

KASVOIT NEITO KAUNOINEN

Toiminnallinen työkirja tukemassa nuoren naisen seksuaalikehitystä toimintaterapiassa

Marjo Hämäläinen

Annika Kiiskilä

Opinnäytetyö

Kevät 2012

Toimintaterapian koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian koulutusohjelma, toimintaterapeutti

Tekijät: Marjo Hämäläinen & Annika Kiiskilä
Opinnäytetyön nimi: Kasvoit neito kaunoinen – Toiminnallinen työkirja tukemassa nuoren naisen seksuaalikehitystä toimintaterapiassa
Työn ohjaajat: Kaija Nevalainen & Pirjo Lappalainen
Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Kevät 2012

Sivumäärä: 44 + 4 liitettä

TIIVISTELMÄ

Seksuaalisuus on jokaisessa ihmisessä oleva elämän mittainen, inhimillinen ominaisuus. Se on tekemisen sijaan ennen kaikkea olemista. Jokaisella on oikeus määritellä oma seksuaalisuutensa. Kohti aikuisuutta kulkeva nuori alkaa luoda käsitystä omasta seksuaalisuudestaan. Seksuaalikehityksessään nuori tarvitsee tukea aikuisilta, sillä merkittävimmät kehitysvaiheet käydään läpi nuoruudessa ja niiden vaikutus ulottuu pitkälle tulevaisuuteen. Toimintaterapiassa ihminen nähdään kokonaisvaltaisena, johon kuuluu myös seksuaalisuus. Toiminnalla on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille, ja sen kautta nuori etsii ja ilmaisee seksuaalisuuttaan. Nuorten toimintaterapiassa tavoitteena on auttaa nuorta saavuttamaan aikuisuudessa tarvittavat taidot ja roolit sekä rohkaista tätä aktiiviseen toimijuuteen omassa elämässään.

Opinnäytetyöprojektimme tulostavoitteena oli suunnitella ja valmistaa toiminnallinen työkirja, jonka harjoitusten tekeminen tukee nuoren naisen seksuaalikehitystä. Toiminnallisena tavoitteenamme oli, että nuoret naiset ja ohjaajat käyttävät työkirjaa yhdessä, mikä helpottaa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista puhumista ja niiden käsittelyä. Pitkän aikavälin toiminnalliseksi tavoitteeksi määrittelimme sen, että työkirjan harjoitusten tekeminen tukee nuoren naisen seksuaalikehitystä ja että tämä ymmärtää seksuaalisuuden olevan moniulotteinen ja hyväksyttävä osa elämää. Eniten seksuaalista hyvinvointia edistävä tekijä on yhteiskunnan avoin ja suvaitsevainen suhtautuminen seksuaaliasioihin, mitä pyrimme työkirjallamme omalta osaltamme edistämään. Oppimistavoitteenamme oli edistää ammatillista kasvuamme osallistumalla projektityöskentelyyn sekä saada lisää tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ja siitä, miten seksuaalikehitystä voidaan toimintaterapiassa tukea. Yhteistyökumppaninamme toimi Oulun Tyttöjen Talo.

Työkirjan laatukriteereiksi määrittelimme asiakaslähtöisyyden, toiminnallisuuden sekä helppokäytöisyyden. Oulun Tyttöjen Talon ohjaajat ja asiakkaat koekäyttivät työkirjaa ja antoivat kirjallista palautetta laatukriteeriemme mukaan suunniteltujen palautelomakkeiden avulla. Työkirja sisältää kahdeksan toiminnallista harjoitusta sekä ohjeet niiden tekemiseen. Työkirjassa on 22 sivua ja se on A5-kokoinen. Kuvituksesta ovat vastanneet suurimmaksi osaksi Tyttöjen Talon asiakkaat. Olemme oman arviointimme sekä palautteen perusteella saavuttaneet projektille ja työkirjalle asettamamme tavoitteet.

Asiasanat: toimintaterapia, seksuaalisuus, nuori

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Occupational Therapy

Authors: Marjo Hämäläinen & Annika Kiiskilä

Title of thesis: Occupation-Based Workbook to Help to Support Young Woman's Sexual Development in Occupational Therapy

Supervisors: Kaija Nevalainen & Pirjo Lappalainen

Term and year when thesis was submitted: Spring 2012 Number of pages: 44 + 4 appendices

ABSTRACT

Sexuality is a life-long feature of every human being. Instead of doing, it is more about being. During adolescence a person starts to become sexually mature and needs support from adults. The most important developmental phases of sexuality are faced during adolescence. In occupational therapy human being is seen as a unified whole and sexuality is a part of it. Occupation has a major role in a person's wellbeing: through occupation the adolescent seeks and expresses her or his sexuality. The aim of occupational therapy is to help an adolescent to reach the skills and roles needed in adulthood and also to encourage the adolescent to become active in life.

Our purpose was to plan and make an occupation-based workbook to support young women's sexual development in occupational therapy. The short term practical aim was to encourage the therapist and the adolescent to use the workbook together which would ease the discussion of sexuality. The long term practical goal was to help the adolescent using the workbook understand that sexuality is a multidimensional and acceptable part of life. Our learning goal was to promote our professional development not only by gaining more knowledge about sexuality and supporting its development in occupational therapy but also by taking part in a project.

We gathered knowledge by familiarizing ourselves with the development of adolescents and sexuality and planned the workbook on the basis of that knowledge. Through the activity analysis we planned activities which are meaningful, occupation-based and motivating for adolescents.

The workbook includes eight occupation-based activities with written instructions. For the workbook we defined three quality criteria which were client-centeredness, occupation-baseness and user-friendliness. After making the workbook we asked the therapists and young women to use the workbook and give us feedback. According to our own assessment and the feedback we reached the goals and the workbook met the quality criteria.

Keywords: occupational therapy, sexuality, adolescent

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT.....	3
1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	5
1.1 Projektin tausta.....	5
1.2 Projektin tavoitteet.....	7
1.3 Laatumääritykset.....	8
2 PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	10
2.1 Projektinorganisaatio	10
2.2 Projektin päätehtävät.....	11
3 TOIMINTA NUOREN SEKSUAALIKEHITYKSEN TUKENA TOIMINTATERAPIASSA.....	14
3.1 Nuori elämänsä murrosvaiheessa	14
3.2 Moniulotteinen seksuaalisuus.....	15
3.3 Terapeuttisesta toiminnasta tukea tulevaan	17
3.4 Kehityksellinen viitekehys ohjaamassa toimintaterapiaa	19
4 TYÖKIRJAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	23
4.1 Työkirjan sisällön ja ulkoasun suunnittelu ja kokoaminen	23
4.1.1 Työkirjan sisältö ja harjoitukset.....	23
4.1.2 Työkirjan ulkoasu.....	28
4.2 Työkirjan koekäytön suunnittelu ja toteutus.....	29
5 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	31
5.1 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi	31
5.2 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi	32
5.3 Työkirjan laadun arviointi.....	33
5.4 Työkirjan viimeistely ja painattaminen	36
6 POHDINTA.....	37
LIITTEET	45

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

1.1 Projektin tausta

Seksuaalisuus on jokaisessa ihmisessä oleva elämän mittainen, inhimillinen ominaisuus (Kallio & Kontula 2011, hakupäivä 12.2.2012). Seksuaalisuus liittyy lähellä olemiseen, turvallisuuteen, yhteen liittymiseen ja nautintoon, minkä vuoksi se on herkkää ja haavoittuvaa elämänuuetta (Kallio 2009, 129). Se on myös mahtava voima, joka on tekemisen sijaan ennen kaikkea olemista (Cacciatore 2006, 205). Jokaisella ihmisellä on oikeus määrittellä oma seksuaalisuuteensa. Itselle sopivaksi koettuna seksuaalisuus tarjoaa voimavaroja sekä mahdollistaa itsetunnon ja -kunnioituksen kehittymisen. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 18.)

Nuoruudessa, joka sijoittuu 12–22 ikävuoden välille (Eronen, Kanninen, Katainen, Kauppinen, Lähdesmäki, Oksala & Penttilä 2003, 112), ihminen luo käsitystä itsestään, sukupuolestaan ja seksuaalisuudestaan, joiden vaikutus ulottuu pitkälle tulevaisuuteen saakka. Löytäminen perille omaan itseen ja omanlaiseen seksuaalisuuteen on keskeisintä, mutta se vie vuosia eikä voi olla valmis ennen 20. ikävuotta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 59.) Nuori on tällä matkalla hämmennyttänyt ja epävarma, sillä nuoruuden muutokset ovat suuria, eikä nuorella ole kokemusta ja mallia ratkaista seksuaalisuuteen liittyviä vaikeita asioita. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 22). Nuori tarvitsee tukea aikuisilta: asiantietoa, suojelevia rajoja ja turvaa, sillä seksuaalinen kehitys on intensiivistä ja tunteiden täyttämää. Seksuaalikehityksen tukemisen tulisi antaa tilaa nuoren omille, erilaisille vaihtoehdoille, jolloin nuorella on mahdollisuus toimia aktiivisesti. (Kallio & Kontula 2011, hakupäivä 12.2.2012.)

Toimintaterapiassa ihminen nähdään kokonaisvaltaisena, johon kuuluu olennaisena osana myös seksuaalisuus (Coultrick 1998, 541; Sakellariou & Algado 2006, 350). Nuoren kanssa työskenneltäessä toimintaterapeutin on tämän lisäksi tärkeää ottaa huomioon nuoren oma käsitys seksuaalisuudestaan (Kallonen 1998, 82). Toimintaterapia on lääkinällistä kuntoutusta, jonka tavoitteena on mahdollistaa nuoren itsenäisen osallistuminen omaan elämäänsä ja valintoihinsa sekä rohkaista tätä aktiiviseen toimijuuteen. (Suomen toimintaterapeuttiliitto 2010, hakupäivä 31.1.2012) Toimintaterapiassa on keskeistä toimintaterapeutin ja asiakkaan välinen yhteistyö ja vuorovaikutus sekä toiminnan terapeuttinen käyttö. Toimintaterapiassa toiminnot on jaoteltu toimintakokonaisuuksiin. Näitä ovat muun muassa itsestä huolehtimisen toiminnot, työkyky ja työssä

selviytymisen toiminnot sekä vapaa-ajan viettämisen toiminnot. Itsestä huolehtimisen toimintoihin kuuluvat myös seksuaalitoiminnot. (Toimintaterapianimikkeistö 2003, 38.) Huolimatta siitä, että toimintaterapiassa ajatellaan seksuaalisuuden kuuluvan erottamattomana osana ihmiseen ja hänen kehitykseensä, ei se käytännön työssä juurikaan näy – seksuaalisuuteen liittyvät asiat ovat edelleen tabu (Kingsley & Molineux 2000, 205). Toimintaterapeutit kokevat seksuaalisuuteen liittyvien asioiden olevan osa heidän työtään, mutta eivät kokemattomuuttaan ja tietämättömyyttään osaa ottaa niitä puheeksi asiakkaidensa kanssa. (ks. Payne, Greer & Corbin 1988; Couldrick 1998; Aronpuro & Lehtola 2004, 29-41.) Seksuaalisuus otetaan yleensä toimintaterapiassa huomioon vain silloin, kun asiakkaalla ilmenee siinä jotain ongelmia (Sakellariou & Algado 2006, 351). Tutkimusten mukaan toimintaterapeutit kokevat, että heidän olisi helpompi ja luontevampi käsitellä seksuaalisuuteen liittyviä asioita asiakkaiden kanssa, mikäli heille tarjottaisiin mahdollisuus saada koulutusta niihin liittyen (Northcott & Chard 2000, 412). Toimintaterapian opinnot eivät kuitenkaan riittävästi tue tätä: Turun ammattikorkeakoulussa tehdyn opinnäytetyön mukaan yli 70 prosenttia toimintaterapeutiopiskelijoista oli sitä mieltä, ettei opinnoissa käsitellä riittävästi seksuaalisuuteen liittyviä asioita (Järvenpää & Keinänen 2008, hakupäivä 1.2.2012). Ilman perustietoa seksuaalisuudesta, seksuaalisesta toimintakyvystä ja niihin vaikuttavista asioista on niitä mahdotonta käsitellä (Aronpuro & Lehtonen 2004, 40). Jokaisen toimintaterapeutin on hyvä pysähtyä pohtimaan omia seksuaalisuuteen liittyviä käsityksiään. Ne välittävät arvoja esimerkiksi siitä, millaista näkemystä ihmisyydestä tämä kuljettaa tekemässään terapiatyössä eteenpäin (ks. Kallio & Kontula 2011, hakupäivä 12.2.2012).

Opinnäytetyöprojektimme yhteistyökumppanin, Oulun Tyttöjen Talon, toiminnan tarkoituksena on tukea nuoria naisia heidän kasvussaan ja kehityksessään sukupuolisensitiivisellä työotteella, mikä tarkoittaa sukupuoleen liittyvien erityispiirteiden huomioon ottamista ja kasvamisen kipukohtien tunnistamista (Eischer 2009, 13; Oulun Tyttöjen Talo, hakupäivä 15.12.2011). Talon toiminta muodostuu sosiaalisesta nuorisotyöstä 12–28-vuotiaiden tyttöjen ja naisten parissa. Tämän niin sanotun tyttötyön tavoitteena on vähentää sukupuoliroolien aiheuttamaa jännitettä, antaa mahdollisuus miettiä sukupuolisuuteen liittyviä viestejä sekä antaa ryhmän tukea tytöille. (Nitovuori 2001, 9-13.) Sen tarkoituksena on myös, että tyttö oppii arvioimaan itseään realistisesti, tuntemaan itseänsä, vahvistamaan omia päämääriään ja vahvuuksiaan sekä tiedostamaan omaa sukupuoltaan. Positiivisen naiseuden etsiminen ja sen tukeminen on keskeistä. (Nitovuori 2001, 12-13.) Toimintamuotoina Tyttöjen Talolla on suljettuja ryhmiä sekä avoimien ovien päiviä. Avointa toimintaa on kaksi kertaa viikossa, jolloin kaikki tytöt ovat tervetulleita paikalle. Suljettuja, vuorovaihtuettavia ryhmiä järjestetään muun muassa nuorille äideille ja maahanmuuttajatyttöille. Identiteetin

vahvistaminen ajoittain samaa sukupuolta olevien kanssa on tärkeää: jos paikalla on yksikin vastakkaisen sukupuolen jäsen, tunnelma, viestintä ja asetelma muuttuvat heti. (Cacciatore 2006, 210.) Tyttöjen Talolla toimii myös Pop-In -vastaanotto, jossa tytöt voivat luottamuksellisesti keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista Talon ohjaajien kanssa (Eischer 2009, 14). Talo kuuluu Oulun Seudun Settlementti Ry:n toimintaan, ja se saa rahoituksensa Oulun kaupungilta, Raha-automaattiyhdistykseltä ja Oulun Seudun Settlementti Ry:ltä (Oulun Tyttöjen Talo, hakupäivä 15.12.2011).

Opinnäytetyönä tekemäämme toiminnalliseen työkirjaan saimme idean valmistavan seminaari-työmme esityksessä, jossa eri alojen opiskelijat ehdottivat meille aiheita opinnäytetyöhömmme. Työmme lopullinen muoto selkeni kuitenkin vasta, kun saimme yhteistyökumppaniksemme Oulun Tyttöjen Talon. Olemme olleet opinnäytetyöprosessimme alusta asti kiinnostuneita juuri tuotteen tekemisestä, ja yhteistyökumppanin saaminen mahdollisti työkirjan toteuttamisen. Seksuaalisuus ja sen kehitys ovat mielenkiintoisia ja tärkeitä aiheita, minkä vuoksi halusimme tehdä työkirjan juuri seksuaalikehitykseen liittyen. Koska Tyttöjen Talon asiakaskunta koostuu nuorista, pääosin 16–20-vuotiaista naisista, oli luontevaa suunnata työkirja suurinpiirtein juuri tämän ikäisille tytöille. Käyttäessämme raportissamme termejä tyttö ja nuori nainen viittaammekin edellä mainittuun ikäryhmään huomioiden kyseiselle ajanjaksolle sijoittuvat kehitystehtävät.

Mielestämme nyky-yhteiskunta suhtautuu seksuaalisuuteen sekä avoimesti että hyssytellen. Toisaalta seksuaalisuus näkyy ja kuuluu – vähäpukeiset mallit mainostavat tuotetta kuin tuotetta ja televisiosarjoissa pettäminen on enemmän sääntö kuin poikkeus – mutta toisaalta koulujen seksuaalikasvatus toteutetaan niin, että opettaja laittaa vanhan videon pyörimään ja poistuu itse luo-kasta. Nuoret oppivatkin usein häpeällisen suhtautumisen seksuaalisuuteen aikuisilta (Cacciatore 2006, 216). Cacciatoren (2006, 215) mukaan eniten seksuaalista hyvinvointia edistävä tekijä on kuitenkin yhteiskunnan avoin ja suvaitsevainen suhtautuminen seksuaaliasioidiin. Halusimme perehtyä meitä kiinnostavaan aiheeseen tarkemmin, minkä vuoksi osallistuimme molemmat vapaa-valintaisille Seksuaaliterveyden perusteet -opintojaksoille. Opinnäytetyöprojekti on mielestämme hyvä väylä syventää tietojamme entisestään ja tuoda aihetta esille.

1.2 Projektin tavoitteet

Projektimme **tulostavoitteena** oli suunnitella ja valmistaa asiakaslähtöinen, toiminnallinen ja helppokäyttöinen työkirja, jonka tarkoituksena on nuoren naisen seksuaalikehityksen tukeminen.

Se on tarkoitettu Oulun Tyttöjen Talolla käyville nuorille naisille ja siellä heidän kanssaan työskenteleville ohjaajille, kuten toimintaterapeuteille.

Välittömänä **toiminnallisena tavoitteenamme** oli, että nuoret naiset ja ohjaajat käyttävät työkirjaa yhdessä, mikä helpottaa seksuaalisuuteen liittyvien asioiden käsittelyä. Työkirja auttaa ohjaajia ottamaan puheeksi ja käsittelemään seksuaalisuutta ja sen kehittymistä nuorten kanssa. Pitkän aikavälin tavoitteenamme oli, että työkirjan harjoitusten tekeminen yhdessä ohjaajan kanssa tukee nuoren naisen seksuaalikehitystä siten, että tämä ymmärtää seksuaalisuuden olevan luonnollinen, moniulotteinen ja hyväksyttävä osa hänen elämäänsä. Toivomme, että työkirjan käytön myötä myös ohjaajat pohtivat syvemmin omaa seksuaalisuuttaan ja suhtautumistaan siihen liittyviin asioihin. Oman seksuaalisuutensa kanssa sinut oleva ohjaaja välittää nuorelle kuvaa seksuaalisuudesta tärkeänä osana elämää. Tuotteen välittöminä ja lopullisina hyödynsaajina ovat sekä työkirjaa käyttävät Tyttöjen Talon ohjaajat että siellä käyvät nuoret naiset.

Oppimistavoitteenamme oli saada lisää tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ja siitä, miten seksuaalikehitystä voidaan toimintaterapiassa tukea. Projektityöskentelyyn osallistuminen ja siinä kehittyminen lukeutuivat myös tavoitteisiimme, sillä tulevassa työssämme toimintaterapeutteina tulemme mitä todennäköisimmin osallistumaan erilaisiin projekteihin. Näiden tavoitteiden pyrki- myksenä oli edistää ammatillista kasvuamme.

1.3 Laatuksiteerit

Laatukriteeri tarkoittaa laadun määrittämisen perusteeksi valittua ominaisuutta (Jämsä & Manninen 2000, 128). Laatukriteerit konkretisoivat laatua ja ohjaavat kohti hyvää palvelua. Selkeästi ilmaistut laatukriteerit auttavat jäsentämään, täsmentämään, konkretisoimaan tuotteen laatua. Huolellisesti asetetut kriteerit helpottavat myös tavoitteisiin pääsemisen arvioimista (Holma, Outinen, Idänpään-Heikkilä & Sainio 2002, 26.)

Asiakaslähtöisyydessä on kyse asiakkaan ja hänen tarpeidensa huomioimisesta: lähtökohtana on asiakkaan halujen ja tarpeiden tyydyttäminen kehittämällä niitä parhaiten vastaavia tuotteita. (Vuokko 1997, 13-15). Tuotteen asiakaslähtöisyyden varmistamiseksi on tärkeää perehtyä asiak- kaiden toiveisiin ja odotuksiin (Viirakorpi 2000, 19). Asiakaslähtöisyydellä työkirjan laatukriteerinä tarkoitimme sitä, että työkirjan sisältö ja ulkoasu vastaavat mahdollisimman hyvin nuorten arvioi- tua kehityksellistä tasoa ja ajatusmaailmaa. Tärkeää oli myös, että työkirjassa käsitellään nuorille

ajankohtaisia teemoja heidän ikätasolleen sopivalla tavalla. Työkirjaa käyttävien ohjaajien roolin selkeys ja heidän ammattitaitonsa huomioon ottaminen olivat osa määrittelemäämme asiakaslähteisyyttä.

Toiminnallisuudella tarkoitimme sitä, että työkirja sisältää konkreettisia toimintoja, joita nuori voi tehdä yksin tai yhdessä ohjaajan kanssa. Toimiessaan nuori pystyy tekemään omia ratkaisuja, kun hänellä on aikuinen lähellä tukemassa ja luomassa uusia mahdollisuuksia. (Kallonen 1998, 81-87.) Ihminen tavoittelee terveyttä ja onnellisuutta ja voi saavuttaa ne kulttuurisesti hyväksytyjen, hyödyllisten ja merkityksellisten toimintojen kautta. Toiminnallisuudella tarkoitetaan näiden toimintojen tekemistä ja niihin sitoutumista. (Hagedorn 2001, 5.) Tekemällä erilaisia toimintoja nuori saa ilmaistua ja tutkittua asioita, jotka ovat hänelle outoja ja uusia. (Kallonen 1998, 81-87.)

Helppokäyttöisyys tarkoitti työkirjan selkeyttä ja helppolukuisuutta sekä lukijalle tuttujen ja helppojen käsitteiden käyttämistä (ks. Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 13-15). Helppokäyttöisen työkirjan tarkoitus on selkeästi määritelty ja harjoitusten ohjeet ymmärrettävästi kerrottu. Sisällytimme helppokäyttöisyyteen myös työkirjan ulkoasulliset tekijät eli fontin, taiton, koon, sivujen värin ja kuvat, sillä ne vaikuttavat oleellisesti työkirjan käytettävyyteen.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

2.1 Projektioorganisaatio

Projektioorganisaatio perustetaan projektin toteuttamista varten määrääjäksi (Pelin 2009, 67). Siihen kuuluu muun muassa ohjausryhmä, projektiryhmä, tukiryhmä ja yhteistyöryhmä (Viirkorpi 2000, 25). Projektin organisoinnin tarkoituksena on, että kaikilla projektiin liittyvillä henkilöillä on selkeä käsitys omasta roolistaan. Projektioorganisaatio pyrkii yhdessä saavuttamaan projektin tavoitteet. (Karlsson & Marttala 2001, 76.) Projektioorganisaatioomme (kuvio 1) kuului henkilöitä Oulun seudun ammattikorkeakoulusta ja Oulun Tyttöjen Talolta.



KUVIO 1. Projektioorganisaatio

Me, toimintaterapeuttipiskelijät Marjo Hämäläinen ja Annika Kiiskilä muodostimme **projektiryhmän**. Projektiryhmän jäseninä olimme vastuussa projektista kokonaisuutena: sen suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista. Tehtäviimme kuuluivat projektisuunnitelman laatiminen, työn edistymisen valvominen, projektin dokumentoinnista huolehtiminen sekä projektin arvioiminen, päättäminen ja loppuraportin kirjoittaminen. Tehtävänäimme oli myös projektin aikataulun laatiminen ja seuranta, sekä tarvittavien kokousten järjestäminen ja niistä raportointi. (ks. Pelin 2009, 71-73.)

Yhteistyötahomme oli Oulun Tyttöjen Talo ja sen toimintaterapeutit. Tyttöjen talon yhdyshenkilönä toimi talolla työskentelevä toimintaterapeutti ja kättilö Mervi Koskela.

Ohjausryhmä toimii ”projektin hallituksena”: Se valvoo ja ohjaa projektin etenemistä ja tavoitteen saavuttamista. Se myös hyväksyy projektin välitulokset ja projektin päättyneeksi. (Karlsson & Marttala 2001, 82; Kettunen 2009, 168.) Ohjausryhmä antaa projektiryhmälle tukea ja voimavaroja, jotta projektin kaikki tehtävät tulevat suoritetuiksi (Karlsson & Marttala 2001, 83). Projektimme ohjausryhmään kuuluivat Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden yksikön toimintaterapian lehtori Kaija Nevalainen ja tuntiopettaja Pirjo Lappalainen sekä Tyttöjen Talon toimintaterapeutti Mervi Koskela.

Projektiin liittyy myös **tukihenkilöitä**, joilta tarvitaan projektille pieni työpanos (Pelin 2009, 273). Tukiryhmä voi antaa näkökulmia ja mielipiteitä projektiin liittyen, mutta sen jäsenillä ei ole päätöksentekooikeutta (Karlsson & Marttala 2001, 85). Tukihenkilöt kannustavat ja tukevat projektiryhmää. Projektiorganisaation tukihenkilöinä toimivat Oulun seudun ammattikorkeakoulun toimintaterapian opiskelijat TTK8 -ryhmästä, toimintaterapian lehtori Kaija Nevalainen sekä toimintaterapian tuntiopettaja Pirjo Lappalainen. Tukiryhmään kuuluva lehtori Tuula Koski tarkisti loppuraporttimme kieliasun, ja lehtori Marketta Rusanen loppuraportin englanninkielisen tiivistelmän. Valmistavassa seminaarissamme ja projektisuunnitelmassamme vertaisarvioijina toimivat tukiryhmään kuuluvat toimintaterapeuttiopiskelijat Marja-Leena Myntti ja Eila Pintamo-Kenttälä, ja loppuraporttimme opponoi ensihoitajaopiskelija Mari Ervasti. Projektin tukihenkilöitä olivat myös Tyttöjen Talon asiakkaat, toimintaterapeutit Mervi Koskela ja Jaana Korpela sekä muut ohjaajat. Tukiryhmään kuulunut Merja Leppiluoto piirsi osan työkirjan kuvista.

2.2 Projektin päätehtävät

Projekti on prosessi, johon liittyy tiettyjä vaiheita (Viirkorpi 2001, 10). Projektillamme oli viisi päätehtävää, joista olemme laatineet tehtäväluettelon (liite 1). Ensimmäinen päätehtävämme oli **aiheeseen perehtyminen**: Aloitimme opinnäytetyöprosessimme syksyllä 2010 ideoimalla aiheita. Järjestimme ideaseminaarin, johon osallistui ohjaajamme Kaija Nevalainen sekä opinnäytetyöprojektimme tukiryhmään kuuluvia TTK8 -opiskelijoita. Aiheen nuorten seksuaalisuuteen ja sen kehittämisen tukemiseen liittyen keksimme itse ja ohjaajamme tuki aiheenvalintaa. Aiheen valitsemisen jälkeen aloimme tutustua siihen liittyvään kirjallisuuteen. Valmistava seminaarityömme oli nimel-

tään ”Nuoren seksuaalikehityksen tukeminen toiminnan avulla toimintaterapiassa”. Kirjoitimme työtämme marraskuusta 2010 kesäkuuhun 2011 saakka. Kirjoitustyö oli tänä aikana neljä kuukautta tauolla ulkomaan työharjoittelumme vuoksi. Valmistava seminaarityömme hyväksyttiin ja esitimme sen alkusyksystä 2011, minkä jälkeen teimme siihen tarvittavat korjaukset.

Valmistavaa seminaarityötä tehdessämme meille ei vielä ollut selvää, millainen lopullinen opinnäytetyömme tulisi olemaan, vaikka tiesimme haluavamme jatkaa valmistavassa seminaarissa käsittelemäämme aihetta nuorten seksuaalikehitykseen liittyen. Saimme valmistavan seminaarimme esitykseen osallistuneelta idean oppaan tekemisestä toimintaterapeuteille. Pohdintamme jälkeen idea jalostui työkirjaksi, sillä se mahdollisti toiminnallisen näkökulman. **Projektin suunnitteleminen** käynnistyi ja saimme yhteistyökumppaniksemme Oulun Tyttöjen Talon ohjaajamme Kaija Nevalaisen avustuksella. Tapasimme Oulun Tyttöjen Talon yhdyshenkilömme Mervi Koskelan tammikuussa 2012, mitä ennen olimme häneen yhteydessä sähköpostitse. Yhteistyökumppanimme toivoi nuorille suunnattua työkirjaa, joka sisältäisi käytännön harjoituksia ja tehtäviä seksuaalikehityksen tukemiseksi. Kirjoitimme Tyttöjen Talon johtajan Eija Pietilän kanssa yhteistyösopimuksen, jossa oli määritelty kummankin osapuolen oikeudet ja projektin aikataulu. Yhteistyösopimuksen mukaan työkirjan tekijänoikeudet säilyvät meillä tekijöillä, mutta Tyttöjen Talon henkilökunnalla on rinnakkainen käyttöoikeus valmistaa siitä kopioita, esittää ja näyttää sitä sekä levittää sitä vuoden 2014 loppuun saakka. Kirjoitimme lisäksi jokaisen työkirjaan kuvia piirtäneen tytön kanssa sopimuksen, jossa tämä luovutti kuvien tekijänoikeudet meille työkirjaa varten. Aloitimme projektisuunnitelman kirjoittamisen lokakuussa 2011 ja palautimme valmiin työn luettavaksi ohjaajillemme ennen joulua 2011. Esitimme projektisuunnitelmamme tammikuussa 2012.

Tuotteen suunnitteleminen ja toteuttaminen alkoi tammikuussa 2012. Suunnittelimme tuotteen ulkoasun ja sisällön ottaen huomioon yhteistyökumppanimme toiveet ja tarpeet. Suunnitteluvaiheessa kävimme Tyttöjen Talon avoimien ovien illoissa kolme kertaa: tutustuimme asiakkaisiin, kuuntelimme heidän toiveitaan työkirjaan liittyen ja pyysimme heitä kuvittamaan työkirjaa. Saimme työkirjan valmiiksi maaliskuun alussa koekäyttöä varten. Neljäs päätehtävä eli **tuotteen arvioiminen** alkoi kahden viikon mittaisella koekäytöllä 14.–28.3.2012. Suunnittelimme ja teimme palautelomakkeet (liitteet 2 ja 3) erikseen tytöille ja ohjaajille. Lähetimme palautelomakkeet Tyttöjen Talolle sähköisesti koekäytön aikana. Saimme palautteet kirjallisina takaisin 30.3, jonka jälkeen luimme ne ja teimme niistä yhteenvedon. Tämän jälkeen viimeistelimme työkirjan.

Projektimme viimeinen päätehtävä oli **projektin päättäminen**. Aloitimme loppuraportin kirjoittamisen tammikuussa 2012, ja kirjoitimme sitä projektin muiden vaiheiden ohessa. Palautimme valmiin raportin ohjaaville opettajillemme huhtikuun lopussa ja heidän hyväksytyään sen pidimme opinnäytetyöseminaarimme 7.5.2012. Päätimme yhteistyön Tyttöjen Talon kanssa toukokuussa 2012, jolloin painatimme ja toimitimme työkirjoja Tyttöjen Talolle. Teimme kypsytysnäytteen kirjoittamalla opinnäytetyöprojektistamme artikkelin "Kasvoit neito kaunoinen".

3 TOIMINTA NUOREN SEKSUAALIKEHITYKSEN TUKENA TOIMINTATERAPIASSA

3.1 Nuori elämänsä murrosvaiheessa

Nuoruusikä määritellään lapsuuden ja aikuisuuden väliseksi siirtymäajaksi. Nuoruudessa lapsi kehittyy fyysisiltä, sosiaalisilta ja psyykkisiltä ominaisuuksiltaan aikuiseksi ihmiseksi (Eronen ym. 2003, 112). Murrosikä eli puberteetti on biologista ja fysiologista kehitystä, jolloin lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Murrosikä alkaa tytöillä noin 10 vuoden iässä ja kestää noin 2-5 vuotta. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Tyttöjen murrosiän muutoksiin kuuluvat muun muassa rintojen kasvu ja kuukautisten alkaminen (Väestöliitto 2011, hakupäivä 15.6.2011). Murrosiän aikana tyttö saavuttaa sukukypsyyden (Aalberg & Siimes 2007, 15). Fyysisen kasvun mukana tulevat psykologiset seuraukset vaativat nuorelta itsen uudelleen määrittelyä. Nuoren persoonallisuus muuttuu, mihin vaikuttavat muun muassa aikaisemmat kehitysvaiheet, synnynnäisen kasvun ja kehityksen voima sekä nuoren ja ympäristön vuorovaikutus (sama, 67). Nuori pyrkii kohti oman minuuden ja itsetunnon vakiintumista, mikä liittyy keskeisesti aikuisuuteen (Keltikangas-Järvinen 2010,124). Käsitys itsestä ei muodostu yhtäkkiä, vaan nuoruuden kehitystehtävien kautta (Eronen ym. 2003, 134-135). Aalbergin ja Siimeksen (2007, 67) mukaan nuoruuden kehityksellisenä tavoitteena on saavuttaa itse hankittu autonomia eli itsenäisyys. Siihen päästäkseen nuoren on ratkaistava seuraavat tehtävät:

1. irrottautuminen lapsuuden vanhemmista, heidän tarjoamastaan tyydytyksestä, heihin kohdistuneista toiveista sekä vanhempien löytäminen uudelleen aikuisen tasolla,
2. puberteetin johdosta muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen sekä
3. ikätovereiden apuun turvautuminen nuoruusiän kasvun ja kehityksen aikana. (Aalberg & Siimes 2007, 67-68.)

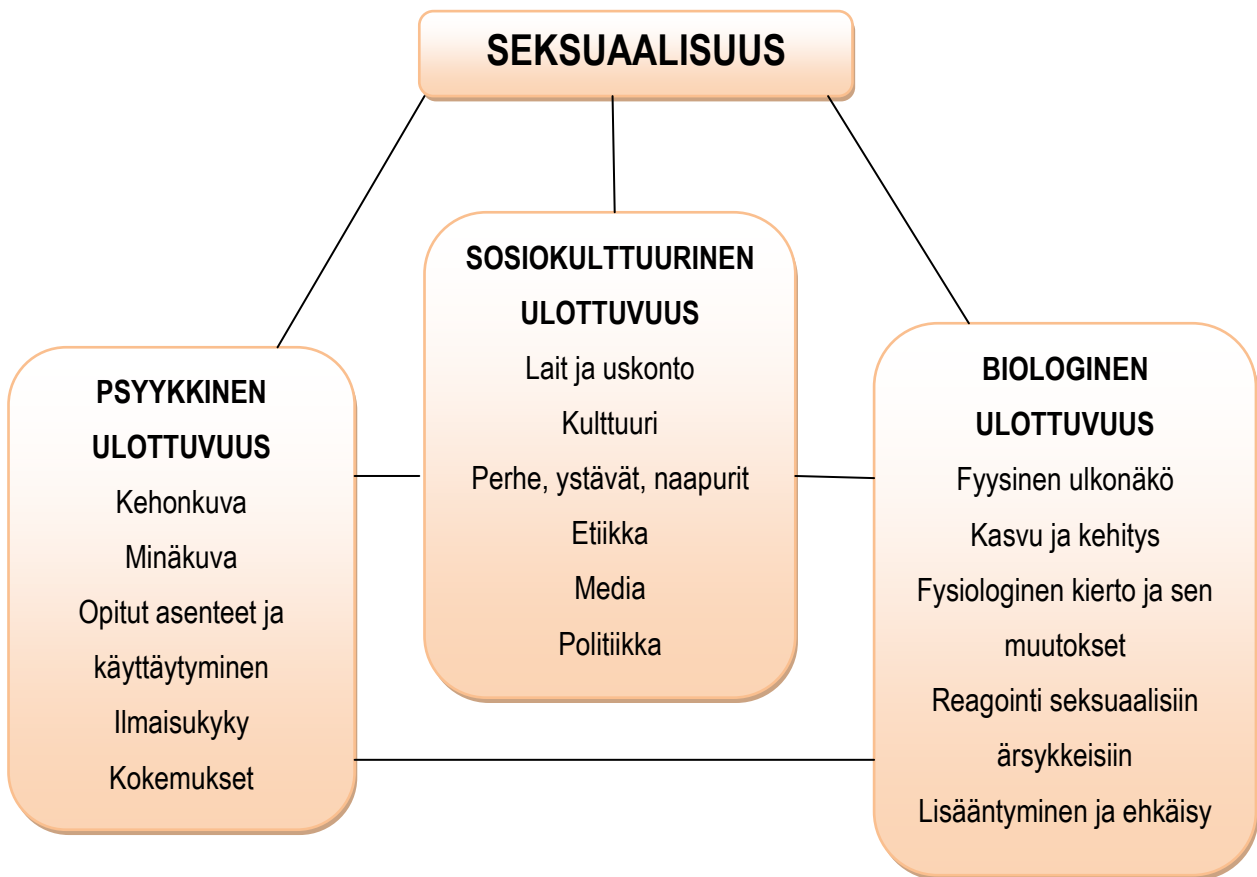
Kehitystehtävien mukaisesti nuori pohtii omaa seksuaalisuuttaan: käsitystä siitä mitä se on, miten sitä saa toteuttaa sekä esimerkiksi oman kehon ja ulkonäön kelpaavuutta (Cacciatore 2006, 205, 219). Vaikka seksuaalinen kehitys alkaa jo vauvaiässä, tärkeimmät kehitysvaiheet myöhemmän elämän kannalta käydään läpi nuoruudessa (Eronen ym. 2003, 112). Nuori alkaa ilmaista seksuaalisuuttaan toisen ihmisen kanssa ja uskaltautuu läheisyyteen ja nautiskeluun yhdynnän ollessa vielä toissijaista. Vähitellen hän kokee alkavansa olla kypsä ja valmis entistä intiimimpään yhtey-

teen toisen kanssa. Nuori osoittaa kiintymystä, osaa tunnistaa toisen ihmisen seksuaalisia tarpeita, uskaltaa heittäytyä nauttimaan toisen ihmisen kanssa ja kokee mielihyvää ja rakkautta sekä fyysisesti että psyykkisesti. (Aho ym. 2008, 24; Brandt, Cacciatore, Huovinen & Korteniemi-Poikela 2004, 177; Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 135; Mosey 1986, 441.) Nuori alkaa myös kantaa vastuuta omasta elämästään (Aho ym. 2008, 25), mikä tarkoittaa esimerkiksi ehkäisystä huolehtimista (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 135).

3.2 Moniulotteinen seksuaalisuus

Seksistä ja seksuaalisuudesta puhutaan paljon fyysisen kehon kehittymisen näkökulmasta (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 50). Seksuaalisuus on kuitenkin laaja käsite, johon liittyy paljon muuta kuin ruumiilliset sukupuoliominaisuudet ja sukupuoli käyttäytyminen. (Virtanen 2002, 21). Se esimerkiksi palvelee biologisen lajinsäilymisen lisäksi myös psyykkistä ja fyysistä nautintoa (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander & Rinkinen 2008, 17). Seksuaalisuus ei ole vain tekemistä, vaan olemista – se on ominaisuus, joka on meissä jokaisessa (Cacciatore 2006, 178; WHO, hakupäivä 15.6.2011). Aho ym. (2008, 17) mukaan seksuaalisuus on väline, jonka avulla jokaiselle ihmiselle löytyy tapa elää ja olla olemassa, ilmaista itseään, ymmärtää elämää, tuntea, ajatella ja rakastaa. Sen kautta ihminen tavoittelee mielihyvää, hellyyttä ja ihmissuhteissa lähentymistä (Cacciatore 2006, 205). Seksuaalisuutta voidaan ilmaista ja ilmentää esimerkiksi ajattelussa, puheessa, tunteissa, arvoissa, normeissa, ei-eroottisessa käyttäytymisessä, uskomuksissa ja suhteessa itsen ja toisiin ihmisiin (Virtanen 2002, 21). Seksuaalisuuteen ja sen ilmaisuun vaikuttavat niin psykologiset, biologiset, kulttuuriset, sosiaaliset, poliittiset, historialliset, uskonnolliset, taloudelliset kuin henkiset tekijät. Seksuaalisuus on aina läsnä ihmisen elämässä. Se on erilaista eri ikäkausina ja kehitty vaiheittain; se muuttaa ilmenemistään ja tarkoitustaan ihmisen elämäkokemuksen ja -tilanteiden mukaan. (World Health Organisation 2011, hakupäivä 15.6.2011.)

Greenbergin (2010, 4) mukaan seksuaalisuus koostuu kolmesta ulottuvuudesta: biologisesta, psyykkisestä sekä sosiokulttuurisesta ulottuvuudesta (kuvio 2). Näiden kolmen ulottuvuuden suhde kuvaa ihmisen seksuaalisuuden kokonaisuutta sekä sitä, miten ihminen kokee oman seksuaalisuutensa.



KUVIO 2. Seksuaalisuuden ulottuvuudet (Greenberg 2010, Ryttyläinen & Valkama 2010)

Vaikka seksuaalisuus on aiemmin nähty vain biologisena, fyysisenä asiana, liittyy siihen vahvasti myös psyykkisyys (Greenberg 2010, 5-6). Psykkisen ulottuvuuden tärkein elementti on kehonkuva, jolla on suuri merkitys kokemukseen seksuaalisuudesta. Positiivinen kehonkuva luo kuvaa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Psykkinen ulottuvuus sisältää kehonkuvan lisäksi myös minäkuvan, opitut asenteet ja käyttäytymisen, ilmaisukyvyt ja kokemukset. (Greenberg 2010, 6; Ryttyläinen & Valkama 2010, 11-14.) Biologiseen ulottuvuuteen liittyy fyysinen ulkonäkö, kasvu ja kehitys, fysiologinen kierto ja sen muutokset, lisääntyminen ja ehkäisy sekä reagointi seksuaalisiin ärsykkeisiin (Greenberg 2010, 5; Ryttyläinen & Valkama 2010, 11-14).

Biologiseen ja psyykkiseen ulottuvuuteen vaikuttavat vahvasti yhteiskunta ja siinä vallitseva kulttuuri. Sosiokulttuurinen ulottuvuus onkin kulttuuristen ja sosiaalisten vaikutusten summa, joka vaikuttaa ihmisen ajatuksiin sekä tekoihin. Ihminen saa koko ajan ympäristöstään vaikutteita siihen miten pitäisi toimia ja miten ajatella. Sosiokulttuurisuuteen kuuluu lait ja uskonto, media, politiikka, kulttuuri, etiikka sekä perhe, ystävät ja naapurit. (Greenberg 2010, 7.)

3.3 Terapeuttisesta toiminnasta tukea tulevaan

Seksuaalisuus on aihe, joka aiheuttaa usein niin kiinnostusta ja uteliaisuutta kuin hämmennystä, ahdistusta ja pelkoa. Keskustelua vaikeaksi koetusta aiheesta voi olla vaikea aloittaa: tällöin apuna on toiminta. (ks. Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 81.) Toimintaa on kaikki, mitä ihminen tekee arkielämässään (Amoroso, Cantin, Davis, Polatajko, Purdie, Stewart & Zimmerman 2007, 39; Wilcock 1998, 340). Toiminnalla on suuri merkitys ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Se tuottaa onnellisuutta sekä parantaa itsetuntoa ja psyykkistä hyvinvointia. (Wilcock 1998, 340.) Toiminnan kautta ihmiselle mahdollistuu tunteiden ja ajatusten läpikäyminen, taitojen kehittyminen, itseensä ja ympäristöönsä tutustuminen sekä mielihyvän ja onnistumisenkokemusten saaminen (Prior 2001, 143). Toiminta on ihmisen perustarve: ihminen toimii selviytyäkseen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista haasteista (Amoroso, Cantin, Davis, Polatajko, Purdie, Stewart & Zimmerman 2007, 39; Wilcock 1998, 340). Toimintansa ja valintojensa kautta ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa tulevaisuuteensa. (Suomen toimintaterapeuttiliitto 2010, hakupäivä 31.1.2012; World Federation of Occupational Therapists 2010, hakupäivä 31.1.2012.)

Nuorten toimintaterapiassa tavoitteena on edistää terveyttä ja hyvinvointia toiminnan avulla sekä auttaa nuorta saavuttamaan ne taidot, jotka auttavat häntä selviytymään aikuisuuden tehtävistä (Flanigan 2001, 164). Tärkeä osa toimintaterapiaa on onnistumisenkokemusten tarjoaminen sekä positiivisen palautteen antaminen nuorelle (Repo 2011, 51). Toimimalla nuori etsii itseään (Kallonen 1998, 81-87) ja ilmaisee myös seksuaalisuuttaan ja sukupuolisuuttaan. (Sakellariou & Algado 2006, 352). Toimintaterapeutin tehtävänä on auttaa nuorta luomaan ja ylläpitämään käsitystä omasta hyvinvoinnistaan, saavuttamaan haluamansa tavoitteet ja ihmissuhteet sekä valmistaa heitä tuleviin aikuisuuden rooleihin (sama, 154). AOTA:n mukaan seksuaalisuuteen liittyvät toiminnot on tunnistettu toimintaterapiassa jokapäiväiseen elämään kuuluviksi. Vaikka toimintaterapeutit tuntevat olonsa usein epämukavaksi käsitellessään seksuaalisuuteen liittyviä asioita asiakkaiden kanssa, on silti tärkeää muistaa käsitellä näitä arkielämään liittyviä toimintoja nuorten kanssa, sillä ne ovat merkittävä ja todella suuri osa elämää. (Schaw & Wheeler 2005, 275.)

Toimintaterapiassa toiminta on harvoin itseisarvo: sen tarkoituksena on muun muassa saada kontaktia asiakkaaseen, arvioida ja parantaa toimintakykyä sekä löytää nuoren voimavaroja (Repo 2011, 51.) Toiminta mahdollistaa myös luonnollisen vuorovaikutuksen (Kallonen 1998, 81-87). Monilla nuorilla ei ole kokemusta tällaisesta lämpimästä ja kannustavasta ihmissuhteesta. Terapeutti voi kuitenkin tarjota tällaisen nuorelle. (Blair & Hume 1997, 20). Terapeutin antama hyväk-

syntä nuorelle on tärkeää, sillä se on pohja luottamukselliselle vuorovaikutussuhteelle ja rohkaisee nuorta osallistumaan siihen (Blair & Hume 1997, 20; Pierce 2003, 280). Nuoren seksuaalikehityksen tukeminen edellyttää toimintaterapeutilta minän terapeutista käyttöä, joka tarkoittaa sitä, että terapeutti tiedostaa omat tarpeensa ja tapansa luoda vuorovaikutussuhteita sekä osata hyödyntää persoonallisia ominaisuuksiaan terapeuttisessa suhteessa (Hagedorn 2000, 61). Nuorten kanssa työskentelevän toimintaterapeutin edellytetään olevan joustava, kiinnostunut nuoren asioista, huumorintajuinen ja empaattinen, mutta samalla rajat vetävä aikuisen malli (Flanigan 2001, 157). Toimintaterapiassa pyritään asiakaslähtöisyyteen: asiakkaalla on ainutlaatuista tietoa elämästään ja hän tietää tarpeensa parhaiten. Asiakaslähtöisesti työskentelevä toimintaterapeutti kuuntelee asiakkaan näkemyksiä, tukee häntä onnistumaan ja kunnioittaa hänen tapojaan selviytyä ja muuttua. Asiakaslähtöisyyteen kuuluu myös avoimen, tasa-arvoisen ja selkeän vuorovaikutuksen vaaliminen sekä tiedon tarjoaminen asiakkaalle. (Kielhofner 2004, 97-98; Outinen & Lindqvist 1999, 11.) Terapeutin on annettava tilaa asiakkaan omille valinnoille sekä luottaa tämän kykyihin ymmärtää ja ratkaista ongelmiaan vahvistaakseen tämän vaikutusmahdollisuuksia, ja tämän vuoksi vältettävä liian ohjailevaa työskentelytapaa. (Cole & Tufano 2008, 28-29.)

Seksuaalisuuteen liittyen toimintaterapeutilta vaaditaan esimerkiksi taitoa huomata nuoren tarve puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista sekä taitoa avata keskustelu aiheesta. Terapeutin avoimuus ja luontevuus sekä pitkä ja läheinen terapiasuhte nuoren kanssa helpottavat intiimeistä asioista puhumista. (Mosey 1986, 440-441; Aronpuro & Lehtola 2004, 38-39.) Aronpuron ja Lehtolan (2004, 40) opinnäytetyönä tekemän tutkimuksen mukaan yksi tärkeimmistä asioista, joita terapeutilta edellytetään, on riittävä tietoperusta seksuaalisuudesta. Ilman perustietoa seksuaalisuudesta, seksuaalisesta toimintakyvystä ja niihin vaikuttavista asioista on nuoren seksuaalisuuteen liittyvistä asioista mahdotonta puhua. Terapeutin on myös tunnistettava oman tiedollisen osaamisen rajat ja osattava ohjata nuori tarvittaessa esimerkiksi seksuaaliterapeutille.

Toimintaterapeutti pyrkii tarjoamaan ikätasoista, tasapainoista ja terapeutista toimintaa asiakkailleen (Cole & Tufano 2008, 73). Jotta toimintaterapeutti pystyy käyttämään toimintaa terapeutisesti, täytyy hänen ymmärtää, miten toiminta on rakentunut, mitä se vaatii tekijältä ja ympäristöltä sekä miten sitä voidaan soveltaa. Tätä tietämystä tuovat toiminnan ja ympäristön analyysi ja sovellus. (Hagedorn 2000, 169.) Toiminnan analyysi mahdollistaa toimintaterapialle sen ainutlaatuisen elementin: tavallisten toimintojen käytön terapian välineenä (sama, 62). Toiminnan analyysissä kuvaillaan ”normaalia” suoritumista toiminnasta. Terapiassa tätä normaalia tapaa on kuitenkin usein tarve muuttaa toiminnallisten esteiden vuoksi. Nämä muutokset ovat toiminnan ja ympä-

ristön adaptaatiota eli sovellusta. Muutoksia tehdään kahdesta eri syystä: toiminnan mahdollistamiseksi tai erityisen terapian tai arvioinnin tarjoamiseksi. Terapeutti voi esimerkiksi ohjata yksilöä muuttamaan toimintatapojaan jollain tavalla, vaihtaa toiminnan vaatimuksia, muokata ympäristöä tai yhdistää näitä tekijöitä. On kuitenkin tärkeää muistaa, ettei yksilöä, ympäristöä ja toimintaa voi erottaa toisistaan, vaan ne kaikki toimivat – ja muuttuvat – samanaikaisesti (sama, 173).

3.4 Kehityksellinen viitekehys ohjaamassa toimintaterapiaa

Kehityksellinen viitekehys on yksi toimintaterapian käytännön työn malleista. Sen on kehittänyt Anne Cronin Mosey. Viitekehysten mukaan ihmisen toimintakyky koostuu kuudesta adaptiivisesta taidosta, joilla jokaisella on omat alataitonsa. Adaptiivinen taito tarkoittaa taitoa toimia ympäristössä niin, että toiminta saa aikaan tyytyväisyyttä sekä ihmisessä itsessään että muissa. (Mosey 1986, 416.) Adaptiivisia taitoja on kuusi: seksuaali-identiteettitaito, minä-identiteettitaito, kahdenkeskinen vuorovaikutustaito, ryhmävuorovaikutustaito, sensorisen integraation taito ja kognitiivinen taito. (sama, 420-442.) Adaptiivisten taitojen alataidot opitaan järjestyksessä - ne ikään kuin rakentuvat toinen toisensa päälle. Jokaisen taitoon lisätään seuraavalla tasolla jotain uutta. Taso tasolta myös ihmisen vuorovaikutus ympäristön kanssa vahvistuu. Viitekehysten mukaan ihminen on saavuttanut täyden kypsyyden adaptiivisessa taidossa sitten, kun hän on oppinut kaikki taidon alataidot. (sama, 416.) Täytyy kuitenkin muistaa, että ihmisten välillä on yksilöllisiä eroja: toiset oppivat taitoja nopeammin ja toiset hitaammin, vaihtelujen pysyessä kuitenkin normaalin kehityksen rajoissa (sama, 418). Työmme kannalta keskeisin on seksuaali-identiteettitaito, jota olemme myös vertailleet muiden seksuaalikehitysteorioiden kanssa (liite 4). Käsitelläkseen seksuaalisuuteen liittyviä asioita nuori tarvitsee myös minä-identiteettitaitoa sekä kahdenkeskistä vuorovaikutustaitoa.

Seksuaali-identiteettitaito viittaa tietoisuuteen omasta seksuaalisuudesta, siihen liittyvistä tunteista ja käsityksistä sekä kyvyyteen osallistua seksuaaliseen vuorovaikutukseen toisen ihmisen kanssa. (Mosey 1986, 439). Ensimmäinen alataito opitaan 4–5-vuotiaana, jolloin lapsi ymmärtää seksuaalisuuden olevan hyväksyttävä ja mielihyvää tuottava asia. (sama, 440). Seuraava alataito opitaan 12–16-vuotiaana: tällöin nuori tunnistaa oman seksuaalisuutensa kehittymisen, kykenee kontrolloimaan seksuaalisia impulssejaan ja pitää itseään seksuaalisesti haluttavana. Nuoren käsitys seksuaalisuudesta on positiivinen, ja hän ymmärtää, missä tilanteessa mikäkin on sovelias tapa ilmaista seksuaalisuuttaan. Tämä alataidon oppiminen mahdollistuu vuorovaikutuksessa, jossa nuori saa huomiota, ja jossa hänen kehoaan kunnioitetaan. Vuorovaikutus saman ja vas-

takkaisen sukupuolen kanssa on tärkeää, jotta nuori saa vahvistusta omasta seksuaalisuudestaan. Nuori tarvitsee myös asianmukaista seksuaalikasvatusta ja ohjeistusta hyväksyttävään seksuaaliseen käyttäytymiseen. Nuorella on kuitenkin oltava mahdollisuus kokeilla erilaisia käyttäytymistapoja ja rooleja, joista hän valitsee omaan elämäänsä parhaiten sopivimmat. Tukeakseen nuorta tämän alataidon oppimisessa terapeutin tulee kyetä keskustelemaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista luontevasti. (sama, 440.) Terapeutin antaman seksuaalikasvatuksen tulee olla sekä kokonaisvaltaista että tarkkaa. (sama, 441). 18–25-vuotiaana nuori on tietoinen omista seksuaalisista tarpeistaan, ja kykenee tunnistamaan myös toisten tarpeita. Nuori käyttää erilaisia tapoja tyydyttääkseen omia ja vastatakseen toisten tarpeisiin. Yhdynnän kautta nuori ilmaisee kiintymystään. Tämän alataidon oppiminen mahdollistuu ympäristössä, jossa on mahdollisuus osallistua syyllisyyttä tuntematta sukupuoliseen kanssakäymiseen ihmisen kanssa, joka pitää sitä hyvänä asiana. Terapeutti tarjoaa tukea ja neuvoja, kirkastaa arvoja ja rohkaisee tarvittaessa. (sama, 441.) Neljännen vaiheen aikana ihminen kykenee sitoutumaan pysyvään sukupuoliseen suhteeseen seksuaalikumppaninsa kanssa. Tämä alataito opitaan vuorovaikutuksessa sellaisten ihmisten kanssa, jotka myös kykenevät ja haluavat oppia sitoutumaan, joilla on riittävä turvallisuuden tunne ja joilla on aikaa keskittyä omiin ja kumppaninsa seksuaalisiin tarpeisiin. Terapeutin rooli on tuen antamisessa ja rohkaisemisessa. Viimeinen seksuaalikehityksen vaihe sijoittuu 40-60. ikävuoden välille, jolloin on keskeistä keskeistä oppia hyväksymään seksuaalisuudessa tapahtuvat muutokset kyeten silti nauttimaan siitä. (sama, 441.)

Minä-identiteetti koostuu *minästä* ja *identiteetistä*. Minä sisältää ihmisen fyysisen kehon, ideat, tunteet, tarpeet, kyvyt, rajoitukset, kokemukset sekä tulevaisuuden potentiaalin. Identiteetti viittaa yksilön käsitykseen itsestään: se sisältää tietämyksen itsestä sekä tunteet itseä kohtaan. Ihminen, jonka minä-identiteetti on kehittynyt, kokee itsensä itsenäiseksi, kokonaiseksi ja hyväksyttäväksi. (Mosey 1986, 437.) Minä-identiteetin kehitys alkaa jo vauvaiässä, jolloin lapsi oppii, että hän ansaitsee tarpeidensa tyydyttämisen. Seuraava kehitysvaihe sijoittuu 11-15 vuoden välille, jolloin lapselle kehittyy ymmärrys siitä, mihin hän kykenee ja mihin ei. Hän hyväksyy rajoituksensa, mutta voi haluta ja yrittääkin muuttaa niitä. Hän alkaa kuitenkin vähitellen hyväksyä, että jokaisella on omat rajoituksensa. 20-25-vuotiaana ihminen kokee kykenevänsä ja olevansa vastuussa tarpeidensa tyydyttämisestä, tavoitteidensa asettamisesta ja oman elämäntyyliinsä valitsemisesta. Tämän alataidon oppiessaan ihminen ymmärtää, että tarpeiden tyydyttäminen vaatii omia ponnistuksia. Tässä vaiheessa nuori aikuinen myös itsenäistyy vanhemmistaan ja alkaa elää elämäänsä itselleen sopivaksi koetulla tavalla. (sama, 437.) 30-35-vuotiaana ihminen on yhä tietoisempi rooleistaan niin ihmissuhteissaan kuin laajemmin yhteiskunnassa. Vuosien varrella it-

setuntemus syvenee entisestään ja kyky tulla toimeen itsensä ja toisten kanssa vahvistuu (sama, 438-439).

Kahdenkeskisellä vuorovaikutustaidolla tarkoitetaan kykyä muodostaa merkityksellinen vuorovaikutussuhde toiseen ihmiseen. Tämän taidon opittuaan ihminen kykenee osallistumaan erilaisiin kahdenkeskisiin suhteisiin. Kahdenkeskisyydellä viitataan esimerkiksi ystävyys- ja parisuhteisiin. Kehittyessään tässä taidossa ihminen alkaa nähdä toisten ihmisten ainutkertaisuuden ja erilaisuuden. Ensimmäisessä alataidossa 8–10 kuukauden ikäisenä lapsen luottamus muita perheenjäseniä kohtaan kehittyy. Lapsi kokee toisten tyydyttävän hänen tarpeitaan ja nauttii näiden seurasta. (Mosey 1986, 431.) 3–5-vuotiaana lapsi kykenee yksinkertaiseen yhteistyöhön. Noin pari vuotta myöhemmin lapsi alkaa hahmottaa, että vanhempien lisäksi on olemassa muita auktoriteetteja, ja hyväksyy näiltä tulevan ohjailun. 5–7 -vuotiaana lapsi alkaa pitää toista ihmistä ja hänen tarpeidensa tyydyttämistä yhtä tärkeänä kuin omiensa. Vaiheeseen kuuluu emotionaalisesti vahvat suhteet, joille on ominaista molemminpuolinen luottamus ja vähäinen kilpailu. Ympäristö tukee tämän taidon oppimisessa tarjoamalla lapselle riittävästi yksityisyyttä ja mahdollisuuden eriytymiseen (sama, 433.) 15–17-vuotiaana nuori ymmärtää auktoriteettien samanvertaisuuden suhteessa itseensä, huomioiden kuitenkin näiden aseman erilaisiin tilanteisiin nähden. Nuorella on realistinen käsitys auktoriteettien vallasta ja hän kykenee luontevaan vuorovaikutukseen näiden kanssa ymmärtäen, millainen käyttäytyminen on missäkin tilanteessa soveliaista. Alataidon oppiminen mahdollistuu ympäristössä, jossa nuori voi ottaa erilaisia rooleja ja tarkkailla myös muita näissä rooleissa. Erilaisten roolien ottamista voi harjoitella toimintaterapiassa yhdessä terapeutin kanssa. (ks. sama, 434.) Noin 18–25 -vuotiaana ihmiselle kehittyy kyky intiimiin suhteeseen: molempien osapuolten tarpeet tyydyttyvät ja molemmat sitoutuvat suhteeseen, jonka ylläpitämiseksi on annettava itsestään toiselle. Alataidon kehittyessä nuoren aikuisen kyky rakastaa toista ihmistä vahvistuu. Intiimi sitoutuminen toiseen on mahdollista ja tuottaa nautintoa – suhteessa vastuu jaetaan yhdessä ja molemmat kykenevät antamaan ja vastaanottamaan. Intiimin suhteen rinnalla kokemus itsenäisyydestä on tärkeä. Tämän alataidon oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa, joka kykenee läheiseen suhteeseen sekä jakamaan velvollisuuksia ja vastuuta. Terapeutti voi tukea taidon oppimisessa auttamalla asiakasta löytämään sopivia ihmisiä taidon harjoittelua varten. Tuen ja tarvittaessa neuvojen tarjoaminen ovat terapeutin tehtäviä. Terapeutin on tärkeä iloita asiakkaan pyrkimyksistä ja onnistumisista. Taidon viimeisessä alataidossa aikuinen tyydyttää toisen ihmisen tarpeita vaatimatta vastaavanlaista tyydytystä itselleen. Taidon oppiminen ilmenee epäitsekkäänä oman ajan ja energian käyttämisenä toisen

hyväksi sekä ehdottoman rakkauden antamisena, mikä kunnioittaa toisen oikeutta kasvaa ainutlaatuisesti yksilöksi. (sama, 434-435.)

4 TYÖKIRJAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1 Työkirjan sisällön ja ulkoasun suunnitleminen ja kokoaminen

Työkirjan suunnitteluvaihe alkaa, kun tuotteen tyyppi ja valmistustapa on päätetty (Jämsä & Manninen 2000, 43). Aloitimme työkirjan suunnittelun projektisuunnitelman kirjoittamisen yhteydessä. Alustavan suunnitelman työkirjan sisältämistä harjoituksista ja ulkoasusta teimme itse, mutta olemme kuulleet ja ottaneet huomioon yhteistyökumppanimme kanssa sekä tapaamisissa että sähköpostitse käydyissä keskusteluissa nousseet tarpeet, toiveet ja ehdotukset. Yhteistyökumppanimme antoi kuitenkin meille hyvin ”vapaat kädet” sekä harjoitusten että ulkoasullisten seikkojen suhteen.

Työkirjan suunnittelua varten perehdyimme laajasti erilaiseen kirjallisuuteen koskien sekä työkirjan sisältöä että ulkoasua. Valitsimme sisältöä ohjaavaksi teoriaksi Greenbergin (2010, 4) määrittelemät seksuaalisuuden ulottuvuudet: biologisen, psyykkisen ja sosiokulttuurisen ulottuvuuden. Valinnan perusteena oli se, että halusimme tarkastella seksuaalisuutta mahdollisimman moniulotteisesti ja kyseisen teorian hyödyntäminen auttoi meitä monipuolisten harjoitusten suunnittelussa. Emme halunneet kuitenkaan sisällyttää ulottuvuuksia näkyvästi työkirjaan sen vuoksi, etteivät harjoitukset lokeroituisi tietyn ulottuvuuden alle – lokeroituminen veisi pohjan taustalla olevalta näkemykseltämme seksuaalisuuden kokonaisvaltaisuudesta. Jokainen harjoitus on kuitenkin suunniteltu siten, että se voidaan sijoittaa vähintään yhden ulottuvuuden alle (taulukko 1).

Seksuaalisuuden ulottuvuuksien lisäksi työkirjan sisällön suunnittelua ohjasivat nuoruuden kehitystehtävät. Hyödyntämällä erilaisia seksuaalikehityksen teorioita (liite 4) ja niitä yhdistelemällä muodostimme käsityksen tärkeimmistä kehitystehtävistä. Koska työkirja on suunnattu nimenomaan nuorille naisille, näky näkökulma selvästi harjoitusten sisällössä ja nimissä.

4.1.1 Työkirjan sisältö ja harjoitukset

Suunnittelimme työkirjan harjoitukset itse, mutta hyödynsimme ja sovelsimme ideoita joistakin jo valmiista, muun muassa kirjoista löytämistämme toiminnoista. Harjoitusten lukumääräksi päätimme kahdeksan, sillä saimme mielestämme siihen määrään sisällytettyä riittävän monipuolisesti seksuaalisuuden eri ulottuvuuksien käsittelyä. Päätettyämme harjoitukset analysoimme ne Kehi-

tyksellisen viitekehyksen mukaan ja teimme harjoitukset itse. Analyysin ja oman kokemuksen myötä saimme vahvistuksen harjoitusten käytettävyydestä ja tarkoituksenmukaisuudesta. Työkirjan harjoitukset ovat luovia toimintoja. Creekin (2008, 333-337) mukaan luova toiminto tarkoittaa, että ihminen luo jotain uutta esimerkiksi kirjoittamalla, maalaamalla tai askartelemalla. Luovat toiminnot auttavat ilmaisemaan tunteita ilman puhetta, tuottavat mielihyvää sekä edistävät terveyttä. Ne myös lisäävät motivaatiota, tyytyväisyyttä ja itsetuntoa, edistävät oppimista sekä mahdollistavat itseilmaisun. Voimakkaidenkin tunteiden ilmaiseminen luovien toimintojen kautta on sosiaalisesti hyväksyttävää.

Päätimme sekä työkirjan että harjoitusten nimet yhdessä. Halusimme nimien kuvastavan harjoitusten sisältöä, mutta jättävän kuitenkin mahdollisuuden nuoren omalle tulkinnalle. Otsikon tehtävänä onkin kertoa ytimekkäästi tekstin sisältö ja mahdollisesti johdattaa tunnelmaan. Sen täytyy olla siis sekä visuaalisesti että sisältömerkitykseltään kiinnostava. (Pesonen & Tarvainen 2003, 41.) Jokaisen harjoituksen nimen alla, ensimmäistä lukuun ottamatta, on lause, joka orientoi nuorta harjoituksen tekemiseen. Lauseiden tarkoituksena on myös motivoida ja kannustaa nuorta toimintaan ja luottamaan itseensä. Lauseista osa on oman pohdintamme tuloksia ja osa mukailtu aiheeseen liittyvistä kirjallisuuslähteistä, jotka on merkitty lauseen loppuun. Harjoitusten virallinen tehtävänanto on orientoivan lauseen alapuolella. Harjoitusten järjestyksen suunnittelussa otimme huomioon loogisen etenemisen ja sen, että aiempia harjoituksia voi osittain hyödyntää tulevaisuudessa. Harjoituksia voi tehdä myös itsenäisinä kokonaisuuksina ja niitä on mahdollista soveltaa tehtäväksi esimerkiksi ryhmässä. Kaikkiin harjoituksiin kuuluu oleellisena osana nuoren ja terapeutin välinen keskustelu, jolloin nuori saa kertoa harjoituksen herättämistä tunteista ja ajatuksista.

Työkirjan ensimmäinen harjoitus on nimeltään **Alkuajatuksia**. Harjoituksessa on kymmenen lauseen alkua, kuten "Minusta tuntuu...", "Pidän..." ja "Osaan...", joita nuori jatkaa haluamallaan tavalla. Harjoitus orientoi ja motivoi nuorta työkirjan pariin ja sen sisältävien toimintojen tekemiseen. Sen tehtävänä on myös selkeyttää omia ajatuksia suhteessa itseensä, omiin toiveisiin ja tarpeisiin.

Toinen harjoitus on nimeltään **Esineet eläviksi**. Harjoituksessa nuori etsii omistamistaan tavaroista ja esineistä tai yllään olevista koruista ja vaatteista asian, jolla hän ilmaisee omaa naiseuttaan. Jos nuorella ei ole mukana tällaista esinettä, hän voi piirtää sen työkirjan sivulle tai muotoilla esimerkiksi savesta. Sukupuolella on merkitystä niin yksilölle kuin yhteisölle, ja nuori käyttääkin sukupuolisuuttaan identiteettinsä rakentamisessa (Nitovuori 2001, 10). Naiseus ja mieheys merkitsevät jokaiselle eri asioita: yksimielisiä mielikuvia niistä on vaikea löytää (Uusitalo 2001, 29).

Nuoret ilmaisevat itseään ja ajatusmaailmaansa esimerkiksi vaatteiden, kampauksien, musiikin ja tavaroiden kautta (Eronen ym. 2003, 133). Esineensä avulla nuori voi pohtia, millainen nainen hän on ja mitä naiseus hänelle merkitsee. Harjoituksen avulla nuori ymmärtää, etteivät esineet ole vain käyttötavaroita, vaan niillä on symbolisia merkityksiä elämäntyylin luojina. Ihminen määritteleeekin itse käyttämilleen esineille arvon (Pierce 2003, 161). Ne voivat olla tärkeitä minän jatkeita tai ilmentymiä. (Sava 2007, 152.)

Kolmas harjoitus, joka on nimeltään **Naiseuden polku**, liittyy naiseksi kasvamiseen pitkällä aikavälillä. Harjoituksessa nuori piirtää polun, jolle hän piirtää tai kirjoittaa merkittäviä naiseuteensa ja naiseksi kasvamiseen liittyviä asioita ja tapahtumia menneisyydestään ja nykyhetkestä. Nuori tarkastelee myös tulevaisuuden minäänsä ja sijoittaa tärkeimpinä pitämiänsä asioita polulle. Naiseuden polun piirtäminen auttaa nuorta selkiyttämään ja havainnoimaan omaa kasvuaan ja kehitystään pikkutyöstä nuoreksi naiseksi, unohtamatta tulevaisuuden toiveita ja haaveita. Polun piirtämisessä on keskeistä tunnistaa ja löytää tärkeitä tyttönä olemisen ja naiseksi kasvamisen kokemuksia menneisyydestä, sillä siirtyäkseen tulevaisuuteen nuoren täytyy kyetä hallitsemaan menneisyyttään (Flanigan 2001, 157). Tulevaisuuden suuntaviivojen tarkastelemisen avulla nuori kykenee tunnistamaan edessä olevia haasteita ja siten rakentamaan elämäänsä (Mosey 1986, 95-96). Elämänjana voidaan piirtää tai maalata, ja sen rakenteellisesta toteutuksesta (joki, jana, vuori...) nuori saa päättää itse. Nuori voi myös valita, kuinka tarkasti ja minkälaisia asioita hän polulle merkitsee. Valmiista polusta ja sen tekemisen herättämistä tuntemuksista nuori keskustelee yhdessä terapeutin kanssa.

Neljäs harjoitus on nimeltään **Mieleni maja**. Harjoitusta varten varataan tila, jossa nuori voi rauhassa asettua istualleen tai makuulle. Hän sulkee silmät ja hengittää muutaman kerran syvään. Tämän jälkeen hän kuvittelee mielessään kuvitteellisen tai todellisen paikan, jossa hänellä on turvallinen ja rento olla. Hän voi syventää kokemustaan käyttäen värejä, ääniä, henkilöitä, eläimiä tai muita elementtejä (Kallio 2009, 138). Nuoruudessa ihminen alkaa kaivata omaa tilaansa, jota kokee itse pystyvänsä hallitsemaan (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 197). Nuoren omaan paikkaan kukaan muu ei löydä, siellä saa uppoutua itseensä ja olla rauhassa. Paikka auttaa nuorta hahmottamaan turvallisuudentunnetta ja kuulostelemaan omaa oloa suhteessa toisiin ihmisiin. (Kallio 2009, 138; Kataja 2003, 23.) Nuori viipyy paikassaan noin viisi minuuttia, jonka jälkeen hän palaa takaisin hengittämällä muutaman kerran syvään ja avaamalla silmänsä. Mitä useammin nuori toistaa harjoitusta, sitä helpommin hän pääsee paikkaansa ja saavuttaa rennon olotilan, jota voi hyödyntää esimerkiksi uusissa ja jännittävissä tilanteissa.

Viidennessä harjoituksessa, **Näköiseni nainen**, nuori piirtää minäkuvansa. Minäkuvan piirtäminen tarjoaa nuorelle mahdollisuuden itsensä tarkasteluun. Terapeutti voi auttaa nuorta kyseenalaistamaan ja haastamaan pohtimaan niitä asioita, joihin hän ei ole tyytyväinen (Hagedorn 1997, 91). Oman kehonsa näkeminen arvokkaana on tärkeää, jotta nuori oppii arvostamaan ja suojaamaan kehoaan ja seksuaalisuuttaan (Cacciatore 2006, 224). Minäkuvan ympärille nuoren tulee jättää riittävästi tilaa seuraavaa harjoitusta varten.

Kuudes harjoitus on nimeltään **Rakasta rajojasi**. Harjoituksessa piirretään edellisessä harjoituksessa tehdyn minäkuvan ympärille kuvitteelliset rajat, joiden sisällä nuori kokee olonsa turvallisiksi ja hyväksi: etäisyys voi vaihdella eri kehonosien kohdalla. Oma keho on jokaisen omaa reiviä ja asioiden sekä tilanteiden hallinta alkaa omasta kehosta (Cacciatore ym. 2008, 196). Nuoruuden suurin tehtävä onkin saada keho ja oma itse omaan hallintaan (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 58). Harjoitus auttaa nuorta pohtimaan oman kehonsa rajoja, arvoa ja merkitystä sekä sitä kenelle keho kuuluu ja kuka siitä määrää (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 81). Rajat voidaan käydä läpi myös yhdessä terapeutin kanssa, jonka nuori voi kuvitella esimerkiksi tuntemattomaksi henkilöksi. Terapeutti kiertää nuorta hänen piirtämiensä rajojen mukaisesti. Sovelluksen tavoitteena on, että nuori uskaltaa ilmaista sanallisesti tai kädellä osoittaen, mikäli hän kokee toisen ihmisen tulevan liian lähelle. Halutessaan hän voi myös kutsua terapeuttia lähemmäs. Tärkeintä on, että nuorella säilyy rajojensa sisällä turvallinen olo koko harjoituksen ajan. Oman olon kuunteleminen on keskeistä (Kallio 2009, 139).

Toisiksi viimeisessä harjoituksessa, **Toisin silmin**, nuori tarkastelee ensin läheisessä ystäväsään olevia ominaisuuksia, joita hän arvostaa ja pitää tärkeinä. Ikätovereilla on suuri merkitys nuoren elämässä ja he toimivat peilinä, johon nuori voi heijastaa itseään ja toimintatapojaan (Howe & Schwartzberg 2001, 146). Toisessa vaiheessa nuori pohtii, millaisia ominaisuuksia hänestä itsestään löytyy ja ovatko ne samanlaisia kuin hänen ystävällään. Viimeisessä vaiheessa nuori pohtii, millaisena hän uskoo muiden näkevän hänet. Jokaisessa vaiheessa nuori ympyröi eri väreillä työkirjan sivulla olevia adjektiiveja, joiden kokee vastaavan tehtävänannossa kuvattua henkilöä. Toiminnan tavoitteena on, että nuori löytää ja tunnistaa itsestään vahvuuksia ja ominaisuuksia, joita hän aidosti arvostaa myös läheisissä ihmissuhteissaan. Näin nuoren minäkäsitys värityy positiivisesti ja vahvistuu.

Viimeinen harjoitus, **Tytöltä toiselle**, sisältää kolme kysymystä, jotka liittyvät seksuaalisuuden ulottuvuuksiin. Kysymykset on mukailtu Väestöliiton sivuilla olevista nuorten lähettämistä kysy-

myksistä. Harjoituksessa nuori valitsee haluamansa kysymyksen ja vastaa siihen oman tietonsa pohjalta ja pohdintansa tuloksena. Hän voi myös määrittää oman kysymyksen koskien esimerkiksi omaa elämäänsä ja vastata siihen. On tärkeää, että nuori tekee omia oivalluksia ja käyttää omaa pohdintaa aikuisilta omaksumiensa valmiiden mielipiteiden ja asenteiden sijaan (Grek 2008, 59). Asiakaslähtöisessä toimintaterapiassa pyritään siihen, että terapeutti rohkaisee nuorta hyödyntämään omia vahvuuksiaan sekä auttaa tätä näkemään ja kuvittelemaan erilaisia mahdollisuuksia (Kielhofner 2004, 97-98). Näiden asioiden tukeminen nuoruudessa on tärkeä, sillä kokemalla osaamisen, elämänhallinnan ja pärjäämisen tunteita nuori vahvistaa itsetuntoaan ja luo käsitystä itsestään (Cacciatore 2006, 219; Cacciatore ym. 2008, 155).

TAULUKKO 1. Työkirjan harjoitukset ja seksuaalisuuden ulottuvuudet (ks. Greenberg 2010, 4)

Harjoitus	Psyykinen ulottuvuus	Sosiokulttuurinen ulottuvuus	Biologinen ulottuvuus
<i>Esineet eläviksi</i>	■	■	
<i>Naiseuden polku</i>	■	■	■
<i>Mieleni maja</i>	■		■
<i>Näköiseni nainen</i>	■	■	■
<i>Rakasta rajojasi</i>	■		■
<i>Toisin silmin</i>	■	■	
<i>Tytöltä toiselle</i>	■	■	

Nuoren voi olla helpompi puhua harjoituksista ja niiden kuvista ja tarinoista kuin omasta itsestään (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 81), ja sen vuoksi jokaiseen harjoitukseen liittyy oleellisena osana nuoren ja ohjaajan välinen keskustelu. Kehittyvä nuori tarvitsee aikuisilta tukea ja ohjausta kasvussaan (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 39). Flaningan (2001, 159) muistuttaa, että nuoret haluavat ohjaajan olevan aikuinen, ei kaveri. Tarkkailemalla ja peilaamalla ohjaajan toimintaa nuori ryhtyy tutkimaan ja kokeilemaan omaa identiteettiään. Puhumisen harjoittelu jo nuorena antaa taitoja aikuisuuden parisuhteisiin ja seksuaalielämään. Kallion (2009, 129) mukaan aikuisten vaikein seksitemppu onkin seksuaalisuudesta puhuminen osana normaalia elämää. Kertomalla, puhumalla ja jakamalla asioita nuori voi purkaa ristiriitaisia tilanteita ja käsitellä erilaisia tunnetiloja (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 30). Keskustelemisessä tulisi muistaa puhua myös sanojen mer-

kityksestä. Koska moni seksuaalisuuteen liittyvä sana on tabu, niistä puhuminen on ihmisille vaikeaa. On tärkeää avata seksuaalisuuteen kuuluvia termejä, jotta tiedetään mistä puhutaan – vain siten voidaan ymmärtää seksuaalisuuteen liittyviä ilmiöitä ja niiden luonteita. (Cacciatore 2006, 178.)

4.1.2 Työkirjan ulkoasu

Työkirja on kooltaan A5 ja siinä on 24 sivua. Paperin laadun valinta oli keskeistä, sillä sen pitää olla sen verran vahvaa, ettei tussi tai mustekynä mene siitä läpi, ja että siihen voi kirjoittaa myös lyijykynällä ja tarvittaessa kumittaa. Paperiksi valitsimme 100 g mattapaperin, jota pidetään arvokkaampana ja tyylikkäämpänä kuin ohutta tai kiiltävää paperia (Pesonen & Tarvainen 2003, 64). Värillä voi viestiä voimakkaasti: sen avulla voidaan korostaa, erottaa, järjestellä ja osoittaa erilaisia asioita myös symbolisesti. (sama, 54). Työkirjan sivut ovat persikan väriset. Halusimme värin olevan tyttömäinen, muttei liian kategorisoiva – kuten esimerkiksi vaaleanpunainen olisi ollut.

Marginaalit määrittelevät aineiston ja sivun reunojen välisen etäisyyden. Marginaalien leveys vaikuttaa sivun ja aukeaman tunnelmaan. Työkirjassa alamarginaali on leveämpi, sillä se ryhdistää ja keventää ilmettä. (ks. Pesonen & Tarvainen 2003, 9.) Työkirjan sivuilla on tyhjää tilaa, mikä kehystää, kiinnittää huomiota ja ohjaa katsetta olennaiseen, sekä rytmittää ja antaa aikaa ”ajattella”. Liian täysi tila ahdistaa ja on luotaantyöntävä. (sama, 46.) Työkirjassa on käytetty kuvia, joista osan ovat piirtäneet Tyttöjen Talon asiakkaat ja osan tuttavamme Merja Leppiluoto. Kuvat luovat mielikuvia ja tunnelmia tehokkaasti. Niillä voidaan tukea ja pehmentää tekstin sanomaa. Kuva voi olla koristeellinen, jolloin se luo julkaisulle ilmettä ja tunnelmaa. (sama, 46-47.)

Käytimme työkirjassa kahta erilaista fonttia eli kirjaintyyppiä: teksteissä Calibriaa ja otsikoissa *Monotype Corsiva*. Edellinen on selkeä ja asiallinen, jälkimmäistä pidetään naisellisena (Lammi 2008, 39). Otsikot on kirjoitettu *ISOILLA KIRJAIMILLA*, sillä halusimme otsikoiden olevan kauniita ja houkuttelevan näköisiä, ja isot kirjaimet toivat hennon oloiseen fonttiin lisää voimaa. Otsikot ovat fonttikokoa 14, harjoitukseen johdattelevat lauseet, tehtävänannot ja mietelauseet kokoa 12, sekä harjoituksiin liittyvät lisäykset, sovellusehdotukset ja lähteet kokoa 11. Harjoitukseen johdattelevat lauseet sekä mietelauseet on kursivoitu, jotta ne herättävät huomion ja erottuvat muusta tekstistä (Korpela 2008, 128).

4.2 Työkirjan koekäytön suunnittelu ja toteutus

Kaikissa tuotekehitysprosesseissa tarvitaan palautetta ja arviointia tuotteesta. Otollisin aika tuotteen koekäytölle on sen valmisteluvaiheessa. Koekäyttäjien tulisi mieluiten olla tuotteen sellaiset loppukäyttäjät, jotka eivät tunne sitä ennestään. Myös tuotteen tilaajat voivat toimia koekäyttäjinä. (Jämsä & Manninen 2000, 80.) Opinnäytetyöprojektissämme koekäyttäjinä toimivat Oulun Tyttöjen Talon ohjaajat ja tytöt. He koekäyttivät työkirjaa 14.–28.3.2012. Ohjaajat vastasivat työkirjan koekäytön toteutumisesta Tyttöjen Talolla.

Työkirjaa koekäyttäneet ohjaajat ja tytöt antoivat palautetta siitä laatimamme palautelomakkeen (liitteet 2 ja 3) avulla. Palautelomakkeen tulee olla selkeä ja siisti, jotta se houkuttelee vastamaan (Heikkilä 2008, 48). Kysymysten laatimisessa otimme huomioon hyvien kysymysten tunnuspiirteet: kysymysten tulee olla ymmärrettäviä ja yksiselitteisiä, ne eivät saa olla liian pitkiä eivätkä johdatella vastaajaa. (sama, 48-57.) Työkirjan palautelomake oli kaksiosainen. Ensimmäisessä osassa pyysimme palautetta työkirjasta kokonaisuutena ja toisessa kustakin koekäytetystä harjoituksesta erikseen. Alkuun sijoitimme vastaajien mielenkiinnon herättämiseksi helppoja kysymyksiä työkirjan ulkoasuun liittyen (ks. sama, 48). Kaikki lomakkeen kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, jotka laadimme laatukriteeriemme asiakaslähtöisyyden, helppokäyttöisyyden ja toiminnallisuuden pohjalta. Avoimet kysymykset antavat vastaajille mahdollisuuden mielipiteiden ilmaisuun eivätkä rajaa vastauksia liikaa (Vilka 2005, 86.) Avointen kysymysten avulla voidaan saada vastauksia, joita ei etukäteen ole huomattu, esimerkiksi hyviä ideoita. (Heikkilä 2008, 49.) Laadimme kysymykset niin, että yksi kysymys vastasi yhteen tai useampaan laatukriteeriin (taulukko 2). Palautelomakkeen kysymyksissä ei saa käyttää vierasperäisiä sanoja tai ammattikieltä: vaikka kysymysten tekijälle sanat ovat jokapäiväisiä, eivät ne välttämättä ole tuttuja vastaajille. (sama, 58.) Tämän vuoksi emme maininneet laatukriteereitämme palautelomakkeissa, sillä halusimme pitää lomakkeissa käytetyt käsitteet ymmärrettävinä ja yksinkertaisina. Koko työkirjasta antoi palautetta yhteensä viisi tyttöä ja neljä ohjaajaa. Kävimme erikseen läpi tyttöjen ja ohjaajien antamat palautteet, jotka löytyvät loppuraportin kappaleesta 5.3 Työkirjan laadun arviointi.

TAULUKKO 2. Laatuksiteerit ja niihin vastaavat palautelomakkeen kysymykset ja lauseet

Laatukriteeri	Palautelomakkeen kysymys / lause
Asiakaslähtöisyys	<ul style="list-style-type: none"> • Arvioi työkirjan ulkoasua. • Mikä oli mielestäsi työkirjan tarkoitus? • Mitä ajattelit harjoitusten nimistä, harjoitukseen orientoivista lauseista ja mietelauseista? • Koetko, että työkirjasta oli tai tulee olemaan hyötyä sitä käyttäville tytöille? Millä tavoin? • Tarjosiko työkirja uusia menetelmiä seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista puhumiseen tyttöjen kanssa? • Pohdi työkirjan tarpeellisuutta ja sen käyttömahdollisuuksia työsäsi Tyttöjen Talolla. • Olivatko harjoituksen tehtävänanto ja tarkoitus selkeät? • Mitä ajatuksia harjoitus herätti? • Pohdi harjoituksen soveltamismahdollisuuksia. Sovelsitko harjoitusta itse jollain tavalla? Miten? • Kehittämideoitiasi ja yleistä palautetta työkirjasta.
Toiminnallisuus	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjosiko työkirja uusia menetelmiä seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista puhumiseen tyttöjen kanssa? • Pohdi työkirjan tarpeellisuutta ja sen käyttömahdollisuuksia työsäsi Tyttöjen Talolla. • Mitä ajatuksia harjoitus herätti? • Herättikö harjoitus keskustelua seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista? Helpottiko harjoitus asioista puhumista?
Helppokäyttöisyys	<ul style="list-style-type: none"> • Arvioi työkirjan ulkoasua. • Mikä oli mielestäsi työkirjan tarkoitus? • Pohdi työkirjan tarpeellisuutta ja sen käyttömahdollisuuksia työsäsi Tyttöjen Talolla. • Olivatko harjoituksen tehtävänanto ja tarkoitus selkeät? • Pohdi harjoituksen soveltamismahdollisuuksia. Sovelsitko harjoitusta itse jollain tavalla? Miten?

5 PROJEKTIN ARVIOINTI

Arvioinnissa tehdään päätelmiä projektista ja siihen liittyvistä osatekijöistä. Projektin aikana tehty arviointi auttaa kehittämään omaa toimintaa, kun taas projektin jälkeen tapahtuvan arvioinnin avulla voidaan saatuja kokemuksia ja tuloksia hyödyntää tulevaisuudessa. (Viirkorpi 2000, 39.) Teimme projektistamme itsearviointia, joka tarkoittaa toiminnan toteuttajien omaa arviointia projektista (ks. Viirkorpi 2000, 39) Itsearvioinnissa on hyvää sen hyödynnettävyys ja välittömät oppimisvaikutukset, mutta siinä on myös pulmansa: näkökulmien kapeus ja subjektiivisuus. (Viirkorpi 2000, 41.) Tämän vuoksi pyysimme palautetta työkirjastamme sitä koekäyttäviltä ohjaajilta ja työntoilta. Saimme palautetta koko projektistamme myös ohjausryhmään kuuluvilta opettajilta.

5.1 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Projektimme **tulostavoitteena** oli suunnitella ja valmistaa asiakaslähtöinen, toiminnallinen ja helppokäyttöinen työkirja, jonka tavoitteena on nuoren naisen seksuaalikehityksen tukeminen. Saavutimme tavoitteen mielestämme hyvin, sillä saimme laatukriteereitä vastaavan työkirjan valmiiksi.

Välittömänä **toiminnallisena tavoitteenamme** oli, että nuoret naiset ja ohjaajat käyttävät työkirjaa yhdessä, mikä helpottaa seksuaalisuuteen liittyvien asioiden käsittelyä. Pääsimme tavoitteeseen osittain: työkirjaa käytettiin Tyttöjen Talolla, mutta palautteen perusteella saimme sen käsityksen, etteivät tytöt ja ohjaajat käyttäneet sitä yhdessä. Pitkän aikavälin tavoitteenamme oli, että työkirjan käyttäminen tukee nuoren naisen seksuaalikehitystä ja että tämä sitä kautta ymmärtää seksuaalisuuden olevan moniulotteinen ja hyväksyttävä osa elämää. Tämän tavoitteen saavuttamisen arvioiminen luotettavasti ei ole vielä tässä vaiheessa mahdollista, sillä se vaatii työkirjan pidempää käyttöaikaa ja asioiden työstämistä yhdessä ohjaajan kanssa.

Oppimistavoitteenamme oli saada lisää tietoa seksuaalisuudesta ja siitä, miten seksuaalikehitystä voidaan toimintaterapiassa tukea. Tietämyksemme seksuaalisuuteen liittyvistä asioista kasvoi projektin myötä runsaasti. Aiheeseen perehtymisen ja tarkemman tutustumisen myötä käsitys seksuaalisuudesta on laajentunut – psyykinen ja sosiokulttuurinen ulottuvuus toivat siihen moniulotteisuutta ja liittivät sen tiiviimmin osaksi kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä. Ymmärrettyämme tämän rohkeus puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista on kasvanut. Tavoitteenamme oli myös

ammattillisen kasvun edistäminen, mihin lukeutuivat muun muassa projektityöskentelyyn osallistuminen ja siinä kehittyminen. Tämä oli molemmille ensimmäinen projekti, johon osallistuimme, joten kaikki projektityöskentelyyn liittyvät käytännön asiat olivat uusia. Tärkeimmäksi opiksi koimme suunnittelun merkityksen: projektin vaiheiden tarkka määrittely, riskeihin varautuminen ja varasuunnitelmien tekeminen edistävät projektin onnistumista. Haastetta toi yhteistyösopimukseen liittyvistä oikeuksista sopiminen. Koska emme ole aiemmin laatineet vastaavanlaisia sopimuksia, tarvitsimme ohjausta opettajaltamme, jotta ne olisivat tasapuoliset ja molempia osapuolia tyydyttävät.

5.2 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Olimme tyytyväisiä valitsemaamme aiheeseen. **Aiheeseen perehtyminen** oli haastavaa osittain niukan, mutta toisaalta myös laajan lähdekirjallisuuden vuoksi. Seksuaalisuudesta löytyi paljon monipuolista lähdemateriaalia, mutta toimintaterapian kirjallisuudessa seksuaalisuutta ei juurikaan käsitelty. Valmistavan seminaarityön tekeminen oli antoisaa ja tuloksellista: saimme muodostettua opinnäytetyöllemme viitekehyksen, jota hyödynsimme laajasti projektin myöhemmissä vaiheissa. Opinnäytetyöprojektimme aikataulu viivästyi projektin ensimmäisessä päätehtävässä neljän kuukauden ulkomaanvaihtomme vuoksi. Saatuamme valmistavan seminaarityön kirjoitettua pystyimme kuitenkin nopeuttamaan aikataulua ja etenemään projektissa.

Projektin suunnitteluvaiheessa laadimme projektisuunnitelman, jossa määrittelimme projektille tarkoituksen, tavoitteet sekä päätehtävät osatehtävineen. Vaikka teimme projektisuunnitelman tarkasti, muuttui se jonkin verran projektin edetessä, esimerkiksi aikataulullisesti. Yksi projektisuunnitelman vaiheista oli määrittellä projektin riskit sekä tavat, miten niiltä voidaan suojautua. Riskejä olivat tekijöiden uupumus ja ylikuormittuminen, työkirjan suunnitelman häviäminen tietokoneelta, aikataulun viivästyminen, yhteistyösopimuksien epäselvyys sekä se, ettei työkirja vastaa yhteistyökumppanin toiveita. Näistä riskeistä oli vähällä tapahtua ainoastaan työkirjan suunnitelman ja loppuraportin häviäminen tietoteknisten ongelmien vuoksi. Muiden riskien toteutumisen pystyimme välttämään ja esimerkiksi projektimme eteneminen suunniteltua nopeammin edisti meidän tekijöiden motivaatiota sekä jaksamista. Yhteistyökumppanin saaminen vahvisti käsitystämme aiheen tärkeydestä. Olimme tyytyväisiä saadessamme yhteistyökumppaniksemme juuri Tyttöjen Talon: samansuuntaiset ajatukset seksuaalikehityksen tukemisesta helpottivat yhteistyötä ja työkirjan suunnittelun aloittamista.

Aloitimme **tuotteen suunnittelemisen ja toteutuksen** tammikuussa 2012 aikataulun mukaisesti. Jo ensimmäisessä yhteisessä tapaamisessamme yhteistyökumppanimme yhdyshenkilö antoi meille ”vapaat kädet” työkirjan suunnittelun suhteen. Tämä toi suunnittelu- ja toteutusvaiheeseen haastetta, mutta olimme päätökseen tyytyväisiä ja koimme yhteistyökumppanimme luottavan ammattitaitoomme. Tämä vaihe eteni nopeasti. Saimme työkirjan valmiiksi koekäyttöä varten, joka aloitti projektimme seuraavan vaiheen, **tuotteen arvioimisen**. Työkirja oli tarkoitus lähettää koekäyttöön Tyttöjen Talolle maaliskuun ensimmäisellä viikolla, mutta emme olleet aikataulussamme huomioineet hiihtolomaa, joka sijoittui kyseiselle ajanjaksolle. Työkirjan koekäyttö siirtyi tämän vuoksi yli viikolla ja toteutui 14.–28.3.2012. Koekäytöstä saatu, osin niukka palaute vaikeutti työkirjan laadun ja laatukriteerien saavuttamisen luotettavaa arvioimista. Palautteen perusteella saimme sen käsityksen, ettei työkirjan harjoituksia oltu käsitelty tyttöjen kanssa niin paljon kuin olimme tarkoittaneet. Tähän kuitenkin vaikutti koekäyttöajan lyhyys, ja toivommeekin, että jatkossa ohjaajat ja tytöt käyttävät työkirjan harjoitusten tekemiseen enemmän aikaa.

Projektin päättämiseen liittyvän loppuraportin kirjoittamisen aloitimme jo tammikuussa työkirjan suunnittelun ohessa. Palautimme loppuraporttimme opettajille luettavaksi huhtikuun alussa, mutta siihen tarvittavien korjausten vuoksi pääsimme esittämään sen vasta toukokuun alussa. Olimme varautuneet tiiviimpään yhteistyöhön Oulun Tyttöjen Talon henkilökunnan kanssa. Varsinaisten tapaamisten sijaan hoidimme yhteydenpidon yhdyshenkilömme kanssa sähköpostitse, mutta Tyttöjen Talon asiakkaita kävimme tapaamassa avoimien ovien illoissa. Projektin lopussa tapasimme kuitenkin vielä yhdyshenkilömme, jolta saimme palautetta työkirjasta ja koko opinnäytetyöprojektistamme. Tapaamisessa sovimme myös työkirjan painatukseen liittyvistä asioista.

5.3 Työkirjan laadun arviointi

Laadun varmistamisessa pyritään estämään poikkeavuudet asetetuista laatukriteereistä. Sen avulla pyritään saavuttamaan luottamus siihen, että tuote täyttää sille asetetut odotukset. (Jämsä & Manninen 2000, 130-135.) Keräsimme työkirjaa koekäyttäneiltä tytöiltä ja ohjaajilta palautetta. Seuraavissa kappaleissa *kursivoidut* lauseet ovat suoria otteita saamastamme palautteesta.

Työkirjan yleisarvosanan keskiarvo tytöiltä saamassamme palautteessa oli neljä asteikolla 1–5. Työkirjan ulkoasuun liittyvistä tekijöistä kokoa ja fonttia tytöt pitivät hyvinä. Sivujen väri jakoi mielipiteitä. Kahden mielestä väri oli mukava ja nätti, yksi kommentoi väriä huonoksi, ja yhden mielestä se olisi voinut olla jokin muu. Neljästä viisi piti työkirjan kuvia kauniina tai hienoina. Työkirjan

tarkoitus oli kahden tytön mielestä saada opastusta ja tutustua naiseuteen. Kolmessa palautteessa viidestä työkirjan tarkoitus oli jäänyt epäselväksi. Työkirjan mieluisimmiksi tehtäviksi oli vastattu ”Alkuajatuksia” ja ”Näköiseni nainen”, mutta mielipiteitä ei ollut perusteltu. Epämukavinta harjoitusta eivät tytöt osanneet nimetä. Harjoitusten nimiä, harjoituksiin orientoivia lauseita ja mietelauseita tytöt eivät kommentoineet.

Harjoitusten tehtävänannot ja tarkoitus olivat selkeitä. ”Alkuajatuksia” -harjoitus ei herättänyt työssä erityisiä ajatuksia, mikä viitanee siihen, etteivät tytöt uskaltaneet ilmaista todellisia tunteitaan. Harjoitus jakoi mielipiteitä siitä, helpottiko se seksuaalisuudesta puhumista. Kolmen mielestä se ei helpottanut asiaa, mutta kaksi voisi kuvitella sen olevan mahdollista.

Ei välttämättä kehtaa kirjoittaa mitä tulee ensimmäisenä mieleen.

Ei (helpottanut seksuaalisuudesta puhumista), koska en halua puhua niistä asioista.

”Toisin silmin” -harjoitus herätti paljon ajatuksia: Palautteen perusteella toisesta ihmisestä on helpompi löytää positiivista kuin itsestä, tehtävä mahdollisti itsen ja toisten välillä olevien erojen ja yhtäläisyyksien tunnistamista.

Esiin tuli miten vaikeata on kuvata itteensä.

Piti miettiä omia ja toisten ominaisuuksia, mutta jäi epäselväksi miksi!

Palautetta antaneista ohjaajista kaksi oli koulutukseltaan yhteisöpedagogeja, yksi sosionomiopiskelija ja yksi ei ilmoittanut koulutustaan. Ohjaajat antoivat työkirjalle arvosanaksi kolme. Työkirjan kokoon, fonttiin, kuviin sekä taittoon ohjaajat olivat tyytyväisiä. Useassa palautteessa väriä pidettiin liian tummana ja hieman epämiellyttävänä. Saimme palautteesta käsityksen, ettei väri ollut sellainen millaiseksi sen alun perin määrittelimme. Tämä saattoi johtua esimerkiksi tulostuksen heikosta laadusta. Ohjaajat olivat osittain ymmärtäneet työkirjalle määrittelemämme tarkoituksen, mutta kaikki eivät osanneet liittää esimerkiksi itsetunnon vahvistumista seksuaalisuuteen.

Seksuaalikasvatus jäi hieman varjoon - - - opas oli vain itsetutkiskelua suurimmaksi osaksi.

Työkirjan tehtävät ovat itsetuntoharjoituksia, mutta myös seksuaalisuus nousee esiin.

Ohjaajat pitivät sekä harjoitusten nimistä, harjoituksiin orientoivista lauseista että mietelauseista. He kokivat, että ne johdattelivat aiheeseen hyvin ja olivat selkeitä.

Orientoivat lauseet avasivat tehtävien tarkoitusta hienosti.

Ohjaajat pitivät työkirjaa tarpeellisena: he uskoivat siitä olevan hyötyä sitä käyttäville tytöille ja sen käyttömahdollisuuksiin Tyttöjen Talolla jatkossa. Useassa palautteessa korostui harjoitusten läpikäymisen merkitys ohjaajan kanssa, mutta siitä huolimatta saimme palautteesta sen käsityksen, etteivät ohjaajat olleet keskustelleet niistä ohjeistuksemme mukaisesti tyttöjen kanssa.

Tulee olemaan hyötyä, jos tehtäviä työstetään/puretaan yhdessä työntekijän kanssa.

Auttaa suuntaamaan ajatuksia, helpottaa pohdintaa.

Koska tytöille on tärkeä pystyä pitämään nimettömyytensä ja eivät kehtaa kertoa mielipiteitään, on tehtäviä vaikea käydä syvällisesti läpi.

Kaksi ohjaajaa koki, ettei työkirja tarjonnut uusia menetelmiä seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista puhumiseen. Kolme ohjaajan mielestä tehtävät painottuivat liikaa piirtämiseen. Kaikki palautetta antaneet ohjaajat olisivat kaivanneet erillistä ohjetta harjoitusten läpikäymiseen ja purkamiseen.

- - - mietin työkirjan tekemistä sellaisten tyttöjen kanssa, jotka eivät pidä piirtämisestä.

Työkirjan pariin voisi tehdä "opettajien oppaan", josta selviää harjoitusten tarkoitus, keskustelunaiheita, lisäkysymyksiä...

Saimme harjoituksista yksityiskohtaista palautetta vain kahdelta ohjaajalta. "Näköiseni nainen" -harjoituksen tehtävänanto oli selkeä ja yksinkertainen, ja sitä pidettiin työkirjan yhtenä parhaimmista tehtävistä. "Toisin silmin" -harjoituksen tarkoitus jäi palautteen mukaan tytöiltä epäselväksi, koska harjoitusta ei käyty yhdessä läpi. Harjoitusta pidettiin kuitenkin hyvänä, ja se mahdollisti tytöille omien positiivisten puolien tunnistamisen.

Ei herättänyt (keskustelua seksuaalisuudesta), mutta ohjaajana on mielenkiintoista nähdä millaisena tyttö näkee itsensä.

(Toisin silmin oli) hyvä harjoitus, jotta tytöt näkisivät omat positiiviset puolensa.

Vaikka laatukriteerien saavuttamisen arviointi oli vähäisen palautteen vuoksi haasteellista, koimme, että työkirja vastasi asettamiimme laatukriteereihin. Työkirjan harjoitukset olivat toiminnallisia,

mutta olemme samaa mieltä palautteenantajien kanssa siitä, että ne painoittuivat hiukan liikaa piirtämiseen. Piirtämisen sijaan harjoitukset voi toteuttaa esimerkiksi savesta muotoilemalla, kollaasimenetelmällä tai valokuvaamalla. Työkirja oli mielestämme helppokäyttöinen: harjoitusten tehtävänannot olivat selkeät, mikä tuli esille myös palautteissa. Määrittelimme työkirjan tarkoituksen alkupuheessa hyvin ja ymmärrettävästi. Olimme tyytyväisiä työkirjan ulkoasuun ja sen selkeyteen. Asiakslähtöisyyden laatukriteerin saavutimme perehtymällä laajasti aiheemme kirjallisuuteen, mikä näkyy mielestämme työkirjan sisällössä. Tarjosimme myös sekä Tyttöjen Talon asiakkaille että ohjaajille mahdollisuutta vaikuttaa työkirjaan kuuntelemalla heidän ajatuksiaan ja toiveitaan vieraillessamme Talolla sekä koekäyttöön liittyneen palautteen antamisen kautta.

5.4 Työkirjan viimeistely ja painattaminen

Tuotteen valmistumisen jälkeen käynnistyy tuotekehitysprosessin viimeinen vaihe, viimeistely. Tuotteen viimeistely perustuu koekäytöstä saatuihin kokemuksiin ja palautteeseen. (Jämsä & Manninen 2000, 81.) Käytyämme ohjaajilta ja tytöiltä saamamme palautteen läpi muutimme työkirjan sivujen väriä vaaleammaksi palautteesta ilmenneen toiveen mukaan. Emme tehneet työkirjaan värin lisäksi muita muutoksia, sillä palautteessa ei tullut esille selviä muutosehdotuksia. Työkirjan tarkoituksen selventämiselle emme kokeneet tarvetta, sillä uskomme työkirjan pidempiaikaisen ja intensiivisen käytön yhdessä ohjaajan kanssa tarkentavan tätä sekä ohjaajille että tytöille. Koimme, että ohjaajille tarkoitus erillisen ohjekirjan tekeminen ei ollut tarkoituksenmukaista, sillä työkirjan harjoitusten tekemisessä korostuu yksilöllinen vuorovaikutus, johon vaikuttavat sekä ohjaajan ammattitaito että nuoren persoonallisuus.

Pyysimme tarjouksia työkirjan painattamisesta eri painopaikoista, ja päädyimme hinnan perusteella Multiprint Oulun Kopiokeskus Oy:öön. Sovimme painattamiseen liittyvistä asioista yhteistyökumppanimme kanssa, ja lähetimme työkirjan pdf-muodossa valitsemaamme painopaikkaan. Toimitimme valmiit työkirjat Tyttöjen Talolle toukokuussa 2012.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöprojektinamme suunnittelimme ja toteutimme työkirjan, jonka tarkoituksena on tukea nuorta naista hänen seksuaalikehityksessään. Opinnäytetyön aiheen valinta pohjautui omaan kiinnostukseemme, ja olemme olleet tyytyväisiä päätökseemme valita tärkeä ja aina ajankohtainen aihe. Seksuaalisuudesta eritoten tiedotusvälineiden kautta välittyvä kuva on yksipuolinen ja ahdistava: koemme, että voimme omalta osaltamme välittää tekemämme työkirjan ja loppuraporttimme avulla todenmukaisempaa ja inhimillisempää kuvaa seksuaalisuudesta ja sen merkittävyydestä. Aihe on saanut meitä pohtimaan ja kyseenalaistamaan omia käsityksiämme ja asenteitamme. Lisääntyneen tiedostamisen ja tietämyksen myötä suhteemme seksuaalisuuteen liittyviin asioihin on muuttunut ja monipuolistunut. Seksuaalisuuden fyysisen puolen rinnalle ovat nousseet merkittävänä asioina sen psyykinen ja sosiokulttuurinen ulottuvuus. Vaikka olemme tiedostaneet näiden ulottuvuuksien olemassaolon jo aiemmin, olemme projektin myötä alkaneet kiinnittää huomiota niiden ilmenemiseen myös arkielämän tasolla.

Aihevalintamme on herättänyt kiinnostusta ja olemme saaneet palautetta sen tärkeydestä niin kentällä olevilta toimintaterapeuteilta kuin toisilta opiskelijoilta – kannustava palaute on motivoinut meitä ahkeraan työskentelyyn ja aiheeseen perehtymiseen sekä auttanut jaksamaan eteenpäin ajoittain kohtaamistamme turhautumisista huolimatta. Myös yhteistyökumppanin saaminen vahvisti omalta osaltaan kokemustamme aihevalintamme tärkeydestä. Yhteisen päämäärän ja tavoitteen jakaminen kevensi henkistä työtaakkaamme tietäessämme, että työkirjallemme on käyttöä tulevaisuudessa käytännön asiakastyössä.

Olimme tyytyväisiä saadessamme yhteistyökumppaniksemme juuri Oulun Tyttöjen Talon. Talolla järjestettävän toiminnan taustalla on samoja asioita, joita myös me työkirjamme kautta halusimme tuoda esille ja tarjota nuorille: mahdollisuuksia miettiä omaan sukupuolisuuteen liittyviä asioita, löytää omia vahvuuksia sekä tukea positiivista seksuaalisuutta. Koimme, että meidät ja opinnäytetyöprojektimme otettiin ohjaajien ja asiakkaiden keskuudessa hyvin vastaan. Vierailut avoimien ovien illoissa mahdollistivat Talon toimintaan ja tyttöihin tutustumisen, mikä helpotti työkirjan suunnittelua ja harjoitusten tarkempaa kohdentamista juuri heidän toiveitaan vastaaviksi.

Lähdemateriaalia opinnäytetyöprojektiimme löysimme paikoin runsaasti, mutta esimerkiksi toimintaterapian kirjallisuudessa seksuaalisuutta käsiteltiin vähän. Yleisemmin seksuaalisuutta käsitte-

leviä lähteitä löytyi paljon sekä kirjoista että Internetistä. Seksuaalisuutta käsiteltiin lähteestä riippuen hieman eri näkökulmasta, mutta suurimmassa osassa painottui sen fyysinen näkökulma. Greenbergin seksuaalisuuden ulottuvuuksien hyödyntäminen työssämme vahvisti käsitystämme seksuaalisuuden moniulotteisuudesta ja auttoi suuntaamaan lähdehakuja. Lähteemme olivat pääsääntöisesti englanninkielisiä – toimintaterapian lähteistä vain muutama oli omalla äidinkielellämme, minkä vuoksi suomentaminen vei aikaa ja lisäsi täten työmäärää. Ulkomaisten lähteiden käyttö kuitenkin toi käyttöömme huomattavan laajasti kirjallisuutta. Haimme lähdemateriaalia useilla hakusanoilla ja jouduimme osin soveltamaan löytämäämme tietoa, sillä suoranaisesti aiheitamme käsittelevää materiaalia ei löytynyt. Saatavilla olevan lähdetiedon niukkuus mahdollisti kuitenkin aiheemme ennakkoluulottoman tarkastelun ja erilaisten näkökulmien löytämisen.

Olimme tyytyväisiä keskinäiseen yhteistyöhömmä opinnäytetyöprojektimme aikana. Yhteistyö oli luontevaa ja onnistunutta koko ajan. Selkeän ja tasapuolisen työnjaon ansiosta prosessi eteni hyvin ja vältyimme vastoinkäymisiltä. Aikataulujen yhteensovittamisongelmat olivat vähäisiä, sillä molemmille opinnäytetyöprojekti oli etusijalla. Yhdessä työskentely oli antoisaa, sillä kahden ihmisen luonnollisesti hieman erilaisista näkemyksistä keskustelemisen ja niiden yhdistämisen kautta syntynyt näkemys oli tuore ja monipuolinen. Toiselta saatu tuki ja kannustus erityisesti silloin, kun oma motivaatio oli tilapäisesti laskenut, osoittautui merkittäväksi.

Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi valmistamamme työkirjan käyttämisen vaikutusten tutkiminen pidemmällä aikavälillä. Jotta tulokset olisivat luotettavia, tulisi käytön olla pitkäaikaisempaa kuin tässä projektissa määrittelemämme koekäyttöaika oli sekä toteutua ammattilaisen ohjaamana. Jatkokehittämissankkeena voisi myös olla samantyyppinen työkirja pojille, koska myös he tarvitsevat tukea seksuaalikehityksessään ja mieheksi kasvamisen tiellään. Pidämme seksuaalisuuden tarkastelemista laajemminkin toimintaterapian alalla tärkeänä, sillä nykyisen tutkimustiedon ja kokemustemme perusteella uskallamme sanoa, ettei sitä ole riittävästi käsitelty.

Toivomme, että työkirjaa käyttävät nuoret ja toimintaterapeutit sekä loppuraporttiamme lukevat pysähtyvät miettimään suhdettaan seksuaalisuuteen sekä siihen, miten heidän käsityksensä siitä vaikuttaa heidän elämäänsä. Mielestämme on ensiarvoisen tärkeää, että ihminen tunnistaa omien käsitystensä ja asenteidensa taustalla vaikuttavat tekijät. Erityisesti sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien on hyvä tarkastella omaa suhtautumistaan seksuaalisuuteen, sillä se heijastuu väistämättä asiakassuhteisiin. Seksuaalisuuden kokeminen luonnollisena ja hyväksyttävänä osana ihmistä tukee moniulotteista ihmiskäsitystä lisäten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Aho, T., Kotiranta-Ainamo, A., Pelander, A. & Rinkinen, T. Toim. Alkio, P. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta – nuori vastaanotolla. Helsinki: VL-markkinointi.

Amoroso, B., Cantin, N., Davis, J., Polatajko, H., Purdie, L., Stewart D. & Zimmerman, D. 2007. The Core Domain of Concern for Occupational Therapy. Teoksessa H. Polatajko & E. Townsend Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice Through Occupation. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists, 9-82.

Aronpuro, A. & Lehtola, R. 2004. Toimintaterapeutti seksuaalisen toimintakyvyn kuntoutuksessa. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

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

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.

Blair, S. & Hume, C. 1997. Health and wellness. Teoksessa J. Creek (toim.) Occupational Therapy and Mental Health. Toinen painos. Churchill Livingstone, 15-26.

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

Cacciatore, R. 2006. Lasten ja nuorten seksuaalisuus. Teoksessa D. Apter, K. Kaimola & L. Väisälä (toim.) Seksuaalisuus. Helsinki: Duodecim, 205-225.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2010. Portaita pitkin. Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen: opas vanhemmille. Helsinki: WSOY.

- Cacciatore, R., Kortenieniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.
- Cole, M. & Tufano, R. 2008. Applied Theories in Occupational Therapy: a Practical Approach. Thorofare: Slack Incorporated.
- Couldrick, L. 1998. Sexual Issues within Occupational Therapy, Part 1: Attitudes and Practice. The British Journal of Occupational Therapy 61 (12), 538-544.
- Creek, J. 2008. Creative Activities. Teoksessa J. Creek (toim.) Occupational Therapy and Mental Health. Neljäs painos. Churchill Livingstone, 333-343.
- Eischer, H. 2009. Tyttöjen Talo sosiaalisen nuorisotyön muotona. Teoksessa H. Eischer & J. Tuppurainen. Tyttöjen Talo on kuin avoin koti. Helsinki: Aksidenssi Oy, 13-24.
- Eronen, S., Kanninen, K., Katainen, S., Kauppinen, L., Lähdesmäki, M., Oksala, E. & Penttilä, M. 2003. Persoona. Kehityspsykologia. Helsinki: Edita.
- Flanigan, A. 2001. Occupational Therapy with Adolescents. Teoksessa L. Lougher (toim.) Occupational Therapy for Child and Adolescent Mental Health. Edinburgh: Churchill-Livingstone, 151-170.
- Greenberg, J. 2010. Exploring the Dimensions of Human Sexuality. Hakupäivä 15.1.2012 <http://books.google.fi/books?id=1NC5R0RozBYC&pg=PA81&dq=sexuality+education+greenberg&hl=fi&sa=X&ei=QWAhT4qeJqbm4QSWqlywCA&ved=0CDcQ6AEwAQ#v=onepage&q=sexuality%20education%20greenberg&f=false>
- Grek, K. 2008. Terveiden edistämisen asiantuntijoiden, toimintaterapeuttien ja nuorten käsityksiä terveyden edistämisestä: toiminnallinen näkökulma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Toimintaterapia. Pro gradu.
- Hagedorn, R. 2000. Foundations for practice in Occupational Therapy. Toinen painos. New York: Churchill Livingstone.

- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Howe, M. & Schwartzberg S. 2001. A Functional Approach to Group Work in Occupational Therapy. Philadelphia: Lippincott.
- Idänpään-Heikkilä, U., Holma, T., Outinen, M. & Sainio, S. 2002. Kirkasta ja uudista laadunhallintaa - Kehitä laatutalo. Opas sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioille. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Järvenpää, P. & Keinänen, S. 2008. ”Olisi hyvä olla edes perusasiat hanskassa”. Seksuaalivouontaan liittyvä opetus toimintaterapeuttikoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 1.2.2012 <http://hyve.turkuamk.fi/?sivu=82>.
- Kallio, M. 2009. Seksuaalisen kaltoinkohtelun ennaltaehkäisy. Teoksessa P. Alkio & S. Hyvärinen (toim.) Eikö se kuulu kenellekään? Rohkene kohdata seksuaalisesti kaltoinkohdeltu nuori. Väestöliitto. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 126-144.
- Kallio, M. & Kontula, O. 2011. Nuoren seksuaalista kasvua pitää tukea. Helsingin Sanomat 4.9.2011. Hakupäivä 12.2.2012 www.hs.fi
- Kallonen, T. 1998. Toiminta on nuorten kieli. Teoksessa J. Holvikivi (toim.) Toimintaterapia – tie omatoimisuuteen. Saarijärvi: Gummerus Oy, 80-87.
- Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projekti kirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppakaari.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Juva: WS Bookwell Oy. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOYpro.
- Kielhofer, G. 2004. Conceptual Foundations of Occupational Therapy. 3. painos. Philadelphia: F.A. Davis Co.
- Kingsley, P. & Molineux, M. 2000. True to our philosophy? Sexual orientation and occupation. British Journal of Occupational Therapy 63 (5), 205-210.
- Korpela, J. 2008. Työelämän asiakirjat. Asettelu, tyylit & typografia. Porvoo: WS Bookwell.
- Lammi, O. 2008. Kortit, kirjat & lehdet. Tee julkaisuja Wordilla. Saarijärven Offset Oy.
- Lindqvist, T & Outinen, M. 1999. Sosiaali- ja terveydenhuollon ladunhallinta 2000-luvulle: valtakunnallinen suositus. Jyväskylä: Gummerus.
- Mosey, A. C. 1986. Psychosocial Components of Occupational Therapy. New York, Philadelphia: Lippincott-Raven Publishers.
- Nitovuori, L-M. 2001. Teoksessa L-M. Nitovuori (toim.) Upea minä -tyttöprojekti. Tyttötyökansio. Helsinki: Setlementtinuorten liitto ry, 9-13.
- Northcott, R. & Chard, G. 2000. Sexual aspects of rehabilitation: the client's perspective. British Journal of Occupational Therapy 63 (9), 412-418.
- Oulun Tyttöjen Talo. 2011. Hakupäivä 15.12.2011 www.likka.fi
- Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Payne, M., Greer, D. & Corbin, D. 1988. Sexual Functioning as a Topic in Occupational Therapy Training: A Survey of Programs. The American Journal of Occupational Therapy 42 (4), 227-230.

- Pelin, R. 2009. Projektihallinnan käsikirja. 6. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003. Julkaisun tekeminen. Porvoo: WS Bookwell.
- Pierce, D. 2003. Occupation by Design. Building Therapeutic Power. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Polatajko, H. & Townsend, E. 2007. Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice Through Occupation. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.
- Prior, K. 2001. Occupational Therapy with School-aged Children. Teoksessa L. Lougher (toim.) Occupational Therapy for Child and Adolescent Mental Health. Edinburgh: Churchill-Livingstone, 132-150.
- Repo, T. 2011. Mitä toi tekee nuorisopsykiatriassa? Toimintaterapeutin työn sisältö ja erityisosaamisen alueet. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. Toimintaterapia. Hakupäivä 1.2.2012
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27226/URN:NBN:fi:jyu-2011062611055.pdf?sequence=1>
- Ronkainen, S., Pohjolainen, P. & Ruth, J. 1994. erotiikka ja elämäntyyli. Porvoo: WSOY.
- Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.
- Sakellariou, D. & Algado, S. 2006. Sexuality and Occupational Therapy: Exploring the Link. British Journal of Occupational Therapy 69 (8), 350-356.
- Sava, I. 2007. Katsomme – näemmekö? Luovuudesta, taiteesta ja visuaalisesta kulttuurista. Jyväskylä: PS-kustannus.

Schaw, K. & Wheeler, S. 2005. Transitions to Adult Life. Teoksessa A. Cronin & M. Mandich (toim.) Human Development and Performance: Throughout the Lifespan. New York: Thomson Delmar Learnin, 264-284.

Suomen Toimintaterapeuttiliitto. 2010. Hakupäivä 31.1.2012

<http://toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia.html>

Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Uusitalo, M. 2001. Tyttöjen kehitys – minuus ja yhteiskunta. Teoksessa L-M. Nitovuori (toim.) Upea minä –tyttöprojekti. Tyttötyökansio. Helsinki: Setlementtinuorten liitto ry, 29-32.

Viirkorpi, P. 2000. Onnistunut projekti – opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Virtanen, J. 2002. Kliininen seksologia. Helsinki: WSOY.

Vuokko, P. 1997. Mitä on asiakaslähtöisyys? Teoksessa P. Vuokko (toim.) 1997. Avaimena asiakaslähtöisyys. Helsinki: Oy Edita Ab, 11-28.

Väestöliitto. 2011. Työissä tapahtuvat muutokset. Hakupäivä 15.6.2011
www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/tyttojenmuutos/

Wilcock, A. 1998. Occupation for Health. The British Journal of Occupational Therapy 61 (8), 340-345.

World Federation of Occupational Therapists. 2010. What Is Occupational Therapy? Hakupäivä 31.1.2012
<http://www.wfot.org/AboutUs/AboutOccupationalTherapy/WhatisOccupationalTherapy.aspx>

World Health Organisation. 2011. Sexual Health. Hakupäivä 15.6.2011
www.who.int/topics/sexual_health/en/

LIITTEET

LIITE 1. Tehtäväluettelo.

LIITE 2. Palautelomake ohjaajille.

LIITE 3. Palautelomake tytöille.

LIITE 4. Seksuaalikehityksen teorioiden tarkastelu rinnakkain.



TEHTÄVÄLUETTELO

Laatijat: Marjo Hämäläinen & Annika Kiiskilä

Päiväys: 10/04/2012

Projekti: Työkirjan tekeminen

Nro	Tehtävän nimi	Alku pvm	Loppu pvm	Suunn. tunnit	Toteut. tunnit	Vastuu/ suorittaja
1	AIHEESEEN PEREHTYMINEN	10/10	11/10	108	105	MH, AK
	Aiheiden ideoiminen	10/10	11/10	10	10	MH, AK
	Aiheiden valinta	10/10	11/10	5	5	MH, AK
	Kirjallisuuteen perehtyminen	10/10	06/11	35	30	MH, AK
	Seminaarityön kirjoittaminen	11/10	06/11	50	50	MH, AK
	Valmistavan seminaarin hyväksyttäminen, esittäminen ja korjaaminen	09/11	09/11	8	10	MH, AK
2	PROJEKTIN SUUNNITTELEMINE	09/11	01/12	81	72	MH, AK
	Projektin asettaminen	09/11	10/11	5	4	MH, AK
	Yhteistyökumppanin tapaminen ja sopimusten kirjoittaminen	12/11	1/12	3	3	MH, AK
	Projektisuunnitelman kirjoittaminen	10/11	12/11	65	61	MH, AK
	Projektisuunnitelman hyväksyttäminen, esittäminen ja korjaaminen	01/12	01/12	8	4	MH, AK
3	TUOTTEEN SUUNNITTELEMINE JA TOTEUTTAMINE	09/11	03/12	75	84	MH, AK
	Tuotteen ideoiminen	09/11	03/12	60	68	MH, AK
	Tuotteen valmistaminen koekäyttöön	01/12	03/12	15	16	MH, AK
4	TUOTTEEN ARVIOIMINE	10/11	04/12	20	21	MH, AK
	Tuotteen koekäyttäminen	03/12	03/12	2	2	MH, AK
	Palautelomakkeiden tekeminen, lähettäminen ja palautteen käsitteleminen	03/12	04/12	12	14	MH, AK
	Tuotteen viimeisteleminen	04/12	04/12	6	5	MH, AK

5	PROJEKTIN PÄÄTTÄMINEN	01/12	05/12	120		MH, AK
	Projektin lopettaminen	04/12	04/12	2	2	MH, AK
	Loppuraportin kirjoittaminen	01/12	04/12	104		MH, AK
	Loppuraportin hyväksyttäminen, esittäminen ja korjaaminen	04/12	05/12	8		MH, AK
	Kypsyysnäytteen kirjoittaminen	04/12	05/12	6		MH, AK

KASVOIT NEITO KAUNOINEN -TYÖKIRJAN PALAUTELOMAKE OHJAAJILLE

Kiitos, kun osallistuit tekemämme työkirjan koekäyttöön. Keräämme nyt palautetta työkirjasta ja sen käyttökokemuksista. Kaikki palautteet käsitellään luottamuksellisesti ja tietoja käytetään ainoastaan opinnäytetyötämme varten. Vastauksesi on meille tärkeä. Kiitos!

Palautteen antajan koulutus: _____

- ❖ Yleisarvosana työkirjasta asteikolla 1-5 (1 = huono, 5 = erinomainen) _____

TYÖKIRJAN ULKOASU

Arvioi työkirjan ulkoasua. Mieti seuraavia asioita:

- ❖ koko _____
- ❖ sivujen väri _____
- ❖ fontti _____
- ❖ kuvat _____
- ❖ taitto _____

TYÖKIRJA KOKONAISUUTENA

- ❖ Mikä oli mielestäsi työkirjan tarkoitus?

- ❖ Mitä ajattelit harjoitusten nimistä, harjoituksiin orientoivista lauseista ja mietelauseista?

- ❖ Koetko, että työkirjasta oli tai tulee olemaan hyötyä sitä käyttäville tytöille?
Millä tavoin?

- ❖ Tarjosiko työkirja uusia menetelmiä seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista puhumiseen tyttöjen kanssa?

- ❖ Pohdi työkirjan tarpeellisuutta ja sen käyttömahdollisuuksia työssäsi Tyttöjen Talolla.

- ❖ Kehittämisideoitasi ja yleistä palautetta työkirjasta.

TYÖKIRJAN HARJOITUKSET

Arvioi seuraavien kysymysten pohjalta niitä harjoituksia, joita teit nuoren kanssa työkirjasta. Kirjoita jokaisen harjoituksen palaute omalle paperilleen. Liitä palautteet koko työkirjaa koskevaan palautelomakkeeseen.

Harjoituksen nimi: _____

- ❖ Olivatko harjoituksen tehtävänanto ja tarkoitus selkeät?

- ❖ Mitä ajatuksia harjoitus herätti?

- ❖ Herättikö harjoitus keskustelua seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista?
Helpottiko harjoitus asioista puhumista?

- ❖ Pohdi harjoituksen soveltamismahdollisuuksia. Sovelsitko harjoitusta itse jollain tavalla? Miten?

KASVOIT NEITO KAUNOINEN -TYÖKIRJAN PALAUTELOMAKE TYTÖILLE

Kiitos, kun osallistuit tekemämme työkirjan koekäyttöön. Keräämme nyt palautetta työkirjasta ja sen käyttökokemuksista. Kaikki palautteet käsitellään luottamuksellisesti ja tietoja käytetään ainoastaan opinnäytetyötämme varten. Vastauksesi on meille tärkeä. Kiitos!

❖ Yleisarvosana työkirjasta asteikolla 1-5 (1 = huono, 5 = erinomainen) _____

TYÖKIRJAN ULKOASU

Arvioi työkirjan ulkoasua. Mieti seuraavia asioita:

❖ koko _____

❖ sivujen väri _____

❖ fontti _____

❖ kuvat _____

TYÖKIRJA KOKONAISUUTENA

❖ Mikä oli mielestäsi työkirjan tarkoitus?

❖ Mikä oli työkirjan mieluisin harjoitus? Miksi?

❖ Mikä oli työkirjan epämukavin harjoitus? Miksi?

- ❖ Mitä ajattelit harjoitusten nimistä, harjoituksiin orientoivista lauseista ja mietelauseista?

- ❖ Kehittämisisideoitasi ja yleistä palautetta työkirjasta.

TYÖKIRJAN HARJOITUKSET

Arvioi seuraavien kysymysten pohjalta niitä harjoituksia, joita teit työkirjasta. Kirjoita jokaisen harjoituksen palaute omalle paperilleen. Liitä palautteet koko työkirjaa koskevaan palautelomakkeeseen.

Harjoituksen nimi: _____

- ❖ Olivatko harjoituksen tehtävänanto ja tarkoitus selkeät?

- ❖ Mitä ajatuksia harjoitus herätti?

- ❖ Helpottiko harjoitus seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista puhumista?

Ikävuosi	Psykooseksuaalisen kehityksen teoria (Eronen ym. 2003, 82-119; Ronkainen 1994, 43-94)	Seksuaalisuuden portaat (Aho ym. 2008, 22-24; Brandt ym. 2004, 174-177; Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 25-135)	Kehityksellisen viitekehityksen seksuaali-identiteetti (Mosey 1986, 440-442)
0-3 vuotta	Mielihyvän haku keskittyy suun alueelle, läheisyys hoitajan kanssa tärkeää, myöhemmin libidoenergian kohteena peräaukko, ulostaminen on keino saada mielihyvää ja vanhemmilta huomiota		
3-6 vuotta	Tietoisuus omista sukupuolielimistä ja niiden koskettelusta aiheutuvasta nautinnosta, samaistuminen samaa sukupuolta olevaan vanhempaan, oidipuskompleksi	Perusturvallisuuden rakentaminen aikuisiin, tutustuminen omiin sukupuolielimiin ja niiden tuottamaan nautintoon, itsetunto ja kehonkuva vahvistuvat, rakastumisen kohde lähimpiin aikuinen	Ymmärrys, että seksuaalisuus on hyväksyttävää ja nautintoa tuottavaa, mutta julkinen sukupuoli käyttäytyminen ei soveliaista
6-12 vuotta	Seksuaalisuusasiat taka-alalla, kyky samaistua muihin kehittyä, ystävyyssuhteissa homoeroottisia piirteitä	Samaa tai vastakkaista sukupuolta oleva ihastuksen kohde kodin ulkopuolella, omien ihastumisen tunteiden hallinnan opettelu	
12-16 vuotta	Libidoenergian kohteena sukupuolielimet, sukukypsyyden saavuttaminen, minäkuvan vaihtelevuus ja epävarmuus, voimakkaat eroottiset tunteet, aikuisen seksuaali-identiteetin saavuttaminen vähitellen	Ihastuksen kohteen siirtyminen lähemmäs, itsetyötyksen lisääntyminen, eroottisia tuntemuksia ilmaistaan vielä yksin, omien tunteiden ilmaisemisen opettelu; tärkein kehitysvaihe, joka vaikuttaa kaikissa tulevaisuuden seurustelu- ja parisuhteissa	Seksuaalikehityksen hyväksyminen positiivisena asiana, seksuaalisen mielenkiinnon uudelleenherääminen; seksuaalisten impulssien kontrollointi, itsensä näkeminen seksuaalisesti haluttavana
16-20 vuotta		Seksuaalisuuden ilmaiseminen toisen kanssa, läheisyys ja nautiskeluun uskaltautuminen tärkeämpää kuin yhdyntä	
20 vuotta →		Valmius intiimimpään yhteyteen toisen kanssa, rakkauden kokeminen sekä fyysisesti että psyykkisesti, vastuun ottaminen omasta elämästä	Toisten seksuaalisten tarpeiden tunnistaminen, yhdyntä keinona osoittaa kiintymystä ja tyydyttää fyysisiä tarpeita, tietoinen sitoutuminen tai sitoutumattomuus toiseen ihmiseen

