

MINUN MUUTTUVA MIELENI JA KEHONI

opas murrosiästä ja itsehoidosta



SeAMK

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Sisällys

Mikä on murrosikä? 4

Tytöstä naiseksi 6

Pojasta mieheksi 8

Mielen hyvinvointi 10

Ihmissuhteet 12

Seurustelu 14

Itsestä huolehtiminen 16

Ruutuaika 24

Mood Match 26

QR- koodit 27





Lukijalle

Tämä opas on laadittu ensisijaisesti sinulle, joka pohdit murrosiän tuomia muutoksia.

Oppaan tarkoituksena on antaa sinulle tietoa ja vinkkejä kehosi muutoksista ja hyvinvointisi huolehtimisesta.

Oppaasta löydät vastauksia murrosikään liittyviin kysymyksiin sekä paljon muuta tietoa, johon voit tutustua rauhassa täysin omalla ajallasi.

Opas on tarkoitettu myös sinulle terveydenhuoltoalan ammattilainen, joka voit halutessasi hyödyntää opasta työvälineenä murrosiästä keskustelemiseen lasten ja nuorten kanssa.

Opas on laadittu 4.-luokkalaisten murrosikää askarruttavien kysymysten pohjalta, ja niihin on pyritty vastaamaan tutkittua tietoa käyttäen.

Avoin keskustelu murrosiästä ja itsehoidosta ovat elämässä avainasemassa. Kouluterveydenhoitaja on apunasi ja tukenasi kaikissa mieltä askarruttavissa kysymyksissä.

On hyvä myös huomioida, että olemme yksilöitä, eikä kaikki oppaassa esiin tulevat tunteet ja muutokset koske välttämättä juuri sinua.

Haluamme kiittää yhteistyötä kanssamme tehneitä 4.-luokkailaisia!

Mukavia lukuhetkiä sinulle toivottavat
terveydenhoitajaopiskelijat (AMK)
Jenni Alanen, Charlotta Marjomäki ja Neea Riihikoski
SeAMK sosiaali- ja terveystieteiden
SeAMK sosiaali- ja terveystieteiden





Mikä on murrosikä?

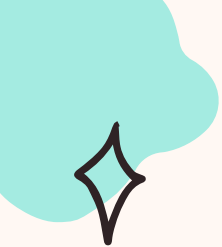
Murrosiällä tarkoitetaan elämänvaihetta, joka ajoittuu lapsuuden ja aikuisuuden välille.

Sukuelimet kehittyvät ja lisääntymistoiminnot alkavat.

"Musta tuntuu että musta tulee kohta teini koska vaikka kuinka äiti tahtoo pitää mua kädestä kii tai ees halata ni mää sanon sille ei ja välillä suusta lipsahtaa kirosana. Mua ärsyttää moni asia ja tuntuu että äiti ei ymmärrä mua"
-Tyttö 4lk



Murrosiän aikana irroittaudut vanhemmistasi ja alat etsimään omaa persoonallisuuttasi.



Kasvat paljon
pituutta, ja
karvoituksesi kasvaa
häpyalueellesi sekä
kainaloihisi.

Murrosiän alkaminen
on yksilöllistä. Älä
hätäile, jos kaverillasi
on jo murrosikä
alkanut, mutta sinulla
ei!

Geeniesi merkitys on suurin
murrosikäsi alkamisen
ajankohtaan liittyen. Jos
vanhempasi ovat tulleet
murrosikään aikaisin,
todennäköisesti näin on
sinunkin kohdallasi.



Tytöstä naiseksi

Tyttöjen
murrosikä alkaa
usein 8-13
vuoden iässä.

Ensimmäiset fyysiset
muutokset ovat
rintarauhastesi kasvu, mikä
voi esiintyä rintojesi
arkuutena.

Valkovuotoa alkaa
erittyä emättimestäsi,
jonka tarkoituksena on
pitää emättimesi
puhtaana ja poistaa
kuollutta solukkoa.

Vartalosi muodot
pehmenevät ja
pyöristyvät, mikä näkyy
lantiosi leventymisenä
sekä rintojesi kasvuna.
Nopein pituuskasvusi
ajoittuu 12. ikävuodelle.

Häpykarvojesi
tehtävänä on
suojata
ihoasi ja limakalvojasi.

Sinulla esiintyy myös
äänenmurrosta, mutta
se on usein aika
huomaamatonta.

Rintasi alkavat kasvaa, koska rinnan alueelle alkaa
lisääntyä rasvakudosta. Rintojen koko ja ulkonäkö
vaihtelevat jokaisella. Ei siis ole epätavallista, jos
toinen rintasi on suurempi kuin toinen.





Kuukautiset

Kuukautiset alkavat suomalaisilla tytöillä keskimäärin 10-14-vuotiaana.

Kuukautisvuoto on verta, joka on peräisin kohdun limakalvoilta. Kuukautiskiertosi lasketaan alkaneeksi siitä päivästä kun vuoto alkaa.

Kuukautisesi voivat oireilla:
- päänsärkynä
- selkä- ja nivuskipuna
- pahoinvointina
- alavatsakipuina.

Tyttönä sinun on todella tärkeää huolehtia henkilökohtaisesta hygieniastasi kuukautisten aikana.

Kun kuukautisvuodot alkavat, ovat ne aluksi epäsäännölliset. Useimmiten kuukautiset säännöllistyvät noin 2-3 vuoden kuluessa.

Tulehdusten välttämiseksi kuukautisside ja tamponi tulisi vaihtaa 4 tunnin välein. Kuitenkin mitä runsaampi vuoto on, sitä useammin suoja tulisi vaihtaa.

Kuukautiskivut ovat osa kuukautisia. Ne ovat yleensä lyhytkestoisia ja niitä voi lievittää kipulääkkeillä, liikunnalla ja lämpötyynyillä.





Pojasta mieheksi

Poikien murrosikä
käynnistyy
keskimäärin 9-13,5-
vuotiaana.

Ensimmäisenä fyysisenä
muutoksena sinulle tulee
kivestesi kasvu ja
kivespussiesi tummuminen
ja rypistyminen.

Murrosikäsi alussa
häpykarvoituksesi
lisääntyy ja hienhajusi
voimistuu

Ollessasi murrosiän
keskivaiheessa peniksesi
alkaa kasvaa ja
häpykarvoitus lisääntyy.
Tämä johtuu
testosteronin noususta.

Kun peniksesi on
kasvanut, tapahtuu
sinulla ensimmäinen
siemensyöksy. Yleensä
se tapahtuu
nukkuessasi.

Häpykarvojen tehtävänä on suojata
ihoja ja limakalvoja.



Huomaat
äänenmurroksesi
alkamisen usein siitä,
että äänesi korkeus
vaihtelee
hallitsemattomasti

Lihaksistossasi ja
luustossasi tapahtuu
monia muutoksia, jolloin
hartiasi levenevät ja
hartioidesi lihaksisto
kasvaa.

Äänenmurroksen myötä ääni
madaltuu omaa vauhtia.
Toisella se kestää muutaman
kuukauden, toisella vuoden.
toisilla ääni voi lopulta olla
matalampi kuin toisilla.

Testosteronilla on vaikutusta
myös ihoosi ja sen
rakenteeseen. Sen vuoksi iho
muuttuu entistä alttiimmaksi
talirauhasten tulehduksille ja
finneille.

Nopein
pituuskasvu
ajoittuu 14.
ikävuoteen.

Testosteronilla tarkoitetaan
poikien sukupuolihormonia.





Mielen hyvinvointi

Ajattelusi kehittyy koko ajan, ja muuttuu laajemmaksi. Ajattelet enemmän tulevaisuuttasi ja teet päätöksiä siihen liittyen.



Koet mielihyvää, koska aivosi tuottavat dopamiinia, joka on mielihyvähormoni. Se saa sinut hakeutumaan mielihyvää tuottaviin tilanteisiin ja saatat helpommin ajautua vaaroihin tai ikäviin seurauksiin.



Joskus saatat tuntea olosi hankalaksi ja kokea, ettei kukaan aikuinen ymmärrä sinua. Sinun voi olla vaikeaa sanoittaa tunteitasi. Mielalasi alkaa pikkuhiljaa tasoittua, kun aivosi kehittyvät lisää ja kehosi tottuu hormoneihin. Tämä aika saattaa kuitenkin tuntua vaikealta sekä sinulle itsellesi että lähipiirillesi.

Asioiden pohtiminen yksin kuormittaa aivoja, jolloin se aiheuttaa stressiä sekä ahdistusta. Liikunnan, sosiaalisen elämän, riittävän unen ja terveellisten elämäntapojen rinnalla mielikin voi hyvin. Kun huolehtii itsestään, huolehtii myös mielenterveydestään.





Murrosiässä alat ehkä
ajatella itsestäsi eri
tavalla kuin ennen.

Minäkuvasi muodostuu ja
alat luoda omaa ajatusta
ja kokemusta itsestäsi sekä
käsitystä yhteiskuntaan
kuulumisestasi.



Koulu vie usein paljon aikaa,
kotitehtävät kuormittavat ja
elämä voi tuntua kiireiseltä!

Voit tehdä itsellesi
kalenterimerkintöjä ja
järjestää aikaa kavereiden
kanssa olemiseen ja oman
hyvinvoinnin vahvistamiseen.



Monet eri tunteet ja
niiden kokeminen ovat
täysin normaaleja.

Osa tunteista
saattaa olla sellaisia,
joita koet ensimmäistä
kertaa.



Sosiaalisen median eli somen
on tutkittu saavan aikaan
niin hyviä kuin huonoja
vaikutuksia mielenterveyteen
ja itsetuntoon.



Ihmissuhteet

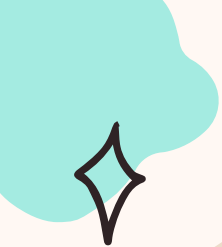
Voi tuntua helpommalta kertoa asioista kavereille kuin vanhemmalle. Lähtökohtaisesti vanhempasi ovat kuitenkin sinun elämässäsi tärkein ihmissuhde, vaikka he voivat olla hieman etäämmällä murrosiän myötä.

Avoin vuorovaikutus vanhempiesi kanssa on tärkeää, sillä se edistää hyvinvointiasi. Hyvä suhde vanhempaan edistää myös mielenterveyttäsi!



Ihmissuhteesi auttavat viemään ajatuksiasi muualle ja rentouttamaan mieltäsi. Kavereillesi ja perheenjäsenillesi voit puhua myös sellaisissa tilanteissa, joissa tarvitset juttuseuraa vakavimpiin tai sinun mieltäsi askarruttaviin asioihin.

Ei ole sama asia olla vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa mediassa, kuin kasvokkain jutellen. Ihmisen katse ja läsnäolo vaikuttavat aivoihin. Aivot reagoivat enemmän oikean ihmisen kohtaamiseen kuin kasvokuvaan netissä.



Tytöillä sosiaalinen kehitys näkyy ystäväsuhteissa.

Tytöillä ajanvietto tapahtuu yleensä kahden kesken ja pojilla taas usein ajanvietto tapahtuu pelaten isommassa porukassa.

Sosiaalisissa suhteissasi on tärkeää kuunnella toisia ja noudattaa yhteisiä sääntöjä sekä kunnioittaa toisten mielipiteitä. Kaikesta sinun ei kuitenkaan tarvitse olla samaa mieltä.

Ihmissuhteessasi sinun tulee huomioida myös toisen ihmisen tunteet ja kunnioittaa toista. Loukatessasi toista anteeksipyyttäminen on toisen kunnioittamista.

Perussäännöt jokaiselle suhteelle ovat samat. Näitä ovat hyväksyntä, huomio, arvostus, turvallisuuden tunne, tunteiden ja ajatusten avoimuus ja vahvistaminen.



Seurustelu

Murrosiässä saatat tuntea olevasi ihastunut johonkin toiseen.

Seurustelu tulee usein osaksi murrosikäisen elämää.

Jos suhde päättyy, se voi tuottaa surua ja alakuloa. Näissä tilanteissa sinun on hyvä keskustella kaverin tai aikuisen kanssa, eikä jäädä tunteiden kanssa yksin. Nämä isot tunnekuohut eivät kestä ikuisesti, vaan tunne menee kyllä ohi.

Mä tykkään
susta, haluuksa
seurustella mun
kaa?

Niin mäkin susta.
Ihanaa kun kysyit, se
olis kivaa!



Sinulla on oikeus
päättää kuka sinun kehoosi
saa koskea.

Kaikkien ihmisten
perusoikeuksiin kuuluu
henkilökohtainen
koskemattomuus ja se
sisältää
itseään määräämisoikeuden.
Jokaisella on oikeus
omaan kehoon ja
seksuaalisuuteen.

Kysy aina
lupa koskettaessa toista



Seurustelusuhhteessa on huomioitava yhteiset pelisäännöt ja oltava tasa-arvoinen. On tärkeää tuntea kumppaninsa hyvin ja toimia yhdessä. Seurustelusuhhteesi aikana täytyy pitää huolta, että molemmat osapuolet saavat säilyttää hyvät ystävyysuhhteensa.



Jokaista tulee arvostaa sellaisena kuin on.



Nämä asiat eivät kuulu hyvään seurustelusuhhteeseen:

Toisen muuttaminen
Mustasukkaisuus
Rajoittaminen
Tahallinen loukkaaminen
Kiusaaminen





Itsestä huolehtiminen

Liikunnan tärkeys murrosiässä



Tarvitset monipuolista liikuntaa, jotta luustosi, lihaksesi ja nivelesi vahvistuvat ja liikehallintasi paranevat.



Fyysinen kasvusi ja kehityksesi on jatkuvaa, joten liikunnan tulisi sisältää paljon toistoja, jotta motoriset taitosi kehittyvät. Liikunta tukee hermostollista kehitystäsi ja mahdollistaa uusien asioiden ja perustaitojen oppimista.



Päivän liikkumissaavutusta voi kerätä esimerkiksi koulumatkaliikkumisesta, koululiikuntatunneista, välituntiliikunnasta tai arki- ja hyötyliikunnasta.



Kestävyyslajeista hyviä lajeja ovat esimerkiksi reipas kävely, pyöräily, hiihto ja uinti.



Liikuntaa tulisi harrastaa 1-2 tuntia päivässä!



Luustoa ja lihaksia vahvistavaa urheilua tulisi myös harrastaa. Lajeina voisi olla jokin sisäliikunta jossa hypitään ja juostaan.



Tärkeää tietoa ravinnosta

Säännöllinen ateriarytmi pitää sinut virkeänä ja napostelu vähenee. Ruokaa tulisi saada viisi kertaa päivässä.

On hyvä suunnitella päivän ateriat etukäteen, jottei nälkäisenä erehdy syömään nopeita ja epäterveellisiä ruokia!

A-vitamiinia saa esimerkiksi kananmunista, B-vitamiinia kalasta, C-vitamiinia sitrushedelmistä, E-vitamiinia täysjyväviljasta ja D-vitamiinia maidosta.

Paras janojuoma on vesi, jota sinun tulisi juoda päivittäin noin 5-8 lasillista. Rasvaton maito sopii ruokajuomaksi.

Limut ja energijuomat vahingoittavat hammaskiillettä eikä niitä tulisi juoda toistuvasti.

Sinulle suositellaan D-vitamiinia päivittäin 7,5 mikrogrammaa ympäri vuoden. D-vitamiini on tärkeää kasvusi kiihtymisen aikana.

Ruokakolmiosta näet millainen on monipuolinen ruokavalio. Lautasmallin avulla on helppo koota ateriat lautaselle.



Pidä huolta ihostasi!



Ihosi rasvoittuu, koska talineritys lisääntyy. Tämä lisää epäpuhtauksien eli finniä kasvojesi alueella. Vaikka ihosi olisi rasvainen se voi silti olla myös kuiva.



Vältä vahvoja pesunesteitä tai pelkällä vedellä pesemistä. Nämä saavat ihosi kuivumaan! Ihosi kuivumista voidaan hoitaa niin sisäisesti kuin ulkoisesti. Juo vettä ja käytä ihoa kosteuttavia voiteita kasvoilla sekä keholla.



Väsymys, hermostuneisuus ja stressi näkyvät ihosi terveydentilassa. Terveellisillä elämäntavoilla, stressinhallinnalla ja hyvällä ruokavaliolla voit edistää ihosi kuntoa!



Päivittäisellä kasvojen pesulla vähennetään ihon rasvaisuutta.

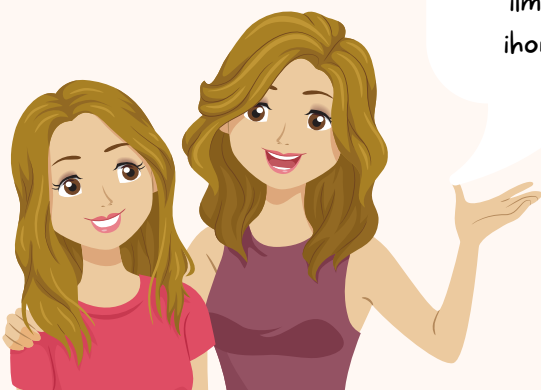


Kasvot on syytä puhdistaa aamuin illoin. Kasvojen päivittäinen pesu poistaa rasvaisuutta.



Jos et kotikonstein saa hillittyä finnejä, keskustele asiasta vanhempiesi tai kouluterveydenhoitajan kanssa.

Tiedäthän, että ihollesi voi ilmestyä finnejä hyvästä ihonhoidosta huolimatta!

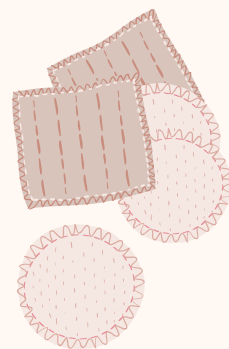




Kasvojen puhdistus

Kasvojen ihonhoito kuuluu kaikille sukupuolesta riippumatta. Kastele kasvosi vedellä, jonka jälkeen hiero puhdistusainetta. Kasvot tulee huuhdella huolellisesti vedellä, ettei ihoon jää pesuaine jäämiä. Kuivaa kasvosi hellästi painelemalla kasvopyyhkeeseen.

Puhdistuksen tehostamiseen voit käyttää kasvovettä. Kasvovedellä kostutetaan vanulappu ja pyyhi sillä kasvosi. Tämän jälkeen anna kasvojesi hetki levätä, ennenkuin laitat kasvovoiteen.



Meikin puhdistus

Meikkiä käyttäessäsi sinun tulee huolehtia meikin poistosta iltaisin. Meikki tukkii ihohuokoset ja pesemätön ripsiväri voi aiheuttaa sinulle silmätulehduksen.

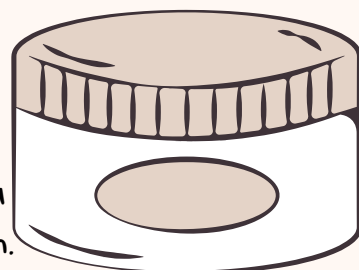
Huomioithan, että meikkien puhdistukseen on omat puhdistusaineet. Meikin puhdistuksen jälkeen sinun tulee vielä puhdistaa kasvojesi iho kasvojenpuhdistus aineella. Sinun on hyvä pitää meikittömiä päiviä, jolloin kasvojesi iho saa levätä.

Kasvovoiteen käyttö

Kasvojesi puhdistuksen yhteydessä sinun tulee levittää kasvoille ihoa kosteuttavaa voidetta. Voit käyttää kasvoillasi päivä- ja yövoidetta vuorokauden käyttötarpeestasi riippuen. On olemassa myös päivä- ja yövoiteiden yhdistelmä voiteita.

Jos kasvojen puhdistukseen käytettävät aineet herättävät epävarmuutta, pyydä rohkeasti apua aikuiselta! Huoltajasi ja ammattilaiset kuten apteekin työntekijä ja kosmetologi osaavat auttaa sinua.

Voit ehkäistä finniä syntymistä myös vaihtamalla tyynyliinoja usein, välttämällä kiristäviä paidankauluksia, välttämättä finniä nyppimistä ja koskettelua sekä välttämättä käsillä nojaamista kasvoihin.





Hygienian hoito

Peseytyminen

Hien haju voimistuu murrosiän alkaessa. Hien hajua voit ehkäistä säännöllisellä peseytymisellä ja deodorantin käytöllä. Suihkussa käyntiä suositellaan erityisesti urheilun jälkeen. Suihkun jälkeen on hyvä vaihtaa puhtaat vaatteet.



Pese hiuksesi enintään kerran päivässä.

Käytä hiustenpesussa shampooa vaahdottamalla sitä kasteltuihin hiuksiin ja hieromalla se päänahkaan. Pitkien hiusten latvoihin voit käyttää hoitoainetta, joka tulee huuhdella huolellisesti. Tällöin hiukset on helpompi harjata suihkun jälkeen.

Hiusten pesussa tulee huomioida oma yksilöllinen rasvoittuvuus, joten pese siis hiuksesi kun ne ovat likaiset.



Kosteuta ihoasi ihotyyppisi mukaisilla perusvoiteilla kerran tai kaksi vuorokaudessa. Levitä vartalollesi noin kaksi ruokalusikallista kosteuttavaa voidetta. Voiteet estävät veden haihtumisen ihostasi ja tällöin parantavat ihosi kuntoa.



Intiimihygienia

Intiimialueille riittää pesu lämpimällä vedellä.

Poikien sukuelintä kutsutaan penikseksi. Huomioi peniksesi pesussa esinahkasi alunen, joka sinun tulee pestä huolellisesti esinahkaa taakse vetämällä. Esinahkasi alle kertyy helposti talia ja kuollutta ihosolukkoa, mikä ärsyttää ihoa ja voi alkaa haista. Myös kiveksien pesu on tärkeää.



Tyttöjen ulkoista sukuelintä kutsutaan vulvaksi. Vulvan pesussa sinun tulee huomioida ulkoiset häpyhuulet sekä niiden välit. Häpyhuuliin kertyy helposti valkovuotoa, joka voi muuttua pahanhajuiseksi ja ärsyttää ihoa.



Suuhygienia

Terveellisten ruokatottumusten lisäksi sinun on pidettävä huolta myös suuhygieniastasi.

Hampaat sinun tulisi harjata
kaksi kertaa päivässä
hammastahnalla.

Hampaiden harjauksen lisäksi
sinun tulee käyttää
fluoritabletteja, purukumia tai
ksylitolipastilleja.



10-12-vuotiaana voit
aloittaa myös hammasvälien
puhdistuksen käyttämällä joko
hammaslankaa tai -tikkua.

Voit aloittaa aluksi
hammaslangalla.



Muista nukkua!



Murrosiässä tulisi nukkua yhdeksän tuntia yössä.

Yleisimpänä uniongelmana murroikäisellä on
aamuväsymys.

Kun nukut riittävästi, olet pirteämpi. Näin myös
luovuutesi lisääntyy ja tapaturmariski pienenee.

Aivosi tarvitsevat unta. Jos nukut riittävästi,
uuden oppiminen ja keskittyminen onnistuu
paremmin.

Unen aikana erittyy kasvuhormonia, eli sinä
kasvat samalla kun nukut.

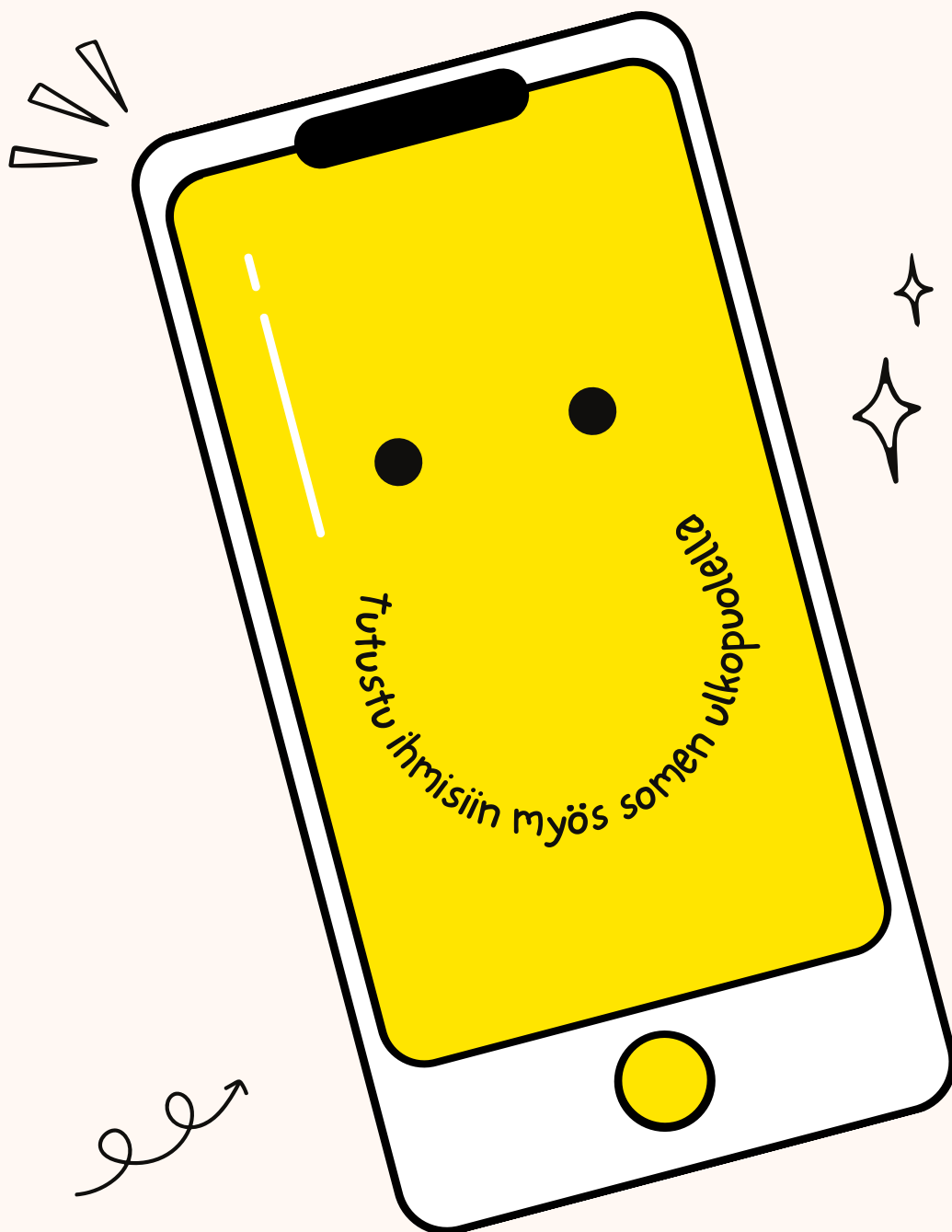
Seuraava päivä on usein surkeampi, jos yöunet
ovat jääneet vähäisiksi.

Vältä älylaitteiden käyttöä iltaisin, sillä ne
vaikuttavat uneen haitallisesti.



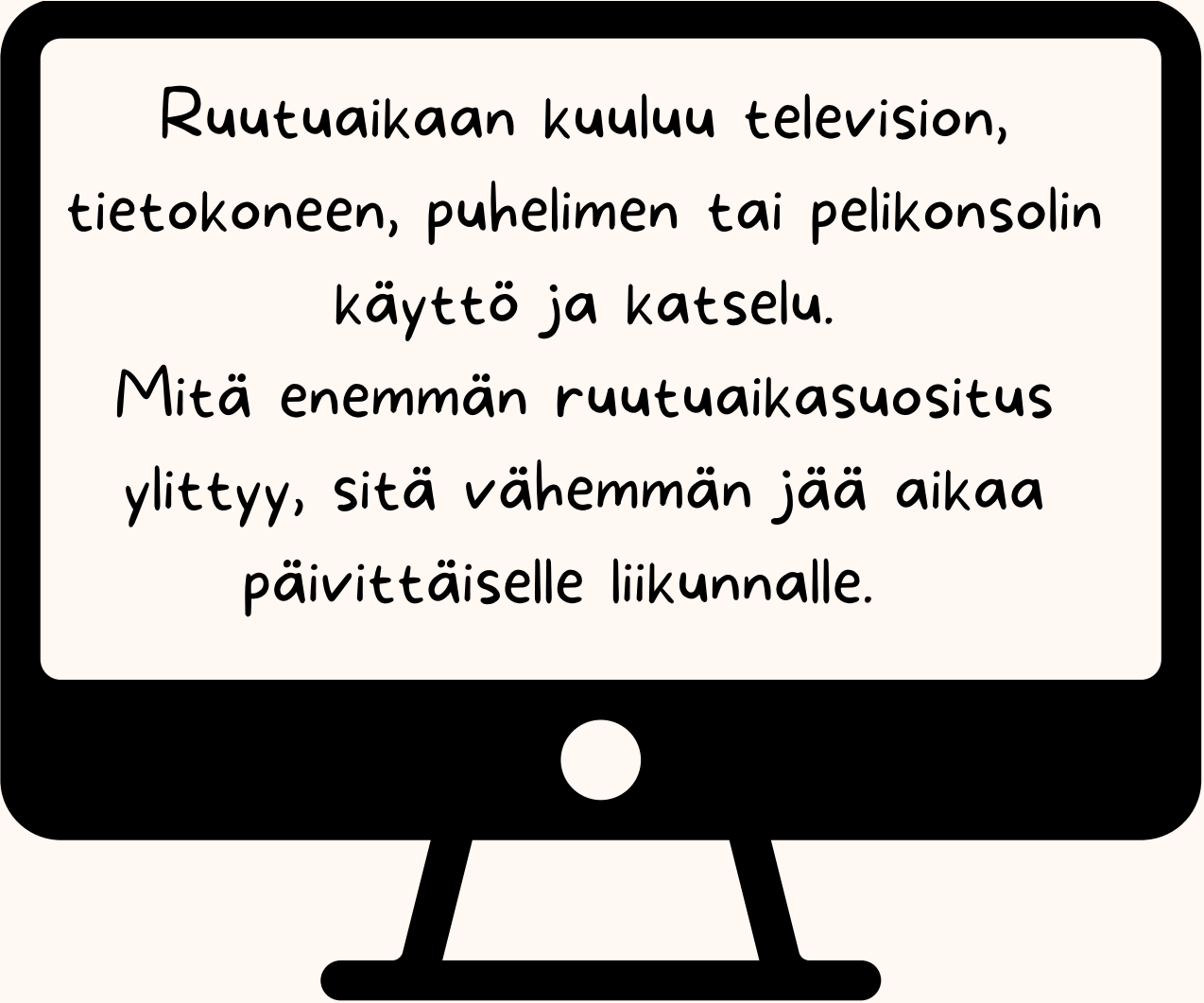
Ruutuaika

Ruutuaikasi tulee olla enintään
kaksi tuntia päivässä.



Sosiaalisen median ja pelien kautta sinun on helppo pitää
yhteyttä kavereihin, mutta voit viettää aikaa myös yhdessä
ulkoillen.

Ei ole sama asia olla vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa
puhelimien välityksellä kuin, että juttelisitte kasvotusten. Toisen
ihmisen katse ja läsnäolo vaikuttavat positiivisesti aivoihisi.



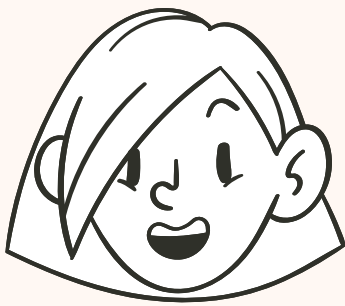
Ruutuaikaan kuuluu television,
tietokoneen, puhelimen tai pelikonsolin
käyttö ja katselu.
Mitä enemmän ruutuaikasuositus
ylittyy, sitä vähemmän jää aikaa
päivittäiselle liikunnalle.

Älylaitteissa on sinivaloa.
Sinivalo vaikuttaa heikentävästi nukahtamisen
nopeuteen, unen rakenteeseen ja seuraavan
päivän vireystilaan.



Mood Match

Voit hyödyntää alla olevia tunnetila kuvia tunteiden tulkitsemisessa. Voit pitää itselläsi fiilis päiväkirjaa, ottaa alla olevista kuvista mallia ja käyttää kuvassa olevan fiilismittarin kuvaavia värejä. Tämä auttaa sinua seuraamaan mitä tunteita koet minäkin päivänä.



happy



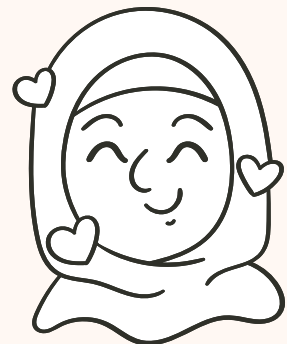
sad



hurt



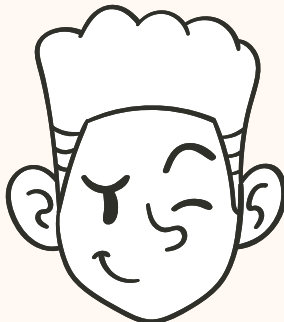
shy



loved



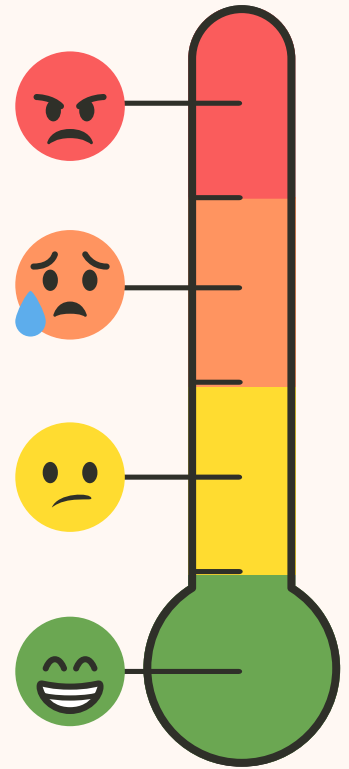
tired



silly



scared



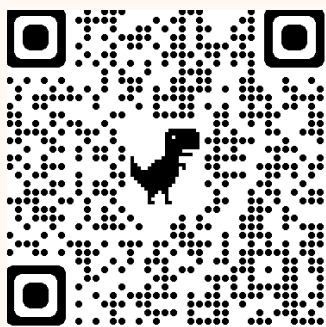
QR-KOODEJA

27

Jos janoat lisää tietoa murrosiästä, tutustu näihin QR-koodien takana oleviin sivuihin!



Testaa tietosi
murrosiästä!



Käytä QR-koodilukijaa
TAI

avaa älylaitteen kamera ja kohdista
se koodiin!

Tuolta saa paljon hyvää tietoa!

