



LAUREA - AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintapäivä Peltolan yläkoulussa; nuorten seurustelu ja tunteet



Saara Räsänen,
Maarit Vallin

2008 Vantaa

Laurea-Ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Laurea Tikkurila

Hoitotyön koulutusohjelma

Saara Räsänen, Maarit Vallin

Toimintapäivä Peltolan yläkoulussa; nuorten seurustelu ja tunteet

Vuosi 2008

sivumäärä 28

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Peltolan yläkoululla kaksipäiväiset toimintapäivät seksuaaliterveyteen liittyen. Aiheena oli seurustelu ja tunteet. Opinnäytetyö oli osana Vantaan koulut yhteistyöprojektia, ja yhteyshenkilönä yläkoulun puolesta oli terveystiedonopettaja. Kohderyhmänä olivat kahdeksas ja yhdeksäsluokkalaiset nuoret, ja toteutus tapahtui pienryhmissä.

Tavoitteena oli rohkaista nuoria puhumaan tunteistaan ja seurusteluun liittyvistä asioista, sekä samalla pyrittiin tukemaan ja edistämään nuorten seksuaalista kasvua. Ryhmätilanteen aikana esimerkikertomuksen pohjalta lähdettiin ratkomaan seurusteluun liittyviä ongelmia, ja tästä johdettiin keskustelua yleiselle tasolle, jolloin etsittiin myös seurustelun hyviä puolia, ja mitä tunteita siihen liittyy. Nuoret saivat vapaasti kysyä ja esittää omia kommenttejaan aiheeseen liittyen.

Teoria osuus tarkastelee yläkouluikäisen nuoren ajatusmaailmaa ja seksuaalista kehitystä. Lisäksi tehdään katsaus terveyden edistämiseen ja terveystiedon opettamiseen kouluissa. Nuoren seksuaalinen minäkuva muovautuu ympäristön ja muiden ihmisten välityksellä. Nuori saattaa sulkeutua kuoreensa, ja käyttää erilaisia puolustus mekanismeja, jotta hänen ei tarvitsisi puhua seksuaaliseen kehitykseen liittyvistä asioista esimerkiksi vanhempien kanssa. Asiat saattavat tuntua noloilta, jopa hävettäviltä, mutta silti tiedon jano on suuri. Juuri siksi nuori tarvitsee paljon tukea ja rohkaisua aiheeseen liittyen. Koulu on paikka, jossa nuorille voi parhaiten tarjota oikeanlaista tietoa seksuaaliterveydestä. Tunteet ja seurustelu on nuorten keskuudessa paljon puhuttu aihe, mutta yhteisesti vähän käsitelty.

Opinnäytetyö toteutui suunnitelmien mukaan, ja sen arvioinnissa hyödynnettiin havainnointia ja oppilaille jaettuja palautelomakkeita. Suurin osa nuorista oli tyytyväisiä toimintapäivän sisältöön, ja kaipasi jatkossakin samanlaisia päiviä. Aihe oli nuorten mielestä myös ajankohtainen ja uutta tietoa antava, vaikka hyvin harvalla kahdeksas ja yhdeksäsluokkalaisista oli vielä seurustelukokeuksia. Tulevaisuuden varalla aiheesta oli kuitenkin hyvä puhua.

Asiasanat: seksuaaliterveys, nuoret, seurustelu, tunteet, kehitys

Laurea University on Applied Sciences

Abstract

Laurea Tikkurila

Degree Programme in Nursing

Saara Räsänen, Maarit Vallin

Activity day in Peltola's middle school; young people courtship and emotions

Year 2008

Pages 28

Purpose of this functional thesis was to plan and carry out two activity days in Peltola's middle school, which was a part of sexual health care. The topic was courtship and emotions. The final thesis was part of the project Schools as a partners and liaison officer was Peltola's middle school's health care teacher. The target group was eight and nine graders and the activities were carried out in small groups.

The aim was to encourage young people to talk about their feelings and matters which are part of courtship. Also the purpose was to support and promote young people's sexual growth. During the group situation there was a discussion about courtship problems which was based on the example report. Conversation introduced the positive sides of courtship and what feelings are involved. Young people were free to ask and give comments on related topics.

The theory examines young person's idea of the world and sexual development, also health promotion and health education in schools was considered. The young sexual image is shaped by the environment and through other people. The young may withdraw her/himself and use a variety defense mechanisms, so she/he wouldn't have to talk about issues related to sexual development, example with her/his parents. Things might feel embarrassing but the thirst for knowledge is high. The result is that the young needs a lot of support and encouragement. The school is a place where young people can receive the right kind of information about sexual health. Courtship and feelings are the interesting topics among young people but too rarely discussed with the grown-up people.

Final thesis was carried out according to the plan and evaluation of the project was used in the observation and forms were used to get feedback from the students. Most of the young people were satisfied with the day's content, and they did express that there is a need to continue the same kind of days. Young people did feel the subject was current even though very few students of Peltola's middle school have had informal experiences. The future of the related issues, however, was important to deal with.

Key words: sexual health, young, courtship, emotions, generation

SISÄLLYS

JOHDANTO	5
2. YLÄKOULUIKÄINEN NUORI	7
2.1 Ajatusmaailma	7
2.2 Kehittyvä ajattelu ja ihmissuhteet	8
2.3 Sukupuolikulttuuri ja seurustelu	9
2.3.1 Luottamus ja odotukset kumppanista	12
2.3.2 Seksuaalisuuden portaat	14
3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN	14
3.1 Terveyskasvatus yläkoulussa	16
3.1.1 Terveystiedon opetus kouluissa	17
3.1.2 Ryhmätoiminta opetuksessa	17
3.2 Seksuaaliterveys ja -kasvatus yläkoulussa	19
4 TOTEUTUS	20
4.1 Suunnittelu ja toteutus	20
4.2 Arviointi	21
5 POHDINTA	24
LIITTEET	28
Liite 1 Esimerkkikertomus	28
Liite 2 Palautelomake	29
LÄHTEET	31

JOHDANTO

Murrosiän koittaessa nuori tarvitsee paljon tukea selviytyäkseen eteen tulevista muutoksista. Vaikka vanhempien kasvatustaidot ja kärsivällisyys joutuvatkin koetukselle nuoren tullessa kriittiseen ikään, on aikuisen antama tieto ja tuki ensiarvoisen tärkeää. Normaali puuhastelu vanhempien kanssa vähenee, mutta kysymykset sukupuoli-asioista lisääntyvät nuoren kypsyminen aikana. Pojat haluavat saada mahdollisimman nopeasti kokemuksia, mutta taitamattomuus mietityttää ja tytöt pohtivat oman kehonsa sopivuutta. (Bildjuschkin & Malmberg 2002; 77) Äidille on helpompi kertoa ja kysyä kehitykseen liittyvistä asioista kuin isälle. Lisäksi tytöt kertovat poikia helpommin esimerkiksi kuukautisten tuottamista ongelmista tai ensimmäisestä ihastuksestaan vanhemmilleen. (Aalberg & Siimes 1999; 153-154)

Puberteetti-ikäisen nuoren identiteettiin vaikuttavat biologia, tieto, sosiaalinen ympäristö, eettiset ja moraaliset, sekä uskonnolliset käsitykset. Myös seksuaalinen minäkuva muovautuu nuoren muun maailmankatsomuksen ja oppien kautta. Suurin osa nuorista selviytyy tunnemyllerryksistä, mutta myös väliinputoajia on. Tämän vuoksi nuorille suunnatut palvelut ovat erityisen tärkeitä, jotta voidaan tukea nuoren kasvua. Suomessa tilanne kasvatuksen ja tuen saamisen suhteen on hyvä, ja yhä enemmän kiinnitetään huomiota syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin. (Dan Apter 2006)

Seksuaalisuus ja ihmissuhteet ovat osa ihmisyyttä, ja siksi myös nuorille tärkeitä asioita. Ihmisellä on pitkä matka ennen kuin hän voi saavuttaa kyvyn rakastaa ja nauttia seksuaalisuudesta. (Aalberg & Siimes 1999; 75) Ensimmäiset kokemukset ihastumisesta, seurustelusta ja seksuaalinen oman kehon tuntemus, sekä muut seksiin liittyvät kokemukset muovaavat terveen identiteetin puberteetti-ikäiselle. (Dan Apter 2006) Tärkeimmäksi nuoruuden kehitystehtäväksi ei kuitenkaan vielä muodostu parin etsiminen ja vakiintuminen, vaan vanhemmista irtautuminen ja itsenäistyminen, sekä tätä kautta oman identiteetin muovautuminen. (Kinnunen 2001; 113)

Kun nuori tulee tiettyyn ikään ja kiinnostus vastakkaiseen sukupuoleen tai samaan sukupuoleen herää, alkaa mielikuvitus tuottaa haaveita, kuten millainen olisi onnellinen suhde toisen ihmisen kanssa. Ongelmana useimmiten on, että nuoren vuorovaikutustaidot ovat vielä kehitysasteella, eikä oikeita sanoja ihastukselle tunnu löytyvän. Nuori peilaa itseään seurusteleviin ystäviinsä, vanhempiin sisaruksiinsa tai huomaamatta jopa vanhempien väliseen suhteeseen. Ympäristöllä on siis suuri merkitys kehittyviin tunteisiin ja taitoihin, jotka myöhemmällä iällä ovat jo tuttuja. Nykypäivänä puhutaan paljon myös median tuomista etuuksista. Nuoret pystyvät hankkimaan tietoa seksuaalisista muutoksista ja ratkaisuja ihmissuhteisiin esimerkiksi Internetin tai lehtien kautta. Ympäristön esimerkiksi juuri median tuoma tieto saattaa kuitenkin vääristää tietoa ja siksi onkin tärkeää, että nuoret saavat tutkittua ja luotettavaa seksuaalikasvatusta. (Dan Apter 2006)

Lasten ja nuorten hyvinvointi on kansanterveydelle tärkeää. Vaikka vanhemmilla on ensisijainen rooli nuorten hyvinvoinnissa, on yhteiskunnan palvelujärjestelmällä velvollisuus turvata puitteet tasapainoiselle elämälle. Kouluterveydenhoitajan välityksellä nuori saa perusopetuksen lisäksi ajan tasalla olevaa tietoa seksuaaliterveydestä. Vuosittain yläkouluikäisistä 8. ja 9.-luokkalaiset vastaavat kouluterveyskyselyyn, jossa yhtenä painopisteenä on terveys ja seksuaaliterveys. Näin edelleen pystytään kehittämään kouluterveydenhuollon palveluita ja opetuksellisia valmiuksia. (Terho ym. 2002; 18-20)

Peltolan yläkoulu on järjestänyt joka vuosi toimintapäivän, joka on toteutettu yhteistyössä ammattikorkeakoulu opiskelijoiden ja opettajien kesken. Tänä vuonna Laurean hoitotyön opiskelijat pitivät seksuaaliterveydestä toimintapäivän, joka käsitti kolme osa-aluetta; seurustelu ja tunteet, ehkäisy ja mielen hyvinvointi.

Tämän opinnäytetyön aihe paneutuu nuorten seurusteluun. Tarkoituksena on selvittää millaisena nuoret kokevat seurustelun, kuinka heidän ikä ja sukupuoli vaikuttavat valintoihin sekä tunteisiin suhteessa. Näitä seikkoja käsitellään erityisesti yläkouluikäisen, kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisen nuoren näkökulmasta. Pyrkimyksenä on herättää mielipiteitä ja ajatuksia seurustelun suhteen sekä mahdollisesti alentaa kynnystä keskustella seurusteluun liittyvistä ongelmista.

2. YLÄKOULUIKÄINEN NUORI

2.1 Ajatusmaailma

Puberteetti-ikä, joka tarkoittaa biologista ja fysiologista kehitystä kestää yleensä 2-5 vuotta. Tytöillä ja pojilla on erilainen kasvun ja kypsymisen aikataulu. (Aalberg & Siimes 1999;15) Useimmiten yläasteikäisillä murrosiän alkaessa ja sukupuolihormonien lisääntyttyä myös psyykessä tapahtuu muutoksia. Minäkuvaa, identiteettiä ja erityisesti seksuaali-identiteettiään rakentaessa nuori muokkaa oman sukupuolensa itselleen sopivaksi. (Virtanen 2002;48-49)

Seksuaalisuuden työstämisestä kertovat nuorten oma kieli, tavat ja pukeutuminen. Meikkien, korujen ja tyylien vuorottelu vaatetuksessa ovat helposti nähtävissä. Omaa tyyliä etsitään ja vaatetuksella korostetaan tai peitellään kehon eri osia. Myös symbolisilla merkeillä viestitetään muille nuorille omaa ajatusmaailmaa, esimerkiksi jotkut nuoret haluavat vaatetuksellaan ilmaista kuuluvansa heavymusiikin kuuntelijoihin. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 1999; 9)

Koulu on paikka, jossa tavataan mahdollisia kumppaneita ja kiinnostus vastakkaista sukupuolta kohtaan kasvaa. Koetaan ihastumisen tunteita, saadaan haaveilun kohteita ja opetellaan käsittelemään rakastumisen tunteita. Seurustelusuhteeseen pyritään, mutta taitoja vastavuoroiseen seurusteluun ei välttämättä vielä ole. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 1999; 12) Kiinnostuminen ja ihastuminen ovat nuorille uusia asioita, jonka vuoksi esimerkiksi vanhempien tai kouluterveydenhoitajan olisi hyvä tuoda sille, ettei kiirettä seurusteluun ole. Nuorten olisi aluksi hyvä olla "sekaporukoissa", jolloin vastakkainen sukupuoli tulisi tutuksi. Lisäksi nuori saattaisi huomata, että ihastuksia tulee ja menee, ja niitä voi olla yhtä aikaa jopa enemmän kuin yksi. Kaverisuhteiden pohjalta nuori rakentaa parhaiten mahdollisen seurustelusuhteen. Ympärilleen nuori tarvitsee myös saman sukupuolen edustajia, jolloin identiteetti vahvistuu. (Kinnunen 2001; 111-113)

Puberteetin aikana tunne-elämykset saattavat olla voimakkaita ja mieli vaihtelee laidasta laitaan. Rakastumiset ja pettymykset koetaan rajuina, erot tuntuvat maailmanlopulta. Tunnekuohut voivat jopa haitata koulun käyntiä, varsinkin jollei koulussa ole valmiuksia ymmärtää nuoren ajatusmaailmaa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 1999; 12)

Nuoren psyykkinen kasvu ei ole suoraviivaista, vaan välillä otetaan harppauksia eteenpäin ja välillä taas takapakkia. Psyykkiseen kasvuun liittyykin taantuma, joka tulee tytöillä noin 12-vuoden iässä ja pojilla puoltatoista vuotta myöhemmin. Tämä tarkoittaa nuoren käytöksen spontaanisuutta ja riskinottoa, sekä sosiaalista kypsymättömyyttä. Asioista esimerkiksi vanhempien kanssa ei voida keskustella ilman kiukunpuuskia. (Liinamo 2005;36) Suhtautuminen vanhempiin vaihtelee välillä läheisyyden kaipuuna vaihtuen yllättäen korostettuun itsenäisyyteen. Taantuma vaiheessa nuori saattaa provosoida vanhempia ja ärsyttää heitä tahallaan pukeutumisella, huonoilla käytöstavoilla tai kiroilemalla. Lisäksi nuoret saattavat ottaa niin sanottuja typeriä riskejä näyttääkseen ikätovereilleen kuuluvansa joukkoon. (Aalberg & Siimes 1999; 60)

Kun murrosikäinen rauhoittuu, ei identiteetin kehitys kuitenkaan pysähdy vaan nuori voi etsiskellä itseään vielä pitkälle myöhäiseen nuoruuteen asti. Omaa seksuaalista suuntautumista arvioidaan ja ei ole itsestäänselvyys, että naisen on tarkoitus kiinnostua miehestä ja päinvastoin. (Virtanen 2002;48-49) Toiveissa on kuitenkin pa-

risuhde ja parisuhteen saavutettua sitä pyritään ylläpitämään. Suhteessa työstetään mustasukkaisuuden ja omistushalun tunteita sekä omia oikeuksia opetellaan että ristiriitojen selvittelykyky kasvaa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 1999; 12)

Rakastumisen ja ihastumisen tunteet koetaan mullistavina, mutta myös pettymisen, hylätyksi tulemisen ja epäonnistumisen tunteet ovat yhtä voimakkaita. Kaikella tällä on kuitenkin tarkoitus, näillä tunteilla opetellaan aikuisiän parisuhteeseen. Juuri murrosiässä nuori oppii taidot, miten ylläpitää parisuhdetta, ratkaisemaan parisuhteen ristiriitoja ja miten selviytyä yksin parisuhteen jälkeen. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 1999; 20)

Seksuaalinen kypsyminen tapahtuu jokaisella omaa tahtia. Muiden oman ikäisten kanssa keskustelemalla, jakamalla kokemuksia ja mielipiteitä seksuaalisuus kehittyy. Rakkaus koetaan kaiken kattavana, se on mielessä ensimmäisenä aamulla ja viimeisenä illalla. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 1999; 12) Oma kehitys koetaan ainutlaatuiseksi, kukaan ei ole kokenut samaa. Varsinkaan omat vanhemmat eivät voi häntä ymmärtää ja heidän kanssaan parisuhteesta on hyödytöntä keskustella. Itsekeskeisyys korostuu ja helposti liioitellaan tai tulkitaan väärin aikuisten reaktioita. Varsinkin omat vanhemmat voidaan kokea suvaitsemattomiksi ja esteenä nuoren kehittymiselle. (Aalberg & Siimes 1999; 57)

Nuoren voi olla usein myös vaikea käsitellä tunteitaan, sillä ne saattavat tulla yllättävinä purkauksina. Lisäksi joidenkin tunteiden näyttäminen, kuten suru ja itkeminen voivat aiheuttaa konflikteja oppilaiden välillä, ja jopa kiusatuksi tulemista. Nuoret luokittelevat tunteet kiellettyihin tunteisiin, jotka on pidettävä sisällään. Länsimaisessa ajattelussa tunteet nähdään usein kontrolloimattomina ja tarkoittamattomina, koska ne voivat olla vaarallisia ja ne tekevät ihmisistä haavoittuvia. Erityisesti miessukupuolen tulee kestää monien tilanteiden aiheuttamia tunteita, sillä tunteiden purkautuminen nähdään usein feminiinisenä piirteenä ja se voi kuvastaa heikkoutta ja passiivisuutta. Koulumaailmassa poikia saatetaan pitää raukkamaisina, jos he päästävät joitakin kiellettyjä tunteita sisältään. Tyttöillä on oikeus tunteilla enemmän. (Rautio & Saastamoinen 2006; 106)

Yläasteikäisillä seksuaalinen käyttäytyminen poikkeaa tyttöillä ja pojilla. Tytöt haaveilevat intohimoisesta rakkaudesta, kun taas pojat seksuaalisesta mielihyvästä. Erilaisella seksuaalisella käyttäytymisellä on kuitenkin tarkoituksensa. Tytöt opettavat pojille vastavuoroisuutta parisuhteessa, tunteiden liittämistä mielihyvään, kun taas pojat opettavat seksuaalivirittaisen koskettelun yhdistämistä tunteisiin. Tämä on kehitysmatka kohti aikuisen seksuaalisuutta, jossa yhdistetään seksuaalinen mielihyvä ja tunteet. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 1999; 18)

2.2 Kehittyvä ajattelu ja ihmissuhteet

Eräs aste nuoren edetessä lapsenomaisesta aikuisen psyykkeeseen on kypsyttömyys. Tähän kuuluu lyhytjänteisyys, asioista siirrytään nopeasti toiseen ja eilisen tapahtumat saattavat tuntua kaukaisilta. Tässä vaiheessa nuorta ei sido aikuisen ajatusmaailman rajoitukset vaan kaikki tuntuu mahdolliselta. Kun nuori keksii hyvän idean, hän ei koe rajoituksia toteuttaa sitä ja nuorten ajatukset voivatkin olla epärealistisia. Kypsyttömyyden

vuoksi nuoren on vaikea erottaa oikea ja väärä ja siksi hän voi tehdä virheellisiä valintoja. Toisaalta erehdykset kasvattavat ja opettavat nuorta löytämään ratkaisuja pulma tilanteisiin. Nuoren on hyvä olla kypsymätön eikä liian aikaisin ottaa aikuisen vastuuta tai liian myöhään. Kypsymättömyys avaa myös ovia fantasioille, joilla rakennetaan omaa seksuaalisuutta ja mielikuvituksen avulla voidaan käsitellä helpommin pettymyksiä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005; 65-66)

Narsistisessa kasvun vaiheessa vanhempien merkitys on vähentynyt ja tärkeänä koetaan ikätoverit. Nuorelle on tärkeää mitä ystävät hänestä ajattelee ja hän peilaa itseään muihin nuoriin. Narsistisia tuntemuksia ovat kaikki-voipaisuuden ajatukset. Nuori tuo vahvasti esille itsevarmuuttaan ja toisaalta välillä vahva itsetunto murenee ja koetaan itsensä mitättömäksi. Varsinkin ensimmäiset seurustelusuhteet ja seksikokemukset ovat hyvin narsistisia. Nämä palvelevat nuoren itsensä omia tavoitteita, eikä kumppania oteta huomioon tai ajatella suhteen olevan molemminpuolinen. Nuori kokeilee omia rajojaan ja vie ne äärirajoille, josta saattaa seurata riskialttiita tilanteita. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008; 57-58)

Nuorten varhainen psyykinen suojautumiskeino on mustavalkoajattelu, jonka mukaan jotkut ovat hyviä ja toiset pahoja. Tämä mustavalkoajattelu koskee myös ajatuksiaan omasta itsestään, välillä koetaan myönteisiä ajatuksia itsestään ja välillä negatiivisia. Tällainen halkominen näkyy koulussa parhaiten opettajien suhteen, toisista opettajista pidetään ja toisista ei. Tämä myös pätee omiin ikäluokkatovereihin, silloin mustavalkoisesti jaotellaan ikätoverit ystäviin ja muihin. Toisaalta tilanteet vaihtuvat nopeasti, ja joku joka ei ollut aiemmin kiinnostava, on sitä nyt. Nuoren mieli ei ole valmis vielä käsittelemään monia asioita ja hän korvaa sen dramatisoimalla. Tämä näkyy ylireagoimisilla asioihin ja varsinkin oman vanhempien mielipiteitä saatetaan suurennella. Nuori saattaa rakentaa konflikteista näyttämön ja houkutelua muita ottamaan osaa ristiriitaiseen tilanteeseen. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005; 69-70)

Askeettisuus on väline, joilla nuori pyrkii hallitsemaan seksuaalisia ja aggressiivisia haluja askeettisilla elämäntavoilla ja käyttäytymisellä. Nuori kieltäytyy nautinnoista ja pyrkii välttämään niitä. Nuori saakin nautintoa siitä, että hän pystyy kontrolloimaan halujaan ja pystyy hallitsemaan omaa toimintaansa. Tämän vuoksi askeettinen nuori saattaa tuntea ylemmyyden tunnetta muihin verrattuna. Nuori saattaa kohdentaa askeettisuuden ulkonäköön ja vähentää siten viehätysvoimaansa ja piiloutua muiden kiinnostukselta. Ulkonäössä korostuu epähygieenisuus ja huolimattomuus. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005; 71)

2.3 Sukupuolikulttuuri ja seurustelu

Seurustelusuhteet tulevat murrosiän aikana polttavaksi puheenaiheeksi. Yksilöllisestä kehityksestä huolimatta nuoret haluavat kokea saman kuin luokkatoveritkin. Seurustelun aloittaminen saattaa tuntua hankalalta; se voi olla noloa eikä tietoa ole miten olla yhdessä ja mitä toiselle voisi sanoa. Usein seurustelusuhde alkaakin vahingossa, kavereiden avulla tai ystävyysuhteesta. (Tolonen 2001; 215)

Vuoden 2006 kouluterveyskyselyssä selvitettiin nuorten seurustelu-, suutelu-, hyväily- ja yhdyntäkokemuksia. Kyselyn mukaan suurin osa yläkouluikäisistä ei seurustellut vakituisesti (Taulukko 1) Kahdeksaluokkalaisista pojista vain 13 % ja tytöistä 16 % seurusteli vakituisesti ja vuotta vanhemmista pojista 17 % ja tytöistä 23 %. Vaihteluerot eri sukupuolten ja ikäryhmien välillä eivät ole suuria.

Taulukko 1. Prosenttiosuudet vakituisesta seurustelusta

		Koko aineisto										
		Peruskoulu					Lukio					
		8. luokka		9. luokka		Yht.*	1. vuosik.		2. vuosik.		Yht.*	
		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö		
Kys 45 Seurusteletko nykyisin vakituisesti?	Kyllä	13	16	17	23	17	17	28	23	38	27	
	Ei	87	84	83	77	83	83	72	77	62	73	
Yhteensä %		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
N		14643	14851	14370	14108	57972	6876	8669	5931	7893	29369	

(Luopa ym. 2006)

Murrosikäisillä voi olla kova kiire seurustelun osalta, sillä mallia katsotaan jo seurustelevalta luokkatovereilta. Poika- tai tyttöystävä voi olla statussymboli. Seurustelukumppani vahvistaa nuoren identiteettiä, siinä missä kaverisuhteetkin, luo tarkoitusta elämälle ja toimii yksinäisyyden karkottajana. Seurustelusuhde voi olla myös irtautumista vanhemmista tai kapinointia heitä vastaan. (Kinnunen 2001; 113-114)

Kahdeksaluokkalaisista noin puolet oli kokenut ensisuudelman (Taulukko 2), tytöistä 61 % ja pojista 59 % sekä yhdeksäsluokkalaisista tytöistä 72 % ja pojista 68 %. Havaittavissa on iän vaikutus suutelukokemuksiin, mutta sukupuolieroja ei juuri ole.

Taulukko 2. Prosenttiosuudet ensisuudelman kokeneista

		Koko aineisto										
		Peruskoulu					Lukio					
		8. luokka		9. luokka		Yht.*	1. vuosik.		2. vuosik.		Yht.*	
		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö		
Kys 46.1 Oletko koskaan tehnyt seuraavia asioita? Suutelit suulle	Kyllä	59	61	68	72	65	70	78	76	85	77	
	Ei	41	39	32	28	35	30	22	24	15	23	
Yhteensä %		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
N		14468	14693	14134	13960	57255	6797	8607	5881	7861	29146	

(Luopa ym. 2006)

Ensisuudelmista alkavat usein kokemukset ihastumisesta ja toisen hyväilystä. (Liinamo 2005; 38) Kokemuksia vaatteiden päältä hyväilemisestä oli tasavertaisesti sukupuolesta riippumatta (Taulukko 3); kahdeksasluokkalaisilla pojilla 47 % ja tytöillä 41 % sekä vuotta vanhemmilla pojilla 60 % ja tytöillä 59 %.

Taulukko 3. Prosenttiosuudet hyväilykokemuksista

		Koko aineisto									
		Peruskoulu					Lukio				
		8. luokka		9. luokka		Yht.*	1. vuosik.		2. vuosik.		Yht.*
		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö	
Kys 46.2 Oletko koskaan tehnyt seuraavia asioita? Hyväilit vaatteiden päältä	Kyllä	47	41	60	59	52	63	69	71	79	
	Ei	53	59	40	41	48	37	31	29	21	30
Yhteensä %		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
N		14367	14519	14023	13803	56712	6775	8563	5869	7831	29038

(Luopa ym. 2006)

Varsinaisia yhdyntäkokemuksia on harvemmillä, tytöillä hieman poikia enemmän (Taulukko 4); kahdeksasluokkalaisilla oli saman verran yhdyntäkokemuksia eli 15 % ja yhdeksäsluokkalaisilla pojilla 26 % ja tytöillä hieman enemmän, 30 %. Nykyään useasti nuorten seksikokemusten vauhdittajana on alkoholi. Ensisuudelma ja ensimmäinen yhdyntä kokemus voivat tapahtuvat olosuhteissa, jotka ovat ei-toivottuja, tällöin nuoren kehitys voi häiriintyä. (Aalberg & Siimes 1999;156)

Taulukko 4. Prosenttiosuudet yhdyntäkokemuksista

		Peruskoulu					Lukio				
		8. luokka		9. luokka		Yht.*	1. vuosik.		2. vuosik.		Yht.*
		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö	
		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö	Poika	Tyttö	Poika	Tyttö		
Kys 47 Oletko ollut yhdynnässä?	Ei	85	85	74	70	78	71	61	59	46	59
	Kyllä	15	15	26	30	22	29	39	41	54	41
Yhteensä %		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
N		14300	14392	13984	13695	56371	6708	8463	5808	7778	28757
*Luokka-aste- ja sukupuolivakioidut prosenttiosuudet, lukiolaisten vastaukset mukana vertailun vuoksi											

(Luopa ym. 2006)

Usea nuori unelmoi ruusuisesta seurustelusuhteesta, mutta jokaiseen suhteeseen kuuluu riitoja, joista tulisi selvittää. Riidat parisuhteessa puhdistavat ilmaa, mutta tulisi muistaa, että riidoillakin on omat rajansa. Nuorella on oikeus omaan ihmisarvoonsa, eikä hänen tarvitse olla mieliksi tai palvoa kumppaniaan saadakseen huomiota. Jokainen on myös seksuaalisesti erilainen ihminen ja kehitysvaiheiltaan yläkouluikäiset nuoret voivat olla varsin eri vaiheissa, jolloin aikaisiin seksikokemuksiin ei tulisi kiirehtiä eikä painostaa toista. (Cacciatore 2007; 244-245)

2.3.1 Luottamus ja odotukset kumppanista

Nären (2005: 137) tutkimuksessa tärkeimpänä ominaisuutena ihannekumppanille pidettiin niin tyttöjen kuin poikien keskuudessa luotettavuutta ja rehellisyyttä. Näre puhuuikin luottamuskriisistä, joka on noussut osaksi nuorten seurustelua. Tämä ilmenee siten, että vastakkaista sukupuolta kuvaillaan kielteisemmin, sukupuolten välisistä suhteista käydään kiistaa ja kumppanin luotettavuus on saanut keskeisen merkityksen. Yleisin pelko on petetyksi ja jätetyksi tuleminen, jotka ovat osa seurustelun riskejä. (Näre 2005; 121, 137-138)

Varsinkin tytöille suhteen päättyminen saattoi olla riskialtis ja he saattoivat joutua julkisesti nöyryytetyksi. Tarinoita käytettiin strategisesti, pojat nostivat omaa mainettaan tai alensivat tytön mainetta. Tarinoilla voi tehdä erityisesti tytön seksuaalisen maineen kyseenalaiseksi. Myös seurustelusuhteissa ei kunnioitettu yksityisyyttä, vaan seurustelevaa paria tarkkailtiin, sekaannuttiin suhteeseen ja keksittiin juoruja. Riitaa aiheutettiinkin tarkoituksenmukaisesti, varsinkin "pettäminen" oli suosittu juorun aihe. (Tolonen 2001; 214, 220)

Ihannetta tytöistä kuvaillaessa pojat kiinnittivät enemmän huomiota fyysisiin ominaisuuksiin kumppanissaan kuin tytöt. Naisen toivottiin olevan "hyvän näköinen" ja odotettiin seksiä. Mutta kuitenkin toiveet kohdistuivat myös sisäiseen kauneuteen, luotettavuuteen ja luonteenpiirteisiin. Toiveissa oli huumorintajuinen, oma-aloitteinen, rento, ystävällinen, kiva tyttö, jolla on käsitys elämän realiteeteista. (Näre 2005; 50-51) Tolosen (2001;177) mukaan kyseessä onkin kulttuurinen kaksijakoisuus, pojat saattavat korostaa sisäistä kauneutta ja vähätellä ulkonäön merkitystä, mutta kuitenkin ulkonäkö on keskeisin puheen aihe, kun puhutaan tytöistä.

Tytöillä odotukset kumppanin suhteen olivat ensisijaisesti huumorintaju ja luotettavuus. Ulkonäkö odotukset jäivät taka-alalle. Enemmänkin tytöt odottivat ulkonäöstä huolehtimista ja tunteiden ilmaisua, toisen huomioon ottamista, hellyyttä ja hyväksyvyyttä. (Näre 2005; 51-52) Kuitenkin tytöt olivat hyvin tarkkanäköisiä miesihanteen suhteen, varsinkin tutustumisvaiheessa, sillä poikiin saatettiin ihastua ulkonäön perusteella. (Tolonen 2001; 202) Määrittely oli tarkka, miehen tulisi olla hyväkuntoinen, ei ylipainoinen, persoonallinen, siisti, ei liikaa karvoitusta ja eikä vääräntyyliisiä hiuksia. Luonteen piirteissä tärkeiksi nostettiin sosiaalisuus, puheliaisuus ja itse-

ään vanhempi poikaystävä. (Tolonen 2001; 205-206) Tytöt kokivatkin olevansa kypsempinä ja heillä oli kaipuu vastavuoroiseen kontaktiin, jota ei välttämättä saatu saman ikäiseltä poikaystävältä. Pojat saattoivat kokea, että tunnettyö on tytön vastuulla. (Näre 2005; 144)

Vastenmielisistä ominaisuuksista olivat selkeät kuvaukset. Vastenmielisen tytön ominaisuuksiin kuului epäluotettavuuden lisäksi määräily, ylimielisyys, mustasukkaisuus, itserakkaus, tyhmyys, ujous, rumuus, "läskiys" ja "huorahtavuus". (Näre 2005; 50-51) Pojat arastivat myös tyttöjä, jotka ehostivat liikaa tai olivat liian "muotitietoisia". Yleensäkin naisellisuuden liiallinen korostaminen koettiin enemmän epämiellyttävänä ja pojat liittivät runsaan meikkaamisen esimerkiksi ongelmiin kotona ja päihteiden käyttöön. Myös jatkuva äänessä olo ja kova äänenkäytön koettiin vastenmielisenä. (Tolonen 2001; 180-181)

Miesten vastenmieliset ominaisuudet peilasivat tyttöjen huonoja kokemuksia, kuten hyväksi käyttäminen, pelkän seksin haluaminen ja kovakouraisuus. Tyttöjen kielletyt piirteet kytkeytyvät myös poikien sosiaalisiin vajavuuksiin ja siitä johtuen kontaktivaikeuksiin, kuten ujous, sulkeutuneisuus, varautuneisuus ja yksinkertaisuus. Myös narsistiset piirteet olivat ei-toivottuja, kuten omahyväisyys, ylpeily ja näyttämisen halu. (Näre 2005; 51-52)

Näre (2005; 151) on koonnut kolmen seksuaaliskriptin kautta suhteisiin ja seksuaalisuuteen liittyviä toiveita ja normeja, joita nuoret odottavat. Kaikista vallitsevin skripti, erityisesti tytöillä, on vastavuoroisuuden käsikirjoitus. Tämä onkin ihanteellinen ja ideaalinen käsitys parisuhteesta länsimaisessa kulttuurissa. Siinä tunteet kuuluvat seksuaalisuhteeseen, joka perustuu luottamukselle ja rehellisyydelle. Pyrkimyksenä on tasavertaisuus ja vastavuoroisuus. Nuorten tavassa kuvailla suhdetta korostuikin enemmän kyynisyys ja varautuneisuus kuin romanttisuus. Suhteen haavoittuvaisuus tiedostettiin ja mahdollinen suhteen päätyminen. Nuorten puheista ei enää heijastu romanttinen ajattelu, eikä rakkautta edellytetty ennen seksiä. (Näre 2005; 152, 155)

Vapaamielisyyden skripti eli liberaali käsikirjoitus on suosituimpaa poikien kuin tyttöjen keskuudessa. Pääasiallisena pyrkimyksenä on saada seksuaalista tyydytystä, eikä siihen tarvita vakituista kumppania. Eräs versio liberaalista skriptistä on eräänlainen verkostosuhde, jossa samaan piiriin kuuluvat nuoret voivat olla toistensa kanssa sukupuoliyhteydessä silloin tällöin. (Näre 2005; 156-157)

Kolmas skripti on libertaari, jota edustavat osa pojista. Siinä saatetaan teeskennellä tunteita seksuaalisten päämäärien saavuttamiseksi. Muuten tunteiden ilmaisua ja sitoutumista vältetään. Myös toisen luottamus voidaan olla valmiita rikkomaan pettämällä seksuaaliseen kanssakäymiseen suostuttelussa tehdyt lupaukset. Libertaarissa skriptissä raja suostuttelun ja pakottamisen välillä on liukuva, jolloin edetään myös kohti seksuaalista väkivaltaa. (Näre 2005; 161)

2.3.2 Seksuaalisuuden portaat

Seurusteluun liittyy myös vahvasti seksuaalisuus. Cacciatoren ja Korteniemi-Poikela (1999; 32) ovat kehittäneet nuoren seksuaalisuuden yhdeksän porrasta. Portaista yläkouluiäkäinen kokee kolme yläkoulussa. Portaat ovat nimetty; "kiss me", "mikä tuntuu hyvältä" ja "rakastellaan".

"Kiss me"- portaalla astuu esiin ensimmäistä kertaa seurustelussa vastavuoroisuus. Tämä alkaa näkyä nuoren kiinnostuksen heräämisenä kumppaninsa mielipiteitä kohtaan. Omien mielipiteiden ja tekojen reaktioita kumppanista ei ainoastaan haeta, vaan herää aito kiinnostus. Tällöin seurustelu syvenee ja tavoitteena on tutustua toiseen syvemmin niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Ominaista portaalle "Kiss me" on, että nuori osaa yhdistää kosketuksen ja rakastumisen tunteen ilmaisun, ja samalla on kykenee ottamaan vastaan samanlaista tunteiden ilmaisua. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 1999; 32)

"Mikä tuntuu hyvältä"- portaalla nuori tutustuu kumppaniinsa fyysisesti laajemmassa mittakaavassa. Kosketuksella haetaan nautintoa ja opetellaan antamaan ja ottamaan vastaan hellyyttä. Kumppanit osoittavat myös hyväksyntää toistensa kehoa ja sukupuolielimiä kohtaan. Tälle portaalle liittyy paljon häveliäisyyttä ja erityisen tärkeää onkin, ettei tulisi seksuaalisesti loukatuksi. Rakastelemisen alkeiden opettelussa loukatuksi tulemisella voi olla pitkäaikaiset vaikutukset. (Terho & Perheentupa 2003)

Viimeinen seksuaalisuuden porrass on "rakastellaan". Kyseessä on vaihe, jossa nuori kykenee yhdistämään seksuaalisen nautinnon ja rakkauden tunteen. Suhteen koetaan olevan turvallinen ja halu tutustua kumppaniin syvenee, pienetkin asiat kumppanissa kiinnostavat. Parisuhdetaidot tulisikin vastata melkein jo aikuisen parisuhdetaitoja, jolloin ristiriidat pystytään käsittelemään ja kääntämään parisuhdetta vahvistaviksi tekijöiksi. Ero voidaan nähdä myös ratkaisuna, jollei suhteen koeta toimivan. Tällä portaalla parisuhde nouseekin ratkaisukeskeiseksi ja realistiseksi. Ainaista onnellisuutta ei odoteta vaan ymmärretään, että parisuhteeseen kuuluu myös arki ylä- ja alamäkiin. (Terho & Perheentupa 2003)

3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Jotta voidaan ymmärtää mitä on terveyden edistäminen, tulee ymmärtää terveyttä käsitteenä. Terveyskäsite on muuttunut ja laajentunut aikojen kuluessa, se ei ole vain sairauden puuttumista. Terveys on eri tieteenalojen näkökulmista hyvinkin erilaista, sillä se on käsitteenä moniulotteinen. Terveys voidaan määritellä yksinkertaisesti jana, jonka toisessa päässä on terveys ja toisessa on kuolema. Lennart Levi on tuonut taas esille terveyskä-

sitteestä version terveyden silta. Silta on aukkoinen, joista osa ihmisistä tippuu, jotkut hukkuvat, toiset taas pelastuvat omin avuin ja toiset taas toisten apujen turvin. Terveys ei ole vain tasaista matkaa kohti kuolemaa vaan se saattaa heilahdella. Terveyttä on myös kuvattu eräänlaisena tasapainona, harmoniana. (Vertio 2003; 15)

Maailman terveysjärjestö WHO jakoi vuonna 1948 terveyden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osaan ja määritteli terveyden seuraavasti: *"Terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä ainoastaan sairauden puuttumista"*. (Vertio 2003; 26) Fyysisellä terveydellä tarkoitetaan usein moitteetonta elimistöä ja ulkoista hyvää kuntoa. Kun taas sosiaalisella terveydellä tarkoitetaan kyvykkyyttä luoda ihmissuhteita ja ylläpitää niitä. Psyykkinen terveys sisältää taas kyvyn käyttää henkisiä voimavaroja. Kiinteästi psyykkiseen terveyteen kuuluvat myös hengellisyys ja emotionaalisuus, jotka usein vielä jaotellaan omiksi osa-alueiksi. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005; 10)

Terveyttä saatetaan pitää itseisarvona, kun se menetetään, sen arvo huomataan. Terveyttä voidaan myös pitää välinearvona, jonka avulla voidaan saavuttaa asioita elämässä, esimerkiksi hyvällä terveydellä saadaan lapsia ja rahakas työ. Toisaalta hyvinkin sairaat ihmiset voivat pitää itseään terveenä. (Vertio 2003; 15, 44) Jokaisella onkin oma määritelmä terveydestä ja terveys merkitsee ihmisille eri asioita.

Nykyinen terveyden edistäminen määritelmä perustuu WHO:n Ottawan julistukseen vuonna 1986 ja pätee edelleen. *"Terveyden edistäminen on toimintaa, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia niin terveytensä hallintaan kuin sen parantamiseen. Jotta täydellinen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi voitaisiin saavuttaa, on yksilöiden ja ryhmän kyettävä toteuttamaan toiveensa, tyydyttämään tarpeensa ja muuttamaan ympäristöä tai opittava tulemaan toimeen sen kanssa."* (Vertio 2003; 29-30)

Terveyden edistämistä tapahtuu kolmella eri tasolla; yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan. Yksilö tasolla terveyden edistäminen tarkoittaa terveystasvatusta, -tarkastuksia, -neuvontaa ja seuluntoja. Yhteisötasolla taas puhutaan yhteisöjen tukemisesta, kyseessä voi olla ympäristön turvallisuus ja viihtyvyys. Yhteiskuntatasolla terveyden edistämisestä on kyse yhteiskunnallisista toimista, joilla tähdätään terveyden suojelemiseen ja tuetaan positiiviseen muutokseen. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005; 15-16)

Terveyden edistämisestä voidaan lähestyä kahden näkökulman kautta; voimavaralähtöisestä promootiosta ja ongelmalähtöisestä preventiosta. Promootion tavoitteena on antaa mahdollisuuksia ylläpitää ja vahvistaa terveyttä, ja siten luoda parempaa elämänlaatua. Preventiolla tarkoitetaan lähinnä sairauksien ehkäisyä. Yksi prevention muoto terveyden edistämisestä onkin terveystasvatus, jolla voidaan saada muutos aikaan yksilön toiminnassa. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005; 13-15)

Vertio (2003; 29) painottaakin, että terveyden edistämisessä on nimenomaan kyse mahdollisuuksien ja edellytyksien antamisesta eikä tarkoituksena ole vain muuttaa ihmisten käyttäytymistä. Terveiden edistäminen voidaan nähdä prosessina, joka vähitellen kasvattaa ihmisen tai yhteisöjen voimavaroja elämänhallintaan ja sitä kautta parempaan terveyteen. Myös aikaisemmat teot ja kokemukset vaikuttavat yksilön tämän hetkiseen terveyden tilaan. Menneisydessä koetut terveyttä horjuttavat seikat voivat olla joko itsestä tai ympäristöstä läh-

töisin ja niiden aiheuttamat vammat voivat olla pysyviä. Esimerkiksi ihmissuhteissa epäonnistuminen voi horjuttaa mielenterveyttä. (Koivisto ym. 2002; 5-6)

3.1 Terveyskasvatus yläkoulussa

Kouluterveydenhuolto perustuu ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon. Tätä käytäntöä pyritään jatkuvasti kehittämään sitä mukaan kun lääke- ja hoitotiedekin kehittyvät. Ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon kuuluva terveystieteellinen kasvatus on yksi kouluterveydenhuollon tärkeimmistä tehtävistä. Opetusta pyritään kohdentamaan erityisesti niihin nuoriin, joilla tavat ja tottumukset eivät ole vielä vakiintuneet, olettaen, että myös elinikä on pitkä. Hyvinvoivat ja terveet lapset ja nuoret ovat kansanterveyden perusta. (Koivisto ym. 2002; 66-67)

Väestössämme on monia sairauksia, joita pyritään ehkäisemään koulussa saatavan terveystieteen avulla. Lisäksi on havaittavissa myös monenlaisia riskiryhmiä, joihin nuoret eivät tule kuulumaan jos ennaltaehkäisevää opetusta ja ohjausta annetaan jo nuorena. Esimerkiksi päihdevalistusta tulisi antaa jokaiselle yläkouluikäiselle, kun taas toisaalta seksuaaliterveydestä puhuminen on yhtä tärkeä seikka nuoren mielenterveyden ja normaalin kehityksen kannalta. (Terho ym. 2002; 23)

Terveyttä tulisi tarkastella fyysiseltä, psyykkiseltä, sosiaaliselta, sekä älyllisen kehityksen, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat subjektiiviset kokemukset, esimerkiksi ihmissuhteet koulussa ja koulun ulkopuolella ja objektiiviset, yksilöstä riippumattomat tilanteet, kuten koulu ja ympäristö. Terveystieteellinen kasvatus ohjaa nuorta tekemään terveellisiä valintoja elämässään. Se myös opettaa yksilön ja ympäristön terveyttä parantavia keinoja. Myös sairauksien ehkäisy on olennainen osa tätä kokonaisuutta. Tarkoitus on siis luoda hyvä perusta aikuisuuteen, turvata riskitön, terve kasvu ja kehitys nuorelle. (Terho ym. 2002; 18)

Oppilaiden tiedon kartuttaminen ja asenne, sekä teot terveyden kannalta otetaan ehdottomasti huomioon terveystieteen kasvatuksessa. Tarkoituksena on siis konkretisoida nuorten mielissä nämä kolme käsitettä. Kyse on hyvin yksinkertaisista asioista, jotka kuitenkin voivat pidemmällä tähtäimellä vaikuttaa merkittävästi ihmisen elämään. Kehityksen ollessa kesken, nuoret tarvitsevat paljon tukea ja neuvoja pystyäkseen itse mieltämään oikean polun terveelliseen kasvuun aikuisuuteen. (Terho ym. 2002; 18-20)

Murrosikäisen koittaessa nuorille tulee paljon uutta koettavaa ja muutoksia, joita täytyy hyväksyä. Ongelmatilanteet ja sosiaaliset paineet saattavat syödä nuoren kehittyvää identiteettiä ja tällöin terveyttä edistävät teot saattavat unohtua. Puberteetti-ikäiset nuoret sulautuvat mieluummin massaan kuin päättävät olla jollain tavalla erilaisia, esimerkiksi tupakan polton aloittaminen voi tapahtua ryhmäpaineen ollessa liian suuri. Nuoren mielenterveyteen vaikuttavat myös ulkonäölliset paineet ja kiusatuksi tuleminen. Kiusaamisen kohteeksi saattaa joutua nuori, joka on seksuaalisesti erilainen tai eri kehitysvaiheessa kuin muut saman ikäiset. (Terho ym. 2002; 18-20)

Terveystieteellinen kasvatus on faktatietoon perustuvaa työtä. Nuoren terveyden edistäminen ja tukeminen tulee olla pitkäjänteistä ja jatkuvaa. Aiemmin terveydenhoitajalla oli suuri työtaakka ennaltaehkäisevässä terveystieteen kasvatuksessa, kunnes eduskunta (27.4.2001) päätti terveystiedosta tulevan jokaiselle luokka-asteelle opetettava aine. Tällöin terveyttä pystytään käsittelemään paljon laajemmin ja kurssin opettaja on useimmiten eri kuin terveydenhoitaja. (Terho & Perheentupa. 2003)

3.1.1 Terveystiedon opetus kouluissa

Koulu on yksi tärkeistä paikoista terveyden edistämiseksi, sillä se tavoittaa suurimman osan nuorista. Toimiva kouluterveydenhuolto onkin avain asemassa, sillä nuori kasvaa ja kehitystä tapahtuu niin yksilön kuin yhteisön kannalta. Nuori kasvaa hiljalleen aikuisuuden kynnykselle ja tarvitsee tuekseen aikuisen ohjausta. Koulumaailmassa pyritään antamaan edellytyksiä huolehtia omasta terveydestään, toimintakyvystään ja tarvittaessa hakemaan apua. (Vertio 2003; 98)

Laki perusopetuslain muuttamisesta vahvistui vuoden 2000 jälkeen ja vasta vuonna 2004 terveystiedon opetus pääsi oikeuksiinsa ja siitä tehtiin oma oppiaineensa, liittäen se opetussuunnitelmaan. Terveystiedon tunnit sisälsivät nyt selkeämmän sisällön ja arviointikriteerit. Seksuaaliterveys on oppituntien yksi painava osa-alue. Suurimmassa osassa kouluista uusi opetussuunnitelma otettiin käyttöön 2004-2005, ja viimeisimmätkin muuttivat opetussuunnitelmansa vuoteen 2006 mennessä. (Liinamo 2005;14)

Kouluille määrättiin tietyt tavoitteet mitä terveydestä tulisi oppia, mutta kouluilla on vapaus muotoilla itse sisältö. (Vertio 2003; 106-107) Terveystietoa opetetaan yläkoulussa 7-luokalta eteenpäin itsenäisenä oppiaineena. Aiemmillä luokilla terveystietoa on opetettu osana muita aineita. Lähtökohtana terveystiedon opetuksessa on ymmärtää terveyttä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimintakyknä ja tutustua ihmisen kasvun, kehityksen ja elämäntunnuksen tunnuspiirteisiin. Opetuksen tehtävänä onkin kehittää oppilaiden tiedollisia, sosiaalisia, tunteiden säätelyä ohjaavia, toiminnallisia ja eettisiä valmiuksia. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004)

Opetus pyrkii kehittämään tietoja ja taitoja, jotta nuorelle kehittyisivät valmiudet ottaa vastuuta terveydestään sekä toimia muiden terveyden edistämiseksi. Opetuksessa keskustellaan terveystottumuksista, elämäntavoista sekä sairauksista lähtökohtana nuoren arki, kasvu ja kehitys sekä elämäntunnuksen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004)

Tarkoituksena on myös oppia tiedostamaan yhteisöllisyys, ihmissuhteiden sekä keskinäisen huolenpidon merkitys ihmisten hyvinvoinnissa. Lisäksi opetellaan ymmärtämään erilaisuutta sekä tutustutaan terveyteen, vammaisuuteen ja sairauksiin liittyviin arvoihin ja näkemyksiin. Myös opetetaan sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitys yhteisöjen kuten perheen, koulun, vertaisryhmän ja yhteiskunnan hyvinvoinnin edellytyksenä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004)

3.1.2 Ryhmätoiminta opetuksessa

Ryhmän muodostuminen sekä ryhmässä työskentely ei aina ole mutkatonta. Ryhmän toiminta saattaa päättyä ennen kuin se on alkanutkaan. Muita uusia ryhmäläisiä arvioidaan ulkoisen olemuksen mukaan ja joskus saattaa tuntua, ettei ryhmässä ole samanhenkistä osallista. Päivittäin joudutaan satunnaisten ihmisryhmien keskelle, esimerkiksi bussipysäkillä ihmiset ovat kokoontuneet yhteen, mutta vuoro vaikutusta ei juuri synny. Näissä tilanteissa toimitaan vain omaksi parhaaksi yksilöinä. (Kopakkala 2005; 32)

Kun puhutaan aidosta ryhmätilanteesta, yksittäisestä henkilöstä ei voi päätellä ryhmän toimintaa. Tunnusmerkkejä ryhmälle on sen koko, tarkoitus, rajat, säännöt, työnjako, roolit, vuorovaikutus ja johtajuus. Ryhmytyminen tapahtuu nopeasti, kun nuorilla on jokin yhteinen tavoite tai ainakin nimetty tarkoitus mitä varten ryhmä on koottu. (Laine 2005; 186) Ryhmytyksessä on hyvä pohtia myös ryhmän muodostamista; onko paras vaihtoehto tyttö-, poika-, vai sekaryhmä. Tyttöjen ja poikien erot murrosiässä ovat huomattavat, jolloin helpompaa mielipiteiden ilmaisu saattaa olla vertaisryhmässä kuin sekaryhmässä. Sekaryhmä saattaa aiheuttaa myös jännitettä, jolloin ohjaajan taidot saattavat loppua kesken. (Heikkinen ym. 2007; 165)

Kun nuorten ryhmä muodostuu, se alkaa välittömästi torjua muita ryhmiä. Ryhmäläiset puolustavat ja kannustavat toisiaan. Näitä ilmiöitä kutsutaan ryhmädynamiikaksi, eli ryhmän sisäiseksi voimaksi. Jos ryhmässä on vain yksi henkilö äänessä se saattaa rikkoa ryhmän yhtenäisyyttä, jolloin jäsenet eivät enää jaksaa panostaa ryhmän kehittämiseen. Olennaista on, että yhteistä vuorovaikutusta ja kommunikaatiota syntyy. Jotta ryhmä pystyisi toimimaan tasavertaisesti, on oltava työnjako, säännöt ja rajat kunnossa. (Kopakkala 2005; 37-38)

Ryhmä on prosessi, jossa myös ohjaajat ovat osa ryhmää. Muotoutumisvaiheessa nuoret eivät välttämättä vielä tunne toisiaan ja kommunikaatio on hyvin vähäistä. Aikaisemmat kokemukset ja luonteenpiirteet vaikuttavat asennoitumiseen uuteen tilanteeseen. Ohjaajalla on suuri merkitys ryhmän alkuvaiheessa, sillä suurin osa kommenteista kohdistetaan hänelle. Ohjaajan tärkeä tehtävä on tehdä tunnelma mukavaksi ja karistaa alkujännitys. (Laine ym. 2004;52)

Kuuhuntavaiheessa alkaa jäsenten ja ohjaajan testaaminen, jolloin nuoret kertovat henkilökohtaisia mielipiteitään, joista saattaa syntyä erimielisyyksiä. Kritiikin katsotaan olevan henkilöiden itsenäisyyteen pyrkimistä. Kuuhuntavaiheen jälkeen aletaan etsiä yhteisiä pelisääntöjä; miten ryhmä voi toimia ja miten ei. Tätä vaihetta kutsutaan normittamisvaiheeksi. Ilmapiiiri on turvallinen, ryhmä on yhtenäinen, ja ohjaaja uskaltaa antaa jäsenille vastuuta pyrittäessä yhteiseen tavoitteeseen. (Laine ym. 2004;52-53)

Toteuttamisvaiheessa ryhmäläiset työskentelevät aktiivisesti ja kantavat vastuuta annetuista tehtävistä. Erilaisuutta pidetään voimavarana, ja ryhmä pystyy työskentelemään sekä yksilönä että yhteisönä, sillä kaikkien näkemykset pyritään sovittamaan yhteen. Ryhmäläiset pohtivat kokemuksiaan ja arvioivat toimintaansa. Ristiriidat pystytään ratkaisemaan yhdessä ja ryhmä on kiinteä. (Laine 2005; 190-192)

Viimeisessä vaiheessa ryhmä lopettaa toimintansa tai vaihtaa uuteen tehtävään. Tätä vaihetta kutsutaan lopettamisvaiheeksi. Joskus voi olla vaikea luopua yhteisistä käytänteistä ja ryhmän jäsenyydestä. Ohjaajan rooli korostuu lopettamisvaiheessa, sillä hän päättää virallisesti ryhmä toiminnan. Erilaiset ryhmät käyvät nämä vai-

heet läpi eri vaiheissa tai joissakin ryhmissä kaikkia vaiheita ei välttämättä ehditä käymään läpi. (Laine ym. 2004;53)

Nuorten ryhmien ohjauksessa on erityispiirteensä; elämänhistoria on lyhyt ja he elävät nykyhetkessä. Ohjatessa helpompaa on keskittyä nykyhetkeen ja siinä tapahtuviin, tärkeisiin asioihin. Lasten kanssa voidaan käyttää ryhmäytymisessä hyväksi leikkejä, mutta murrosikäiset nuoret mieltävät leikit nopeasti lapselliseksi. Ohjaajan on tärkeä osoittaa kunnioitusta heidän kehitystään kohtaan, eikä aliarvioida heitä. Nuorten ryhmää ohjatessa joutuu erityisen haasteen eteen, sillä nuoret kyseenalaistavat ohjaajan pätevyyden ja taidot. Ohjaajalta vaaditaan erityistä kärsivällisyyttä, sillä häneen saattaa kohdistua arvostelua ja ohjaajalta vaaditaan kypsyyttä suhtautua yllättäviin kommentteihin. (Heikkinen ym. 2007; 164)

Ryhmissä näkyy myös kilpailu, kisa käydään ohjaajan huomiosta, kavereista ja työvälineistä. Tai entäpä miten toimia nuorten kanssa, jotka eivät ole halukkaita yhteistyöhön ja olevat vastahakoisia? Haasteena on saada nuorten huomio ja pitää heidät kiinnostuneina nujakoinnin ja mekastamisen sijaan. Seksuualisuuteen liittyviä aiheita ryhmässä käsiteltäessä on tärkeää muistaa hienovaraisuus. Murrosikäiset ovat epävarmoja itsestään, sillä heidän identiteetti ei ole vielä muotoutunut. Turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin luominen on tärkeää; kenenkään mielipidettä ei tule tyrmätä. (Heikkinen ym. 2007; 164-165)

3.2 Seksuaaliterveys ja -kasvatus yläkoulussa

Terveyskasvatuksen yhdeksi tärkeimmistä osa-alueista kouluterveydenhuollossa nousee seksuaaliterveys. Se tarkoittaa sukupuolta ja seksuaalisuutta käsittelevää opetusta, valistusta ja neuvontaa, joka antaa nuorille ymmärrystä seksuaali- ja sukupuolisena olentona, sekä lisää harkintakykyä. Seksuaalivalistus tarkoittaa henkilökohtaista neuvontaa, jossa paneudutaan nuoren hänelle ajankohtaisiin kysymyksiin ja tuetaan häntä ihmissuhteissa. Seksuaalikasvatusta tulisi antaa toista ihmistä kuunnellen ja kunnioittaen. (Koistinen ym. 2004; 86-87)

Suomessa koulujen opetussuunnitelmat sisälsivät 1950-luvulla vain pieniä osia sukupuolikasvatuksesta, kunnes 1960-luvulla aihetta alettiin paremmin tarkastella ja 1970-luvulla sukupuoli- ja ihmissuhdekasvatus liitettiin koulujen opetussuunnitelmaan. Seksuaalikasvatus oli liitetty tuolloin kansalaistaidon oppiaineisiin ja myöhemmin 1985-luvusta lähtien muun muassa biologiaan ja kotitalouteen. Vuonna 1994 seksuaaliterveyden opetusta supistettiin oppiaineissa ja painotettiin aikaisemmasta poiketen seksuaalisuutta positiivisena asiana. Kouluterveydenhuolto oli tiukasti kytköksissä seksuaalikasvatuksessa erityisesti raskaudenehkäisyn kannalta yksilö- ja ryhmätasolla. Kaikkien yläkouluikäisten tuli saada perhe- ja sukupuolikasvatusta kehitystaso huomioon ottaen. (Liinamo 2005;13-14)

Seksuualisuuteen liittyviä asioita voidaan kouluissa perehtyä sähköisen, painetun ja sanallisella tiedon välityksellä. Seksuaalisuuteen liittyviä, henkilökohtaisia kokemuksia käsitellään kahdenkeskeisesti useimmiten terveydenhoitajan kanssa. (Kosunen & Ritamo 2004; 186) Tämän lisäksi terveydenhoitajat ja terveystiedonopettajat ovat velvollisia valistamaan nuoria sukupuolesta riippumatta, ja tukea heitä kasvussa kohti aikuisuutta. Nykyään onkin

painotettu, että terveystkasvatus tulisi olla tasavertaista, vaikka puberteetti-ikäisille tytöille kuukautisten alkaminen puhuttaa enemmän kuin poikien murrosiän muutokset. Monipuolinen seksuaalikasvatus on suotavaa, ja asioita tulisikin tarkastella sekä fyysiseltä että psyykkiseltä kannalta. Nuorten ihmissuhteet ovat tärkeä aihe, sillä kokemuksia seurustelusta tai vastakkaisen sukupuolen kohtaamisesta ennen yläkoulua ei välttämättä ole. (Terho ym. 2002; 132-133)

Erilaiset opetusmenetelmät tukevat oppilaiden vuorovaikutus- ja päätöksentekotaitoja sekä lisäävät tietämystä seksuaalisuudesta. Yhdessä käyty keskustelut tuovat esille erilaisia mielipiteitä, sekä lisäksi selventävät nuorille omia ajatuksia seksuaalisuudesta. Keskusteluja seuraamalla hiljaisetkin nuoret voivat oppia mitä muut asioista ajattelevat, sekä miten pukea omat ajatukset ja tunteet sanoiksi. Seksuaalisuuteen liittyvien asioiden käsittely on tapa vahvistaa nuorta kysymään asioista ja oppia myös kritisoimaan. (Kosunen & Ritamo 2004; 187-188)

Ruumiilliset sekä mielelliset muutokset voivat saada nuoren hämilleen ilman tietoa ja tukea. Lisäksi nuoren on vaikea itse käsitellä seksuaalisuuteen liittyviä asioita, sillä ne saattavat tuntua hävettäviltä tai jopa pelottavilta. Nuori pyrkii olemaan ikätovereidensa kanssa samalla viivalla ja seksuaalinen erilaisuus, kuten aikainen tai vastaavasti myöhäinen kehitys, saattavat aiheuttaa tunteiden heittelyä ja mahdollisesti myös koulukiusaamista. Yläkouluikäisillä onkin päässään tietty malli seksuaalisesti kypsästä ihmisestä, joka yleisimmin on peräisin mediasta. Tämän vuoksi olisi tärkeää antaa nuorelle oikea kuva kehityksestä ja painottaa nimenomaan jokaisen yksilöllistä kypsymistä aikuiseksi. (Terho ym. 2002;133)

Yläkouluikäisen psykososiaalinen hyvinvointi liittyy vahvasti myös seksuaaliterveyteen. Tämä tarkoittaa, että nuori pystyy olemaan sinut oman kehityksensä kanssa ja toteuttamaan seksuaalisuuttaan itselleen parhaalla tavalla. Seksuaalikasvatuksen kautta nuoren olisi hyvä tulla tietoiseksi myös oman kehon tutkiskelusta ja siitä, ettei se ole väärin vaan luonnollinen osa seksuaalisuutta. (Kontula 2000; 278-279)

Seksuaalikasvatuksen tehtävänä on kertoa myös riskeistä, jolloin usein puhutaan sukupuolitaudeista ja raskaaksi tulemisesta. Nuoret kaipaavat totuuksia, eikä asioita tarvitse sen kummemmin kaunistella. Lisäksi asioita tulisi esittää mielenkiintoa herättävällä tavalla ja mahdollisesti myös konkretisoimalla. Nuoret voisivat itse katsoa miltä kondomi näyttää ja mitä muita ehkäisykeinoja on käytettävissä. (Kontula 2001; 48)

4 TOTEUTUS

4.1 Suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyö on mukana projektissa "Koulut yhteistyökumppaneina", ja se käsittelee yläkouluikäisten nuorten seurustelua ja siihen liittyviä tunteita. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja osana seksuaaliterveyden kokonaisuutta, jossa kaksi muuta aihetta ovat ehkäisy ja mielen hyvinvointi. Tarkoituksena on tutustua yläkouluikäisen nuoren ajatusmaailmaan ja rohkaista nuoria keskustelemaan seurustelusta, sekä tukea heitä pitämään huolta itsestään ihmissuhteissa. Toteutukseen osallistuu oppilaista kaksi eri ikäryhmää, poikia ja tyttöjä, joten vertai-

lun varaakin löytynee. Samalla kerääntyy uusia kokemuksia murrosikäisten ryhmän ohjauksesta ja tietoa siitä, millainen on nykynuoren käsitys seurustelusta.

Ennen varsinaista toimintapäivää vierailaan Peltolan koululla tapaamassa terveydenhoitajaa sekä terveystiedon opettajaa Elina Kojoa, joka on ollut tiiviisti viimeiset viisi vuotta koulut yhteistyöprojektissa mukana. Hänen haastattelun pohjalta saadaan tietoa yläkouluikäisten nuorten terveystiedon opetuksesta sekä käytännönjärjestelyistä toimintapäiviä varten. Myös tarkoituksena on esitellä itse suunnitelma ja aihe, joka toteutetaan toimintapäivänä osana seksuaaliterveyttä. Tapaaminen on ensimmäinen fyysinen kontakti Peltolan koululle, ja seuraavan kerran kokoonnutaan toteutuksen vaiheessa.

Kaikki kolme seksuaaliterveyden ryhmää esittelevät aiheensa samana päivänä, ja eri puolille koulua on sijoitettu kolme toimintapistettä; seurustelu ja tunteet, ehkäisy ja sukupuolitaudit, sekä mielen hyvinvointi. Aikaa yhteensä on varattu neljän oppitunnin verran. Yhden oppitunnin kesto yläkoululla on 45 minuuttia. Tunnit ovat jaettu niin, että aiheita käydään läpi kahtena päivänä, jolloin aikaa on 30 minuuttia per pienryhmä. Oppilaat jaetaan tyttö- ja poikaryhmiin, sekä kokeillaan sekaryhmää. Oppilaat kiertävät pisteitä läpi, jolloin yksi toimintatuokio käydään läpi yhteensä kaksitoista kertaa kahden päivän aikana.

Toimintapäivän aiheen suunnittelu käynnistyy kuvitteellisen esimerkkikertomuksen luomisesta. Kysymys esitellään nuortenpalstalle kirjoitettuna seurusteluongelmana ja nuorten tehtävänä on keksiä vastaus kysyjän pulmaan ja pohtia mikä olisi paras ratkaisu. Vastausten pohjalta päädytään siihen, mitkä ovat hyvän parisuhteen tunnusmerkkejä ja miten nuoret ratkovat ongelmia seurustelusuhteessa. Aihetta seurustelun ongelmista käydään läpi pienryhmissä, jolloin ideana on saada aikaan keskustelua ja syventää aihetta.

Opinnäytetyö toteutui suunnitelmien mukaan. Jokainen jaettu ryhmä tuli kerrallaan "seurusteluhuoneeseen", joka oli koristeltu ja taustalla soi musiikki. Oppilaat istuutuivat paikoilleen ja projektinvetäjät lukivat seurusteluongelmaan liittyvän tarinan (Liite 1). Seurusteluongelma toimi lähinnä keskustelun avaajana. Oppilaiden tehtävänä oli kirjoittaa nimettöminä papereille vastaus kysymyksen esittäjälle. Tarkoitus oli koota oppilaiden mielipiteitä, mitä he olisivat antaneet ohjeeksi. Vastaukset poimittiin talteen ja niistä osa luettiin satunnaisessa järjestyksessä. Jokainen oppilas sai halutessaan kommentoida tarinaa. Keskustelua pyrittiin jatkamaan kysymällä oppilailta erilaisia kysymyksiä liittyen seurusteluun, tunteisiin, pettämiseen ja parisuhteen hyviin merkkeihin. Tarkoitus oli rohkaista nuoria puhumaan seurustelusta ja tunteista. Yläkouluikäisen kehityksen vaiheessa varsinkin tunteista keskusteleminen on melko haastavaa ja häpeällistä. Ryhmätoiminnan päätteeksi oppilaat kirjoittivat rekvisiittana olleiden sydämien sisälle, mitä heille seurustelu toi mieleen. Tämä kokosi ryhmätilanteessa esiin tulleet mietteet yhteen ja antoi jokaiselle vielä mahdollisuuden osallistua aiheeseen, jollei ollut sitä aiemmin tehnyt.

4.2 Arviointi

Objektiivinen arviointi on haastavaa ilman, että tuo arvioitavaan tilanteeseen oman kokemuksena mukaan. Nykyajan vaatimusten mukaisesti julkisen sekä yksityisen sektorin palveluita on seurattava, kehitettävä ja arvioitava. Sosiaali- ja terveydenhuollontyöntekijät usein vastustavat arviointia, sillä he kokevat sen lisäävän stressiä,

työtaakkaa ja räsitystä. Arviointia on kuitenkin suoritettava, jotta kansalainen saisi verorahoilleen vastinetta ja ongelmatilanteissa tai yhteiskuntaamme kehittäessä tekisimme oikeita valintoja. (Robson 2001: 23)

Ensiluokkainen arviointi sisältää toiminta-asetelman, joka on tarkasti harkittu, myös havaintoaineiston keräämisen, analyysin ja tulkinnan tulee olla suunnitelmallista. Arviointia voidaan toteuttaa tarpeiden, prosessin, vaikutuksen ja tehokkuuden kannalta katsoen. Tarpeita voidaan arvioida jo toiminnan alussa, mutta myös lopussa; mitä kaikkea on järkevää sisällyttää toimintaan, jotta se palvelisi kohderyhmän tarpeita. Arviointiprosessi suoritetaan, kun projekti on toteutunut. "Oliko se onnistunut?" Vaikutuksen arvioinnissa seurataan toiminnan toteutuksen vaikutuksia ja seurauksia eri osapuoliin. Tehokkuutta arvioitaessa otetaan huomioon syntyneet hyödyt ja haitat, "miten tehokas projekti oli?" Lisäksi toimintaa pystytään arviomaan formatiivisesti, jolloin arvioinnin tarkoituksena on "muokata" tai kehittää toimintaa ja summatiivisesti, joka keskittyy projektin loppuraporttiin. Tällä arviointitekniikalla kysytäänkin; "onko tavoitteet saavutettu vai ei?" (Robson 2001:25, 78, 80-81)

Arviointi sisältää usein seitsemän vaihetta. Prosessi lähtee käyntiin arvioinnin tarpeen kartoittamisella, josta seuraava vaihe on arviointitehtävän muotoileminen ja seuraavana arviointi käsitteiden valinta ja arviointikriteerien rakentaminen. Näiden kolmen vaiheen jälkeen arviointi suunnitellaan ja käynnistetään. Arviointiaineistoja kerätään ja analysoidaan, jonka jälkeen arvioinnin tulokset, johtopäätökset ja kehittämissuositukset raportoidaan, sekä arvioitua tietoa hyödynnetään eteenpäin. (Virtanen 2007: 143)

Peltolan yläkoulun oppilaista arviointia toteutettiin havainnoiden, oppilailta saadun suullisen palautteen ja pienryhmien keskustelujen, sekä toimintapäivän jälkeen kerättyjen arviointikaavakkeiden pohjalta. Arviointikaavake laadittiin yhdessä muiden seksuaaliterveysprojektiin ja toimintapäivään osallistuneiden oppilaiden kanssa. Tarkoituksena oli saada yhteistä palautetta koko toimintapäivästä, sekä jokaiselle aiheosiolle tulivat omat kysymyksensä. Vastaus jätettiin nimettömänä, joten henkilöllisyys ei tullut esille. Kysymyksissä oli vastausvaihtoehtoja sekä avoimia kysymyksiä.

Arviointia suoritettiin havainnoimalla oppilaiden tuntemuksia ryhmätilanteen aikana. Tarkkailemalla havaittiin myös oppilaiden luontevuutta olla tilanteessa; alkujännityksen jälkeen mielenkiinnon herätessä oppilaat rentoutuivat ja esittivät mielipiteitään. Ryhmätilanne oli ajallisesti melko lyhyt, jolloin prosessin kaikki vaiheet eivät ehtineet tulla esille. Roolit ja työnjako tulivat automaattisesti; ohjaajia oli kaksi ja oppilaat saivat olla omassa roolissaan kaikki tasavertaisina. Vaikka ryhmät oli valittu sattumanvaraisesti, tunsivat oppilaat enemmän tai vähemmän toisiaan. Tämä vaikutti ryhmäytymiseen positiivisesti ja oppilaat uskalsivat sanoa mielipiteensä herkemmin.

Sekaryhmän ongelma oli se, että pojat eivät halunneet tai uskaltaneet kommentoida ehkä hieman noloakin aihetta tyttöjen kuullen, ja tällöin äänessä olivat vain tytöt. Kun ryhmässä oli pelkästään saman sukupuolen edustajia, oli keskustelu luontevampaa. Ryhmästä tuli poikkeuksetta esille yksi dominantti, joka useimmiten oli tyttö.

Havainnoimalla saatiin selville ikäryhmien kehityksellisiä eroavaisuuksia, jotka olivat huomattavia varsinkin poikien kohdalla. Asennoituminen annettuun tehtävään oli erilainen; kahdeksaluokkalaiset pojat eivät ymmärtä-

neet esimerkkitytön tilanteen vakavuutta, kun taas vuotta vanhemmat hiljentyivät miettimään vastausta. Tyttöjen osalta kehityserot olivat vähäisemmät. Sukupuolesta riippumatta havaittavissa oli, että yhdeksäsluokkalaisten oli luonnollisesti enemmän kokemusta seurustelusta.

Kuvitteellinen artikkeli (Liite 1), joka esitettiin yläasteikäisille toimi lähinnä keskustelun avaajana. Keskusteluun oli helppo lähteä mukaan, kun taustalla oli esimerkkitapaus. Kun artikkelin pohjalta keskusteltiin, myöskään kysymykset eivät tuntuneet uteluilta vaan artikkelin taakse oli helppo piiloutua. Kahdeksäsluokkalaisten pojat olivat järjestään sitä mieltä, että he päättäisivät seurustelusuhteen kyseisen esimerkkipojan kanssa, kun taas tytöt kokivat parhaaksi ratkaisuksi jutella pojan kanssa ja löytää ratkaisu suhteen jatkamisesta keskustelun perusteella. Jollei esimerkin poika ollut halukas odottamaan seksiä ja katumaan tekoaan, niin paras oli jättää poika. Vertailussa yhdeksäsluokkalaisten pojat olivat kahta eri mieltä; osa pojista oli puhumisen kannalla, kun taas osa turvautuisi väkivaltaan. Yhdeksäsluokkalaisten tytöt olivat yhtä mieltä siitä, että puhuminen olisi ainut keino selvittää ongelma. Tärkeäksi koettiin myös selvittää tilanteen totuudenmukaisuus, ettei kyseessä olisi huhu tai juoru. Molemmat ikäryhmät ja sukupuolet olivat sitä mieltä, että poika oli pettänyt ja rikkonut luottamuksen tyttöön.

Kahdeksäsluokkalaisten poikien mukaan parisuhteessa pettämistä ei ollut suutelu vaan itse seksi. Pettämistä tyttöjen mukaan oli myös suutelu tilanteesta riippuen. Osa yhdeksäsluokkalaisten pojista oli pettämisen suhteen ehdottomia; toisen kuin seurustelukumppanin ajattelu romanttisessa mielessä oli kiellettyä ja se koettiin pettämiseksi. Tytöt olivat erimieltä, ja kommentoivat seuraavasti; ”pitkän seurustelusuhteen aikana pakostakin tulee tunteita muita kohtaan.” Sekä tytöille että pojille pettäminen humalassa saattoi lieventää asiaa, kun taas vuotta nuorempien mielestä humalatilasta ei ollut selitys.

Seurustelusuhte alkoi heti kahdeksäsluokkalaisten poikien mukaan eikä sitä edeltänyt tapailu. Seurustelussa oli kyse toiseen sukupuoleen tutustumisesta, eikä siihen tarvinnut liittyä vielä seksi. Kukaan heistä ei varsinaisesti uskonut, että seurustelusuhte, jossa he nyt ovat tai tulevat lähiaikoina olemaan, kestäisi kymmentä vuotta. Yhdeksäsluokkalaisten taas uskoivat suhteen kestävän vielä pitkään. Suhde alkoi heillä pikku hiljaa; seurustelun aloituksesta oli hyvä sopia, ettei väärinkäsityksiä synny. Ystävän kanssa seurustelu saattoi olla mahdollista, kuitenkin vasta pitkän harkinnan jälkeen. Hyvän seurustelusuhteen merkeiksi kahdeksäsluokkalaisten nimesivät luottamuksen, rehellisyyden ja omana itsenä olemisen. Kuitenkin hyvin harvalla kahdeksäsluokkalaisten oli vielä kokemusta seurustelusta. He kertoivatkin, että osa heidän ikäisistään seurustelee vain näön vuoksi. Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen mukaan, hyvä suhte koostui luottamuksesta, yhdessäolosta ja siitä, että viihtyi toisen seurassa. Poikien mukaan suhteessa tärkeää oli rehellisyys, rakkaus ja ulkonäkö.

Toimintapäiville osallistuneille jaettiin kolmen rastin jälkeen palautekaavakkeet, joiden avulla koottiin mielipiteet rasteista. Palautelomake täytettiin nimettömänä ja ensimmäisenä ja toisena kysymyksenä kysyttiin luokkasta ja sukupuoli. Näiden jälkeen kolmas kysymys liittyi yleisesti kaikkiin toimintarasteihin. Vastausvaihtoehtoja oli kolme, jotka käsittelivät toimintapäivän mielekkyyttä, lisäksi oppilaat halutessaan saivat perustella vastaus-

vaihtoehtojaan. Neljäs, viides ja kuudes kysymys käsittelivät tarkemmin rasteja, joita oppilaat kiersivät. Vastausvaihtoehtoina oli "Kyllä ja ei", sekä oppilailla oli myös mahdollisuus perutella vastauksiaan. Neljäs kysymys selvitti kokivatko oppilaat seurustelu ja tunteet toimintarastia tarpeellisena. Kohdissa viisi ja kuusi kysyttiin ehkäisy- ja mielen hyvinvointi rasteihin liittyen, mutta tässä osiossa käsitellään vain seurustelun ja tunteiden osalta annettuja vastauksia. Viimeinen kysymys selvitti oppilaiden mielipidettä, tulisiko heidän saada enemmän tietoa ja tukea ihmissuhteisiin, ehkäisyyn ja mielen hyvinvointiin liittyen.

Vastaajina oli kaksi ikäryhmää; kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset. Kaikkiaan vastaajia oli 73 oppilasta, joista tyttöjä oli 53 % ja poikia 47 %. Vastaajista yli puolet oli kahdeksäsluokkalaisia. Oppilaista 41 % kokivat toimintapäivän mielenkiintoiseksi ja herättävän ajatuksia, kun taas 58 % koki aiheiden olevan kelvollisia ja vain 1 % vastaajista ei nähneet toimintapäivää hyödylliseksi.

Kahdeksäsluokkalaisista pojista 80 % ja yhdeksäsluokkalaisista 77 % oli sitä mieltä, että seurustelun ja tunteiden rasti oli tarpeellinen. Rastin tarpeellisuus perusteltiin seuraavasti; asia oli tärkeä ja vähän puhuttu sekä herätti ajatuksia seurustelun hyvistä ja huonoista puolista. Kahdeksäsluokkalaisista tytöistä 88 % ja yhdeksäsluokkalaisista 87 % katsoi rastin mielekkääksi. Perusteluina oli, että he saivat neuvoja seurusteluun, pääsi kertomaan oman mielipiteen ja kuulla myös muiden ajatuksia seurustelusta. Rastin herättämä keskustelu oli jatkunut vielä välitunnillakin. Toisaalta joillekin asia ei ollut vielä ajankohtainen ja he kokivat asian itsestään selväksi.

Lopuksi kysyttiin pitäisikö nuorten saada enemmän tukea ja tietoa toimintapisteiden aiheisiin liittyen. Tytöt kaipasivat ikäryhmästä riippumatta poikia enemmän lisätietoa ja tukea. Tytöt vastasivat hyvin samoilla prosentiosuuksilla; kahdeksäsluokkalaisista 71 % ja yhdeksäsluokkalaiset 73 % myöntävästi. Kahdeksäsluokkalaisista pojista 62 % kaipasi lisätietoa seksuaaliterveydestä, kun taas yhdeksäsluokkalaisista pojista 46 % koki, että tietoa saa jo tarpeeksi. Osa koki samaisen tiedon saavansa Internetistä, mutta se ei ollut välttämättä yhtä luotettavaa kuin koulussa saatu tieto. Heidän mielestä toimintapäivän aiheista on hyvä keskustella myös tulevaisuudessa, sillä monet nuoret saattavat kokea parisuhteen hankalaksi ilman tukea ja neuvoa. Lisätietoa kaivattiin myös sukupuolitautien- ja raskauden ehkäisystä.

5 POHDINTA

Murrosiässä nuori elää jatkuvan paineen alla; kaikkien tulee näyttää samalta ja käyttäytyä samalla tavalla. Jos haluaa päästä mukaan ydin ryhmään, täytyy mukautua sen hetkisiin vaatimuksiin. Ryhmästä poikkeava, syrjäytyy helposti ja saattaa joutua kiusaamisen kohteeksi. Myös liian aikainen tai myöhäinen seksuaalinen kehitys voi aiheuttaa häpeää. Toisaalta erilaisuudella voidaan herättää huomiota ja häkellyttää aikuisia. Joskus aikaisin aloitetuilla seurustelusuhteilla haetaan huomiota ja tuodaan itseään esille. Jokainen nuori haluaa olla se vanhin, jota muut ihailevat tai kadehtivat, sekä ottavat hänestä esimerkkiä.

Totta on, että jokainen nuori kehittyy ajallaan. Tässä vaiheessa oma seksuaalisuus koetaan hyvin yksityiseksi, eikä siitä juuri puhuta, kuitenkin muiden kehitystä arvostellaan surutta. Poikien seksuaalisuudesta puhuminen saattaa olla mahtailtavaa ja tapahtuu isoissa kaveriporukoissa, kun taas tytöillä keskustelu tapahtuu yleensä parhaan kaverin kanssa. Vanhempien ja nuoren väliset keskustelut aiheesta koetaan kiusallisiksi. Varsinkin äidin tai isän kommentit omasta kehosta ovat kiellettyjä.

Ensimmäiset seurustelusuhteet ovat usein lyhyitä ja tunteikkaita. Suhteessa kummatkin osapuolet saattavat olla epävarmoja toisistaan ja itsestään. Halutaanko ylipäättään edes seurustella ja onko kumppani oikea? Seurustelusuhteista haetaan hyvän olon tunnetta ja kokemuksia. Murrosiässä nuori haluaa astua aikuisuuteen mahdollisimman nopeasti, vaikka todellisuudessa valmiuksia tähän ei vielä ole. Seurustelusta tulee herkästi esille itsekeskeisyys; parisuhde täydentää nuoren tarpeita ja toiveita. Loppujen lopuksi tämä on vain harjoittelua aikuisuutta varten, vaikkei nuori sitä vielä ymmärtäisikään.

Nuori saattaa usein ajatella, että hän on ainut ikäryhmästään, kenellä ei ole vielä kokemusta seurustelusta tai siihen liittyvistä asioista. Vikoja etsitään itsestä; omasta ulkonäöstä, käytöksestä ja suosiossa olemisesta. Todellisuudessa hyvin harvalla yläasteikäisellä on oikeita seurustelusuhteita. Peltolan yläkoulun nuoret eivät olleet poikkeus tilastoista vaan heidän seurustelukokemukset myötäilivät Kouluterveyskyselyn 2006 tuloksia (Taulukko 1). Hyvin harvalla heistä oli vielä kokemusta seurustelusta, enemmänkin kokemusta oli ihastumisesta.

Esimerkkitapaus johdatteli oppilaat nimeämään seurustelukumppanin hyviä piirteitä. Odotukset kumppanista olivat myös hyvin samanlaiset, joita Näre (2005) oli tuonut esille nuorten seurustelua tarkastelevassa tutkimuksessa. Nuoret järjestään nimesivät tärkeimmäksi ominaisuudeksi seurustelukumppanille luottamuksen ja rehellisyyden. Vasta näiden jälkeen tulivat odotukset yhdessäolosta ja ulkonäöstä. Kukaan nuorista ei sanellut ulkonäköominaisuuksia ihannekumppanille vaan miellyttävä ulkonäkö toi ensivaikutelman. Nuorten tavasta puhua seurustelusta ja ihannekumppanista pystyi olettamaan, että nuoret edustuvat Nären (2005) seurustelu skripteistä vastavuoroisuuden käsikirjoitusta. Nuorilla oli hyvin realistiset odotukset seurustelusta ja molemmat sukupuoli odottivat suhteen olevan vastavuoroinen, jossa korostui mukava yhdessä oleminen.

Cacciatoren ja Korteniemi-Poikelan (1999) mukaan nuori kokee kolme viimeistä porrasta "kiss me", "mikä tuntuu hyvältä" ja "rakastellaan" yläkoulussa. Kuitenkin kahdeksaluokkalaisten poikien vastausten ja reaktioiden perusteella, he eivät olleet vielä astuneet "kiss me" portaalle, vaan olivat pikemminkin "käsi kädessä" portaalla. Kahdeksaluokkalaisille pojille seurustelusta ja vastakkaisesta sukupuolesta keskusteleminen aiheutti hilpeyttä. Oli selvää, että aidot tunteet toista ihmistä kohtaan olivat vielä vieraita, sillä heidän kehitys oli vasta alkanut. Valmiutta ei löytynyt käsitellä ajatusta seurustelusta ja tunteista, vaan aihe saatto tuntua heille itsestään selvältä, vaikkei kokemusta ollutkaan. Kahdeksaluokkalaiset tytöt taas olivat jo päässeet "kiss me"- portaalle ja heiltä löytyi valmiutta ja odotuksia vastavuoroiselle seurustelulle. Tämä näkyi harkittuina ja aikuismaisina mielipiteinä.

Yhdeksäsluokkalaisilla oli jo osittain kuva seurustelusta. Se ei ollut ainoastaan toisen kanssa olemista vaan toisen kunnioittamista ja hyvänä pitämistä. Suurin osa yhdeksäsluokkalaisista pojista oli "kiss me" portaalla, jolloin odotukset seurustelusta olivat yhdessä olemista ja seurustelusuhteelta jopa odotettiin rakkautta. Saman ikäiset tytöt olivat saavuttaneet "mikä tuntuu hyvältä" portaan ja tämä näkyi vastauksissa, joista pystyi aistimaan kokemuksen seurustelusta ja siihen liittyvistä tunteista.

Toimintapisteitä oli seurustelu ja tunteet lisäksi kaksi muuta; ehkäisy ja mielen hyvinvointi. Nuoret tulivat vaihdellen molemmilta pisteiltä, kuitenkin tullessaan seurustelupisteelle, nuoret keskittyivät työn antoon. Nuoret esittivät ongelman ratkaisunsa esimerkkitapaukseen lyhyesti, yksittäisillä sanoilla. Tyttöjen oli helpompi samastua esimerkkitapauksen nuoreen, kun taas pojat roolittivat itsensä tytön ystävän osaan. Toisaalta vastauksissa oli selkeää suunta oikeaan, mutta perustelut puuttuivat lähes kokonaan. Nuorten ongelmanratkaisutaidot kyseisessä aiheessa olivat kovin puutteellisia eikä heiltä voinut vaatiakaan enempää. Esimerkiksi kahdeksaluokkalaisilla pettämisen raja oli paljon häilyväisempi kuin vuotta vanhemmillä. Toisaalta yhdeksäsluokkalaiset etsivät pettämiseen lieventäviä seikkoja; puheenaiheeksi nousi alkoholin vaikutukset.

Prosessina ryhmät olivat aluksi haasteellisia työstää. Sopeutuminen tilanteeseen vaati nuorilta aikaa. Suhteessa oppilaisiin, ohjaajien ikä saattoi vaikuttaa tilanteen kehittymiseen; kysymykset seurustelusta saattoivat tuntua hämmentäviltä ohjaajien ja oppilaiden pienen ikäeron vuoksi. Toisaalta ryhmäytymisen jälkeen ohjaajien iän koettiin olevan jopa hyödyksi. Seurustelusta keskusteleminen sujui luontevasti. Vertaillessa tyttöjä ja poikia, ohjaajien sukupuolella saattoi olla suuri merkitys vastaamisessa. Joistakin työistä selkeästi huomasi, että he halusivat tehdä vaikutuksen vastauksillaan. Jos ohjaaja olisi ollut mieshenkilö, pojat olisivat todennäköisemmin toimineet aktiivisemmin.

Projekti eteni suunnitelmallisesti. Projektiryhmäläisten tuki oli tärkeää projektin etenemisen ja onnistumisen kannalta. Itse toteutuksessa oli vapaat kädet, ainoastaan raamit sisällölle annettiin. Tämä oli toisaalta haasteellista, sillä nykyajan nuorten tarpeista ei ollut tarkalleen käsitystä. Seksuaaliterveyttä koskeva aihe, seurustelu, pyrittiin valitsemaan sen mukaan, että se olisi kiinnostava ja yläastekouluikäisille ajankohtainen.

Yhteistyö Peltolan yläkoulun ja oppilaiden kanssa sujui mutkattomasti. Nuoret osallistuivat keskusteluihin odotettua enemmän, syynä saattoi olla kaikkia osapuolia kiinnostava aihe. Myös palautekaavakkeiden mukaan havaittiin, että lisätietoa seurustelusta ja siihen liittyvistä asioista kaivattiin. Opinnäytetyön tiimoilta saatiin tietoa nuorten kehityksessä nykymaailmassa ja seurustelukäyttäytymisestä. Varsinkin palautekaavakkeista ilmeni tiedon tarve; he kaipasivat lisätietoa seurustelusta, ehkäisystä sekä sukupuolitaudeista. Vastauksissa, kysymyksistä ja kommentteista näkyi epävarmuus ja osa nuorista toivoikin henkilökohtaisia kokemuksia seurustelusta. Neuvot ja kokemukset seurustelun suhteen oli haluttuja, sillä seurustelukokemuksia ei ollut vielä itselle kertynyt.

Joka vuosi on tärkeää tarkastaa, mikä on nuorten kehityksen suunta ja onko tiedolliset tarpeet muuttuneet. Seksuaaliterveyden opetuksen toteuttaminen vuodesta toiseen samalla konseptillä ei ole tavoitteellista. Elämässä haasteet sekä tarpeet vuosittain muuttuvat ja näin ollen myös ihmiset. Jatkossakin yhteistyö koulu yhteisöjen hyväksi on hyvä pitää tiiviinä ja seurata nuorten maailmaa. Nuoreen on hyvä pitää muiden kuin vanhempienkin kontaktia, sillä kansanterveyden kannalta kaikki ovat vastuussa myös nuorten hyvinvoinnista.

Opinnäytetyön aiheella, seurustelulla, pyrittiin edistämään terveyttä osana terveystieteistä. Toimintatavaksi valittiin vaihtoehtoinen tapa lähestyä aihetta seurustelu ja tunteet. Ideana oli esittää jokin kertomus, joka herättäisi keskustelua ja jonka turvin voitiin keskustelua viedä eteenpäin. Lisäksi pyrittiin antamaan edellytyksiä käsitellä tunteita ja ajatuksia siitä, mikä on oikein ja väärin seurustelusuhteissa. Tämän kautta pystyttiin ohjaamaan nuoria tekemään oikeita valintoja seurustelusuhteissa. Sosiaaliset paineet ovat murrosiässä kovat, jolloin ei ole helppo tehdä oikeita valintoja vaan nuori saattaa seksuaalisesti pyrkiä kehittymään jo hyvin varhain. Itse seurustelusta ei ole monella yläkouluiässä kokemusta, joten yläkouluiässä on hyvä käsitellä seurusteluun

liittyviä asioita, kun niihin vielä voidaan vaikuttaa. Nuorten mielenterveyden, hyvinvoinnin sekä normaalin kehityksen kannalta on tärkeää käydä läpi erilaisia tuntemuksia, joita varsinkin ihmissuhteet herättävät.

Toimintatapana esimerkkikertomus osoittautui hyväksi keskustelun avaajaksi. Nuorten oli luontevaa keskustella seurustelusta, kun se ei ollut heistä lähtöistä vaan takana oli kertomus. Projektin onnistumisen suhteen palaute nuorilta oli myönteistä, he kokivat aiheen tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Vuosittain ilmestyvä kouluterveyskysely antaa tilastotietoa nuorten kehityksestä ja sen tarpeista. Kuitenkin on hyvä tasaisin väliajoin jalkautua nuorten maailmaan ja selvittää sekä tarkkailla nuorten todellisen kehityksen laitaa. Koulun henkilökunnan ajatuksia nuorten kehityksestä olisi myös tärkeää kuulla, sillä henkilökunta viettää suuren ajan nuorten elämästä heidän kanssaan.

Seurustelu ei ole ainoastaan nuorten nykyhetkessä tapahtuva ilmiö vaan sillä pyritään tulevaisuudessa pysyvään parisuhteeseen. Yhteiskunta on muuttunut seksuaalisuutta painottavaksi ja koulu on ainutlaatuinen paikka, jossa seksuaalisuuteen liittyviä asioita käydään läpi ja kasvatetaan nuorta kohti tervettä seksuaalisuutta. Ruumiillista terveyttä pidetään ihmisen hyvinvoinnille erityisen tärkeänä ja seksuaalikasvatus voi helposti painottua nuoren vartaloon ja siinä tapahtuviin muutoksiin. Osa seksuaaliterveyttä on myös tunteet, jotka ovat murrosiässä vaihtelevia ja syviä. Varsinkin ihastumiseen ja seurusteluun liittyvät erityisen syvät ja ailahtelevat tuntemukset. Seurustelukokemukset ovat harjoittelua parisuhteeseen, jossa korostuu kahden ihmisen kiintymys. Seurustelun suhteen nuoret kaipaavatkin aikuisten opastusta ja ohjausta, joka tulisi jatkossa huomioida erityisenä osana seksuaaliterveyttä.

LIITTEET

Liite 1 Esimerkkikertomus

”Moikka, mä olen 14-vuotias tyttö ja seukkaillut yhen pojan kanssa noin neljä kuukautta. Aluks tää jäbä suorastaan palvoi mua ja oltiin melkei joka päivä kimpassa. Se sano et olen nätti ja mul on hyvät perät ja kaikkee, ja muutenkin oli niinku et luotti muhun ja mä siihen. Olin ja olen edelleen tosi lovet siihen jannuun ja en vois ajatellakaan olevani muiden kundien kanssa, silleen hengata niinku.

No sit itse ongelmaan. Mä olen edelleen neitsyt, se nyt ei sinäänsä ole mikään ongelma mulle. Viime viikolla sain kuitenkin selville yhelt kaverilta, et se oli ollut jonkun muun tytön kanssa sängyssä. Se ei itse tiedä et mä tiedän, mutta monesti se sano suhteemme alussa et haluais seksiä, ja kun mä sanoin että en viel halua, sen käytös muuttui joten kummalliseksi, vaikka se sanoi, että se ei haittaa ja et voi kyllä odottaa.

Mä olen ihan palasina tän jutun takia ja en tiedä yhtään mitä tekisin. En ole vielä valmis seksiin, vaikka tuntuu, et olisko pitänyt olla? Toisaalta olen myös vihainen poikaystävällekin ja haluaisin kertoa, että tiedän, mutku sitten en taas haluaisi erotakaan. Voisiko poikaystävä kääntää tän jutun pääläelleen ja alkaa syyttää mua sen tekosista? Onko jollain kokemuksia, kertokaa. Mä en oikeesti tiedä mitä mä tekisin.”

PAULAUTELOMAKE TOIMINTAPÄIVÄSTÄ

(Ympyröi vastausvaihtoehdot)

1. Olen 1. Nainen 2. Mies
2. Olen 1. 8-luokalla 2. 9-luokalla
3. Mitä pidit kokonaisuutena toimintapäivästä (seurustelu ja tunteet, ehkäisy ja mielenhyvinvointi)?
 1. Oli mielenkiintoista ja herätti ajatuksia, sekä mielestäni käsiteltiin tärkeitä aiheita
 2. Ihan hyviä aiheita ja jaksoi kuunnella
 3. No hyvä jos jaksoi edes kuunnella, saattikka sitten vastata itse mihinkään
4. Oliko mielestäsi seurustelun ja tunteiden osalta pidetty toimintapiste tarpeellinen
 1. Kyllä, miksi?

2. Ei, miksi?

5. Oliko ehkäisyraiti mielestäsi hyödyllinen sinulle?

Kyllä, miksi?

Ei, miksi?

6. Oliko mielestäsi mielenhyvinvointirasti tarpeellinen sinulle?

Kyllä, miksi?

Ei, miksi?

7. Pitäisikö nuorten nykypäivänä saada enemmän tietoa ja tukea ihmissuhteisiin, ehkäisyyn ja mielenhyvinvointiin liittyen?

Kyllä, miksi?

Ei, miksi?

KIITOS PALAUTTEESTASI!

LÄHTEET

- Aalberg,V & Siimes,M.1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy.
- Apter,D.2006. Parempaa seksuaaliterveyttä nuorille. Seksuaaliterveysklinikka. Väestöliitto. Kansanterveyslaitoksen.
<http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2006/nro_7_2006/parempaa_seksuaaliterveytta_nuorille> (Viitattu: 16.2.2008)
-
- Bildjuschkin, K & Malmberg. 2002. "Kerro meille seksistä" Nuorten seksuaalikasvatus. 2. painos. Tampere: Tammer-Paino Oy
- Bildjuschkin, K & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi
- Cacciatore, R.2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Opas vanhemmille. Porvoo: WSOY
- Cacciatore R, Korteniemi-Poikela E. 1999. Seksuaalisuuden portaat: opetuspaketti peruskoulun 1.-9. luokille. Helsinki: Opetushallitus
- Heikkinen, A, Levamo,P, Parviainen, M & Savolainen, A. 2007. Näe minut - kuule minut. Kokemuksia ryhmistä. Helsinki: Yliopistopaino
- Kinnunen, S.2001. Tytöt, pojat ja seksi. Kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvatusta. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Koistinen, P, Ruuskanen, S & Surakka, T (toim.) 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy
- Koivisto,T, Muurinen,S, Peiponen,A & Rajalahti,E.2002.Hoitotyön vuosikirja 2003. Terveyden edistäminen. Tampere: Tammi.
- Kontula,O, Cacciatore,R, Apter,D, Bildjuschkin,K, Törhönen,M, Koski,S & Tiilo,Leena.2001. Koululaisten tiedot seksuaaliterveydestä. Väestöliiton tutkimuslaitos E 11/2002
- Kontula,O & Lottes,I (toim.)2000. Seksuaaliterveys Suomessa. Tampere: Tammi.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima.
- Kosunen,E & Ritamo,M (toim.). 2004. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Saarijärvi: Gummerrus kirjapaino Oy
- Laine, A, Ruishalme, O, Salervo, P, Siven, T& Välimäki, P.2004. Opi ja Ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 4. uudistettu painos. Porvoo: WSOY.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Liinamo, A.2005. Suomalaisnuorten seksuaalikasvatus ja seksuaaliterveystiedot oppilaan ja koulun näkökulmasta. Arviointia terveyden edistämisen viitekehyksessä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Luopa, P, Pietikäinen, M, Puusniekka,R, Jokela, J, & Sinkkonen,A. 2006. Kouluterveys 2006: Etelä-Suomen lääninraportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Stakes [PDF-dokumentti]
<<http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/4339D66E-89A3-4A54-B595-30D618BFFA28/0/esuomi2006rap.pdf>> (Viitattu 18.2.2007)
-
- Näre S, 2005. Styylaten ja pettäen. Luottamuksen ongelma ja postindividualismi nuorten sukupuolikulttuurissa. Helsinki: Yliopistopaino

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004 [online] Opetushallitus. [PDF-dokumentti]
<http://oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf> (Viitattu 19.2.2008)

Rautio, P & Saastamoinen, M (toim). 2006. Minuus ja identiteetti. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Robson, C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet: opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Tampere: Tammerpaino.

Terho, P, Ala-Laurila, E, Laakso, J, Krogius, H & Pietikäinen, M (toim.). 2002. Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy

Terho, P & Perheentupa, J. 2003. Peruskouluikäisen terveystkasvatus. Terveyskirjasto.
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=sae50050> (Viitattu 13.11.2007)

Savola, E & Koskinen-Olloqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein: tärkeitä käsitteitä ja selityksiä.
Helsinki: Terveiden edistämisen keskus

Tolonen T. 2001. Nuorten kulttuurit koulussa. Ääni, tila ja sukupuolten arkiset järjestykset. Helsinki: Tammerpaino.

Vertio H. 2003. Terveiden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Virtanen, J. 2002. Kliininen seksologia. 1. painos. Vantaa: Tummanvuoren Kirjapaino Oy.

Virtanen, P. 2007. Arviointi. Arviointitiedon luonne, tuottaminen ja hyödyntäminen. Helsinki: Edita Prima Oy.