



Kehoni on omani - video oman kehon koskemattomuudesta ja rajojen asettamisesta 5. - luokkalaisille

Elena Fabricius, Marjut Salo

Laurea-ammattikorkeakoulu

Kehoni on omani - video oman kehon koskemattomuudesta ja rajojen asettamisesta 5. -luokkalaisille

Elena Fabricius, Marjut Salo
Terveystyö
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2021

Elena Fabricius, Marjut Salo

Kehoni on omani - video oman kehon koskemattomuudesta ja rajojen asettamisesta 5.-luokkalaisille

Vuosi 2021 Sivumäärä 43

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa seksuaalikasvatusmateriaalia videon muodossa oman kehon koskemattomuudesta ja omista rajoista. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä murrosiän kynnyksellä olevien nuorten tietoa oman sekä toisten kehojen kunnioittamisesta. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja tuottaa selkeä ja tutkittuun tietoon perustuva video kohderyhmä huomioiden. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Espoon kaupungin kouluterveydenhuolto.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja se sisälsi kirjallisen osuuden sekä tuotoksen. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostettiin tutkitusta tiedosta ja se koostui seksuaalikasvatuksesta, seksuaalisesta häirinnästä, koskemattomuudesta ja itsemääräämisoikeudesta sekä omien rajojen asettamisesta. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi animaatiovideo oman kehon koskemattomuudesta ja rajojen asettamisesta 5.-luokkalaisille ja se tuotettiin teoreettisen viitekehysten pohjalta.

Animaatiovideo esitettiin kohderyhmälle ja heiltä pyydettiin palautetta kyselylomakkeen avulla. Palautetta saatiin yhteensä 22 oppilaalta. Saadun palautteen perusteella oppilaat kokivat videon selkeänä ja mielenkiintoisena. Lisäksi he saivat videosta lisää tietoa sanallisesta ja fyysisestä koskemattomuudesta ja näin ollen voidaan todeta, että opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin. Espoon kaupungin kouluterveydenhuolto voi hyödyntää videota opetuksen tukena murrosikää käsittelevällä tunnilla.

Elena Fabricius, Marjut Salo

My body is my own - video about bodily integrity and setting one's own body boundaries for 5th graders

Year	2021	Pages	43
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to produce sex educational material as a video about bodily integrity and body boundaries. The objective of the thesis was to increase young people's knowledge of respect for their own and other people's bodies. The objective was also to design and create a clear video which was based on scientific information considering the target group. The School healthcare of Espoo was the cooperation partner of this thesis.

The thesis was carried out as a functional thesis which included the thesis report and the output. The theoretical framework of the thesis was compiled from scientific information and it consisted of sex education, sexual harassment, bodily integrity, autonomy of self-determination and setting one's own boundaries. The output of the functional thesis was targeted for 5th graders and the output was an animated video about bodily integrity and setting boundaries. The video was produced based on scientific information about the topics.

The video was presented to the target group and they were asked to give a feedback via a questionnaire. The feedback of the video was given by 22 pupils. Based on the feedback received, the pupils found that the video was clear and interesting. In addition, they got more information about verbal and physical integrity. Thus, the objectives of the thesis were achieved based on the feedback. The School healthcare of Espoo can use the video as a part of their puberty education.

Keywords: integrity, own boundaries, sex education

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Murrosikä	7
3	Seksuaalikasvatus	9
3.1	Seksuaalikasvatuksen periaatteet	9
3.2	Seksuaalikasvatus kouluissa	10
3.3	Seksuaalioikeudet	11
4	Seksuaalinen häirintä	12
5	Koskemattomuus ja itsemääräämisoikeus	14
6	Omien rajojen asettaminen	15
7	Hyväksyvä tutkailu	16
8	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	17
9	Työelämäkumppanin esittely	17
10	Opinnäytetyöprosessi	18
10.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	19
10.2	Saavutettavuus	20
10.3	Hyvä opetusvideo	20
10.4	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus	22
10.5	Tuotoksen arviointi	26
11	Pohdinta	29
11.1	Eettisyys ja luotettavuus	29
11.2	Tuotoksen tarkastelu	31
11.3	Ammatillinen kasvu ja kehitys	32
11.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämis ehdotukset	34
	Lähteet	35
	Kuviot	39
	Taulukot	39
	Liitteet	40

1 Johdanto

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kouluterveyskysely sisältää osion, jossa käsitellään lasten ja nuorten kokemia häirintää kasvuympäristössä. Vuoden 2019 kyselystä käy ilmi, että seksuaalista häirintää esiintyy jo perusopetuksen alaluokista lähtien. (THL 2019a.) Tämän lisäksi perusopetuksen yläluokille siirryttäessä opiskelijoiden kokema seksuaalinen häirintä voimistuu yhä entisestään. Kouluterveyskyselystä (2019) käy myös ilmi, että perusopetuksen yläluokilla tyttöjen kokema seksuaalinen häirintä on poikia yleisempää. (THL 2019b.)

Pelastakaa Lapset -järjestön tekemän selvityksen mukaan 12-17-vuotiaat lapset ja nuoret kokevat, että kouluissa ei saa tarpeeksi tietoa seksuaaliseen häirintään liittyvästä lainsäädännöstä tai siitä, minne seksuaalisesta häirinnästä voisi ilmoittaa. Tuloksista voitiin myös päätellä, että lasten ja nuorten toiminnan ja asenteiden välillä on ristiriitaa. Selvityksen mukaan esimerkiksi suurin osa vastaajista tiesi, että esimerkiksi alastonkuvien jakaminen eteenpäin on kiellettyä. Silti noin kolmasosa lapsista ja nuorista oli saanut toisilta ikäisiltään puhelimensa jonkun henkilön alastonkuvia tai videoita. (Lasten ja nuorten kokema seksuaalinen häirintä ja siihen liittyvä kiusaaminen digitaalisessa mediassa 2018, 2.) Työ seksuaalista häirintää vastaan tulee aloittaa ajoissa, jotta pystytään vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi lasten ja nuorten seksuaalisen häirinnän kokemiseen. Etenkin tällä työllä tulisi vaikuttaa asenteisiin, sillä ne muodostuvat varhaisessa vaiheessa. (Laitinen ym. 2020, 6.)

Koulujen antamalla seksuaalikasvatuksella on hyvä tapa vaikuttaa lasten ja nuorten asenteisiin, tietoihin ja taitoihin (Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020 2016, 39). Seksuaalista häirintää ja toisen rajojen rikkomista pyritään usein naamioimaan huumoriksi. Jos häirinnän kohde ilmaisee loukkaantumisensa ja rajojensa ylittämisen, saatetaan hänet herkästi leimata huumorintajuttomaksi ja tiukkapipoiseksi. (Väestöliitto 2018a.) Lapset ja nuoret eivät välttämättä tämän vuoksi uskalla tai halua kertoa häirinnästä. He eivät ehkä edes tunnista kokevansa seksuaalista häirintää, jos teot on aikaisemmin leimattu vitsiksi. On tärkeää tehdä selväksi, että huumorin varjolla koskemattomuuden tai toisen ihmisen rajojen rikkomisen ei ole sen hyväksyttävämpää. Lasten ja nuorten on hyvä tiedostaa, että myös erilaiset lait Suomessa suojaavat jokaisen yksilön koskemattomuutta ja itsemääräämisoikeutta.

Opinnäytetyöllä haluttiin vastata kouluterveydenhoitajien toiveeseen opetuskäyttöön soveltuvasta materiaalista liittyen koskemattomuuteen ja omien rajojen asettamiseen. Materiaali tehtiin koulujen antaman seksuaalikasvatuksen tueksi viidesluokkalaisten murrosikäntuntia varten. Koska seksuaalinen häirintä lisääntyy siirryttäessä alakoulusta yläkouluun, ajateltiin murrosiän kynnyksellä olevien nuorten olevan hyvä kohderyhmä. Murrosiän alkaessa erilaiset

kehot ja niiden fyysiset muutokset alkavat herättää kiinnostusta lapsissa ja nuorissa, mutta toisaalta voivat tehdä olon hyvin epävarmaksi omassa kehossaan. Etenkin tällöin on tärkeää, että toisten kehoja ja niiden koskemattomuutta kunnioitetaan.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa seksuaalikasvatusmateriaalia videon muodossa oman kehon koskemattomuudesta ja omista rajoista. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä murrosiän kynnyksellä olevien nuorten tietoa oman sekä toisten kehojen kunnioittamisesta. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja tuottaa selkeä ja tutkittuun tietoon perustuva video kohderyhmä huomioiden. Video tulee toimimaan terveydenhoitajan opetuksen tukena 5.-luokkalaisten murrosikää käsittelevällä tunnilla.

2 Murrosikä

Murrosikä alkaa fysiologisen reaktion seurauksena, kun sukuhormonit alkavat vaikuttaa tytöillä munasarjoihin ja pojilla kiveksiin. Sen seurauksena lapsen kehityksessä tapahtuu vähitellen runsaasti erilaisia muutoksia niin kehossa kuin mielessäkin. Pojilla murrosikä alkaa tavallisesti 9-13-vuotiaana, tytöillä yleensä pari vuotta aiemmin. Jokaisen murrosikä alkaa yksilöllisesti ja hieman eri-ikäisenä, eikä sen kulkuun voi itse juuri vaikuttaa. (Väestöliitto 2018b.) Ravitsemuksella ja elämäntavoilla voi olla hieman vaikutusta siihen, milloin murrosikä alkaa, mutta suurin vaikutus sen kulkuun on perintötekijöillä. Vanhempien murrosiän kulku antaa osviittaa sille, missä vaiheessa nuoren oma murrosikä voisi alkaa. (Terveyskylä 2017.)

Murrosikä kestää yleensä noin viisi vuotta, ja sen aikana lapsen keho kokee muutoksen nuoren kehoksi. Fyysisiä kehon muutoksia ovat muun muassa pituuskasvun kiihtyminen, karvoituksen kasvaminen kainaloihin ja sukuelinten ympäristöön, ihon rasvoittuminen ja sukuelinten kasvaminen. Murrosiässä saavutetaan myös sukukypsyys. (Cacciatore 2021a.) On tavallista, että murrosiässä mieliala ja tunteet vaihtelevat nopeastikin (Mieli 2020). Tämä johtuu mielen vauhdikkaasta kehityksestä yhdessä muuttuvan kehon kanssa. Murrosikäisestä voi tuntua, että aikuiset eivät ymmärrä häntä ja elämä tuntuu vaikealta. Murrosiän edetessä mieliala kuitenkin tasoittuu, kun keho tottuu hormoneihin ja aivot kehittyvät. (Väestöliitto 2018c.)

Pojilla ensimmäisiä murrosiän merkkejä ovat kivesten kasvaminen ja häpykarvoituksen ilmeneminen keskimäärin noin 12 vuoden iässä. Osalla kasvu on nopeaa ja alkaa aikaisemmin kuin 12-vuotiaana, osalla taas kasvu voi kestää vuosia. Penis alkaa kasvaa noin vuoden kuluttua kiveksen kasvun alusta ja saavuttaa täyden mittansa noin kahdessa vuodessa. Yölliset siemensyöksyt ovat myös merkki murrosiän etenemisestä. Myös yllättävissä tilanteissa syntyvät erektiot kuuluvat asiaan, mutta saattavat olla hämmentäviä ja kiusallisia pojille. (MLL 2020a.)

Muita murrosiän merkkejä ovat äänen madaltuminen, ihon rasvoittuminen, hienhajun muuttuminen sekä painon nousu ja lihasten kasvaminen. Pään, käsien ja jalkaterien kasvu edeltävät

kiihtyvää pituuskasvua. Kasvupyrähdys kestää noin pari vuotta, jonka jälkeen pituutta tulee vielä jonkin aikaa lisää. Pituuskasvun ollessa nopeimmillaan pituutta voi tulla vuodessa jopa kymmenen senttiä lisää. Kasvat raajat voivat tuntua vierailta ja olo saattaa olla kömpelö. Tämä kuitenkin katoaa oman kehon tullessa tutuksi ja kasvun tasoittuessa. Hämmennystä ja ahdistusta saattaa myös aiheuttaa tilapäinen rintojen kasvu, jota tapahtuu joka kolmannella pojalla murrosiän aikana. Kasvun taustalla on yleensä normaali, hormonaalinen ilmiö. Tämä menee usein ohi noin puolessatoista vuodessa. (MLL 2020a.)

Tytöillä murrosiän muutokset alkavat paitsi aikaisemmin, myös tasaisemmin ja pidemmällä aikavälillä kuin pojilla. Ensimmäinen murrosiän merkki on usein rintarauhasen kehitys, joka alkaa keskimäärin 10-vuotiaana. Kehitys on kuitenkin yksilöllistä, sillä joillakin tytöillä se voi alkaa esimerkiksi jo kahdeksanvuotiaana, kun taas toisilla 13-vuotiaana. Muita murrosiän merkkejä ovat kuukautisten alkaminen, häpykarvoituksen ilmaantuminen, rasvoittuva iho, lihasten kehittyminen sekä rasvakudoksen lisääntyminen. Kasvupyrähdys alkaa tytöillä usein 12 ikävuoden paikkeilla käsien, jalkaterien ja pään kasvulla. Vasta tämän jälkeen alkaa varsinaisen pituuskasvu. (MLL 2019.)

Kuukautisten alkamisajankohta vaihtelee suuresti, mutta keskimäärin ne alkavat tytöillä noin 13 vuoden iässä. Perimällä on suuri vaikutus alkamisikään, mutta myös ravinnolla ja liikunnalla on merkitystä. Esimerkiksi vaikeat sairaudet ja niihin liittyvät lääkehoidot voivat vaikuttaa kuukautisten alkamiseen. (Tiitinen 2021.) Kuukautiskierto on aluksi epäsäännöllinen ja kuukautiset voivat alkaa missä ja milloin vain. Kuukautisten alettua pituuskasvu alkaa hidastua ja päättyy lopulta kokonaan. Fyysiset muutokset kehossa voivat aiheuttaa epävarmuutta ja ristiriitaisia tunteita, sillä niihin ei voi itse vaikuttaa. Etenkin varhaisessa tai myöhäisessä vaiheessa kehittyvällä tytöllä voi olla haastavaa oman kehonsa hyväksymisessä. Omat muodot tai vielä lapsenomaisen vartalo saattavat hävettää ja omaa kehoa vertaillaan herkästi muiden kehoihin. (MLL 2019.)

Näkyvien muutosten ohella myös aivot kehittyvät murrosiässä nopeasti ja selittävät osaltaan voimakkaita tunnereaktioita. Tunteiden synnystä vastaava manteliumake kehittyä aiemmin kuin etuotsalohkot, joiden tehtäviin kuuluu tunteiden säätely. Tunnemyrskyjä voi syntyä herkästi, ja murrosiässä oleva nuori tarvitseekin vanhemman tukea tunteidensa ja käyttöksensä hallintaan. Vanhempien olisi hyvä tarjota nuorelle turvallinen ympäristö tunteiden säätelyn harjoitteluun etenkin silloin, kun nuori sitä itse näyttäisi kaikkein vähiten haluavan. Aivot tarvitsevat kehittyäkseen erityistä suojelua murrosiän aikana riittävän unen, liikunnan ja laadukkaan ravinnon avulla. Aivojen kypsyessä tunnereaktiot laantuvat manteliumakkeen ja etuotsalohkojen yhteyden parannuttua. (MLL 2020b.)

3 Seksuaalikasvatus

Vuonna 2007 julkaistiin ensimmäistä kertaa Suomessa toimintaohjelma seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämiseksi Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) toimesta. Ensimmäisen toimintaohjelman (2007-2011) aikana saatiin merkittäviä uudistuksia aikaiseksi koskien seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämistä. Toimintaohjelma päivitettiin vuosille 2014-2020 Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen Seksuaali- ja lisääntymisterveysyksikön (SELLI) toimesta. Vaikka merkittäviä uudistuksia oli saatu aikaiseksi ohjelman aikana, oli tehtävää vielä paljon jäljellä. Esimerkiksi Suomessa seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen kehittämiskohhteisiin kuuluvat nuorten kokema seksuaalinen häirintä ja väkivalta, jotka ovat yleisiä nuorten keskuudessa. Toimintaohjelman tavoitteena on edistää seksuaali- ja lisääntymisterveyttä muun muassa lisäämällä tietoutta sekä vahvistamalla seksuaalikasvatusta siten, että se saavuttaa kaikki ihmiset tasa-arvoisesti riippumatta iästä. (Edistä, ehkäise, vaikuta... 2016, 3, 16.) Toimintaohjelman yksi keskeisimmistä painopistealueista on seksuaalikasvatus ja sen ensisijaisena kohderyhmänä ovat lapset ja nuoret (THL 2021a; Edistä, ehkäise, vaikuta... 2016, 16).

Seksuaalikasvatuksella pyritään tukemaan ja suojelemaan ihmisen seksuaalisuutta ja sen kehittymistä lapsuudesta aina aikuisuuteen saakka (Kontula & Meriläinen 2007, luku 1). Lasten ja nuorten kohdalla seksuaalikasvatus on erityisen tärkeää, sillä silloin opitut tiedot, taidot ja positiiviset arvot auttavat heitä ymmärtämään omaa seksuaalisuuttaan ja ottamaan siitä vastuuta. Näin luodaan pohjaa omasta seksuaalisuudesta nauttimisille ja turvallisten ja tyydyttävien suhteiden luomiselle. Kokonaisvaltaisen seksuaalikasvatuksen tarkoituksena on välittää puolueetonta ja tieteellisesti todistettua tietoa seksuaalisuudesta sen kaikista näkökulmista. Näitä näkökulmia ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, kognitiivinen ja emotionaalinen osa-alue, joiden kaikkien huomioiminen on tärkeää lapsen psykososiaalisen kehityksen kannalta. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2014, 7-8.)

Seksuaalikasvatuksessa yhteistyö on tärkeää, eikä eri tahojen antama kasvatus sulje toisiaan pois vaan niiden tulisi täydentää toisiaan (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2014, 8). Virallista seksuaalikasvatusta tarjoavat esimerkiksi koulu, kun taas epävirallinen kasvatus työ jää usein kodin, perheen ja vanhempien vastuulle. Kodin ja vanhempien osuus korostuu etenkin varhaislapsuudessa, jolloin lapsi alkaa rakentaa omaa minäkuvaansa. (Seksuaalikasvatuksen tueksi 2015, 3, 8.)

3.1 Seksuaalikasvatuksen periaatteet

Kokonaisvaltaisen seksuaalikasvatuksen tulisi pohjautua tiettyihin periaatteisiin. Seksuaalikasvatus kuuluu jokaisen ihmisen seksuaalioikeuksiin, ja kaikilla lapsilla ja nuorilla on oikeus saada sitä heidän ikä- ja kehitystasonsa huomioiden aina syntymästään lähtien. Kokonaisvaltainen käsitys hyvinvoinnista ja terveydestä on perustaa seksuaalikasvatukselle, ja sen tulee

perustua tieteellisesti paikkansapitävään tietoon. Sukupuolten välinen tasa-arvo, itsemääräämisoikeus ja erilaisuuden suvaitseminen ovat seksuaalikasvatuksen keskeisiä arvoja. Tarkoituksena on myös pitää seksuaalikasvatusta keinona, jolla yhteiskuntaa voidaan kehittää oikeudenmukaiseen ja myötätuntoiseen suuntaan yksilöä ja yhteisöä voimistamalla. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2014, 28.)

Seksuaalikasvatus koostuu kolmesta eri osa-alueesta, joita ovat seksuaalivalistus, seksuaaliopetus ja seksuaalineuvonta (Kontula & Meriläinen 2007, luku 1). Seksuaalivalistusta pidetään tehokkaana tapana jakaa tietoa ja sillä voidaan tavoittaa nopeasti suuria määriä ihmisiä. Seksuaalivalistuksen avulla tietoa voidaan kohdistaa tietyille joukolle ihmisiä. Valistus on yksisuuntaista, eli kohderyhmällä ei ole tilaisuutta aina esittää asiasta tarkentavia kysymyksiä. (Edistä, ehkäise, vaikuta... 2016, 38.) Seksuaalivalistus voi tapahtua esimerkiksi kampanjoiden tai erilaisten materiaalien kautta, mutta seksuaalivalistuksena voidaan pitää myös erilaisissa medioissa käytävää julkista keskustelua seksuaalisuudesta (Mäki 2021, 7).

Seksuaalineuvonta on yhdelle tai kahdelle henkilölle tapahtuvaa, seksuaalineuvontakoulutuksen saaneen ammattilaisen pitämää neuvontaa seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa (Ritamo & Ryttyläinen-Korhonen 2011, 10-11). Seksuaalineuvontaa voi saada esimerkiksi vastaanotolla tai puhelimitse (Mäki 2021, 7). Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon tehtäviin on kuulunut jo pitkään seksuaalineuvonta (Edistä, ehkäise, vaikuta... 2016, 49).

Seksuaaliopetus on muun muassa kouluissa tapahtuvaa, ryhmässä annettavaa opetusta. Seksuaaliopetukseen kuuluu vastavuoroinen keskustelu opettajan ja oppilaiden välillä. Oppilaiden on mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä aiheesta ja saada niihin vastauksia. (Edistä, ehkäise, vaikuta... 2016, 39.)

3.2 Seksuaalikasvatus kouluissa

Kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus on osa terveystiedon opetusta suomalaisessa peruskoulutuksessa (THL 2021b). Seksuaalikasvatusta on järjestetty Suomessa kouluissa 1970-1980-luvulta lähtien (Lipiäinen 2016, 19). Alakouluissa seksuaaliskasvatukseen kuuluvat muun muassa tunne- ja turvataidot sekä väkivallan ehkäisy (Edistä, ehkäise, vaikuta... 2016, 47). Nykyään alakoulun 5.-luokkalaisten ympäristöopin opetukseen kuuluu myös seksuaaliopetusta. Opetuksen tavoitteena on ohjata oppilaita oman kehonsa ja kasvunsa ymmärtämiseen ja hyväksymiseen fyysisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti. Lisäksi opetukseen kuuluvat ihmisen lisääntymisen ja seksuaalisuuden ymmärtäminen ikätasoisesti opetettuna. (Lipiäinen 2016, 29.) Seksuaalikasvatukselle täytyy varata kouluissa oma paikka ja sitä tulisi käsitellä opetusohjelmassa perusteellisesti. Koulun sekä valvovien viranomaisten on huolehdittava seksuaalikasvatuksen järjestämisestä. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2014, 30.)

Koulujen tulisikin määrittää tavoitteet ja sisältö seksuaalikasvatukselle. Toisin sanoen kouluissa pitäisi pystyä selkeästi kertomaan mitä nuorten tulisi oppia seksuaalikasvatuksesta ja kenen vastuulla seksuaalikasvatuksen järjestäminen on kouluissa. Seksuaaliterveyden toimintaohjelmasta käy ilmi, että seksuaalikasvatuksen laatu kouluissa vaihtelee hyvin paljon ja siihen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. (Mäki 2021, 6.) Myös laadullisiin tekijöihin vaikuttaa saatavilla oleva materiaali. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman mukaan terveystiedon oppikirjoille ei ole tehty järjestelmällistä arviointia liittyen seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. (Edistä, ehkäise, vaikuta... 2016, 48). Tämä asettaa tietyn haasteen laadullisille tekijöille, sillä oppikirjoja on myös monia erilaisia, joissa asiat käsitellään hieman eri tavalla. Hannisen & Mikkosen (2014, 56, 58) pro gradu -tutkielman tulosten mukaan peruskoulun ensimmäisten vuosien oppikirjoissa esitetään vain vähän seksuaalikasvatusta. Esimerkiksi murrosikää käsiteltiin hyvin niukasti alakoulussa käytettävissä oppikirjoissa ja seksuaalisuutta ei lainkaan. Murrosikä alkaa tyypillisesti nuorella ala- ja yläkoulun vaihteessa, minkä johdosta murrosiästä ja sen tuomista muutoksista olisi hyvä kertoa nuorelle ennen näiden alkamista (Edistä, ehkäise, vaikuta... 2016, 48).

Kouluterveydenhoitaja pitää alakouluissa murrosikää käsittelevän oppitunnin viidesluokkalaistalle (Jakoaho & Savelainen 2019, 45). Tunneilla käsitellään esimerkiksi sitä, mikä on murrosikä ja millaisia muutoksia se kehossa ja mielessä aiheuttaa lapsen kasvaessa nuoreksi (Cacciatore 2021a). Murrosikäätunneilla oppilaille on myös mahdollisuus kysyä aiheeseen liittyviä kysymyksiä terveydenhoitajalta ja aiheesta voidaan käydä yhdessä keskustelua.

3.3 Seksuaalioikeudet

Jokaisella ihmisellä on oikeus toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan haluamallaan tavalla. Jokaisella on oikeus tehdä omia valintoja koskien omaa terveyttä, kehoa ja seksuaalisuutta ilman syrjintää tai pakottamista. Jokaisella on oikeus saada tietoa seksuaali- ja lisääntymisterveydestä ja käyttää näihin liittyviä palveluita. (Ihmisoikeudet.net 2021.) Muun muassa nämä ovat asioita, jotka seksuaalioikeudet meille mahdollistavat.

World Association for Sexual Health eli Seksuaaliterveyden maailmanjärjestö linjaa, että seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia, jotka on huomioitu sekä kansainvälisissä, että alueellisissa sopimuksissa (Declaration of sexual rights 2014). Seksuaalioikeuksien tarkoituksena on muun muassa suojella ihmisen seksuaalista koskemattomuutta ja itsemääräämisoikeutta (Ihmisoikeudet.net 2021). Oikeudet eivät ole riippuvaisia ihonväristä, iästä, kansalaisuudesta, sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta, vaan ne ovat lain mukaan yhtäläisiä kaikille ihmisille (Sexpo 2019). Seksuaalioikeudet antavat yksilöille mahdollisuuden tehdä tietoisia sekä itsenäisiä päätöksiä omaa seksuaalisuuttaan koskien. Niiden toteutuminen on vahvasti kytköksissä ihmisen hyvinvointiin ja tasapainoiseen elämään. (Väestöliitto 2020a.)

Seksuaalioikeudet toteutuvat eri puolella maailmaa eri tavoin (THL 2021b) Suomessa Väestöliitto jakaa seksuaalioikeudet seitsemään eri kategoriaan (Väestöliitto 2020a). Nämä kategoriat ovat oikeus omaan seksuaalisuuteen, oikeus tietoon seksuaalisuudesta, oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi, oikeus seksuaaliterveyspalveluihin, oikeus näkyä, oikeus yksityisyyteen sekä oikeus vaikuttaa (Seksuaalioikeudet 2019, 9). Seksuaalioikeudet eivät ole pelkkiä oikeuksia, sillä ne sisältävät myös vastuun ja velvollisuuden. Toteuttaessaan omia seksuaalioikeuksiaan jokaisen tulee kunnioittaa myös toisten ihmisten oikeuksia. (Väestöliitto 2020a.)

4 Seksuaalinen häirintä

Seksuaalisella häirinnällä tarkoitetaan seksuaalissävytteistä itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden loukkaamista joko verbaalisesti, nonverbaalisesti tai fyysisesti. Se voi olla esimerkiksi halventavaa tai vihjailevaa puhetta, seksuaalisia eleitä tai ilmeitä tai seksuaalisessa mielessä tehtyä nimittelyä tai koskettelua. Myös netissä toiselle ihmiselle lähetetyt seksuaalissävytteiset kuvat, videot, sivustot tai viestit voivat täyttää seksuaalisen häirinnän kriteerit. Häirintä on kohteena olevan henkilön kannalta aina ei-toivottua käytöstä. (Lasten ja nuorten... 2018, 5.)

Seksuaalisen häirinnän kohdistuessa lapsiin ja nuoriin on kyseessä ikään kuulumattomalle seksuaalisuudelle altistaminen. Häirintään liittyy usein vallankäyttöä ja se voi aiheuttaa häirinnän kohteelle ahdistavan tai uhkaavan olon. (Laitinen ym. 2020, 6.) Se vaikuttaa usein myös negatiivisesti oman koskemattomuuden ja turvallisuuden tunteeseen. Seksuaalisuuden loukkaaminen voi johtaa syyllisyyden ja häpeän tunteisiin, jonka vuoksi siitä ei välttämättä uskalleta kertoa kenellekään. (THL 2020a.) Lasten ja nuorten kohdalla seksuaalisella häirinnällä voi olla kauaskantoiset seuraukset heidän kehitykselleen (Laitinen ym. 2020, 5).

Seksuaalinen häirintä on yleensä toistuvaa ja sitä tapahtuu useammin kuin kerran, mutta välillä yksittäinenkin teko voi täyttää seksuaalisen häirinnän tunnusmerkit (Laitinen ym. 2020, 6). Jos kohde itse kokee jonkin toiminnan häiritsevänä tai ahdistavana, voidaan se luokitella seksuaaliseksi häirinnäksi. Vaikka häirintätapauksissa rikoslain rangaistuskriteerit eivät täytyisi, voi se silti olla häirinnän kohteelle hyvin traumatisoivaa ja pelottavaa. (THL 2020a.) Vakavimmillaan seksuaalinen häirintä voi johtaa seksuaaliseen väkivaltaan tai hyväksikäyttöön, joka on aina rikos (Laitinen ym. 2020, 6).

Seksuaalinen häirintä on yleistä lasten ja nuorten keskuudessa. Häirintää tapahtuu jo peruskoulun alaluokilla, ja kokemukset häirinnästä lisääntyvät yläluokille siirryttäessä. Tällöin ilmiö myös sukupuolittuu rajusti ja häirinnän kohteena ovat tytöt poikia useammin. (Laitinen ym. 2020, 6.) Häirinnän riskiä lisääviä tekijöitä nuorten keskuudessa ovat esimerkiksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluminen, erilaiset toimintarajoitteet sekä

maahanmuuttajataustan omaaminen. Naisilla myös nuori ikä lisää riskiä joutua kokemaan seksuaalista häirintää. Sateenkaarinuoret ovat erityisen alttiita häirinnälle. Tutkimuksen mukaan transnuorista yli 80 prosenttia on joutunut kohtaamaan jonkinlaista häirintää. (THL 2020b.) Erityisryhmien korkeampaa riskiä joutua häirinnän kohteeksi lisää ajattelutapa, jonka mukaan he olisivat ei-seksuaalisia ja puolustuskyvyttömiä. Seksuaalikasvatus ei myöskään välttämättä tavoita näitä nuoria tai se jää kokonaan heiltä saamatta. (THL 2020a.)

Seksuaalisesta häirinnästä vain pieni osa tapahtuu koulupäivien aikana koulussa (Laitinen ym. 2020, 7). Pelastakaa Lapset- järjestön tekemän selvityksen mukaan 12-17-vuotiaiden lasten ja nuorten seksuaalinen häirintä digitaalisessa mediassa on hyvin yleistä (Lasten ja nuorten... 2018, 2). Sosiaalisen median tarjoama kasvottomuus ja yleisön tavoitettavuus tekevät häirinnän netissä helpoksi. Nimimerkin taakse voi piiloutua ja solvauksien esittäminen toista kohtaan on helpompaa kuin omalla nimellä. Eri sovellusten kautta on myös helppo lähettää esimerkiksi arkaluontoista kuvamateriaalia tai levittää sitä laajemmalle yleisölle. (Holtttinen 2019.) Selvityksen mukaan lapset ja nuoret kokevat häirinnän ja siihen liittyvän kiusaamisen herkästi vitsailuna. Suuri osa pitää kuitenkin tekoja loukkaavina. (Lasten ja nuorten... 2018, 2.)

Oppilailta ja opettajilta on oikeus turvalliseen opiskelu- ja työympäristöön, joka koulutuksen järjestäjän tulee heille varmistaa. Tasa-arvolaki velvoittaa koulut ja oppilaitokset ehkäisemään muun muassa syrjintää, johon myös seksuaalinen häirintä liitetään. Kaikenlaiseen seksuaaliseen häirintään tulisi puuttua ja se tulisi saada loppumaan. Puuttumista voi vaikeuttaa muun muassa se, etteivät läheskään kaikki opiskelijat uskalla tai halua kertoa häirinnästä aikuiselle. Osa taas kokee, ettei koulun aikuiselle kertominen ole ollut hyödyllistä. Erityisesti pojat kokevat jääneensä ilman tarvitsemaansa tukea silloin, kun ovat aikuiselle asiasta kertoneet. (Laitinen ym. 2020, 7-8.)

Tasa-arvolaisissa kielletään kaikenlainen syrjintä, jota seksuaalinen ja sukupuoliin perustuva häirintä on. Yhdenvertaisuuslaki kieltää häirinnän muun muassa alkuperän, seksuaalisen suuntautumisen ja uskonnon perusteella. Käyttäytyminen luokitellaan yhdenvertaisuuslain mukaan häirinnäksi, mikäli se tarkoituksellisesti loukkaa toisen henkilön ihmisarvoa ja sen välityksellä pyritään luomaan esimerkiksi halventavaa tai uhkaavaa ilmapiiriä. (Laitinen ym. 2020, 8.) Suomen rikoslaisissa seksuaalista häirintää ei ole kriminalisoitu. Toisen ihmisen koskettelu sellaisella tavalla, joka loukkaa kosketeltavan henkilön seksuaalista itsemääräämisoikeutta, on rikoslain mukaan kiellettyä. Tilanteesta riippuen tällainen toiminta voi täyttää seksuaalisen ahdistelun tai lapsen seksuaalisen hyväksikäytön tunnusmerkit, jotka ovat rikoksia. (Väestöliitto 2018a.)

5 Koskemattomuus ja itsemääräämisoikeus

Henkilökohtainen koskemattomuus on turvattu yksilölle Suomen perustuslain 7 §:ssä ja se onkin yksi merkittävimmistä perusoikeuksista. Lain tulisi varmistaa yksilölle koskemattomuuden lisäksi oikeus elämään ja henkilökohtaiseen vapauteen sekä turvallisuuteen. Oikeus henkilökohtaiseen koskemattomuuteen on ollut perustuslaissa vuodesta 1993 asti. Itsemääräämisoikeus nähdään usein yhtenä henkilökohtaisen koskemattomuuden ja vapauden osana. Se ei niistä huolimatta kuulu virallisesti yksilön perusoikeuksiin. Sen katsotaan kuitenkin olevan yksi yksilön oikeuksista. (Piiroinen 2020.)

Koskemattomuudella tarkoitetaan jokaisen ihmisen oikeutta määrätä omasta kehostaan ja siitä, kuka sitä saa koskettaa. Koskemattomuuden ja itsemääräämisoikeuden tulisi lain mukaan koskettaa jokaista ihmistä tasavertaisesti riippumatta esimerkiksi sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta. Jokaisen tulisi saada itse päättää esimerkiksi siitä, kenen kanssa haluaa viettää aikaa tai missä haluaa olla. Kenenkään ei tulisi puuttua toisen koskemattomuuteen, vaan sitä täytyy kunnioittaa. (Terveyskyly 2018.)

Ruumiillinen ja seksuaalinen koskemattomuus ovat osa jokaiselle ihmiselle kuuluvia seksuaalioikeuksia. Kukaan ei saa pakottaa tai painostaa toista ihmistä seksuaalisiin tekoihin. Kukaan ei saa myöskään koskettaa toista sellaisella tavalla, josta tulee epämiellyttävä olo. (Nuortennetti 2020a.) Seksuaalisuuteen kuuluu vahvasti luottamus, turvallisuus ja itsemääräämisoikeus, joita tulee kunnioittaa kaikessa seksuaalisessa kanssakäymisessä (Väestöliitto 2020f). Monet nuoret kokevat seksuaalista häirintää, joka rikkoo aina koskemattomuutta. Häirintää tai ahdistelua voivat olla esimerkiksi takamukselle läpsiminen tai koskettelu, rintojen puristelu tai käden laittaminen toisen vaatteiden alle. (Nuortennetti 2020a.)

Oikeus koskemattomuuteen ei tarkoita vain fyysistä koskettamista. Myös sanat, kuten valheellisen tai halventavan tiedon levittäminen, rikkovat toisen ihmisen koskemattomuutta. (Nuortennetti 2020a.) Oppilas, joka ei vastaa muiden mielestä totuttua roolia pojasta tai tytöstä ja poikkeaa esimerkiksi käytökseltään tai pukeutumistyylyltään muista, voi kohdata helpommin haukkumista ja nimittelyä koulussa muiden oppilaiden toimesta. Lisäksi oppilaaseen voi kohdistua herkemmin häirintää, jos hän eroaa fyysiseltä kehitykseltään muista. (Aaltonen 2012, 91.)

Koulumaailmassa on yleistä, että oppilaat käyttävät nimittelysanana homoa tai huoria. Nämä sanat ovat vakiintuneet osaksi nuorten arkipuhetta ja ne voivat olla merkitykseltään moninaisia. Homottelu ja huorittelu ilmauksia ei ole hyväksyttävää käyttää missään tilanteessa ja näillä ilmaisuilla voidaankin loukata niin kohdehenkilöä kuin myös muita tilanteessa olevia, vaikka nimittely ei kohdistu suoraan heihin. (MLL 2021.) Nimittely voidaan usein rinnastaa enakkoluuloihin ja syrjiviin asenteisiin ja niillä voidaan pyrkiä korostamaan eriarvoisuutta ja sosiaalista hierarkiaa ihmisten välillä (Aaltonen 2012, 91). Nuori voi kokea häneen kohdistuvan

väheksymisen ja halventamisen todella voimakkaasti ja sillä voi olla vaikutusta nuoren itse-tuntoon alentavasti. Etenkin nuorille muiden nuorten mielipiteet ja näkemykset merkitsevät paljon ja sen vuoksi nuoreen kohdistuva pilkka oman ikäisten taholta koskettaa ja satuttaa erityisesti. (MLL 2021.)

6 Omien rajojen asettaminen

Seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen kuuluu omien rajojen asettaminen (Nuorten Exit 2021). Jokaisella ihmisellä on oikeus määrätä omasta kehostaan. Tämä tarkoittaa päätäntä-valtaa siitä, että kuka, miten ja mihin paikkaan joku toinen saa koskettaa. Jos toisen ihmisen kosketus ei tunnu mukavalta, on siitä oikeus kieltäytyä. (Omat rajat ja turvaohjeet 2021.) Kukaan ei saa koskea toista väkisin, vaan kieltä on uskottava ja noudatettava (Cacciatore 2021b).

Omien rajojen ja turvataitojen opettelu alkaa jo varhaislapsuudessa kehotunnekasvatuksella. Sen tarkoituksena on tukea ja suojata lasten seksuaalisuutta sekä suojella lasta muun muassa kiusaamiselta ja häirinnältä ja opettaa lasta arvostamaan itseään ja muita ihmisiä sekä heidän kehojaan. Jo pienelle lapselle on hyvä opettaa tunnistamaan myönteisen ja kielteisen kosketuksen tai läheisyyden ero. (Väestöliitto 2020d.) Turvataitojen opettelu ja kehonosien nimeäminen lapsen kanssa on tärkeää, jotta lapsi voi tarvittaessa puolustaa omia rajojaan. Aikuisen ei ole jokaisessa tilanteessa läsnä suojelemissa lasta, jolloin lapsen tulisi pitää huolta itsestään. Tämä lisää oman sekä muiden kehojen kunnioittamista. (Väestöliitto 2020e.)

Jokaisen tulee määritellä omat rajansa itse, eikä kukaan voi niitä asettaa toisen puolesta (Nuorten Exit 2021). Omien rajojen hahmottamisen lisäksi lasten ja nuorten tulee oppia myös kunnioittamaan ja noudattamaan muiden ihmisten asettamia rajoja. Jos toista ihmistä haluaa esimerkiksi halata tai koskettaa, tulee siihen olla lupa. Toinen voi myös kieltäytyä vastaanottamasta kosketusta, jolloin häntä ei saa koskea. (Omat rajat ja turvaohjeet 2021.) Omien rajojen asettaminen ei välttämättä käy hetkessä, vaan omaa seksuaalisuutta ja omia rajoja on oikeus etsiä ja tunnustella rauhassa (Nuorten Exit 2021).

Sama kosketus saattaa tuntua erilaiselta eri aikoina. Esimerkiksi ystävän halaus voi tuntua useimmiten hyvältä. Joskus saattaa kuitenkin olla niin, että halaus ei tunnukaan hyvältä. Omat tunteet ja olotilat voivat vaikuttaa siihen, miltä tietty kosketus missäkin hetkessä tuntuu. Omia rajoja on oikeus muuttaa tilanteen mukaan siten, mikä juuri sillä hetkellä tuntuu hyvältä. (Omat rajat ja turvaohjeet 2021.) Mihinkään ei tarvitse suostua sen vuoksi, että toinen ihminen haluaa tehdä jotain sellaista, mikä ei itsestä tunnu hyvältä (Nuorten Exit 2021).

Omia tuntemuksia on hyvä kuunnella omia rajoja asettaessa. Joskus voi olla vaikeaa tunnistaa, onko jokin asia menossa omien rajojen yli. Esimerkiksi epä mukavuuden tunne, pelko,

ahdistus tai häpeän tunne voivat olla merkkejä siitä, että omia rajoja ollaan rikkomassa tai ne on jo rikottu. Tilanteet, jotka eivät tunnut hyvältä, on oikeus keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Ihmissuhteissa tulee kuunnella omia tunteita ja edetä juuri sellaisessa tahdissa, joka tuntuu hyvältä. (Nuorten Exit 2021.)

Jos joku kiellosta huolimatta koskettaa tavalla, josta ei pidä, tulee asia ilmaista selkeästi ja pyytää lopettamaan. Tämän jälkeen on syytä poistua paikalta ja kertoa asiasta jollekin luotettavalle aikuiselle, esimerkiksi omille vanhemmille tai opettajalle. (Omat rajat ja turvaohjeet 2021.) Aikuiselle kertominen on tärkeää, vaikka se voi tuntua aluksi vaikealta. Kertomalla asiasta ahdistelevalle ihmisen valta ahdisteltavaa kohtaan vähenee. Luotettava aikuinen osaa myös antaa neuvoja tilanteen ratkaisemiseksi. On tärkeää muistaa, että asetettujen rajojen ylittäminen on aina niitä rikkoneen henkilön vika. Kenenkään oikeuksia ei saa loukata, vaan sen tekeminen on aina väärin. Pahimmillaan toisen henkilön asettamien rajojen rikkominen on rikos, ja siitä tulisi ilmoittaa poliisille. (Nuortennetti 2020a.)

7 Hyväksyvä tutkailu

Oman kehon tutkiminen ja seksuaalisuuden kehitys alkaa jo lapsuudessa. Kehoon ja sen eri osiin tutustuminen alkaa varhain ja vanhempien kanssa opetellaan eri kehon osien nimiä ja merkityksiä. Vanhempi voi tukea lapsen seksuaalista kehitystä esimerkiksi puhumalla itsestään ja toisista kunnioittavasti sekä kannustaa lasta suhtautumaan myönteisesti omaan kehoonsa. (Väestöliitto 2020b.) Kehon arvostaminen ja sen hyvä kohtelu muokkaa lapsen käsitystä omasta kehostaan positiiviseksi (Väestöliitto 2020c).

Murrosiässä keho kokee nopeasti muutoksia, ja oma keho voi aluksi tuntua vieraalta. Etenkin tytöillä rintojen kasvu sekä rasvan kerääntyminen lantion, takapuolen ja reisien alueelle voi herättää ristiriitaisia ajatuksia, ja saada oman kehon tuntumaan vieraalta. (Väestöliitto 2018d.) Myös median luoma kapeahko kauneusihanne ja sosiaalinen media luovat herkästi ulkonäköpaineita jo ennestään omasta kehostaan epävarmoille nuorille. Nuorten olisi tärkeä muistaa, että eri näköisiä ja -kokoisia kehoja on yhtä paljon kuin ihmisiäkin, eikä kaikkien tarvitse mahtua samaan muottiin. Sosiaalisessa mediassa kuvia myös usein muokataan erilaisilla kuvanmuokkausohjelmilla tai filttäreillä, eivätkä kuvat tällöin ole täysin totuudenmukaisia. (Nuortennetti 2020b.)

Omaan kehoon saa ja täytyykin tutustua, sillä on tärkeää tuntea oma keho ja sen anatomia. Tytöillä sukuelimet ovat enemmän piilossa kuin pojilla, mutta tytöt voivat tutustua esimerkiksi peilin avulla oman alapäänsä anatomiaan. Omien sukuelinten koskettelu ja hyväily on mainio tapa tutustua omaan seksuaalisuuteen. (Sexpo 2021.) Pojilla penis ja kivekset ovat näkyvillä, ja niitä tulee katsottua ja kosketeltua luontevasti esimerkiksi wc-käyntien

yhteydessä. Wc-käynneilläkään tyttöjen ei tule koskettua omia sukuelimiään yleensä paljain sormin, vaan käden ja sukuelimien välissä on paperia.

Esimerkiksi mediassa tai pornografisessa materiaalissa nähdyt nais- tai miesvartalot ja -sukuelimet ovat usein epärealistisia, eivätkä ne edusta kuin pientä osaa erilaisista kehoista (Nuortennetti 2020b). Pornossa kuvatut naisen sukuelimet ovat usein karvattomia ja vaaleita, ja miehen penis puolestaan pitkä ja paksu. Pornoa katselleet nuoret voivat ajatella, että heidän pitäisi näyttää samalta kuin videoissa esiintyvien näyttelijöiden. Kuitenkin kaikkien ihmisten sukuelimet ovat keskenään hyvinkin erilaisia. On täysin normaalia, että esimerkiksi häpyhuulet ovat keskenään eri kokoiset tai -muotoiset sekä hieman muuta ihoa tummemmat. (Sexpo 2021.) Myös peniksiä on kaiken kokoisia, muotoisia ja näköisiä. Kun omaa anatomiaa tuntee ja tietää mikä on normaalia omassa sukuelimissään, on helpompi tunnistaa esimerkiksi infektioiden oireita (Sexpo 2021).

Oman kehon tutkailu ja tunteminen on tärkeää myös terveyden kannalta. Tällöin on helpompi huomata, jos kehossa ilmenee jotain normaalista poikkeavia muutoksia. Esimerkiksi rintojen säännölliseen tutkimiseen ja tarkkailuun on hyvä kannustaa nuoria varhaisesta murrosiästä lähtien. (Väestöliitto 2018e.)

8 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa seksuaalikasvatusmateriaalia videon muodossa oman kehon koskemattomuudesta ja omista rajoista. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä murrosiän kynnyksellä olevien nuorten tietoa oman sekä toisten kehojen kunnioittamisesta. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja tuottaa selkeä ja tutkittuun tietoon perustuva video kohderyhmä huomioiden. Video tulee toimimaan terveydenhoitajan opetuksen tukena 5.-luokkalaisten murrosikää käsittelevällä tunnilla.

9 Työelämäkumppanin esittely

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Espoon kaupungin kouluterveydenhuolto. Espoon kaupungissa on yhteensä 87 peruskoulua ja opiskelijoita on yli 30 000 (Espoon kaupunki 2021a). Kouluterveydenhuolto tarjoaa kaikille opiskelijoille maksuttomia sekä lakisääteisiä palveluita ja sen tarkoituksena on edistää ensisijaisesti opiskelijoiden terveyttä ennaltaehkäisevästi. Määräaikaiset terveystarkastukset järjestetään peruskoulussa vuosittain, mutta myös oppilaiden yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Kouluterveydenhoitajan työparina toimii koululääkäri ja he yhdessä tekevät yhteistyötä muun koulun henkilöstön kanssa tarpeen vaatiessa. (Espoon kaupunki 2021b.) Kouluterveydenhoitajan työn kuvaan kuuluu muun muassa

terveystiedon opetukseen osallistuminen ja murrosikäntien pitäminen 5.-luokkalaisten nuorille (Jakoaho & Savelainen 2019, 45).

Työelämäkumppanilla oli selkeä visio siitä, mitä he halusivat opinnäytetyöltä. He kaipaivat seksuaalikasvatusmateriaalia, joka koskee oman kehon koskemattomuutta ja omia rajoja. Työelämäkumppanin kertoman mukaan 5.-luokkalaisten keskuudessa on ollut nimittelyä sekä toisen kehon koskemattomuuden rikkomista. Koko opinnäytetyöprosessin ajan työelämäkumppanin kanssa käytiin vuoropuhelua ja kuunneltiin heidän mielipiteitään ja toiveitaan opinnäytetyön suunnasta.

10 Opinnäytetyöprosessi

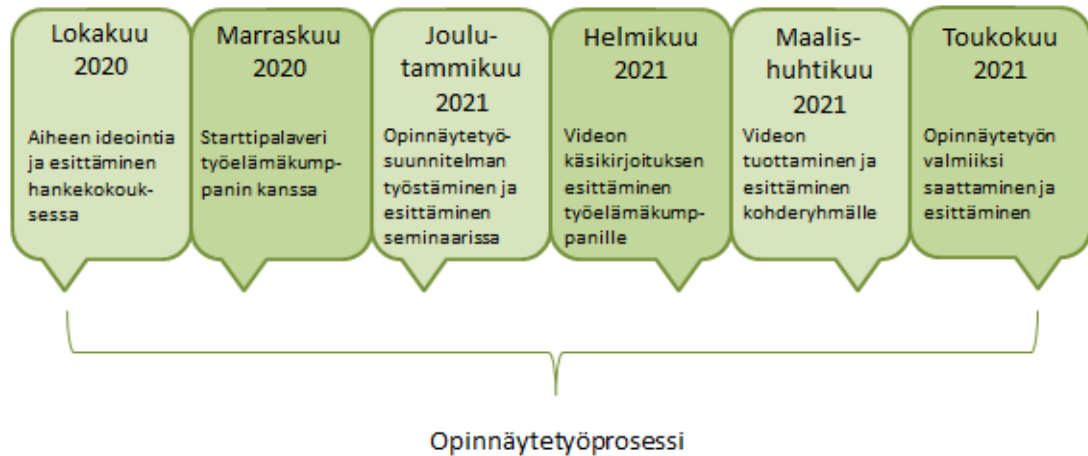
Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2020 ja toiminnallisen opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoituivat alakouluikäiset nuoret. Opinnäytetyön aihetta työstettiin hankeseminaarissa opettajien ja muiden osallistujien kesken, jonka jälkeen työelämäkumppanin kanssa sovittiin starttipalaveri marraskuulle. Palaverissa rajattiin opinnäytetyön aihetta heidän tarpeitansa vastaavaksi ja käsiteltiin opinnäytetyön aikataulua. Uusi palaveri sovittiin helmikuulle 2021.

Opinnäytetyösuunnitelmaa alettiin työstää heti, kun aihe oli saatu rajattua. Opinnäytetyön tekijät pohtivat, mikä opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite on sekä mitä teoreettiset ja käsitteelliset lähtökohdat sisältävät. Teoriatietoa hankittiin pääosin kotimaisista sähköisistä ja kirjallisista lähteistä ja tietokantoina tiedonhaussa toimivat Google Scholar ja Finna.fi -sivusto. Tiedonhaun hakusanoina toimivat muun muassa murrosikä, seksuaalikasvatus, seksuaalinen häirintä, omat rajat, koskemattomuus ja turvataidot. Teoriatietoa löytyi hyvin muun muassa Väestöliiton ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton nettisivuilta.

Kirjoitusprosessin eri vaiheissa on tärkeää saada palautetta tekstistä ja suuressa roolissa palautteen antamisessa ovat opinnäytetyön ohjaaja sekä muut opiskelijat. Opinnäytetyön tekijöiden on myös pyydettävä palautetta aktiivisesti itse ja antaa sitä myös tarvittaessa muille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 49.) Tammikuussa 2021 suunnitelma esitettiin opinnäytetyöseminaarissa, jonka jälkeen palautetta saatiin opponijalta sekä työn ohjaavalta opettajalta. Vastavuoroisesti opinnäytetyön tekijät antoivat prosessin aikana palautetta opponijalle.

Työelämäkumppanille esitettiin helmikuussa suunnitelman mukaisesti raaka versio videon käsikirjoituksesta. Uusi palaveri sovittiin maaliskuun loppuun ja silloin esitettiin viimeistelty käsikirjoitus. Videota lähdettiin tekemään heti työelämäkumppanin kanssa järjestetyn palaverin jälkeen. Huhtikuun puolessa välissä video saatiin valmiiksi ja se esitettiin kohderyhmälle huhtikuun lopussa. Kohderyhmä antoi palautetta videosta ja tuloksia analysoitiin viikon ajan.

Opinnäytetyö palautettiin tarkistettavaksi toukokuun alussa ja valmis työ esitettiin seminaarissa toukokuun puolessa välissä. Opinnäytetyöprosessia on esitelty kuviossa 1.



Kuvio 1: Opinnäytetyöprosessi

10.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön avulla opiskelija pystyy tuomaan esille osaamistaan ja hän pystyy soveltamaan opittuja alan taitoja ja tietoja käytäntöön. Ammattikorkeakoulun tutkimuksellinen opinnäytetyö voidaan myös toteuttaa toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena voi olla esimerkiksi ohjeistuksen laatiminen, jonka tarkoituksena on tehostaa työntekijöiden toimintaa työpaikalla. Ohjeistuksella voidaan pyrkiä antamaan myös käytännön apua tai vinkkejä kyseisellä ammatillisella kentällä toimiville. Toisaalta toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena voi olla jotain aivan muuta, kuten tapahtuman järjestäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kirjallisesta osuudesta sekä konkreettisesta, ammatilliseen käytäntöön suunnatusta tuotteesta tai tapahtumasta. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä toimii usein yhteistyökumppanina ulkopuolinen toimeksiantaja. On huomattu, että toimeksiannettu opinnäytetyöaihe motivoi kirjoittajaa ja lisää vastuunkantoa. Yleensä toimeksiantajalla on jokin tietty tavoite ja aikataulu opinnäytetyölle, mikä ohjaa kirjoittajaa ja opettaa myös projektinhallintaa. Tämä näkyy esimerkiksi siten, että prosessin aikana määritetään työlle tiettyjä virstanpylväitä. (Vilka & Airaksinen 2004, 9-10, 16-17, 51.)

Toiminnallisen opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa käydään läpi koko prosessin eri vaiheet ja sen tarkoituksena on vastata kysymyksiin mitä, miksi ja miten on tehty, sekä minkälaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Kirjallisen osuuden tulee myös sisältää tekijän kokonaisvaltaisen arvion omasta prosessista, tuotosta sekä oppimisesta. Näiden avulla lukija pystyy muun muassa arvioimaan, kuinka tekijä suoriutui opinnäytetyössään ja minkälainen hänen ammatillinen osaamisensa on. Kirjallisesta osuudesta pyritään saamaan yhtenäisen ja

johdonmukaisen kokonaisuuden ja sen tulee täyttää tutkimusviestinnän vaatimukset. Parhaimmillaan kirjallinen osuus muodostaa vuorovaikutussuhteen lukijan ja kirjoittajan välille. (Vilkka & Airaksinen 2004, 65-66.)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö koostui kirjallisesta osuudesta sekä konkreettisesta tuotoksesta. Tuotoksena oli seksuaalikasvatusmateriaalia videon muodossa kouluterveydenhoitajan opetuksen tueksi 5.-luokkalaisten murrosikäkunnille. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä toimi työelämäkumppanina ulkopuolinen toimeksiantaja ja heidän kanssaan tehtiin koko projektin ajan tiivistä yhteistyötä.

10.2 Saavutettavuus

Saavutettavuudesta puhutaan, kun tarkoitetaan esteetöntä kulkua verkkopalveluiden käytössä. Verkossa olevien palvelujen tulisi olla mahdollisimman helposti käytettävissä erilaisten ihmisten keskuudessa. Tämä lisää ihmisten tasavertaisuutta, kun esimerkiksi erilaiset vammat tai rajoitteet eivät estä palvelujen itsenäistä käyttöä (Aluehallintovirasto 2021a).

Joitakin organisaatioita koskevat lain mukaiset WCAG 2.1-ohjeistuksen asettamat vaatimukset videoiden ja äänilähetyksen saavutettavuudelle. Näitä ovat esimerkiksi podcast-lähetykset, ilman ääntä oleva videokuva sekä äänen ja videokuvan yhdistelmä. Näiden organisaatioiden, joita ohjeistus koskee, tulee huolehtia verkossa julkaistavien videoidensa ja äänilähetyksensä saavutettavuudesta. (Aluehallintovirasto 2021b.) Espoon kaupungin verkkopalvelu on organisaatio, jonka tulee täyttää lain vaatimat A- ja AA-tason (WCAG 2.1) saavutettavuuskriteerit (Espoon kaupunki 2020).

Videot ovat hyvä tapa parantaa saavutettavuutta. Etenkin sellaiset henkilöt, joilla on oppimis- tai lukivaikeuksia sekä heikko suomen kielen taito, hyötyvät opetuksessa videoista. Lähelläköhtaisesti videoissa tulisi olla tekstitys, joka kattaa videon puheen lisäksi myös muut olennaiset äänet videon kannalta. Tekstitys videoissa parantaa sen saavutettavuutta esimerkiksi kuulovammaisten ja suomen kieltä opiskelevien keskuudessa. Tekstitys on hyvä olla myös sen vuoksi, että video voidaan katsoa ilman ääntä. (Aluehallintovirasto 2021b.)

10.3 Hyvä opetusvideo

Viime vuosien aikana videoita on alettu käyttämään yhä enemmän opetuksessa. Tähän on vaikuttanut se, että videoita katsotaan nykyään enemmän jokapäiväisessä elämässä. Opetusvideoita voidaan toteuttaa monin eri tavoin, ne voivat olla joko lyhyitä videoklippejä tai pitkiä luentonauhoituksia, mutta myös mitä vain näiden kahden väliltä. Opetusvideot voivat olla sellaisia videoita, joita katsoja katsoo tarvittaessa tai reaaliaikaisesti. (Myllymäki, Hakala, Härmanmaa & Laine 2017.)

Hyvä opetusvideo on tarkkaan suunniteltu ja toteutettu kokonaisuus, jonka tavoitteet täyttyvät niin tekijän kuin katsojan kannalta. Tavoitteena on, että opetusvideo pohjautuu faktatietoon ja se soveltuu käytettäväksi opetuksessa. (Pirnes 2018, 25.) Lisäksi katsojan näkökulmasta tavoitteena on, että videosta saisi paljon uutta ajankohtaista tietoa, jota voisi esimerkiksi hyödyntää opiskeluissa. Opetusvideon katsotaan kokonaisuutena sisältävän kolme eri vaihetta. Ensimmäinen vaihe koostuu ideoinnista. Ensiksi keksitään videolle jokin aihe tai visio, eli mitä videolla halutaan saavuttaa tai kertoa. Asiaan perehtymisen jälkeen siirrytään toiseen vaiheeseen ja kirjoitetaan videolle käsikirjoitus. Viimeisessä vaiheessa video kuvataan, editoidaan sekä esitetään. (Pirnes 2018, 25-26.)

Hyvälle opetusvideolle voidaan antaa suuntaviivat, mutta tarkkoja määreitä ei pystytä antamaan, millainen hyvän opetusvideon pitäisi olla. Tästä aiheesta löytyy kuitenkin jonkin verran tutkimustietoa. Opetusvideossa tekijöiden tulee kiinnittää huomioita sen kokonaispituuteen. Tutkimuksen mukaan lyhyet videot, eli alle kuuden minuutin kestoiset videot ylläpitävät katsojien mielenkiintoa paremmin. Katsojien mielenkiintoa voidaan pitää yllä selkeällä ja innostavalla puhetyylillä ja puheen tempo tulisi olla myös melko nopea. Tarkentavia tekstejä ja muita visuaalisia kaavioita olisi hyvä esiintyä videoilla. Tutkimuksen avulla saatiin myös selville, että aidoissa kuvausympäristöissä kuvatut videot kiinnostivat katsojia enemmän kuin studiossa kuvatut. Hyvälaatuinen opetusvideo voidaan tuottaa lähes jokaisella nykyaikaisella mobiililaitteella, eikä videoiden tekeminen vaadi kalliita ja monimutkaisia laitteita. (Pirnes 2018, 25.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyneessä videossa pyrittiin huomioimaan yllä olevia asioita. Video suunniteltiin ja käsikirjoitettiin siten, että sisällössä huomioitiin kohderyhmän tarpeet ja videolla esitetyt asiat perustuivat luotettaviin ja ajankohtaisiin lähteisiin. Lisäksi videossa kiinnitettiin paljon huomiota sen pituuteen sekä selkeyteen. Videon pituus muodostui tärkeimmäksi kriteeriksi, sillä liian pitkän videon tekeminen koettiin vievän nuorten mielenkiintoa sen katsomisesta ja videon viesti ei välttämättä olisi välittynyt yhtä hyvin. Kohtausten lopussa tärkeimmät pääasiat kerättiin infolaatikkoihin tiivistetysti yhteen ja erilaisia tarkentavia tekstejä lisättiin kohtausten keskelle. Näillä tarkentavilla teksteillä pyrittiin elävöittämään videota ja tuomaan hahmojen tunnetiloja esiin, sillä videossa esiintyvillä hahmoille ei pystynyt äänittämään erillisiä vuorosanoja. Opinnäytetyöntekijöillä oli tarvittavat työvälineet videon tuottamiseen, eikä uusien ja monimutkaisten laitteiden opetteleminen vienyt aikaa videolta. Videossa olevan kertojan äänen selkeyttä tehostettiin erillisellä mikrofonilla. Työelämäkumppani esitti prosessin aikana toiveen, että kertojan puhenopeus olisi videolla hitaampi ja tempo tasaisempi. Työelämäkumppanin toiveita kuunneltiin ja kertojan puhenopeus on videolla rauhallinen ja tasainen, vaikka hyvän opetusvideon kriteereihin kuuluukin kertojan melko nopea puhe (Pirnes 2018, 25).

10.4 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos haluttiin toteuttaa videon muodossa. Opinnäytetyön tekijät kokivat, että aiheista olisi helpompaa kertoa videon kautta ikätasoisesti ja mielenkiinto voisi säilyä kohderyhmällä paremmin videota katsellessa. Koska viime vuosien aikana videoita on alettu käyttämään yhä enemmän opetuksen tukena (Myllymäki, Hakala, Härmänmaa & Laine 2017), koettiin videon olevan hyvä keino aiheiden kertomiseen. Lisäksi opinnäytetyön tekijät kokivat, että videon hyödynnettävyys on suurempi kuin esimerkiksi yksittäisen tapahtuman tai tunnin pitämisen. Toisin sanoen videota voidaan käyttää joustavasti monessa eri koulussa ja monena eri vuonna, eikä se myöskään ole sidottu ainoastaan terveydenhoitajan pitämälle 5.-luokkalaisten murrosikäkunnalle.

Ensimmäisessä palaverissa työelämäkumppanin kanssa käytiin läpi, mitä aiheita video tulisi sisältämään ja minkälainen video olisi. Palaverissa työelämäkumppani painotti muun muassa koskemattomuuden ja omien rajojen ohella oman kehon hyväksyvän tutkailun merkitystä. Työelämäkumppanin mielestä nuorten tulisi tutkailla omaa kehoa lempeästi ja hyväksyvästi ja hyväksymään keho sellaisena kuin se on. Heidän mukaansa pojilla oman kehon tutkailu käy luontevammin kuin tytöillä. Myös jotkut sukuelimiä koskevat sanat koetaan lasten, mutta myös aikuisten mielestä vaivaannuttavina ja sen vuoksi työelämäkumppani toivoi, että asiasta puhuttaisiin luonnollisesti eikä siihen liittyisi mitään nolostumista tai häpeää. Palaverissa käytiin myös opetusvideon kokonaispituutta läpi ja työelämäkumppanin toiveesta videon pituudeksi sovittiin maksimissaan kolme minuuttia.

Pitkän pohdinnan jälkeen päädyttiin kuitenkin yhdessä työelämäkumppanin kanssa siihen, että oman kehon hyväksyvä tutkailu jätetään videosta pois kesken videontekoprosessin. Koska koskemattomuus ja omat rajat ovat aiheina laajoja ja niiden kautta videossa käsitellään ”pahaa” kosketusta, koettiin oman kehon hyväksyvän tutkailun jäävän irralleen kyseisistä aiheista. Videoon haluttiin kuitenkin tuoda näkökulmaa siitä, että suurin osa kosketuksista on hyviä ja hyvä kosketus on läsnä arkisissa tilanteissa paha kosketusta useammin. Oman kehon hyväksyvän tutkailun sijaan videolla käsitellään hyvää koskettamista. Opinnäytetyön kokonaisuuden kannalta oman kehon hyväksyvä tutkailu koettiin tärkeäksi ja tämä osio päätettiin jättää opinnäytetyön kirjalliseen osuuteen, vaikka sitä ei videossa tuotukaan esille.

Videota lähdettiin suunnittelemaan työelämäkumppanin kanssa käydyn keskustelun perusteella. Videon suunnitteluvaiheessa mietittiin mahdollisia toteutustapoja videolle, joilla pystyttäisiin konkretisoimaan opinnäytetyölle asetetut tavoitteet. Suunnitteluvaiheessa pohdittiin, miten aihetta lähestyttäisiin ja mikä olisi videon formaatti. Ensimmäisessä palaverissa videon kokonaispituutta käytiin myös läpi ja työelämäkumppanin toiveesta videolle asetettiin pituudeksi kolme minuuttia. Videolle asetettu pituus asetti rajat sille, kuinka laajasti aiheita pystyi videolla käsittelemään. Oman kehon koskemattomuutta ja omia rajoja päätettiin

käsitellä videolla animoidun tarinan muodossa ja videon toteuttamisen apuna käytettiin animointiin tarkoitettua videonteko-ohjelmaa. Animaatioon päädyttiin, sillä sen ajateltiin olevan kohderyhmälle mielenkiintoinen tapa oppia kyseisistä aiheista. Se tuntui myös luontevamalta tavalta toteuttaa video kuin esimerkiksi videolla itse näyttelemisen.

Videon alustava käsikirjoitus esitettiin työelämäkumppanille noin viikon suunnittelun jälkeen. Alustavassa käsikirjoituksessa käytiin läpi videolla esiintyviä hahmoja ja sitä, kuinka videon aiheet konkretisoitaisiin tarinaksi. Työelämäkumppani oli tyytyväinen suunnitelmiin ja he toivat myös omia ajatuksiaan esille. Palaverin jälkeen käsikirjoitusta lähdettiin työstämään kohti lopullista versiota. Videon käsikirjoituksen luominen koettiin melko haastavaksi. Tarinan luontevan ja totuudenmukaisen kulun suunnittelu tuntui aluksi hankalalta ja erilaisia vaihtoehtoja pohdittiin pitkään. Videon kohtausten haluttiin olevan uskottavia ja aitoja, joihin videon katelijan olisi helppo samaistua. Tilanteet yritettiin tehdä sellaisiksi, jotka voisivat todellisuudessa tapahtua koulupäivän aikana. Käsikirjoitus esitettiin uudelleen työelämäkumppanille ja he antoivat muutamia pieniä kehitysehdotuksia hahmojen vuorosanoihin. Työelämäkumppani antoi käsikirjoitukselle hyväksynnän, jonka jälkeen videota lähdettiin heti työstämään. Lopullinen versio käsikirjoituksesta on esitetty liitteissä (liite 1).

Videon tarinan päähenkilönä toimii 5.-luokkalainen Miisa ja tarina kertoo hänen ja hänen ystävänsä päivästä sekä erilaisista kohtaamisista muiden ihmisten kanssa. Tarina päätettiin koota kolmesta eri kohtauksesta, joissa jokaisessa käsitellään eri teemaa. Tarinaa vie eteenpäin kertojan ääni. Ensimmäisessä kohtauksessa käsitellään sanallista koskemattomuutta. Kohtaus alkaa Miisan kävellessä kouluun epävarmana omasta ulkonäöstään. Miisa tapaa koulun pihalla ystävänsä ja he menevät yhdessä luokahuoneeseen odottamaan oppitunnin alkua. Luokassa yksi luokkatovereista kommentoi Miisan ulkonäköä törkeään sävyyn (kuvio 2). Opettaja tulee paikalle selvittämään tilannetta ja kertoo koskemattomuudesta. Tilanne päättyy, kun luokkatoverit pyytävät Miisalta anteeksi.



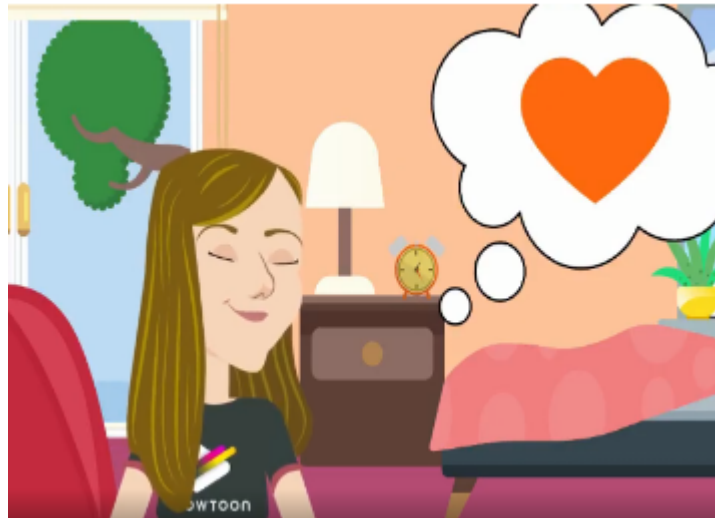
Kuvio 2: Kohtaus 1

Toinen kohtaus käsittelee omia rajoja ja sitä, mitä täytyy tehdä, jos joku niitä rajoja rikkoo. Kohtauksessa Miisa on ystävänsä kanssa koulun pihalla, kun toinen koulun oppilas juoksee ohitse ja läpsäisee Miisan ystävää takapuolelle. Ystävä menee kertomaan tilanteesta opettajalle, joka antaa hyvää palautetta aikuiselle kertomisesta (kuvio 3).



Kuvio 3: Kohtaus 2

Kolmannessa kohtauksessa käsiteltiin hyvää koskettamista. Miisa on koulupäivän jälkeen kotona ja hän miettii päivän tapahtumia (kuvio 4). Ruutuun ilmestyy erilaisia kuvia ja tekstiä siitä, millaista hyvä koskettaminen on.



Kuvio 4: Kohtaus 3

Video toteutettiin Powtoon-videonteko-ohjelmalla. Ohjelman käyttö vaati rekisteröitymisen ja se sisälsi runsaasti valmiita animaatiohahmoja - ja efektejä. Ohjelmaan tutustumisen jälkeen alettiin työstää videon kohtauksia käsikirjoituksen perusteella. Kohtaukset rakennettiin ohjelmassa eri dioille, joita yhdistelemällä videosta saatiin tehtyä yhtenäinen tarina. Kohtaukset saatiin tehtyä valmiiksi kahdessa päivässä, jonka jälkeen säädettiin vielä niiden pituutta ja viilattiin yksityiskohtia. Tämän jälkeen videoon äänitettiin kertojan puhe. Dioja tuli yhteensä 19 kappaletta, ja ne olivat noin 5-25 sekunnin pituisia. Ensimmäinen versio videosta valmistui neljässä päivässä, jonka jälkeen se lähetettiin työelämäkumppanille katsottavaksi. Työelämäkumppanilta saatiin muutama korjausehdotus, jotka päätettiin toteuttaa.

Ohjelman käytössä haastavaa oli se, että ilmaisversio oli käytettävissä vain neljän vuorokauden ajan. Videota ei voinut enää muokata neljän vuorokauden jälkeen, ellei olisi ostanut maksullista versiota. Maksullinen versio olisi ollut liian kallis maksettavaksi, joten videon tekeminen uudelleen alusta asti koettiin järkevämpänä vaihtoehtona. Video tehtiin tämän vuoksi kaksi kertaa, sillä työelämäkumppanin toivomia korjauksia ei enää pystynyt tekemään ensimmäiseen versioon. Toisen version tekeminen onnistui kuitenkin helpommin kuin ensimmäisen, sillä ohjelma ja sen toiminnot olivat tulleet tutuiksi.

Videon toinen versio saatiin valmiiksi kolmessa päivässä. Lopullisessa videossa eri dioilla olevia kohtauksia yhdisteltiin, jolloin dioja tuli vähemmän ja niistä tuli hieman pidempiä. Tämä helpotti muun muassa videon äänittämistä. Työelämäkumppanilta saadun palautteen perusteella lopullisen version äänenlaatuun päätettiin panostaa enemmän. Ensimmäinen video äänitettiin tietokoneen omalla mikrofonilla, mutta äänenlaatuun ei oltu täysin tyytyväisiä. Lopullista versiota varten saatiin lainaksi erillinen mikrofoni, jolloin äänenlaatu parani huomattavasti. Ensimmäisessä versiossa kohtauksissa käytettiin kertojaäänäen lisäksi taustamusiikkia, mutta se päätettiin jättää pois lopullisesta versiosta. Palautteen mukaan kertojaääni ja

musiikki yhdessä olivat epäselvä yhdistelmä, ja musiikin koettiin häiritsevän oppilaiden keskittymistä videoon. Lopullinen versio lähetettiin työelämäkumppanille katsottavaksi ja hyväksyttäväksi. Lopuksi videoon lisättiin vielä suomenkielinen tekstitys puhutun kielen mukaisesti, jotta sen saavutettavuus paransi (Aluehallintovirasto 2021a).

Videonteko-ohjelma asetti tietyt rajoitteet videon tekemiselle, joita käsikirjoitusvaiheessa ei osattu ottaa huomioon. Videota tehdessä huomattiin, että hahmoille ei pysty äänittämään omia vuorosanoja. Vuorosanojen äänittäminen olisi ollut teoriassa mahdollista, mutta sen olisi täytynyt tapahtua yhdellä otolla. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista, koska opinnäytetyön tekijät ja muut videoon pyydettyt ääninäyttelijät olivat eri kaupungeissa äänitysvaiheessa. Hahmoille suunnitellut vuorosanat päätettiin vaihtaa kertojaääneen, joka lopulta osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Itse videon teko Powtoon-ohjelmalla sujui melko vaivattomasti, vaikka ohjelman asettamat rajoitteet pakottivat välillä miettimään uudelleen videon teknistä toteutusta. Jotkin videon hahmoille halutut toiminnot oli haastava toteuttaa, kuten takapuolelle läpsäisy. Hahmot saatiin lopulta käyttäytymään halutulla tavalla, mutta jossain kohtaa jouduttiin käyttämään hieman luovuutta niiden toteuttamiseen. Videon ensimmäisen version jälkeen työelämäkumppani esitti toiveen nuoremman oloisista hahmoista, sillä hahmot muistuttivat enemmän yläkouluikäisiä. Videonteko-ohjelman nuorempien hahmojen toiminnot olivat kuitenkin vaatimattomampia ja videota ei olisi pystynyt näillä toteuttamaan. Sen vuoksi päädyttiin käyttämään alkuperäisiä hahmoja ja työelämäkumppani ymmärsi hyvin tämän päätöksen. Videon taustalle saatiin laitettua kuitenkin nuoremman näköisiä hahmoja luomaan alakouluikäistä vaikutelmaa. Videon visuaaliseen ilmeeseen oltiin lopulta tyytyväisiä niin opinnäytetyön tekijöiden kuin työelämäkumppaninkin taholta.

10.5 Tuotoksen arviointi

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotosta arvioitiin keräämällä palautetta kohderyhmältä. Kohderyhmänä toimi Espoossa sijaitsevan alakoulun yksi 5.-luokka ja palautetta kerättiin heiltä kyselylomakkeen avulla (liite 2). Palautteen keruu tapahtui kohderyhmän koulussa ja videon esittämiselle ja palautteen keruulle oli varattu puoli tuntia aikaa. 5.-luokkalaisia oli yhteensä 22 ja palautetta saatiin jokaiselta heistä (n=22). Palautteen antaminen tapahtui nimettömästi ja vapaaehtoisesti. Kohderyhmän lisäksi videosta saatiin suullista sekä kirjallista palautetta työelämäkumppanilta ja opinnäytetyön ohjaavilta opettajilta.

Kyselyä menetelmänä voidaan pitää hyvin kattavana ja tehokkaana. Kyselyn avulla on mahdollista kerätä paljon erilaista tietoa suurelta joukolta vastaajia. Hyvä kyselylomakkeen suunnittelu tehostaa aineiston käsittelyä ja sen analysointia. Kyselymenetelmän heikkoutena pidetään muun muassa sitä, että tutkija ei voi tietää, kuinka rehellisesti ja huolellisesti vastaajat ovat vastanneet esitettyihin kysymyksiin ja ovatko he ymmärtäneet kaikki kysymykset. Lisäksi eräänä haittapuolena voidaan mainita suurempi vastaamattomuusprosentti, sillä kyselyyn

vastaaminen voidaan jättää tekemättä helposti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 195.) Videosta saatua palautetta opinnäytetyön tekijät pitivät luotettavana, sillä ennen palautteen keruuta tilanteessa ollut koulun terveydenhoitaja pohjusti palautteen antamisen tärkeyttä oppilaille. Lisäksi oppilaille järjestetty murrosikäkäsittely oli heillä tuoreessa muistissa, ja terveydenhoitaja kertoi heille videon käsittelevän samoja asioita, joita tunnilla oli tuotu esiin. Palautteen antaminen tapahtui rauhallisessa ympäristössä ja opinnäytetyön tekijät kokivat oppilaiden vastanneen lomakkeen kysymyksiin keskittyneesti ja huolellisesti. Tämän kyselymenetelmän suurimpana uhkana pidettiin väittämien ja niissä esiintyvien sanojen ymmärrettävyyttä. Oppilaille tuotiin tilanteessa esille tarkentavien kysymysten esittämisen mahdollisuuden.

Kyselylomakkeiden kysymykset muotoillaan yleensä avoimiksi tai suljetuiksi kysymyksiksi. Suljettuja kysymyksiä ovat esimerkiksi monivalinnat ja asteikolliset kysymykset. Asteikkoihin perustuvassa kysymysmuodossa tutkija esittää väittämiä ja vastaaja valitsee asteikosta parhaimman vaihtoehdon, eli kuinka vahvasti hän on väittämän kanssa samaa mieltä. Asteikollisesta kysymysmuodosta voidaan esimerkkinä mainita Likertin asteikko, jolle on tyypillistä portaittain nouseva tai laskeva skaala. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 198-200.) Tämän videon arviointia koskevassa kyselylomakkeessa hyödynnettiin Likertin asteikkoa. Likertin asteikot ovat yleensä 5- tai 7 -portaisia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 200). Tässä kyselylomakkeessa käytettiin kuitenkin 4-portaista asteikkoa ja ”ei osaa sanoa” vastausvaihtoehto jätettiin pois. Tekijät kokivat, että nuoret olisivat suurella todennäköisyydellä vastanneet kyseisen vaihtoehdon, mikä ei olisi ollut opinnäytetyön tavoitteiden kannalta oleellista. Väittämiä oli yhteensä yhdeksän ja niitä peilattiin opinnäytetyön tavoitteisiin. Vastausvaihtoehtoina olivat: täysin samaa mieltä, osittain samaa mieltä, osittain eri mieltä sekä täysin eri mieltä. Väittämät hyväksyttiin opinnäytetyön ohjaajalla ennen palautteen keruuta ja ne esitettiin myös työelämäkumppanille. Avoimelle palautteelle jätettiin myös tilaa lomakkeen loppuun.

Kysymysten laadintaan ei ole määritetty tarkkoja käytäntöjä. Kyselylomakkeen laadinnassa on kuitenkin hyvä huomioida muutamia yleisiä ohjenuoria. Ensimmäisenä kannattaa kiinnittää huomiota kysymysten selkeyteen ja tarkkuuteen. Toisin sanoen kysymyksiin ei kannata jättää tulkinnan varaa ja selkeisiin kysymyksiin saa yleensä selkeät vastaukset. Tämä auttaa aineiston analyysissä. Ytimekkäät kysymykset ovat helpompia ymmärtää kuin pitkät. Pitkiin kysymyksiin voi olla vaikea antaa yhtä vastausta ja pitkän kysymyksen asettelussa saatetaan tulla kysyneeksi useampia asioita kerralla. Kyselyssä kannattaa välttää kysymyksiä, joihin voidaan vastata ’eri mieltä/samaa mieltä’ -vastauksilla. Yleensä tämän tyyppiset kyselyt ohjaavat liikaa vastaajaa ja on tutkittu, että vastaajat valitsevat yleensä sen vaihtoehdon, jonka he kokevat olevan suotuisampi kyselyn tulosten kannalta. Kyselyn rakenne kannattaa suunnitella siten, että yleiset kysymykset ovat alussa ja tarkemmat asetetaan kyselyn loppuun. Lisäksi kysymysten määrää tulee arvioida kriittisesti ja vastaamiseen ei saisi kulua liian kauan aikaa. Sanavalintojen tulee olla helposti ymmärrettäviä ja ammattisanastoa tulee välttää kyselyssä.

Myös johdattelevia kysymyksiä ei tulisi käyttää, sillä ne saattavat ohjata vastaajaa liikaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 202-203.)

Kyselylomakkeen laadinnassa huomioitiin edellä mainittuja yleisiä ohjenuoria. Väittämien keksiminen oli yllättävän vaikeaa ja opinnäytetyön tekijöiden oli tarkkaan pohdittava, miten väittämällä pystyttiin vastaamaan opinnäytetyön tavoitteisiin ja miten ne tuli muodostaa. Väittämissä huomioitiin kohderyhmän ikä ja väittämistä pyrittiin tekemään lyhyitä ja ytimekkäitä, jotta ne ovat helpompia ymmärtää. Väittämien määrää arvioitiin kriittisesti, sillä esitys aika kohderyhmälle oli rajallinen. Opinnäytetyön tekijät kokivat, että vastaamisen laatu kyselyyn olisi saattanut kärsiä, jos väittämiä olisi ollut kyselylomakkeessa enemmän. Oppilaiden antamaa palautetta on käsitelty taulukossa 1.

Väittämät	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Koskemattomuus oli minulle aikaisemmin vieras asia	n=3	n=4	n=8	n=7
2. Sain videosta lisää tietoa sanallisesta koskemattomuudesta	n=9	n=9	n=2	n=2
3. Sain videosta lisää tietoa fyysisestä koskemattomuudesta	n=10	n=5	n=3	n=4
4. Opin videosta, että toisen ihmisen koskettaminen ilman lupaa on väärin	n=17	n=1	n=0	n=4
5. Opin videosta, että ulkonäön haukkuminen voi loukata ja rikkoa koskemattomuutta	n=15	n=3	n=2	n=2
6. Video oli selkeä	n=17	n=5	n=0	n=0
7. Video oli toteutettu mielenkiintoisesti	n=13	n=7	n=1	n=1
8. Videota oli helppo seurata	n=16	n=6	n=0	n=0
9. Video oli sopivan pituinen	n=19	n=1	n=1	n=1

Taulukko 1: Oppilaiden palautekyselyn tulokset

Palautteen mukaan suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että koskemattomuus ei ollut ennen videon katsomista täysin vieras asia. Vastaajista hieman yli kolmasosa ilmoitti pitävänsä koskemattomuutta vieraana käsitteenä. Noin 82 prosenttia vastaajista koki saaneensa lisää tietoa sanattomasta koskemattomuudesta, kun 18 prosenttia oli väittämän kanssa eri mieltä. Fyysisestä koskemattomuudesta videon avulla lisää oppi hieman yli 68 prosenttia vastaajista. Suurin osa vastaajista kertoi oppineensa videosta, että toisen ihmisen koskettaminen ilman lupaa on väärin. Väittämän kanssa samaa mieltä oli 82 prosenttia vastaajista, ja eri mieltä 18 prosenttia vastaajista.

Kaikki vastaajat kokivat videon selkeäksi ja yli 90 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että video oli toteutettu mielenkiintoisesti. Videon seuraamisen koki helpoksi jokainen vastaaja. Hieman yli 90 % prosenttia vastaajista ilmoitti videon olleen sopivan pituinen.

Palautekyselyn lopussa oli avoin kysymys, joka kuului ”Kerro vapaasti, mitä mieltä olit videosta”. Suurin osa avoimesta palautteesta miellettiin positiiviseksi. Positiiviseksi tulkittua palautetta antoi yhteensä 16 vastaajaa. Videota kuvailtiin muun muassa lauseilla ”hyvä video”, ”mielenkiintoinen ja opettavainen” ja ”selkeä ja asiat olivat hyvin tiivistetty”. Neutraalia tai negatiivista palautetta videosta saatiin neljältä vastaajalta. Kaksi vastaajaa kommentoi tienneensä jo videossa kerrotut asiat, yhden vastaajan mielestä ”video oli hassu” ja yksi vastaaja kommentoi ”en ihan tajunnu mut yritin”. Kaksi vastaajaa oli jättänyt sanallisen palautteen kokonaan antamatta.

Videon esittämisen jälkeen työelämäkumppani antoi myös suullista palautetta videosta. Työelämäkumppani kertoi, että videon lopputulokseen oltiin tyytyväisiä ja he pyysivät lupaa käyttää videota opetuksessa. Työelämäkumppani toivoi myös uutta palaveria toukokuun loppuun, jossa käytäisiin yhdessä läpi oppilaiden antamaa palautetta.

11 Pohdinta

Toiminnallisen opinnäytetyön pohdintaosion tulee sisältää tekijöiden omaa pohdintaa opinnäytetyöprosessista ja tuotoksesta tai tapahtumasta. Myös tuotoksesta tai tapahtumasta saatu palaute yleensä kuvataan pohdintaosuudessa. (Toiminnallinen opinnäytetyö 2021.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön pohdinta sisältää opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden pohdintaa, opinnäytetyön tuotoksen eli videon tarkastelua sekä osion ammatillisesta kasvusta ja kehityksestä.

11.1 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvien tieteellisten käytänteiden noudattaminen on erityisen tärkeää tutkimusta tehdessä, sillä se lisää tutkimustulosten uskottavuutta ja tutkimusta voidaan pitää kaiken kaikkiaan

eettisesti hyväksyttävänä sekä luotettavana. Keskeisimpiä lähtökohtia hyvälle tieteellisille käytännöille tutkimusetiikan mukaan ovat muun muassa tiedeyhteisöjen määrittämät toimintatavat, joista tutkimuksen aikana tulee pitää kiinni. Tutkijan tulee kiinnittää huomiota omiin toimintatapoihin, työ tulee tehdä rehdisti, huolellisesti sekä tarkkaavaisesti tutkimustyön jokaisessa vaiheessa. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6.) Tutkijoiden tulee soveltaa sellaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, jotka täyttävät eettisen ja tieteellisen tutkimuksen kriteerit. Lisäksi tutkimustulosten avoimuus on myös keskeisessä roolissa tutkimusta julkaistaessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132.)

Tutkijoiden tulee tarkastella omaa työtä kriittisellä asenteella tutkimuksen alusta loppuun asti. Kriittinen asenne tulee näkyä tietolähteiden, mutta myös oman työn arvioinnissa. (Mäkinen 2005, 85.) Alustavaa lähdeaineiston arviointia voi tehdä jo sen perusteella, missä lähde on julkaistu, kuka sen on julkaissut ja milloin se on julkaistu. Tuoretta sekä ajankohtaista lähdettä tunnetulta ja asiantuntevalta tekijältä voidaan pitää luotettavana ja se soveltuikin hyvin käytettäväksi tutkimuksessa. Myös oman alan kirjallisuutta seuraamalla tulee käytettyä väistämättä ajankohtaisia ja tutkimukseen soveltuvia lähteitä. (Vilka & Airaksinen 2004, 72.) Tämän opinnäytetyön aikana huomattiin, että seksuaalisuutta käsittelevissä lähteissä Raisa Cacciatoren nimi esiintyi usein. Vilkan & Airaksisen (2004, 72) mukaan saman tekijän nimen toistuminen useiden eri julkaisujen lähdeviitteissä ja -luetteloissa, voidaan todeta hänellä olevan arvovaltaa alallaan ja hänen kirjoittamiaan tietolähteitä voidaan pitää tieteellisesti hyvinä.

Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa lähteitä arvioitiin kriittisesti. Lähdekriittisyys näkyi opinnäytetyötä tehdessä esimerkiksi luotettavien nettisivujen ja tutkimusten etsimisellä. Tällä haluttiin varmistaa, että tieto olisi varmasti totuudenmukaista faktatietoa. Lähteiksi pyrittiin etsimään mahdollisimman tuoreita ja ajankohtaisia tutkimuksia, jotta opinnäytetyö ei sisältäisi vanhentunutta tietoa. Myös lähteiden puolueettomuutta tarkasteltiin, jotta välttäisiin viittaamasta mielipiteitä sisältävään tietoon tutkittuna tietona.

Tutkijan epärehellisyys loukkaa tutkimustyön hyvää tieteellistä käytäntöä ja sitä tuleekin aina välttää. Keskeisimpiä huomioitavia periaatteita tutkimustyötä tehdessä on muun muassa muiden tekijöiden plagoiminen. Toisen ihmisen luomaa tekstiä tai tutkimusta ei saa lainata luvattomasti ja esittää omanaan, vaan näihin tulee viitata aina asiaan kuuluvalla tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 25-26.) Jokainen tutkija on ensisijaisesti itse vastuussa siitä, että hyvä tieteellinen käytäntö toteutuu, mutta vastuu kuuluu myös tutkimusryhmälle ja tutkimusyksikön johtajalle. Esimerkiksi opinnäytetöiden tekijät vastaavat työn vilpittömyydestä ja rehellisyydestä ensisijaisesti itse, mutta myös opettajat kantavat vastuuta siitä, että tutkimuksen eettiset periaatteet täyttyvät. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 133.) Nykyään on olemassa plagiaatintunnistusjärjestelmiä, joiden avulla pystytään katsomaan, onko tuotettu teksti

lainattu suoraan verkosta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 26). Tätä opinnäytetyötä tehdessä tekijät perehtyivät Laurea-ammattikorkeakoulun päivitettyihin lähdeviittaushjeisiin tarkasti. Ongelmallisissa tilanteissa tekijät ottivat yhteyttä Laurea-ammattikorkeakoulun viestinnänopettajaan ja varmistivat, että viittaustapa oli ohjeiden mukainen. Opinnäytetyöntekijöille oli tärkeää, että viittaukset ja lähdeluettelo olivat merkattu asianmukaisesti. Tavoitteena oli, että hyvät tieteelliset käytänteet välittyivät myös tätä kautta lukijalle.

Videolla aiheet tuotiin esiin objektiivisesti, eli tekijöiden omia näkemyksiä ja mielipiteitä ei esitetty. Lisäksi aiheita käsiteltiin teoriatietoon peilaten. Videon esittämisen jälkeen oppilailta pyydettiin vastamaan palautekyselyyn nimettömästi. Esitystilanteessa oppilaille selvennettiin vielä, että lomakkeeseen ei tarvitse laittaa nimeä. Oppilaiden anonymiteetti haluttiin turvata, jotta he antaisivat palautetta mahdollisimman rehellisesti ja suoraan. Oppilaille haluttiin tarjota turvallinen olo siitä, että heitä ei voi tunnistaa vastausten perusteella. Palautekyselyn tarkoituksena oli saada tietoa siitä, onnistuttiinko videolla lisäämään oppilaiden tietoa oman ja toisten kehojen kunnioittamisesta ja koskemattomuudesta. Palautelomakkeet hävitettiin asianmukaisesti heti sen jälkeen, kun niitä oli analysoitu opinnäytetyössä.

11.2 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyöntekijät kokivat opinnäytetyön tuotoksen teon mielenkiintoiseksi ja opettavaiseksi prosessiksi. Videon onnistuminen oli opinnäytetyöntekijöille tärkeää, ja siihen haluttiin panostaa. Sen suunnitteluun ja toteutukseen käytettiin kokonaisuudessaan paljon aikaa ja siitä yritettiin tehdä mahdollisimman selkeä ja kohderyhmää kiinnostava. Animaation teko ei ollut ennestään tuttua tekijöille, mutta videonteko-ohjelman helppokäyttöisyys auttoi sen toteutuksessa.

Opinnäytetyön tekijöitä jännitti etukäteen se, miten oppilaat ottaisivat videon vastaan. Tekijöiden mielestä videolla esiintyvät aiheet saatetaan kokea nuorten keskuudessa nolostuttaviksi tai huvittaviksi. Oppilaiden suhtautuminen videoon yllätti opinnäytetyön tekijät positiivisesti. Oppilaat katsoivat videota keskittyneesti ja muita häiritsemättä. Myös palautteen keruu onnistui ilman ongelmia ja jokainen paikalla ollut opiskelija vastasi palautekyselyyn. Avoimen palautteen määrä yllätti myös opinnäytetyön tekijät, sillä opinnäytetyön tekijät olivat varautuneet vähäisempään vastausprosenttiin. Opinnäytetyön tekijät olettivat, että 5.-luokkalaiset saattaisivat jättää vastaamatta avoimeen kysymykseen, sillä valmiiden vastausvaihtoehtojen ympäröiminen on vaivattomampaa. Avoimesta palautteesta huomasi, että oppilaat olivat käyttäneet aikaa palautteen muotoiluun ja sen pohtimiseen.

Opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden toteutumista arvioitiin oppilailta saadun palautteen avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietoa oman sekä toisten kehojen kunnioittamisesta. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi etsittiin videon käsikirjoitusta tukevaa teoriatietoa koskemattomuudesta ja omista rajoista. Teoriatietoa tuotiin videolla esiin tarinan

ohella ja kohtausten lopussa asiat käytiin tiivistetysti läpi. Oppilaiden antamasta palautteesta kävi ilmi, että suurin osa vastaajista koki saaneensa lisää tietoa sekä sanallisesta, että fyysisestä koskemattomuudesta. Lisäksi suurin osa vastanneista kertoi oppineensa videosta, että toisen ihmisen koskettaminen ilman lupaa on väärin. Opinnäytetyöntekijät kokivat palautteen perusteella, että videon myötä oppilaiden tietoa toisten kehojen kunnioittamisesta saatiin lisää.

Palautekyselystä kävi ilmi, että valtaosa oppilaista koki videon olevan selkeä ja mielenkiintoinen. Videon tavoitteena oli tuottaa selkeä ja tutkittuun tietoon perustuva video kohderyhmähuomioiden, joten palautteen perusteella tavoite saavutettiin. Selkeyttä pyrittiin huomioimaan videossa erilaisin keinoin, kuten kertojan äänen tasaisella ja rauhallisella rytmillä. Videon kohtauksista tehtiin pelkistettyjä, eikä niissä ollut ylimääräisiä ärsykejä, joiden ajateltiin voivan häiritä kohderyhmän keskittymistä. Videon aiheet yritettiin kertoa ikätasoisesti tiivistetysti ja selkokielellä. Yksi avoimen palautteen antajista koki, että hän ei täysin ymmärtänyt videota. Opinnäytetyön tekijät jäivät pohtimaan, mitä palautteen antaja tarkoitti kommentillaan ja minkä osa-alueen oppilas koki vaikeana ymmärtää. Tekijät miettivät, järkeväkö videon tarkoitus epäselväksi vai olivatko esimerkiksi videon aiheet liian vaikeita. Palautteita analysoitaessa pohdittiin, olisiko videosta saanut tehtyä vieläkin selkeämmän ja ymmärrettävämmän. Pohdinnan jälkeen tultiin siihen tulokseen, että video oli tällaisenaan hyvä ja tätä tuki myös saatu palaute.

Kohderyhmä otettiin huomioon videon formaattia valittaessa ja tämän vuoksi video päätettiin toteuttaa animaationa. Kohderyhmä huomioitiin videon käsikirjoituksessa luomalla sellainen tarina, joka voisi oikeasti tapahtua koulupäivän aikana. Videon taustalle valittiin kohderyhmän ikätasoa vastaavia hahmoja luomaan alakouluikäistä tunnelmaa.

Työelämäkumppanilta saadun suullisen palautteen perusteella video oli onnistunut ja tämän yhteistyön kautta he saivat käyttöönsä seksuaalikasvatusta koskevaa materiaalia, jota he voivat hyödyntää tulevissa 5.-luokkalaisten murrosikää käsittelevillä tunneilla. Tekijät olivat myös itse tyytyväisiä videon lopputulokseen. Vaikka videon kokonaispituus oli vain kolme minuuttia ja käsiteltävät aiheet tärkeitä ja kokonaisuuksiltaan laajoja, pystyttiin videolla tuomaan tärkeimmät pääpointit esille. Tekijät kokivat, että opinnäytetyölle asetetut tavoitteet saavutettiin.

11.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Opinnäytetyö prosessina oli pitkä ja kärsivällisyyttä vaativa. Aiheen etsintä ja sen rajaaminen tuntuivat aluksi vaikealta, ja erilaisia vaihtoehtoja käytiin läpi. Prosessin haastavimpana vaiheena pidettiin työn aloittamista. Aloittamista pitkitti epävarmuus siitä, kuinka opinnäytetyöprosessin kuuluisi edetä ja mitä eri vaiheissa tulisi tehdä. Vaikka aihetta on käsitelty ammatikorkeakoulun eri kursseilla, täytyi tekijöiden tutustua uudelleen opinnäytetyöprosessia

koskeviin materiaaleihin ja sivustoihin. Tutustumisen jälkeen opinnäytetyöprosessin eteneminen selkiytyi. Palaverit ohjaavan opettajan kanssa prosessin aikana tukivat työn kehittymistä oikeaan suuntaan. Kokonaisuudessaan työn tekeminen sujui hyvin ja mutkattomasti. Opinnäytetyötä tehtiin rennolla otteella ja sen vuoksi työ koettiin mielekkäänä, vaikkakin haastavana.

Opinnäytetyön aiheen valinta ei sinänsä tuottanut hankaluuksia, sillä tekijöiden mielenkiinnon kohteet olivat samanlaiset. Jo alkuvaiheessa tiedettiin, että opinnäytetyön aihe tulee liittymään kouluikäisiin lapsiin ja nuoriin. Tekijöiden yhteistyö oli saumatonta ja tasapuolista monien yhteisten aikaisempien ryhmätöiden ansiosta. Yhdessä tehty opinnäytetyö helpotti työtaakkaa ja antoi uusia näkökulmia. Työstä kannettiin vuorotellen vastuuta ja tekijät kannustivat ja motivoivat toisiaan koko prosessin ajan. Työtä tehtiin pääosin etänä Wordin OneDrivessä ja kommunikointiin käytettiin Teams -sovellusta. Tekijät kokivat, että toimeksi annetun työn ansioista motivaatio pysyi paremmin yllä koko prosessin ajan.

Yhteistyö työelämäkumppanin kanssa oli sujuvaa ja antoisaa. Työelämäkumppani oli tavoitettavissa koko opinnäytetyöprosessin ajan ja opinnäytetyötä koskevat palaverit saatiin sovittua lyhyelläkin aikataululla. Yhteyttä pidettiin pääosin sähköpostin välityksellä sekä Teams -sovellusta käyttäen. Aktiivisen vuoropuhelun ansiosta saatiin kallisarvoista palautetta ja työelämäkumppanin näkökulmaa opinnäytetyön tuotosta koskien. Työelämäkumppanin kanssa toimiminen antoi opinnäytetyöntekijöille arvokasta kokemusta yhteistyöstä suuren organisaation kanssa. Opinnäytetyöntekijät saivat harjoitusta edustaessaan ammatillisessa mielessä itseään sekä ammattikorkeakouluun yhteistyön aikana.

Tieteellisen tekstin kirjoittamisessa kehityttiin ja prosessin edetessä siitä tuli koko ajan luontevampaa. Ajoittain omaa tekstiä kohtaan oltiin liian kriittisiä, mutta kirjallisesta osuudesta saatiin kuitenkin luotua johdonmukainen kokonaisuus. Tieteellisen tekstin kirjoittamisessa pyrittiin aina löytämään lähteitä argumentoinnin tueksi ja siinä onnistuttiin hyvin.

Opinnäytetyöprosessi koettiin opettavaisena ja tulevaisuutta palvelevana. Prosessin eri vaiheet etenivät luontevasti omalla painollaan. Opinnäytetyön tekijät kokevat mielenkiintoa koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon kohtaan, joten seksuaalisuudesta, koskemattomuudesta, omista rajoista ja hyväksyvästä tutkailusta on opinnäytetyön myötä helpompi kertoa opiskelijoille. Toisin sanoen, opinnäytetyöprosessi kehitti tekijöiden ammatillista osaamista ja terveyden edistämistä.

Toiminnallisen opinnäytetyön lopulliseen tuotokseen oltiin tyytyväisiä ja videontekoprosessin aikana ei ilmennyt suuria vastoinkäymisiä. Toiminnallinen opinnäytetyö koettiin olevan sopiva opinnäytetyön muoto. Tekijöiden mielestä opinnäytetyössä käsiteltävät aiheet ovat todella tärkeitä ja ajankohtaisia, joten opetusvideoon oltiin tyytyväisiä. Lisäksi kohderyhmän koettiin ymmärtävän, mitä videolla yritettiin viestiä. Työelämäkumppani haluaa myös käyttää videota

tulevaisuudessa opetuksen tukena, mikä lisäsi opinnäytetyön tekijöiden onnistumisen tunnetta entisestään.

11.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisehdotukset

Opinnäytetyön tekijät halusivat tehdä seksuaalikasvatusmateriaalia videon muodossa juuri sen takia, että sen hyödynnettävyys on suuri. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotosta eli videota voidaan hyödyntää lähes kaikissa suomenkielisissä alakouluissa ja useampana eri vuonna, jos kohderyhmä pysyy jokseenkin samana. Opinnäytetyön tekijät kokevat myös, että video ei ole sidottu ainoastaan 5.-luokkalaisten murrosikää käsittelevälle tunnille. Videon voisi hyvin näyttää myös esimerkiksi 4.-6.-luokkalaisille oppilaille tarpeen mukaan. Työelämäkumppani kertoi haluavansa käyttää videota jatkossa 5.-luokkalaisten murrosikäntuntien yhteydessä opetuksen tukena.

Jatkokehittämisehdotuksena videoon voisi lisätä suomenkielisen tekstityksen lisäksi tekstit myös ruotsiksi ja englanniksi, jolloin sen saavutettavuus paranisi ja videota voisi hyödyntää vieläkin laajemmin. Lisäksi videosta voisi tuottaa vielä toisen osan eri aiheella. Tästä videosta jäi pitkän harkinnan jälkeen pois oman kehon hyväksyvä tutkailu, sillä aiheen katsottiin jäävän hieman irralliseksi kokonaisuutta ajatellen. Aiheesta saisi varmasti tehtyä oman videon, sillä aihe on tärkeä ja ajankohtainen.

Lähteet

Painetut

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Mäkinen, O. 2005. Tieteellisen kirjoittamisen abc. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9.painos. Vantaa: Hansaprint Oy

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1. -2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sähköiset

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille - opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. THL. Helsinki. Viitattu 9.4.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90817/Opas_21%20_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Aluehallintovirasto 2021a. Yleistä saavutettavuudesta. Viitattu 16.5.2021. <https://www.saa-vutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>

Aluehallintovirasto 2021b. Videoiden ja äänilähetysten saavutettavuus. Viitattu 16.5.2021. <https://www.saa-vutettavuusvaatimukset.fi/digipalvelulain-vaatimukset/videoiden-ja-aanilahetysten-saavutettavuus/>

Cacciatore, R. 2021a. Ihmisterveysoppi - alkukeskusteluaiheita. Opetushallitus. Viitattu 5.1.2021. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/ihmisterveysoppi/oppitunnit/murrosika/alkukeskusteluaiheita>

Cacciatore, R. 2021b. Ihmisterveysoppi - kokemuksia ja ajatuksia. Opetushallitus. Viitattu 17.1.2021. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/ihmisterveysoppi/oppitunnit/oma-keho/kokemuksia-ja-ajatuksia>

Declaration of sexual rights 2014. World Association for Sexual Health. Viitattu 24.3.2021. <https://worldsexualhealth.net/wp-content/uploads/2013/08/Declaration-of-Sexual-Rights-2014-plain-text.pdf>

Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksu- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020 2016. 3. tarkennettu painos. THL. Helsinki. Viitattu 20.3.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Espoon kaupunki 2020. Espoo.fi -verkkopalvelun saavutettavuusseloste. Viitattu 15.5.2021. [Espoo.fi-verkkopalvelun saavutettavuusseloste | espoo.fi](https://www.espoo.fi/verkkopalvelun-saavutettavuusseloste-|espoo.fi)

Espoon kaupunki 2021a. Peruskoulut. Viitattu 17.1.2021. [https://www.espoo.fi/fi-FI/Kasvatus_ja_opetus/Perusopetus/Peruskoulut/Peruskoulut\(1225](https://www.espoo.fi/fi-FI/Kasvatus_ja_opetus/Perusopetus/Peruskoulut/Peruskoulut(1225)

Espoon kaupunki 2021b. Kouluterveydenhuolto. Viitattu 17.1.2021. [https://www.espoo.fi/fi-FI/Kasvatus_ja_opetus/Perusopetus/Peruskoulut/Alakoulut/Soukan_koulu/Oppimisen_ja_hyvinyvoinnin_tuki/Kouluterveydenhuolto\(38247](https://www.espoo.fi/fi-FI/Kasvatus_ja_opetus/Perusopetus/Peruskoulut/Alakoulut/Soukan_koulu/Oppimisen_ja_hyvinyvoinnin_tuki/Kouluterveydenhuolto(38247)

Hanninen, K. & Mikkonen, P. 2014. Kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus peruskoulun oppikirjoissa. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden yksikkö. Tampere.

Holtttinen, E. 2019. "Näytä tissit!"- Seksuaalinen häirintä sosiaalisessa mediassa. Hurma. Väestöliitto. Viitattu 10.4.2021. <https://hurmalehti.fi/artikkelit/nayta-tissit-seksuaalinen-hairinta-sosiaalisessa-mediassa>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki. Viitattu 17.3.2021. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Ihmisoikeudet.net 2021. Seksuaali- ja lisääntymisterveys ja -oikeudet. Viitattu 5.1.2021. <https://ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet/seksuaalioikeudet/>

Jakoaho, A. & Savelainen, S. 2019. "Seksuaalisuushan on meissä vauvasta vaariin" - Luokanopettajien ja terveydenhoitajien kokemuksia 3.-6.-luokkien oppilaiden seksuaaliterveyden tukemisesta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, opettajankoululaitos. Jyväskylä.

Kontula, O. & Meriläinen, H. 2007. Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Väestöliitto. E-kirja. Helsinki: Vammalan kirjapaino Oy.

Laitinen, K., Lahtinen, M., Haanpää, S., Järvinen, J., Granskog, P. & Turunen-Zwinger, S. 2020. Opas seksuaalisen häirinnän ennaltaehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi kouluissa ja oppilaitoksissa. Opetushallitus. Viitattu 1.2.2021. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/opas_seksuaalisen_hairinnan_ennaltaehkaisemiseksi_ja_siihen_puuttumiseksi_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf

Lasten ja nuorten kokema seksuaalinen häirintä ja siihen liittyvä kiusaaminen digitaalisessa mediassa 2018. Pelastakaa Lapset ry. Viitattu 6.4.2021. https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaa/raportit/2018/08/31131602/Sexting_raportti_web-002.pdf

Lipiäinen, P. 2016. Seksuaalikasvatus alakoulun kontekstissa - Miten ympäristöopin oppikirjat vastaavat seksuaalikasvatuksen sisältöihin ja tavoitteisiin? Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteen laitos. Kokkola.

MLL 2019. 12-15-vuotiaan tytön fyysinen kehitys. Viitattu 15.5.2021. [12-15-vuotiaan tytön fyysinen kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/12-15-vuotiaan-tyton-fyysinen-kehitys-mannerheimin-lastensuojeluliitto)

MLL 2020a. 12-15-vuotiaan pojan fyysinen kehitys. Viitattu 15.5.2021. [12-15-vuotiaan pojan fyysinen kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/12-15-vuotiaan-pojan-fyysinen-kehitys-mannerheimin-lastensuojeluliitto)

MLL 2020b. Nuoren aivojen kehitys. Viitattu 15.5.2021. [Nuoren aivojen kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/nuoren-aivojen-kehitys-mannerheimin-lastensuojeluliitto)

MLL 2021. Seksuaalinen häirintä. Viitattu 9.4.2021. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/seksuaalinen-hairinta/>

Mieli 2020. Murrosiässä tarvitaan vielä vanhempia. Suomen Mielen terveys ry. Viitattu 13.12.2020. <https://mieli.fi/fi/mielen-terveys/itsetuntemus/tunnetaidot/murrosi%C3%A4ss%C3%A4-tarvitaan-viel%C3%A4-vanhempia>

Myllymäki, M., Hakala, I., Härmänmaa, T., & Laine, S. 2017. Flipped Learning Experiment in Video-Based Education. In L. G. Chova, A. L. Martínez, & I. C. Torres (Eds.), EDULEARN17 Proceedings. 9th International Conference on Education and New Learning Technologies (pp. 2415-2424). IATED Academy.

Mäki, S. 2021. Seksuaalikasvatusta nuorille - opettajan opas. Suomen RFSU OY. Viitattu 11.4.2021. https://www.subjectaid.fi/storage/ma/8e92ed39fcc44175aa436aa8bde47a0e/67067b72fac74240969888332ae06a43/pdf/DFB194BC811F04933A8D1A405B6CCA2F6B8ABBCE/RFSU_Opettajan_opas.pdf

Nuorten Exit 2021. Omat rajat. Viitattu 20.5.2021. <https://nuortenexit.fi/nuorille/omat-rajat/>

Nuortennetti 2020a. Seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö. MLL. Viitattu 22.3.2021. <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/seksuaalinen-hairinta-ja-hyvakskaytto/>

Nuortennetti 2020b. Ulkonäköpaineita. MLL. Viitattu 15.1.2021. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/mielen-hyvinvointi/hyva-mina/ulkonakopaineita/>

Omat rajat ja turvaohjeet 2021. Seteke. Tampereen kaupunkilähetys ry. Viitattu 13.1.2021. http://www.seteke.fi/pdf/omat_rajat_ja_turvaohjeet.pdf

Piironen, E. 2020. Yksilön oikeus henkilökohtaiseen koskemattomuuteen sosiaali- ja terveydenhuollossa. Pro Gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, Johtamisen ja talouden tiedekunta. Tampere.

Pirnes, T. 2018. Opetusvideoiden käyttäminen ammatillisessa koulutuksessa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, informaatioteknologian tiedekunta. Jyväskylä.

Ritamo, M. & Ryttyläinen-Korhonen, K. 2011. Seksuaaliväkivallan tueksi. Raportti 27/2011. 2. Uudistettu versio. THL. Helsinki. Viitattu 3.4.2021. <https://thl.fi/documents/10531/95613/Raportti%202011%2027.pdf>

Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2014. Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA. THL. Viitattu 4.12.2020. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1>

Seksuaalikasvatuksen tueksi 2015. Työpaperi 35/2015. THL. Helsinki. Viitattu 2.3.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TY%C3%962016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5

Seksuaalioikeudet 2019. Väestötietosarja 29. Väestöliitto. Helsinki. Viitattu 2.5.2021. https://www.hyvakysymys.fi/uploads/2019/12/12839351-valmiswebseksuaalisuusioikeus_julkaisu_2019_sisus_web.pdf

Sexpo 2019. Seksuaalioikeuksien julistus. Viitattu 24.3.2021. <https://sexpo.fi/kannanotto/seksuaalioikeuksien-julistus/>

Sexpo 2021. Vagina ja vulva. Viitattu 2.2.2021. <https://sexpo.fi/kootusti-tietoa/vagina/>

Terveyskylä 2017. Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy. Viitattu 12.12.2020. <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/murrosik%C3%A4/murrosi%C3%A4ss%C3%A4-nuori-kasvaa-ja-kehittyy>

Terveyskylä 2018. Itsemääräämisoikeus ja seksuaalioikeudet. Viitattu 22.3.2021. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaaliv%C3%A4kivalta/itsem%C3%A4%C3%A4r%C3%A4misoikeus-ja-seksuaalioikeudet>

THL 2019a. Perusopetus 4. ja 5. luokka, 2017 ja 2019. Kouluterveyskysely. Viitattu 3.2.2021. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=199799&mittarit_1=200283&mittarit_2=200141&vuosi_0=v2017

THL 2019b. Perustulokset, nuoret 2017 ja 2019. Kouluterveyskysely. Viitattu 3.2.2021. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=199799&mittarit_1=200283&mittarit_2=403025&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293

THL 2020a. Seksuaaliväkivalta. Viitattu 6.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/vakivallan-ehkaisy/seksuaalivakivalta>

THL 2020b. Seksuaalinen häirintä. Viitattu 6.4.2021. [Seksuaalinen häirintä - Sukupuolten tasa-arvo - THL](#)

THL 2021a. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Viitattu 6.4.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/seksuaali-ja-lisaantymis-terveyden-toimintaohjelma-2014-2020>

THL 2021b. Seksuaalioikeudet Suomessa. Viitattu 24.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalioikeudet-suomessa>

Tiitinen, A. 2021. Normaali kuukautiskierto. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.5.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00158>

Toiminnallinen opinnäytetyö 2021. Hamk. Viitattu 20.5.2021. [TOIMINNALLINEN-OPINNÄYTE-TYÖrakenneohje2.pdf \(hamk.fi\)](#)

Väestöliitto 2018a. Mitä on seksuaalinen häirintä? Hyvä kysymys -verkkopalvelu. Viitattu 24.4.2021. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksuaalinen-hairinta/>

Väestöliitto 2018b. Mitä murrosiässä tapahtuu? Hyvä kysymys -verkkopalvelu. Viitattu 8.12.2020. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-murrosiassa-tapahtuu/>

Väestöliitto 2018c. Miksi murrosiässä tunteet myrskyävät? Hyvä kysymys -verkkopalvelu. Viitattu 13.12.2020. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miksi-murrosiassa-tunteet-myrskyavat/>

Väestöliitto 2018d. Kuinka murrosikä muuttaa kehoa? Hyvä kysymys -verkkopalvelu. Viitattu 4.1.2021. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kuinka-murrosika-muuttaa-kehoa/>

Väestöliitto 2018e. Miksi on tärkeää tutkia omia rintoja? Hyvä kysymys -verkkopalvelu. Viitattu 8.1.2021. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kuinka-rintoja-tutkitaan/>

Väestöliitto 2020a. Seksuaalioikeudet. Viitattu 20.12.2020. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/>

Väestöliitto 2020b. Lapsen seksuaalinen kehitys. Viitattu 4.12.2020. <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/lapsen-seksuaalisuus/>

Väestöliitto 2020c. Kehotunne ja kehoitsetunto. Viitattu 8.12.2020. <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/kehotunne-ja-kehoitsetunto/>

Väestöliitto 2020d. Mitä on kehotunnekasvatus. Viitattu 20.5.2021. [Mitä on kehotunnekasvatus - Väestöliitto.fi \(vaestoliitto.fi\)](#)

Väestöliitto 2020e. Turvataidot. Viitattu 20.5.2021. [Turvataidot - Väestöliitto.fi \(vaestoliitto.fi\)](#)

Väestöliitto 2020f. Oikeus omaan seksuaalisuuteen. Viitattu 20.5.2021. [Oikeus omaan seksuaalisuuteen - Väestöliitto.fi \(vaestoliitto.fi\)](#)

Kuviot

Kuvio 1: Opinnäytetyöprosessi	19
Kuvio 2: Kohtaus 1	24
Kuvio 3: Kohtaus 2	24
Kuvio 4: Kohtaus 3	25

Taulukot

Taulukko 1: Oppilaiden palautekyselyn tulokset.....	28
---	----

Liitteet

Liite 1: Videon käsikirjoitus	41
Liite 2: Saatekirje ja palautekysely	43

Liite 1: Videon käsikirjoitus

Kohtaus 1:

Miisa on kävelemässä tietä pitkin koululle. Kertojaääni: " Viidesluokkalainen Miisa on matkalla kouluun. Miisa on viime aikoina huomannut itsessään joitakin murrosiän merkkejä. Erityisesti hän on kiinnittänyt huomiota omien rintojensa kasvuun. Miisalla on epävarma olo itsestään.

Kertoja: Koulun pihalla hän tapaa ystävänsä Laurin, ja he lähtevät yhdessä luokkaan odottamaan tunnin alkua. Luokkaan tullessa Jere osoittaa Miisaa ja huudahtaa: "Katsokaa, miten isoilta Miisan tissit näyttävät!" Ja kaikki alkavat nauramaan.

Kertoja: Opettaja tulee paikalle ja kysyy Miisalta, mikä hätänä. Lauri kertoo opettajalle, mitä juuri tapahtui.

Kertoja: Muiden nauraessa opettaja sanoo Jerelle: Huomaatko, että sanasi koskettivat Miisaa ja hänelle tuli niistä paha mieli. Ei ole hyväksyttävää nauraa toisen ihmisen ulkonäölle, sillä se on henkilökohtainen asia. Ulkonäköä ei tarvitse kommentoida ainakaan arvostelevasti ja se on osa koskemattomuutta."

Kertoja: Opettaja selventää, että koskettaminen ei ole aina fyysistä, vaan myös sanoilla voidaan koskettaa ja satuttaa toista. Koskemattomuus tarkoittaa, että tarvitset toisen ihmisen luvan voidaksesi koskettaa häntä. Jos et saa lupaa, et voi koskettaa.

Kuva pysähtyy, infolaatikko tulee ruutuun.

Koskemattomuus:

1. Jokaisella on oikeus omaan koskemattomuuteen
2. Sinä päätät, kuka sinua koskettaa
3. Sano, jos koskeminen ei tunnu hyvältä
4. Koskeminen ei ole aina fyysistä - myös sanat koskettavat
5. Pahat sanat tuntuvat ikäviltä ja voivat satuttaa
6. Hyvät sanat ilahduttavat!

Kertoja: Luokkakaverit ovat pahoillaan ja pyytävät Miisalta anteeksi.

Kohtaus 2:

Kertoja: Miisa ja Lauri ovat koulun pihalla, kun Kaisa juoksee heitä kohti ja läpsäisee Lauria takapuolelle. Lauri hämmentyy ja kertoo Miisalle, että kosketus ei tuntunut kivalta.

Kuva pysähtyy, ja ruutuun tulee infolaatikko turvaohjeista.

Omat rajat:

Jos joku koskettaa sinua niin, ettet pidä siitä, toimi näin:

1. Sano selkeällä ja kuuluvalla äänellä ei
2. Poistu paikalta
3. Kerro tapahtuneesta luotettavalle aikuiselle

Kertoja: Lauri kävelee opettajan luokse ja kertoo tilanteesta.

Kertoja: Opettaja kehuu Lauria, kun hän uskalsi heti tulla kertomaan aikuiselle epämiellyttävästä kosketuksesta. Aikuiselle saa ja pitääkin aina sanoa, jos joku koskettaa ikävällä tavalla.

Kertoja: Opettaja pyytää Lauria mukaansa, ja he lähtevät selvittämään asiaa Kaisan kanssa.

Lauri ja opettaja kävelevät pois kuvasta.

Kohtaus 3:

(Miisa istuu sängyllä illalla huoneessaan). Kertojaääni: Kotona Miisa pohtii päivän tapahtumia. Vaikka päivällä oli ikäviä kohtaamisia, saatiin ne selvitettyä. Kosketuksista suurin osa on hyviä, ja niitä on mukava muistella jälkeinpäin.

Ruutuun ilmestyy teksti "Hyvä kosketus on sellainen, joka...", jonka jälkeen tulee kuvia mukavista kosketushetkistä ja tekstit "kertoo välittämisestä", "antaa hyvää oloa" ja "tekee turvallisen olon".

Liite 2: Saatekirje ja palautekysely



Hei!

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Laurea-ammattikorkeakoulusta ja opinnäytetyönämme teimme videon oman kehon koskemattomuudesta ja omista rajoista. Kuulisimme mielellämme sinulta palautetta tämän palautekyselyn avulla.

Palautteen antaminen tapahtuu nimettömästi ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Tuloksia käsitellään opinnäytetyössä, jonka jälkeen kyselylomakkeet hävitetään. Vastaaminen on vapaaehtoista.

Väittämiin voit vastata ympyröimällä omasta mielestäsi sopivimman vaihtoehdon ja loppuun voit kirjoittaa palautetta myös omin sanoin.

Ystävällisin terveisin,
Elena Fabricius ja Marjut Salo

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Koskemattomuus oli minulle aikaisemmin vieras asia	1	2	3	4
2. Sain videosta lisää tietoa sanallisesta koskemattomuudesta	1	2	3	4
3. Sain videosta lisää tietoa fyysisestä koskemattomuudesta	1	2	3	4
4. Opin videosta, että toisen ihmisen koskettaminen ilman lupaa on väärin	1	2	3	4
5. Opin videosta, että ulkonäön haukkuminen voi loukata ja rikkoa koskemattomuutta	1	2	3	4
6. Video oli selkeä	1	2	3	4
7. Video oli toteutettu mielenkiintoisesti	1	2	3	4
8. Videota oli helppo seurata	1	2	3	4
9. Video oli sopivan pituinen	1	2	3	4

Kerro vapaasti, mitä mieltä olit videosta: _____

Kiitos vastauksestasi etukäteen, palautteesi on meille tärkeä! 😊