seurustelusuhde on tasavertainen, eikä siihen liity painostamista ja hyväksikäyttöä, niin sitä ei silloin myöskään tarvitse salata. Jos kumppani haluaa salata suhteen, se voi olla merkki siitä, että hänen motiivinsa suhteelle eivät ole päivänvaloa kestäviä.

Nuorelle seurustelun loppuminen voi olla tosi kova paikka, varsinkin ensirakkauden loppuminen tuntuu usein maailman lopulta. Erityisen kipeältä tuntuu silloin, jos koetaan hylätyksi tulemisen tunnetta tai seurustelukumppani on ihastunut johonkin toiseen. Myöskään sen osa ei ole helppo, joka haluaa lopettaa seurustelusuhdetta. Usein seurustelun lopettamisesta ilmoitetaan esimerkiksi viestillä, koska kasvotusten kertominen tuntuu liian jännittävältä. Aloitteen tekevänä osapuolena on tärkeää hoitaa asia myötätuntoisesti. Hylätyksi ja jätetyksi koettu kaipaa myötätuntoa ja empatiaa, ja on hyvien käytösten mukaista antaa jokin selitys suhteen päättymiselle. Jos erosta ääneen puhuminen tuntuu vaikealta, esimerkiksi päiväkirjaan kirjoittaminen saattaa auttaa hieman.

ITSETUNTO

Hyvä itsetunto
TARKOITTAA sitä, että
näkee itsensä
positiivisessa valossa
omana itsenään.



Hyvä itsetunto
EI TARKOITA sitä, että
näkee itsensä
parempana kuin muut.

Itsetunto vaihtelee etenkin murrosiässä, koska kehossa ja mielessä tapahtuu paljon isoja asioita, joihin suhtautuminen ja tottuminen vie aikaa.

Hyvä itsetunto tarkoittaa sitä, että on tietoinen myös omista puutteista, mutta niiden havaitseminen ei vähennä luottamusta itseän tai määrittelee kokonaan käsitystä itsestä. Hyvä itsetunto ei tarkoita, että pitää itseään parempana kuin muut, mutta näkee itsensä positiivisessa valossa omana itsenään.

Hyvän itsetunnon omaava ihminen tietää esimerkiksi itsestään, että hän on hyvä tekemään ruokaa, piirtämään ja hän on avulias, mutta hän tietää myös olevansa keho

Liite 1 16(25)

jalkapallon pelaamisessa, matematiikassa ja joskus hän voi olla sanoissaan hiukan ajattelematon. Itsetunto on itsensä tuntemista.

Heikko itsetunto voi tarkoittaa taas sitä, että ajattelee ettei ole missään asioissa hyvä, eikä löydä itsestään hyviä asioita tai luonteenpiirteitä. Jos on heikko itsetunto, silloin myös ajattelee paljon sitä, mitä muut ihmiset ajattelevat sinusta. Silloin ei eikä uskalla tehdä asioita joista itse nauttii tai pitää.

Itsetunto rakentuu lapsuudesta saakka ja se kehittyy koko elämän ajan. On tavallista, että se vaihtelee ja välillä se saa kolauksiakin. Etenkin murrosiässä itsetunto voi heitellä paljon, koska kehossa ja mielessä tapahtuu paljon isoja asioita, joihin suhtautuminen ja tottuminen vie aikansa.

Hyvä itsetunto suojaa nuorta. Kun nuorella on hyvä itsetunto, hän näkee omat vahvuutensa ja onnistumisensa, mutta kykenee kohtaamaan myös epäonnistumisia. Hän pystyy suhtautumaan onnistumisiinsa ja epäonnistumisiinsa realistisesti, eikä hän jää niihin vellomaan. Nuori voi jopa oppia näkemään epäonnistumiset oppimiskokemuksina. Hyvä itsetunto auttaa nuorta kokemaan itsensä huolenpidon ja puolustamisen arvoisena. Hänen on siten helpompi vastustaa loukkaavaa kohuteltua. Jos nuori kokee itsensä arvottomaksi tai hänellä on korostunut tarve saada hyväksyntää, hän on alttiimpi kaltoinkohtelulle ja epätasa-arvoisille ihmissuhteille.



POHTIKAA

- Missä asioissa olet hyvä?
- Missä haluaisit olla parempi?
- Mitkä ovat positiivisia luonteenpiirteitäsi?
- Miten omaa itsetuntoa voi vahvistaa?



Liite 1 17(25)

KEINOJA ITSETUNNON VAHVISTAMISEEN

Hakeudu tilanteisiin ja seuraan, jotka tekevät sinut iloiseksi ja joiden seurassa voit olla oma itsesi.

Vältä seuraa, jossa et koe oloasi hyväksi ja luontevaksi, varsinkin sellaista, jossa tulet kiusatuksi.

Jokaisesta löytyy ihan varmasti asioita ja piirteitä, joista voi olla tyytyväinen. Aina niitä ei ole helppo itsessään nähdä, mutta niitä kannattaa itsestään etsiä.

Läheisesi osaavat varmasti listata ison läjän asioita, joissa olet hyvä ja miksi he pitävät sinusta.

Ystävän itsetuntoon voi esimerkiksi vaikuttaa kertomalla hänelle, mikä tekee hänestä hyvän ystävän.

Itsetunto voi saada kolauksen jos tekee vahingossa väärin tai hölmöilee, mutta silloin on hyvä muistaa, että jokainen mokkaa joskus isostikin.

Jos itsetunto on koko ajan miinuksen puolella, eikä pysty näkemään itsessä mitään positiivista ja mieli on maassa, niin silloin on syytä keskustella asiasta lähiaikuisen, terveydenhoitajan tai koulupsykologin tai –kuraattorin kanssa



TUNTEET

- **Kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä niitä kannata pyrkiä tukahduttamaan**
- Tunteita voi purkaa ja käsitellä esimerkiksi puhumalla, urheilemalla tai musiikin ja kuvataiteen keinoin
- Tunne on aina tunne – järki ja teot ovat eri asia
- Riitatilanteissa on normaalia olla vihainen ja kiukkuinen, mutta vahvat tunteet eivät oikeuta tekoja, esimerkiksi toisen haukkumista
- **Kun tunteitaan käsittelee, pystyy myös paremmin hallitsemaan tekoja**

Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC.

Kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään. Kaikki tunteet ovat tärkeitä, eikä niitä kannata pyrkiä tukahduttamaan. Tunteita tulee ja menee. Tunteet vaikuttavat mielialaan, käytökseen ja oloon. Erilaiset tunteet voivat nousta pintaan yllättäen, ja päivän aikana ehtii ko-

Liite 1 18(25)

kea monen monta erilaista tunnetta. Kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä ole olemassa väärinä tunteita. **Tunteita on kuitenkin hyvä oppia tunnistamaan ja käsittelemään, etteivät ne hallitse elämää ja tekoja.**

Tunteiden käsittelyssä paras apu on usein puhuminen. Vaikeneminen, mököttäminen tai asioiden vatkominen yksin harvoin ratkaisevat mitään. Tunteista, niin hyvistä kuin huonoista, kannattaa puhua. Puhumalla oma olo voi keventyä ja keskustelukumppanilta voi saada uusia näkökulmia asioihin. Itselleen parhaimman tavan käsitellä tunteitaan löytää vain kokeilemalla erilaisia keinoja. Tunteita voi purkaa ja käsitellä esimerkiksi puhumalla, urheilemalla tai musiikin ja kuvataiteen keinoin.

Usein omaa toimintaa perustellaan tunteiden kautta: ”Sanoin rumasti ja huusin, koska olin tosi vihainen.” Tunne on kuitenkin eri asia kuin teko. Riitatilanteissa on normaalia olla vihainen ja kiukkuinen, mutta **vahvat tunteet eivät oikeuta tekoja**, esimerkiksi toisen haukkumista. Ennen vaikean asian tai riidan käsittelyä olisi hyvä purkaa itse tunteitaan, vaikka käymällä ulkoilemassa. Toiselle osapuolelle on myös hyvä kertoa tästä, ettei hän luule käytöstä mököttämiseksi. ”Käyn vähän ulkona tuulettumassa, puhutaan sitten asiasta rauhassa.” Jotta tunnepuuskan vallassa ei tulisi tehtyä asioita, joita myöhemmin katuu, tulee tunteita pyrkiä käsittelemään.

Tunteita opitaan tunnistamaan, käsittelemään ja hallitsemaan koko elämän ajan. Mitä paremmin itse tunnistaa omia tunteitaan ja oppii käsittelemään niitä, sitä paremmin voi. Tunteita käsitellessä on tärkeä pysähtyä ja miettiä, mikä saa minut tuntemaan näin. Miten voisin järkevällä tavalla ilmaista nyt tunteitani loukkaamatta toista? Mihin voisin hyvällä tavalla purkaa tunteitani? Tunne on aina tunne – järki ja teot ovat eri asia. **Kun tunteitaan käsittelee, pystyy myös paremmin hallitsemaan tekojaan.**

TUNNETAIDOT - mitä ne on?



Liite 1 19(25)

Tunneäly on taitoa, jolla ihminen harjoittaa itsehillintää, innostusta, sisua sekä taitoa motivoitua ja löytää optimismia vaikeissakin tilanteissa. Tunteiden tunnistamisen taito on tunnistaa tunne omassa kehossa ja nimetä se. Jo nimen saaminen tunteelle rauhoittaa oloa tutkimuksien mukaan. Kyky havaita ja tunnistaa omia tunteita on tunnetaitojen perusta, sillä sitä tarvitaan myös toisten tunteiden tunnistamiseen ja ymmärtämiseen. Se on olennainen osa vuorovaikutustaidoista, sillä jos omia tunteita ei pysty näkemään, ei voi myöskään ymmärtää toisten tunteita. Tunteiden ymmärtäminen auttaa myös näkemään niiden syitä ja seurauksia. Tunteita ymmärtäessään arjen pienien ja suurienkin päätösten tekeminen on helpompaa eikä suuria erehdyksiä tapahdu.

Taito ilmaista tunteita ja samalla taito osata säädellä tunteitaan täydentävät toisiaan. Taito ilmaista tunteita hyödyttää sosiaalisissa tilanteissa myös muita. Se on kykyä tuoda julki tunteet, jotka tarvitsevat ilmaisua. Tällöin osataan tuoda julki myönteiset tunteet sekä kanavoida hankalia tunteita niin, etteivät ne muutu vahingoittaviksi. Myönteisten tunteiden ilmaisulla luodaan turvallinen, hyväksyvä ja tukeva ilmapiiri, jossa on mahdollista näyttää ja käsitellä myös vaikeita tunteita. Tunteiden säätelyn avulla saadaan järkipuoli mukaan vaikeisiin tilanteisiin, jolloin tilanteissa pystytään toimimaan rakentavammin. Tärkeä osa ihmisten tunteiden säätelyä on itsehillintä. Itsehillintää tarvitaan tunteiden, mielihaluja, tunnekuohujen ja impulssien hallitsemiseksi. Se on kykyä säädellä ja hallita omaa käyttäytymistään ja siihen liittyy myös taju sisäisestä kontrollista. Itsehillintää tarvitaan, jotta kyetään erottamaan todelliset tarpeet mielihaluista sekä kontrolloimaan lukuisia heräviä impulsseja ja mielihaluja.

Itsestään huolehtiminen vaatii kykyä huomata perustarpeet ja muut tarpeet sekä kykyä tyydyttää ne. Silloin huomaa fyysiset tarpeet, kuten nälän, väsymyksen tai fyysisen aktiivisuuden tarpeen ja osaa tyydyttää ne. Myös henkisten tarpeiden tunnistaminen on tärkeää. On osattava ensin kuunnella omia tarpeitaan, ennen kuin kykenee kuuntelemaan ja huolehtimaan muiden ihmisten tarpeista. Kun tietää mitä tarvitsee ja osaa täyttää tarpeensa, oppii tietämään ja ilmaisemaan myös ne asiat, mitä ei tarvitse ja mitkä eivät ole hyväksi itselle. Tämä taito edesauttaa omien rajojen näkemistä.

Itsearvostus on tunnetaitojen perusta, sillä mikäli omia tunnetaitoja haluaa kehittää, on lisättävä omaa itsearvostusta. Ihmisen hyvä tai huono itsetunto koostuu itsearvostuksen myönteisistä ja kielteisistä piirteistä. Hyvää tunnetaitoa on myös määritellä itseään suojelevat rajat ja pitää niistä kiinni. Tätä kutsutaan jämakkydeksi. Omat rajat ovat henkisiä tai fyysisiä rajoja suojaavia määräyksiä siitä, mikä on itselle hyväksi ja mikä ei. Jämäkkyys on myös kykyä ilmaista omat näkemykset asioihin ja viedä aloitteita eteenpäin. Kun hyvällä tavalla osaa pitää asettamistaan rajoista kiinni, toiset ihmiset eivät pääse satuttamaan fyysisesti tai henkisesti.

TUNNETAIDOT – miten niitä voi kehittää?



TURVATAIDOT

- ovat taitoa pitää huolta itsestä ja omasta turvallisuudesta
- ovat taitoa toimia uhkaavissa tilanteissa itseä suojelevalla tavalla
- **MINÄ ITSE** olen elämäni tärkein ihminen



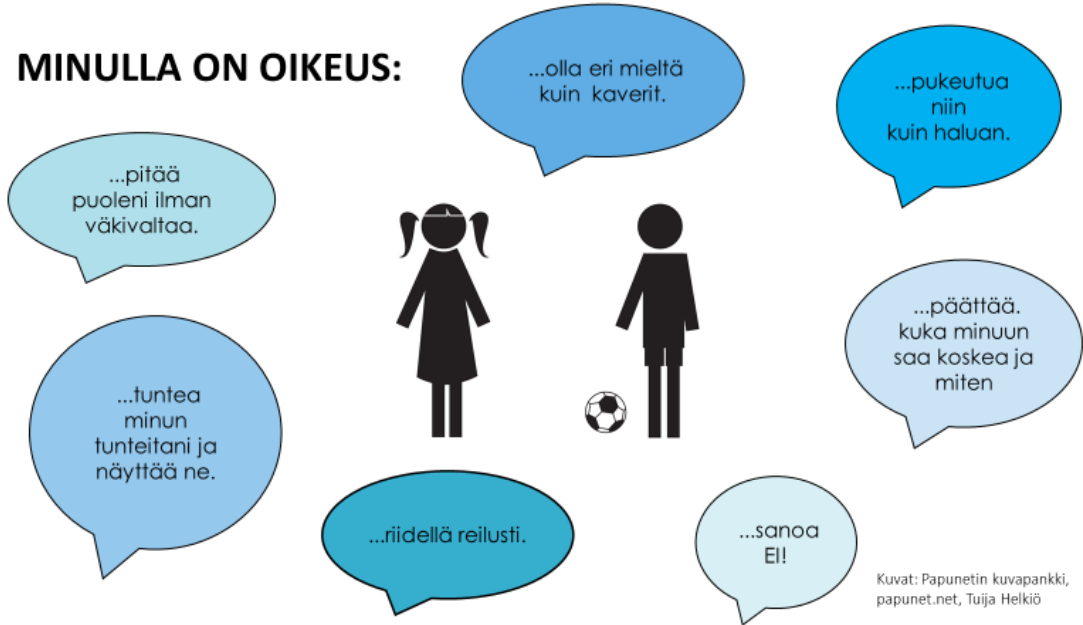
Huolehdin itsestäni



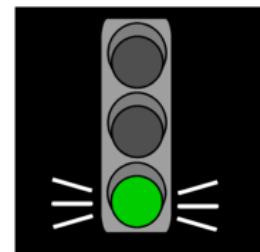
Minulla on oikeus sanoa EI!



Liite 1 21(25)

MINULLA ON OIKEUS:**KOSKETUS**

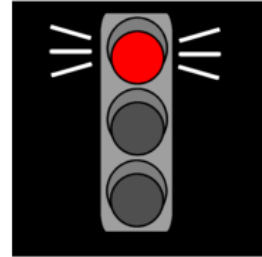
- Kosketusta on monenlaista
- Voi olla mukavaa, jos kaveri koskettaa olkapäälle ollessani surullinen
- Äiti/isä tai ystävä saattaa halata, koska välittää minusta
- Kosketus, mikä tuntuu hyvältä, on "vihreän valon kosketusta" ja se on sallittua



Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sclera/Sergio Palao

Liite 1 22(25)

- "Punaisen valon kosketus" on sellaista, mikä ei tunnu MINUSTA hyvältä
- Se ei ole sallittua ja minulla on oikeus sanoa "Ei, en pidä tästä. En halua, että kosket minua!"
- Ketään ei saa koskea ilman lupaa



Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sclera/

Turvaohjeet epämiellyttävään tilanteeseen:

1. Sano ei
 - a) Opettele kuuluva, jämökkä ja vakuuttava Ei
2. Poistu paikalta tai nettisivustolta
 - a) Saat poistua aina sanomatta sanaakaan
 - b) Et tarvitse kenenkään lupaa tai suostumusta epäilyttävästä tilanteesta poistumiseen
3. Kerro luotettavalle aikuiselle
 - a) Kerro, vaikka tilanne olisi jo ohi
 - b) Aikuinen voi puuttua tilanteeseen ja tukea sinua



Liite 1 23(25)

NETTITURVALLISUUS

- Älä lataa henkilökohtaisia tietojasi tai salasanojasi nettiin
- Ihmiset joita kohtaat netissä, eivät välttämättä ole sitä, mitä he väittävät olevansa
 - Älä hyväksy esim. Facebookissa kaveriksi ihmisiä, joita et tunne tai tunnista
- Jos päätät tavata jonkun, johon olet tutustunut netin kautta
 - Älä mene yksin → järjestäkää tapaaminen julkisella paikalla
 - Pidä huolta, että ystäväsi tai perheenjäsenesi tietävät missä liikut

- Kukaan ei saa pakottaa sinua mihinkään netissä
- Epäilyttävää nettikäyttäytymistä voi olla esimerkiksi käytös, jossa yhteydenottaja
 - Pyytää kuvaasi, puhelinnumeroa, osoitetta tai alastonkuvaa
 - Kehuu ylitsevuotavasti kypsyyttäsi, rohkeutta yms.
 - Tarjoaa rahaa tai esim. vaatteita vastikkeeksi rohkeudestasi
 - Inttää yksityiskohtaista tietoa elämästäsi
 - Ei ymmärrä nuorten yleistä kieltä ja ilmaisujasi
- Yhteydenpito epäilyttävään/häiritsevään henkilöön, vaikka kuinka jännittävään, kannattaa lopettaa heti ja kertoa siitä aikuiselle

Liite 1 24(25)

Lähteet

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

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.

Bildjuschkin, K. & Malmberg, A. 2000. 1.painos. Kerro meille seksistä. Helsinki: Tammi.

Kirveslahti, K., Sivén, T., Vahala, M., Vihunen, R. & Metso, V. 2018. Kasvun aika. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018. 12-15-vuotiaan kaverisuhteet. Viitattu 26.4.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018. 12-15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 25.4.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018. Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu. Viitattu 25.3.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018. Nuoren nukkuminen. Viitattu 25.4.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018. Nuori seurustelee. Viitattu 26.4.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkeja-lapsiperheen-arkeen/nuori-seurustelee/>

Partonen, T. 2017. Murrosikäisistä tulee illanvirkkuja. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 25.4.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=liis00110

Pihkala, M., Oksanen, P. & Lampinen, J. 2012. Mun rajat. Helsinki: Amnesty international

Santalahti, T. 2018. Nuoren seurustelu. Duodecim Koulun terveyskirjasto. Viitattu 26.4.2019. <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhoitajalle/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys/oos00002#s1>

Storvik-Sydänmaa, T., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2015. 1.-3.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suomen Mielenterveysseura 2019. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 2.5.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Liite 1 25(25)

Väestöliitto 2019. Puhtaus ja hygienia. Viitattu 25.4.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/puhtaus-ja-hygienia/>

Väestöliitto 2019. Rintojen turpoaminen eli gynekomastia. Viitattu 25.4.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/rintojen-turpoaminen-eli-gynekom/>

Väestöliitto 2019. Kuukautiskivut. Viitattu 25.4.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/kivuliaat-kuukautiset/>

Väestöliitto 2019. Kuukautissuojat. Viitattu 25.4.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/kuukautissuojat/>

Väestöliitto 2019. Seurustelu. Viitattu 26.4.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/>

Väestöliitto 2019. Suhteen päätyminen. Viitattu 26.4.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/suhteen-paattyminen/>

Väestöliitto 2019. Itsetunto. Viitattu 26.4.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>

Terve koululainen –hanke 2019. Viitattu 25.4.2019. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/murrosian-muutokset/mittasuhteet-ja-muodot-muuttuvat/>

Tiitinen, A. 2018. Normaali kuukautiskierto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 17.4.2019 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk0015

Tiitinen, A. 2018. Kuukautiskivut. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 17.4.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00147

Tunne & Taida. Tunnetaidot - mitä ne ovat? Viitattu 2.5.2019. <https://tunnejataida.fi/tunnetaidot/tunnetaidotmitaneovat/>

Väestöliitto 2019. Elämäntapojen vaikutukset murrosikään. Viitattu 25.4.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/elamantapojen-vaikutus/>

Väestöliitto 2019. Ihon hoitaminen. Viitattu 25.4.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/finnit-ja-mustapaat/ihon-hoitaminen/>

Väestöliitto 2019. Kuukautiskierto. Viitattu 17.4.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/kuukautiskierto/>