



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystenhoitajakoulutus

Peruskouluikäisen seksuaalisuuden portaati

Posterisarja terveydenhoitajan työn tueksi

Pitkänen Iina
Rummukainen Carita

Kehittämistyö, marraskuu 2023

www.karelia.fi



KEHITTÄMISTYÖ
Lokakuu 2023
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Iina Pitkänen, Carita Rummukainen

Nimeke
Peruskouluikäisen seksuaalisuuden portaat – posterisarja terveydenhoitajan työn tueksi

Toimeksiantaja
Siun Sote

Tiivistelmä

Seksuaalisuus on merkittävä osa ihmisyyttä läpi elämän. Seksuaalisuuden portaat on tunnekasvatusmalli, jonka on kehittänyt kättilö, terveydenhoitaja Erja Korteniemi-Poikela sekä lastenpsykiatri Raisa Cacciatore. Portaiden tunteminen auttaa aikuista kohtaamaan ja tukemaan lasta ja nuorta kehitysvaiheen mukaisesti. Seksuaalikasvatuksen avulla lisätään tietoa mm. oikeuksista, kunnioituksesta sekä seksuaalisuuden moninaisuudesta.

Tämän kehittämistyön tavoitteena on helpottaa ja tukea terveydenhoitajan työtä peruskouluikäisille seksuaalisuudesta keskustellessa. Kehittämistyön tehtävänä on tehdä terveydenhoitajan työn tueksi posterisarja peruskouluikäisten seksuaalisuuden portaista. Kehittämistyön aiheesta löytyi hyvin tietoa. Kehittämistyön toimeksiantajana toimi Siun Sote.

Postereista saadun palautteen perusteella posterit tukevat terveydenhoitajan työtä seksuaalisuudesta keskustellessa. Postereiden kysymykset sekä keskustelun aiheet koettiin hyödyllisiksi. Palautteen perusteella posterit koettiin selkeiksi ja esteettisesti kauniiksi. Kehittämistyön jatkokehitysmahdollisuutena voisi olla esimerkiksi postereiden laajentaminen opaslehtiseksi tai opaslehtisarjaksi.

Kieli
suomi

Sivuja 25
Liitteet 2
Liitesivumäärä 3

Asiasanat
seksuaalisuus, peruskoululaiset, seksuaalikasvatus



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
October 2023
Degree Programme in Public Health Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors

Iina Pitkänen, Carita Rummukainen

Title

The Steps Towards Sexual Maturity for Children of Comprehensive School Age – A Poster Series to Support the Work of a Public Health Nurses

Commissioned by

Siun Sote

Abstract

Sexuality is an integral part of being human throughout life. The Steps of Sexuality is an emotional-focused education model developed by midwife and public health nurse Erja Korteniemi-Poikela and child psychiatrist Raisa Cacciatore. Knowing these steps helps adults to encounter and support children and adolescents according to their stage of development. Sexuality education aims to provide knowledge of sexual rights, respect and the diversity of sexuality.

The aim of this development assignment, commissioned by Siun sote, was to facilitate and support the work of a public health nurses when discussing sexuality with children of comprehensive school age. The objective of the development assignment was to create a poster series about the stages of sexuality of children of comprehensive school age to support the work of the public health nurses. There was a large amount of information available regarding this topic.

According to the feedback received from the posters, the posters support the work of public health nurses when discussing sexuality. The questions on the posters and discussion topics were found to be useful. Based on the feedback, the posters were perceived to be explicit and aesthetically beautiful. An opportunity for further development of this assignment could be, for example, to expand the posters into an information leaflet or a series of information leaflets.

Language

Finnish

Pages 25

Appendices 2

Pages of Appendices 3

Keywords

sexuality, comprehensive school pupils, sexuality education

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Seksuaalisuus.....	6
2.1	Seksuaalikasvatus	7
2.2	Terveydenhoitaja seksuaalikasvattajana	8
2.3	Seksuaaliterveys ja sen edistäminen Suomessa	9
3	Peruskouluikäisen seksuaalisuuden portaat	10
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	14
5	Kehittämistyön toteutus.....	15
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö.....	15
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	15
5.3	Hyvä posterit.....	16
5.4	Posterin suunnittelu ja toteutus.....	17
5.5	Valmis posterisarja	18
5.6	Tuotoksen arviointi.....	19
6	Pohdinta.....	19
6.1	Tuotoksen tarkastelu	20
6.2	Kehittämistyön luotettavuus.....	21
6.3	Kehittämistyön eettisyys	22
6.4	Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	24
6.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	24
	Lähteet.....	26

Liitteet

Liite 1	Posterisarja
Liite 2	Webropol-kysely

1 Johdanto

Seksuaalisuuden portaat ovat tunnekasvatusmalli, jonka on kehittänyt kättilö, terveydenhoitaja Erja Korteniemi-Poikela sekä lastenpsykiatri Raisa Cacciatore. Se on malli, jonka avulla voidaan käsitellä seksuaalisuuden kehitystä. Portaiden avulla lapsi ja nuori voi tunnistaa oman kehitysvaiheensa. Seksuaalisuuden portaat pohjautuvat tutkimukseen lasten ja nuorten seksuaalisuuden kehityksestä. Kouluterveyskyselyssä käy ilmi nuorten samankaltainen portaittainen kehitys. Lähes kaikki lapset ja nuoret löytävät itsensä helposti seksuaalisuuden portailta. (Raisa Cacciatore, 2023.)

Seksuaalikasvatus on osa suomalaisen koulun opetussuunnitelmaa ja se kuuluu kaikille lapsille ja nuorille (THL 2021). Seksuaalikasvatuksen tavoite on lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä kehityksen tukeminen. Seksuaalikasvatuksen avulla lisätään tietoa mm. oikeuksista, kunnioituksesta sekä seksuaalisuuden moninaisuudesta. (Raisa Cacciatore, 2023.) Laadukas seksuaalikasvatus on jatkuvaa, vastaa nuorten toiveisiin ja tarpeisiin sekä huomioi nuorten eri kehitysvaiheet ja jatkuvasti muuttuvan maailman. (Oinonen & Susineva 2019, 25.)

WHO:n määritelmän mukaan seksuaaliterveys on seksuaalisuuteen liittyvä fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Hyvä seksuaaliterveys edellyttää positiivista ja kunnioittavaa asennetta seksuaalisuutta ja seksuaalisia suhteita kohtaan sekä yksilön halutessaan mahdollisuus nautinnolliseen ja turvalliseen seksuaalikokemukseen. Seksuaalisten oikeuksien kunnioittaminen, suojeleminen ja toteuttaminen ovat merkittävässä asemassa seksuaaliterveyden kannalta. Seksuaaliterveyteen voi liittyä nuoren kohdalla esimerkiksi murrosikä ja raskauden sekä seksitautien ehkäisy. (Santalhti 2018.)

Tämän kehittämistyön tavoitteena on helpottaa ja tukea terveydenhoitajan työtä peruskouluikäisille seksuaalisuudesta keskustellessa. Kehittämistyön tehtävänä

on tehdä terveydenhoitajan työn tueksi posterisarja peruskouluikäisten seksuaalisuuden portaista.

2 Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on merkittävä osa ihmisyyttä läpi elämän ja se käsittää muun muassa sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit sekä seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, sukupuolisuhteet ja lisääntymisen. Seksuaalisuus sisältää monia ulottuvuuksia, kuten erilaiset seksuaaliset kokemukset ja seksuaalisuuden ilmenemismuodot, joita voivat olla esimerkiksi ajatukset, fantasiat, käyttäytyminen sekä seksuaalisuuden harjoittaminen. Ihminen ei kuitenkaan aina ilmennä näitä kaikkia ulottuvuuksia. Seksuaalisuus on muutakin, kuin käyttäytymistä ja se vaihtelee suuresti eri tekijöiden vaikutuksesta. Seksuaalisuuteen vaikuttavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi biologiset, psykologiset, poliittiset, uskonnolliset sekä hengelliset tekijät. (WHO 2010.)

Ihminen voi olla sukupuoleltaan cis-, trans- tai intersukupuolinen. Ihmisellä on myös mahdollista määrittää itsensä muunsukupuoliseksi tai sukupuolettomaksi. Kaikki eivät koe sukupuolensa määrittämistä merkittäväksi tai eivät muista syistä halua tehdä sitä. (THL 2020.) Mies ja nainen eivät ole ainoat sukupuolet, sillä ihminen voi olla molempia yhtä aikaa, jotain näiden väliltä tai jotain täysin muuta. Sukupuolta voi ilmaista esimerkiksi vaatteilla, ulkonäöllä tai puhetyylillä, jotka ovat kulttuurissamme sukupuolittuneita. Jokaisella ihmisellä on oikeus omaan sukupuoli-identiteettiin ja sukupuolen ilmaisuun. (Seta 2023.)

Seksuaalinen suuntautuminen kertoo siitä, kehen ihminen ihastuu, rakastuu ja tuntee emotionaalista vetovoimaa. Ihminen määrittelee aina itse oman seksuaalisen suuntautumisensa. (Seta 2023a.) Erilaisia seksuaalisia suuntautumisia ovat hetero-, homo- ja bi-seksuaalisuus. Queer ei halua määritellä omaa seksuaalista suuntautumistaan. Aseksuaalit kokevat vain hyvin vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetoa toiseen ihmiseen. (THL 2020.) Panseksuaalinen ihminen

tuntee seksuaalista ja/tai emotionaalista vetoa kaikkia sukupuolia kohtaan. Näiden määritelmien rinnalle syntyy koko ajan uusia määritelmiä. Oman seksuaalisen suuntautumisen hahmottaminen alkaa hyvin eri-ikäisenä ja seksuaalinen suuntautuminen voi muuntua elämän aikana. Yleistä on, että seksuaalinen suuntautuminen alkaa hahmottua murrosiässä. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä toisen asteen opiskelijoista 15 % tytöistä ja 7 % pojista oli joku muu seksuaalinen suuntautuminen kuin hetero. (Seta 2023a.)

2.1 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatus on osa suomalaisen koulun opetussuunnitelmaa ja se kuuluu kaikille lapsille ja nuorille (THL 2021). Seksuaalikasvatus on tärkeää läpi elämän. Lasten ja nuorten sekä aikuisten seksuaalikasvatus eroavat toisistaan (Väestöliitto 2023). Seksuaalikasvatuksella opetetaan lapsia kunnioittamaan itseään ja omaa kehoaan sekä suojelemaan itseään ei toivotuilta seksuaalisilta teoilta. Murrosiässä tapahtuvista muutoksista kertominen on osa seksuaalikasvatusta. (THL 2021.) Seksuaalikasvatus antaa tietoja ja taitoja sekä mahdollisuuden pohtia omia asenteita seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä. Nämä tiedot auttavat ihmistä tekemään päätöksiä ja valintoja oman seksuaalisuuden toteuttamisesta. Seksuaalikasvatus kuuluu seksuaalioikeuksiin. (Väestöliitto 2023.)

Pienille lapsille suunnattua seksuaalikasvatusta kutsutaan kehotunnekasvatukseksi. Se on luotu vastaamaan paremmin pienten lasten kehitystä ja tarpeita. Kehotunnekasvatuksessa käsitellään lapsen tasoisesti kehoa, tunteita, turvataitoja sekä oikeuksia. Kehotunnekasvatusta voidaan toteuttaa kotona, varhaiskasvatuksessa, koulussa ja koko yhteiskunnassa. (Väestöliitto 2023.)

Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on opettaa kasvajalle seksuaalisuuden eri ulottuvuuksia, seksuaalisen kehon toimintaa ja seksuaalioikeuksien kunnioittamisen tärkeyttä. Tavoitteita ovat muun muassa hyvä seksuaaliterveys ja seksuaalinen hyvinvointi, oikeus kokea oma seksuaalisuus hyvänä ja arvokkaana,

seksuaalinen itsemääräämisoikeus sekä mahdollisuus pohtia sukupuolia ja seksuaalisuuksia. (Bildjuschkin 2015, 14.)

Seksuaalikasvatus voidaan jakaa neljään eri osaan, joita ovat valistus, opetus, ohjaus sekä neuvonta. Seksuaalivalistuksessa tieto jaetaan suurelle joukolle ihmisiä ilman dialogia. Opetuksessa on mahdollista keskustella ja käyttää erilaisia menetelmiä. Ohjauksessa korostuu toiminnallisuus. Neuvonta mahdollistaa yhden tai kahden ihmisen kohtaamisen kerrallaan. Neuvonnassa pohditaan usein samaa asiaa toistuvasti. (Bildjuschkin 2015, 13.)

2.2 Terveystenhoitaja seksuaalikasvattajana

Seksuaalikasvattajan suhtautumistapa seksuaalisuuteen sekä seksiin on todella merkittävässä asemassa, sillä seksuaalikasvattaja viestii paljon olemuksellaan, materiaaleillaan ja puheellaan, millaista käyttäytymistä ja olemista tuetaan, millaista torjutaan sekä millainen oleminen halutaan häivyttää näkyvistä. Nuorten kanssa toimivan aikuisen on tärkeä miettiä, mistä lähtökohdista itse toimii. Aikuisen täytyy tiedostaa oma seksuaalihistoriansa, asenteet ja kasvuympäristön merkitykset. (Oinonen & Susineva 2019, 26.)

Sillä, mitä arvostettu aikuinen, esimerkiksi terveydenhoitaja, sanoo seksuaalisesta häirinnästä, erilaisista seksuaalisista suuntautumisista ja ehkäisystä erilaisissa seksitavoissa on paljon merkitystä (Oinonen & Susineva 2019, 26). Seksuaalikasvattajan kannattaa pitää tietonsa seksuaaliterveydestä ajan tasalla. Seksuaalisuuteen liittyvät termistöt muuttuvat ja uutta tutkimustietoa tulee jatkuvasti. Laadukkaassa seksuaalikasvatuksessa seksuaalikasvatus on jatkuvaa, vastaa nuorten toiveisiin ja tarpeisiin sekä huomioidaan nuorten eri kehitysvaiheet ja jatkuvasti muuttuva maailma. (Oinonen & Susineva 2019, 25.)

Seksuaalikasvatuksessa on tärkeää huomioida myös seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt. Vähemmistöihin kuuluvat nuoret tarvitsevat samanlailla tietoa

seksitautien ja raskauden ehkäisystä, seksitavoista ja ikätasoisesta seurustelu- ja seksielämästä. (Oinonen & Susineva 2019, 35.)

Media on suuri osa lasten ja nuorten oppimis- ja toimintaympäristöä tänä päivänä. Medialla on oma roolinsa seksuaalikasvattajana. (Spisak 2016, 11.) Terveystieteiden onkin tärkeä keskustella nuoren kanssa mediasta, he tarvitsevat aikuisen tukea ja keskustelua verkossa tapahtuvan seksuaalisen toiminnan arviointiin. Nuoren tulee tiedostaa mikä on hänelle hyväksi, jotta voi tehdä omaa seksuaalista hyvinvointiaan tukevia valintoja mediassa. (Kankare 2021, 8.)

Sosiaalinen media on vahvasti yhteydessä nuorten identiteetin muodostumiseen seksuaalisuudenkin osalta. On tärkeää tarjota siis nuorille useita erilaisia näkökulmia seksisisältöjen tulkintaan. Seksuaalikasvattajana on hyvä kannustaa sekä korostaa nuorten kykyä tarkkailla somea kriittisesti. Sosiaalisella medialla on haittavaikutuksensa, se lisää nuorten paineita esimerkiksi seksuaalisuuteen ja ulkonäköön liittyen. Sosiaalisessa mediassa nuoret voivat myös kohdata mm. seksuaalista häirintää. (Kankare 2018, 15–16.) Sosiaalisen median riskeistä puhuttaessa on tärkeää, että keskustelu suunnataan kaikille sukupuoli-identiteetistä riippumatta. Nuoret ovat nykyään kuitenkin hyvin tietoisia sosiaalisen median ilmiöistä, tärkeää kasvattajana onkin vahvistaa nuorten kykyä sosiaalisen median toimijana. (Kankare 2018, 19.)

2.3 Seksuaaliterveys ja sen edistäminen Suomessa

WHO:n määritelmän mukaan seksuaaliterveys on seksuaalisuuteen liittyvä fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Seksuaaliterveydellä ei tarkoiteta pelkästään sairauden, toimintahäiriön tai raihnaisuuden puuttumista. Hyvän seksuaaliterveyden edellytyksiä ovat positiivinen ja kunnioittava asenne seksuaalisuutta ja seksuaalisia suhteita kohtaan sekä halutessaan mahdollisuus nautinnolliseen ja turvalliseen seksuaalikokemukseen. Seksuaalisten oikeuksien kunnioittaminen, suojeleminen ja toteuttaminen ovat merkittävässä asemassa seksuaaliterveyden kannalta. (Santalampi 2018.)

Ihmisen kokonaisvaltaisen terveyden edistämiseen kuuluu seksuaaliterveyden huomiointi. Seksuaaliterveyteen liittyviä aiheita nuoren kohdalla voivat olla esimerkiksi murrosikä ja raskauden sekä seksitautien ehkäisy. (Santalahti 2018.)

Suomessa Sosiaali- ja Terveysministeriö ohjaa ja johtaa valtakunnallisesti seksuaaliterveyden edistämistä. Seksuaaliterveyden edistämisestä säädetään muun muassa tartuntatautilaissa, terveydenhuoltolaissa sekä valtioneuvoston asetuksessa. Seksuaaliterveyttä edistetään esimerkiksi seksuaalisuutta ja parisuhdetta koskevalla neuvonnalla, ehkäisemällä hedelmättömyyttä sekä hyväksymällä seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus. Seksuaaliterveyden edistämässä tärkeitä toimijoita ovat äitiys- ja lastenneuvolat, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, ehkäisyneuvolat ja terveyskeskuslääkärin vastaanotot. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelma 2014–2020 sisältää kansalliset linjaukset ja suositukset seksuaaliterveyden edistämiseen. Tätä toimintaohjelmaa hyödynnetään edelleen. (STM 2022.)

3 Peruskouluikäisen seksuaalisuuden portaat

Seksuaalisen hyvinvoinnin perusta luodaan jo varhaislapsuudessa. Seksuaalisuuden portaat kertovat psykoseksuaalisesta kehitymisestä, mikä mahdollistaa aikuisuuden nautinnollisen seksuaalisuuden. (Santalahti 2018.)

Seksuaalisuuden portaat ovat malli, jonka avulla aikuiset ymmärtävät lasten ja nuorten tärkeät kehitysvaiheet ja pystyvät opettamaan lapsille ja nuorille ikätasoisesti seksuaalisen kehityksen vaiheista. Kun nuori tuntee portaat, hän auttaa itseään ymmärtämään omat kehitysvaiheensa. Portaiden tunteminen auttaa aikuista kohtaamaan ja tukemaan lasta ja nuorta kehitysvaiheen mukaisesti. Pääasia on se, että jokainen etenee omaa tahtia kehityksessään. (Väestöliitto 2019.) Nautinnollinen seksuaalielämä on aikuiselle tärkeä voimavara ja sillä on usein merkitys myös elämänlaadulle ja terveydelle (Santalahti 2018). Seksuaalisuuden ja tunne-elämän kehitystaulu ei ole sidoksissa ikään, vaikka niitä onkin

hahmoteltu portaisiin. Joskus erinäisistä syistä palataan montakin porrasta alaspäin, esimerkiksi kumppanin vaihtuessa. Jokainen voi aina aloittaa portaat alusta ja edetä uudestaan omaan tahtiin. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 9.)

”Tykkäyskaveri” sijoittuu ikävuosiin 2–8. Tällä portaalla lapsi kokee paljon myönteisiä tunteita. Rakkauden tunteet ovat voimakkaita läheisiä aikuisia kohtaan. Lapsi ihastuu ja kokee kiintymyksen tunteita myös perheen ulkopuolisiin ihmisiin. Lapsella on hellyyden kaipuuta, ihailua ja hän on halukas osoittamaan näitä tunteita. Lapsi näyttää avoimesti mistä hän tykkää. Hän voi esimerkiksi hailailla tai pussailla. Lapsi saattaa asetella kavereita tykkäämisjärjestykseen. Lapsilla on halu saada kavereita, miellyttää muita ja tuntea itsensä hyväksytyksi. Rakkaus, tykkäys, ystävyys ja empatia ovat hyväntahtoisia tunteita, jotka saavat lapsen viihtymään toisten kanssa. (Väestöliitto 2018.) Myös rajojen opettelu on ajankohtaista. Kaveri ei välttämättä tahdokaan läheisyyttä, ja aikuisetkin saattavat kieltää. Lapsi oppii oman tunteen olevan oma tunne ja toisella voi olla erilainen tunne. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 37.)

”Vanhempien ihailu” sijoittuu 3–9 vuotiaisiin. Lapset tunnustavat rakkauttaan läheiselle aikuiselle. Vanhemman on tärkeää tukea lapsen rakkauden ilmaisua ja tunteita. Leikki-ikäisillä ja alakouluikäisillä lapsilla on paljon rakkautta, ja he osoittavat sitä ympärillä oleville ihmisille, eläimille sekä leluille. Usein turvallinen ja erityinen kohde, jolle lapsi voi osoittaa rakkauttaan, on oma vanhempi. Leikki-ikässä suurin osa lapsista ihastuu toiseen vanhempaansa. Lapsi tavoittelee läheisyyttä ja rakkautta. Rakastumisen kohteena voi olla myös joku muu aikuinen, joka on lapselle tuttu ja turvallinen. Lapsella voi olla mustasukkaisuuden tunteita, koska hän haluaisi olla rakkauden keskipisteenä. Lapsi oppii sukupuolirooleista roolileikkien kautta. Leikeissä voi olla aiheena lapsen saaminen, kehojen tutkiminen tai vastakkaisen sukupuolen leikkiminen. (Väestöliitto 2018a.) Lapsen itsetunto ja kehonkuva vahvistuvat. Lapsi oppii käytöstapoja ja yksityisyyttä suojaavia sääntöjä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 47.)

”Idoli ihastuttaa” sijoittuu 6–12 vuotiaisiin. Tällä portaalla ihastuminen ja ihailu osoitetaan perheen ulkopuoliseen aikuiseen. Idoli voi olla esimerkiksi opettaja tai julkisuuden henkilö. Aikuiselta saatu hyväksyntä ja arvostus ovat merkittäviä lapselle. Idoliin ihastuminen auttaa itsetunnon ja fantasioiden rakentumisessa. Idoliportaalla etsitään omaa roolia ja kokeillaan erilaisia rajoja. Nuorella saattaa olla kokemuksia riittämättömyydestä. (Väestöliitto 2018b; Santalahti 2018.) Idoliportaalla lapsi tai nuori on lähinnä rakastunut vain omaan rakastumiseensa. Rakastaminen on itsetuntoa ja terveyttä edistävä kokemus. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 72–73.)

”Tuttu, mutta salattu” porras sijoittuu ikävuosiin 8–13. Rakastuminen ja ihastuminen kohdistuu samanikäiseen lähipiirissä olevaan nuoreen. Ihastuminen on voimakasta, mutta suurista tunteista ei kerrota kenellekään. Tämän portaan saavuttaminen on hyvin yksilöllistä, sillä jotkut kokevat voimakkaan ihastumisen alakouluikässä, toiset taas yläkoulu- tai lukioikässä. Voimakas ihastuminen saa nuoren pohtimaan omaa seksuaalista suuntautumistaan sekä omaa seksuaalista identiteettiään. Itsetyydytys ja seksuaaliset fantasiat alkavat lisääntymään selvästi. (Väestöliitto 2018c; Santalahti 2018.) Läheisyys kiehtoo ja samalla se myös pelottaa. Nuori opettelee hallitsemaan tunteiden ilmaisua ja kehoaan. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 86.)

”Tuttu, kaverille kerrottu” ilmenee ikävuosina 9–14. Tässä vaiheessa ihastuksesta kerrotaan jo kaverille. Kaverilta saatu tuki ja hyväksyntä ovat nuorelle tärkeitä. Kavereiden kesken jaetaan erilaisia tarinoita seurustelusta. Tarinoissa saatetaan esittää kokeneempaa seurustelijaa kuin todellisuudessa. Seksikokemukset voivat olla osa tarinaa, vaikka näin ei olisi tapahtunutkaan. Näillä tarinoilla nuori ilmaisee olevansa seksuaalinen ja unelmoivansa seksuaalisesta suhteesta. (Väestöliitto 2018d; Santalahti 2018.) Nuori opettelee myös ystävyyden sääntöjä ja taitoja. Hän oppii yhteisön malleja, kuinka herkistä tunteista puhutaan tai voiko niistä edes ylipäättään puhua. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 98.)

”Tykkään sinusta” porras sijoittuu 10–15 ikävuoteen. Lapsi tai nuori tunnustaa ihastumisen tai rakkautensa sen kohteelle. Kertominen vaatii kypsyyttä ja rohkeutta. Vastarakkauden saaminen on erittäin toivottua. On kuitenkin mahdollista, että nuori ei saa vastakaikua. Pettymykset ovat eteen tulevia kokemuksia myös nuoren elämässä. Tässä vaiheessa oma minäkuva on jo sen verran kehittynyt, että pettymyksistä pääsee yli. Murrosiän tuomat muutokset omaan kehoon sekä tunteiden vuoristorata vaikuttavat paljon seksuaalisuuteen. (Väestöliitto 2018e; Santalahti 2018.) Nuori saa kokemuksen, että osaa ja rohkenee tavoitella seurustelusuhdetta itse valitsemansa kumppanin kanssa (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 109).

”Käsi kädessä” sijoittuu ikävuosiin 12–16. Nuorella on seurustelukumppani ja hän näyttää muille seurustelewansa. Tämä on ensimmäinen kokemus rakkaudesta, missä on suuret tunteet mukana. Käsi kädessä tarkoittaa toisen pitämistä lähellä tai toisaalta sen merkityksenä voi olla se, että muutkin tekevät niin. Ero seurustelukumppanista on mahdollista, jolloin voi syntyä pettymyksiä, hylkäämisen kokemuksia ja surua. Tunteiden läpikäyminen on tärkeää ja nuori voi tukeutua aikuiseen. Nuori harjoittelee läheisyyden sekä etäisyyden sietämistä. Tällä portaalla tulisi puhua nuoren kanssa kehoon liittyvästä itsemääräämisoikeudesta. Ketään ei saa pakottaa tai painostaa mihinkään, mihin toinen ei ole valmis. (Väestöliitto 2018f; Santalahti 2018.) Jos nuoren omaan kehitykseen kuuluu jo seksuaaliset kiihottumiset, voi hän purkaa jännitteitä ja tunteita itsetyydytyksessä (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 125).

”Suudellen” porras ilmenee ikävuosina 14–18. Nuori siirtyy tälle portaalle silloin, kun hän kokee olevansa tarpeeksi kypsä. Tälle portaalle siirtyminen on suuri harppaus verrattuna edellisiin. Nuorella on rohkeutta suudella ja koskettaa toista. Suutelemisen opettelu sekä kosketus tuovat mukaan seksuaalista kiihottumista. Nuorella on oma halu ja toive suutelemiseen ja siitä saatuun läheisyyteen ja intiimiyteen. (Väestöliitto 2018g; Santalahti 2018.) Vaikka valmius suudelmista nauttimiseen on nyt kehittynyt, se miten pitkälle nuori todellisuudessa etenee, riippuu nuoren itsensä sekä kumppanin valmiuksien ja päätösten lisäksi myös nuorten kulttuurien rajoista. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 141.)

”Mikä tuntuu hyvältä?” sijoittuu usein ikävuosiin 15–20. Nuori tutustuu ja jakaa seksuaalisuuden kokemuksia hyväilyseksillä. Nuori harjoittelee viestimään sitä, mikä tuntuu hyvältä. Omien rajojen tunnistaminen harjaantuu. Tässä vaiheessa nuorella on kyky kuunnella itseään ja omia valmiuksia koskettaa seksuaalisesti toista ja antaa toisen koskettaa itseään. Tunteita, kuten halua ja rakastumista sekä pelkoa ja epätoivoa, on paljon. Hyväilyn tulisi olla turvallista ja sen tulisi loppua, kun toinen tahtoo sen loppuvan. (Väestöliitto 2018h; Santalahti 2018.) Jokaisen nuoren on itse löydettävä itsestään kypsyyttä, halu ja oikea hetki. Sitä ei voi vaatia ja kiirehtiä itseltään eikä toiselta. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 171.)

”Rakastella” on viimeinen seksuaalisuuden portaista ja se ilmenee ikävuosissa 16–25. Tällä portaalla nuori tuntee oman kehonsa ja ymmärtää seksuaalisuuden herättämiä tunteita itsessään. Nuori osaa ilmaista omia tarpeita ja haluja ja samalla huomioida myös toisen. Raskauden ehkäisy ja seksitaudeilta suojautuminen ovat tiedossa. Yhdyntää harjoitellaan yhdessä toista kunnioittaen. Seksuaalista nautintoa jaetaan rohkeasti heittäytymällä, eikä nuori koe häpeää tai syyllisyyttä rakastelusta toisen kanssa. (Väestöliitto 2018i; Santalahti 2018.) Rakastelussa nuori tarjoaa itsensä kumppanilleen kokonaisvaltaisemmin kuin aikaisemmin. Alusta asti kannattaa olla täysin aito oma itsensä ja harjoitella sekä kompastella niin kauan kuin on tarpeen. Jokainen rakastelu on erilainen. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 189, 191.)

4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tavoitteena on helpottaa ja tukea terveydenhoitajan työtä peruskouluikäisille seksuaalisuudesta keskustellessa. Kehittämistyön tehtävänä on tehdä terveydenhoitajan työn tueksi posterisarja peruskouluikäisten seksuaalisuuden portaista.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Terveydenhoitajatyön ammattiopintoihin kuuluu opinnäytetyön lisäksi kehittäminen, jonka tekeminen vahvistaa ammatillista osaamista sekä työn ja ammatin kehittämistä (Metropolia 2014). Tämä kehittäminen on toiminnallinen, jonka tuotoksena tuotettiin posterisarja Pataluodon koulun terveydenhoitajalle. Kehittäminen on tehty toiminnallisen opinnäytetyön ohjeiden ja periaatteiden mukaan (Karelia-ammattikorkeakoulu 2023).

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi tutkimuksellisen kehittämisen tapa. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillinen tuotos, joka auttaa tiettyä kohderyhmää tai toimintaympäristöä arjen käytännössä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä luodaan kehittäväällä ja tutkimuksellisella otteella tuotos sekä raportti, joissa kuvataan tuotokseen liittyviä lähtökohtia, valintoja ja ratkaisuja perustellusti. Tuotoksena voi olla esimerkiksi tapahtuma. Kehittämistyön kokonaisuudesta sovitaan yhdessä toimeksiantajan kanssa. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 11.)

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Toimeksiantajamme toimii Siun Sote. Kysymyksissä ja tarpeen mukaan olemme yhteydessä Pataluodon koulun terveydenhoitajaan.

Tuotokselle on tarvetta terveydenhoitajan työssä seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen peruskouluikäisten kanssa. Seksuaalisuuden kehittyminen on aiheena laaja, joten terveydenhoitajat tarvitsevat ytimekästä materiaalia ohjauksen tueksi. Seksuaalineuvonnassa lähestytään asiaa ikätasoisesti, kehitystä vastaavasti ja ammatillisella työotteella. Seksuaalisuuden portaat ovat konkreettinen väline tähän. Kouluterveydenhuollossa tuetaan lapsia ja nuoria

käsittämään ja ymmärtämään omaa seksuaalisuutta ja tuetaan vanhempia seksuaalikasvatustyössä, joten on hyvä, että käytössä olisi selkeä ja konkreettinen työkalu.

Tarkensimme toimeksiantajalta, onko posterissa tarvetta näkyä kaikki seksuaalisuuden portaiden vaiheet, vai tiivistämmekö portaat peruskouluikäisille tarkoitetuksi. Toiveiden mukaisesti teemme portaat peruskouluikäisen seksuaalisesta kehityksestä, jolloin ensimmäinen seksuaalisuuden portaista jätettiin pois. Toimeksiantaja toivoi konkreettisia kysymyksiä, joiden avulla voi helposti ottaa puheeksi lapsen tai nuoren ikätasaisen seksuaalisuuden. Valmis tuotos on kaksiosainen posterit, jota terveydenhoitaja voi käyttää lapsen tai nuoren seksuaalisuuden puheeksi ottamisen tukena.

5.3 Hyvä posterit

Posterin avulla voidaan jakaa ihmisille nopeasti tietoa erilaisista aiheista. Posterit tavoittavat usein paljon ihmisiä, joten tiedon jakaminen suurelle väkimäärälle on todennäköisempää, kuin esimerkiksi pelkän esityksen avulla. Hyvän posterin huomaa jo kaukaa ja sen lukemiseen kuluu muutama minuutti. Posterit on kooltaan usein suurempi kuin A4 ja se voi olla moniosainen. Hyvässä posterissa yhdistyy teksti, kuvat ja graafiset elementit. Hyvä posterit on esteettisesti kaunis. Ulkomuodon tulee olla sellainen, että se houkuttelee ihmisiä lukemaan posterin. Kuvien avulla voidaan tukea tekstiä ja ulkoasua. Posterin ulkomuodon tulee sopia myös sen sisältöön sekä esityspaikkaan. (Silén 2013.)

Posterin sisällössä tulee huomioida kohderyhmä ja käyttää sen mukaista kieli- asua. Tiedon esittäminen selkeästi ja ymmärrettävästi on tärkeää. Tekstikappaleiden määrä vaihtelee yhdestä viiteen kappaletta. Posterin tekstikappaleita voi sijoitella vapaasti eli epäsymmetrisesti. Värillisiä tekstilaatikoita tai tyhjää tilaa voidaan käyttää tehosteena. Kappaleiden välissä on hyvä olla tilaa, jotta lukija saa hetken pohtia juuri lukemaansa tietoa. (Silén 2013.)

5.4 Posterin suunnittelu ja toteutus

Kehittämistyötä lähdettiin suunnittelemaan tammikuussa 2023. Tekijöillä oli mielessään valmis aihe sekä toteuttamistapa kehittämistyölle ja sitä lähdettiin esittämään mahdollisille toimeksiantajille sähköpostin kautta. Toimeksiantaja löytyi nopeasti ja aihe sekä toteuttamistapa olivat toimeksiantajalle sopivat.

Kehittämistyön tekeminen alkoi teoriapohjan kirjoittamisella. Raporttiin etsittiin luotettavia lähteitä. Teoriapohja rajattiin kehittämistyön aiheen mukaisesti. Kehittämistyön tekemisessä pidettiin taukoa kesällä kesätöiden vuoksi. Työskentely kehittämistyön parissa jatkui elokuussa 2023.

Tuotosta eli posterisarjaa alettiin suunnitella elokuun aikana ja olimme yhteydessä toimeksiantajaan hänen toiveistaan postereihin liittyen. Saimme vapaat kädet postereiden ulkonäön suunnitteluun ja toteutukseen. Tarkoituksena oli tehdä yksi posterit, mutta totesimme jo varhain, että siihen ei mahtuisi kaikki tarvittava tieto. Päädyimme kaksiosaiseen posterisarjaan, koska niihin saadaan mahtumaan kaikki olennainen, ilman että postereista tulee liian täysiä.

Aloitimme suunnittelun pohtimalla postereiden sisältöä. Postereihin tarvittiin tiivistetty kuvaus jokaisesta seksuaalisuuden portaasta. Valitsimme keskeisimmät asiat kustakin seksuaalisuuden portaasta ja tiivistimme ne lyhyiksi kappaleiksi. Seuraavaksi pohdimme kysymyksiä ja keskustelunaiheita jokaiselle portaalle. Kysymykset ja keskustelunaiheet perustuvat aina jokaisen seksuaalisuuden portaan keskeisiin teemoihin. Kysymyksien ja keskustelunaiheiden keksiminen oli ajoittain vaikeaa, sillä seksuaalisuuden portailla viitteellinen ikä voi olla hyvin laaja, kuten esimerkiksi 3–9-vuotiaat. Jouduimme pohtimaan paljon, kuinka kysymykset ja keskustelunaiheet voidaan muotoilla aina tiettyyn ikäryhmään sopivaksi.

Aluksi suunnittelimme julisteisiin portaita, mutta monista yrityksistä huolimatta siitä ei saanut esteettisesti houkuttelevan näköistä. Saimme tehtyä julisteeseen hieman portaita muistuttavan asetelman eri värisillä laatikoilla. Tekstin asettelu

oli vaikeaa, sillä sitä oli suhteellisen paljon tiivistyksestä huolimatta. Fontti vaihdettiin kerran postereiden tekovaiheessa, sillä se todettiin epäselväksi.

Postereiden värimaailmaa suunnitellessa pyrittiin tuomaan esille sitä, että postereita voi hyödyntää kuka tahansa sukupuolesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Päädyimme käyttämään sateenkaaren värejä, sillä ne värit symboloivat kansainvälisesti sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjä.

Posterit suunniteltiin A3-kokoisiksi, mutta terveydenhoitajilla on vapaus päättää, minkä kokoisena itse niitä mieluiten käyttävät, koska ne ovat heille tulostettavissa. Posterin voi tulostaa esimerkiksi kaksipuoleiseksi A4 kokoiseksi julisteeksi, jolloin sitä on helppo käyttää työpöydän ääressä.

5.5 Valmis posterisarja

Valmis posterisarja (liite 1) tehtiin Canva -suunnittelutyökalulla. Postereiden otsikkona on *Seksuaalisuuden portaat*. Postereihin laitettiin seksuaalisuuden portaiden mukaisesti lyhyesti teoriaa kustakin portaasta. Tekstikappaleet otsikoitiin seksuaalisuuden portaiden ja viitteellisen iän mukaisesti, esimerkiksi *2–8 –vuotiaat*, *Tykkäyskaveri*. Tekstikappaleissa kerrotaan lyhyesti, kuinka seksuaalisuuden kehitys näkyy tietyssä iässä. Tekstikappaleiden viereen laitettiin jokaiseen seksuaalisuuden portaaseen liittyen kysymyksiä tai keskustelun aiheita, jotka tukevat seksuaalisuuden puheeksi ottamista. Kysymykset ja keskustelunaiheet aseteltiin sateenkaaren värisiin laatikoihin. Laatikot selkeyttävät ja visualisoivat postereita. Laatikoiden yläpuolella on otsikko *Kysyttävää/keskusteltavaa*. Postereiden alareunaan laitettiin Karelia-Ammattikorkeakoulun logo sekä postereiden tekijöiden nimet.

Postereihin valittiin tyylikäs ja helppolukuinen fontti. Postereiden värimaailmassa on käytetty sateenkaaren värejä, jotka symboloivat sukupuoli- ja sateenkaarivähemmistöjä. Postereiden pohjaksi valittiin pastelli sävyinen vesiväri-tausta. Posterit ovat teoriapainotteiset, eivätkä ne sisällä kuvia. Ulkonäössä

huomioitiin esteettisyys ja houkuttelevuus. Posterit suunniteltiin A3-kokoisiksi, mutta niitä voidaan käyttää myös A4-kokoisina. Posterisarja on suunniteltu tulostettavaksi, mutta sitä voi hyödyntää myös sähköisesti. Posterin tulostus jää sovitusti terveydenhoitajalle itselleen.

5.6 Tuotoksen arviointi

Palaute postereista kerättiin Webropol-kyselyn avulla kehittämistyön kirjoittajien terveydenhoitajaluokalta. Loimme Webropol-kyselyn, joka sisälsi neljä monivalintakysymystä. Kysely oli lyhyt eikä sisältänyt avoimia kysymyksiä, että saisimme mahdollisimman monta vastausta. Kysely oli anonyymi, jotta vastaajien olisi helppo olla rehellisiä. Kysely lähetettiin luokan omaan Whatsapp-ryhmään, jossa se tavoitti 24 henkilöä, joista 8 vastasi kyselyyn.

Webropol-kyselyn (liite 2) perusteella posterit tukevat terveydenhoitajan työtä seksuaalisuudesta keskustellessa. Postereiden kysymykset sekä keskustelun aiheet olivat hyödyllisiä. Palautteen perusteella posterit koettiin selkeiksi ja esteettisesti kauniiksi. Jokaiseen neljään kysymykseen vastausprosentti kohtaan ”kyllä” oli 100 %. Eli tuotoksen sisältöön sekä ulkonäköön oltiin 100 % tyytyväisiä.

Toimeksiantajalle laitoimme Webropol-kyselyn kysymykset sähköpostilla, niin hänellä oli mahdollisuus vastata laajemmin kysymyksiin ja kertoa tarvittaessa vielä kehitysehdotuksia. Toimeksiantajan mielestä posterit ovat hyödyllisiä ja hän piti siitä, että kysymykset ovat lyhyitä ja ytimekkäitä ja aloittavat keskustelun hyvin. Jatkokysymyksiä pystyykin sitten esittämään yksilöllisen tarpeen mukaan. Ulkonäöstäkin saimme vain hyvää palautetta, posterit ovat kauniita ja selkeitä. Kysymysten asettelu postereihin sai myös positiivista palautetta, se antaa postereilla ilmettä.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Kehittämistyön tavoitteena on helpottaa ja tukea terveydenhoitajan työtä peruskouluikäisille seksuaalisuudesta keskustellessa. Seksuaalikasvatus on tärkeää kaikissa elämänvaiheissa (Väestöliitto 2023). Kehittämistyön aihe valikoitui tekijöiden oman mielenkiinnon pohjalta. Koemme seksuaalisuudesta keskustelun tärkeäksi ja sen puheeksi otto olisi hyvä muistaa jo alakoululaisten kanssa ja seksuaalisuuden portaat sisältävät niin alakoulu- kuin yläkouluikäisetkin, joten se oli selvä valinta aiheeksi. Tällöin yhteiskoulujen, alakoulujen sekä yläkoulujen terveydenhoitajat pystyvät hyödyntämään meidän tuotostamme.

Medialla on suuri merkitys lasten ja nuorten oppimis- ja toimintaympäristöissä (Spisak 2016, 11). Nuoret tarvitsevat aikuisen tukea verkossa tapahtuvan seksuaalisen toiminnan arviointiin. Nuoren olisi tärkeä tiedostaa mikä on hänelle hyväksi, jotta voi tehdä omaa seksuaalista hyvinvointiaan tukevia valintoja mediassa. (Kankare 2021, 8.) Postereissa on huomioitu median merkitys nuorten seksuaalikasvatuksessa. Postereiden avulla terveydenhoitaja voi ottaa puheeksi median ja pornon sekä korostaa nuorten kykyä tarkkailla somea kriittisesti.

Kehittämistyön tekijät kokivat onnistuneensa tavoitteeseen pääsyssä, sillä kyselyyn vastanneet kokivat postereiden tukevan kouluterveydenhoitajan työtä seksuaalisuudesta keskustellessa peruskouluikäisten kanssa. Myös toimeksiantaja koki postereiden tukevan hänen työtään.

Kehittämistyön tehtävänä oli tehdä terveydenhoitajan työn tueksi posterisarja peruskouluikäisten seksuaalisuuden portaista. Postereiden tekemisessä huomiointiin hyvän posterin kriteerit. Hyvän posterin tulisi sisältää tekstiä, kuvia ja graafisia elementtejä. Posterin tulisi olla houkutteleva ja esteettisesti kaunis. Posteriin tulisi huomioida kohderyhmä ja sen mukainen kieliasu. (Silén 2013.) Tekijät kokivat onnistuneensa postereiden tekemisessä. Tekijöiden mielestä posterit ovat esteettisesti kauniit ja selkeät. Postereihin saatiin aseteltua selkeästi paljon

tärkeää asiaa. Värit herättävät kiinnostuksen postereihin ja samalla selkeyttävät niitä. Yhteistyö tekijöiden välillä oli sujuvaa ja tekijöillä oli samanlainen näkemys postereista. Myös toimeksiantaja oli tyytyväinen postereihin.

Postereissa ei ole käytetty kuvia, koska postereista tuli teoriapainotteiset. Postereiden ulkonäköön vaikuttaa positiivisesti kaunis värimaailma ja esteettinen tekstin asettelu. Tekstin asettelussa on huomioitu riittävän suuret välit kappaleiden välillä. Fontin valinnassa on huomioitu helppolukuisuus. Hyvän posterin kriteereiden mukaan tieto tulisi esittää selkeästi ja ymmärrettävästi (Silén 2013). Tekijöiden mielestä posterit täyttävät tämän kriteerin. Tekijöiden mielestä posterit ovat selkeät ja houkuttelevan näköiset. Toimeksiantaja ja muut palautetta antaneet kokivat posterit myös selkeiksi.

6.2 Kehittämistyön luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta voidaan tarkastella laadullisen tutkimuksen kriteerein. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseen voidaan käyttää seuraavia kriteereitä: uskottavuus, siirrettävyys, refleksiivisyys sekä vahvistettavuus (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen ja tulosten uskottavuutta. Tekijöiden on varmistettava, että tutkimuksen tarkastelijoilla on mahdollisuus päästä samaan lopputulokseen tutkitun tuotoksen avulla. Uskottavuutta voi vahvistaa myös keskustelemalla tutkimukseen osallistuneiden kesken tutkimuksen tuloksista. Tämän lisäksi tutkimuksen tekijän ollessa kauan tekemisissä tutkittavan aiheen kanssa vahvistaa uskottavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.) Raportissa kerrotaan kehittämistyön suunnittelusta ja toteutuksesta, sillä tarkkuudella, että joku muukin pystyisi toteuttamaan saman työn.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan, kuinka voidaan hyödyntää opinnäytetyötä erilaisissa konteksteissa, eli asia yhteyksissä. Tähän vaikuttaa kuvailevan tiedon määrä toimintaympäristöstä sekä kohderyhmästä. (Kylmä & Juvakka 2007,

129.) Postereita voidaan hyödyntää sekä tulosteena että sähköisenä versiona, mikä tuo vaihtoehtoja ja helppokäyttöisyyttä.

Refleksiivisyydessä tutkija tiedostaa omat lähtökohtansa tutkimuksen tekijänä. Tutkijan tulee arvioida, kuinka hän vaikuttaa aineistoon ja tutkimusprosessiin. Tutkijan on kuvattava lähtökohdat tutkimusraportissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Raportissa kerrotaan kehittämistyön tavoite ja tehtävä. Kehittämistyöhön valittu aineisto tukee lopullista tuotosta.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, pystyykö lukija seuraamaan opinnäytetyön prosessin kaikkia eri vaiheita. Vahvistettavuus on kuitenkin hieman ongelmallinen kriteeri, koska toinen tutkija ei välttämättä päädy samaan tulkintaan samaan aineiston perusteella. Tämä asia voidaan nähdä kuitenkin myös hyvänä, koska erilaiset tulkinnat lisäävät ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Raportissa kerrotaan tarkasti kehittämistyön kulusta. Raportista selviää, kuinka tuotoksen tekemiseen on päätetty ja miten lopullinen tuotos on tehty.

Lähdekriittisyyden huomioiminen kehittämistyötä tehdessä on tärkeää. Lähteiden tulee olla luotettavia, alan asiantuntijan tai muun tunnutetun toimijan tekemiä. Jos saman asian toteaa useampi tutkija, on tieto vakuuttavampaa. Lähteiden valitsemisessa tulisi huomioida muun muassa julkaisuvuosi, tiedon tuoreus sekä ensisijaisuus. Lähteiden valitsemisessa tulisi aina suosia ensisijaisia lähteitä. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 85.) Kehittämistyöhön valittiin mahdollisimman luotettavia ja ajantasaisia lähteitä. Seksuaalisuuden portaista löytyy tietoa useista eri lähteistä, minkä vuoksi kehittämistyössä on käytetty ensisijaisen lähteiden lisäksi toissijaisia lähteitä. Kehittämistyön tekijät ovat tarkistaneet ensisijaisen sekä toissijaisen lähteiden luotettavuuden ja todenneet toissijaiset lähteet luotettaviksi.

6.3 Kehittämistyön eettisyys

Korkeakoulujen opinnäytteissä tulee käyttää hyvän tieteellisen käytännön mukaisia peruseriaatteita, joita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Luotettavuutta lisää laadukas suunnittelu ja raportointi. Kehittämistyön suunnittelussa ja tekemisessä on huomioitu avoin sekä puolueeton raportointi, mikä lisää rehellisyyttä. Kehittämistyön tekijät osoittavat arvostusta muun muassa kollegoita kohtaan. Vastuunkanto kehittämistyön toteutuksesta, julkaisemisesta ja vaikutuksista on täysin työn tekijöillä.

Tutkimusetiikka on tieteellisen toiminnan perusta ja keskeinen aihe myös hoitotieteellisissä tutkimuksissa. Kehittämistyön eettisyyttä arvioidaan eettisten vaatimusten perusteella. Eettisiä vaatimuksia ovat älyllisen kiinnostuksen vaatimus, tunnollisuuden vaatimus, rehellisyyden vaatimus, vaaran eliminoiminen, ihmisarvon kunnioittaminen, sosiaalisen vastuun vaatimus, ammatinharjoituksen edistäminen ja kollegiaalinen arvostus. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 211, 212.) Kehittämistyön raportissa kuvataan tarkasti kaikki työn vaiheet. Raportti on tehty rehellisesti ja tunnollisesti. Kehittämistyön tekeminen ei aiheuta haittaa, riskejä tai vahinkoja kenellekään.

Tutkijan kannattaa pohtia myös tutkimuksen sensitiivisyyttä, mikä voi perustua ihmisten haavoittuvuuteen tai tutkittavan ilmiön arkaluontoisuuteen. Arkaluontoisia aiheita voivat olla muun muassa seksuaalisuus sekä emotionaalisesti herkäät aiheet. Terveystutkimuksessa on monia sensitiivisiä aiheita, jotka tulee tiedostaa ja huomioida jo suunnitteluvaiheessa. (Kylmä & Juvakka 2007, 144, 145.) Kehittämistyön sensitiivisyys on huomioitu koko prosessin ajan. Raportin ja tuotoksen tekemisessä on huomioitu aiheen arkaluontoisuus.

Tutkimukseen osallistumisen lähtökohtana on ihmisen itsemääräämisoikeus. Osallistuminen on vapaaehtoista ja siitä on mahdollista kieltäytyä. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 218, 219.) Postereiden arvioimiseen käytettiin palautekyselyä, johon vastaaminen on ollut vapaaehtoista. Kyselyyn vastattiin anonymisti.

6.4 Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Kehittämistyön prosessi alkoi terveydenhoitajaopintojen alussa eli tammikuussa 2023. Tekijöillä oli yhteinen mielenkiinnon kohde, josta haluttiin tehdä kehittämistyö. Prosessin aikana tekijöiltä vaadittiin suunnittelua, aikataulutusta sekä luovuutta. Raportin kirjoittaminen oli molemmille tekijöille tuttua, koska edellisenä vuonna molemmat olivat tehneet opinnäytetyön. Prosessi eteni suunnitellusti. Kehittämistyötä tehtiin joko ennalta sovittuina päivinä yhdessä tai itsenäisesti omalla ajalla. Parityöskentelyn avulla kehittämistyöhön saatiin kaksi näkökulmaa. Parityöskentelystä oli paljon hyötyä kehittämistyön tekemisessä. Varsinkin posterisarjan suunnittelussa ja tekemisessä yhteistyö oli eduksi.

Ammatillisen kasvun kannalta kehittämistyö opetti muun muassa kriittistä ajattelua ja tiedonhankintaa sekä yhteistyötä oman parin ja toimeksiantajan kanssa. Tekijät pääsivät itse syventymään kehittämistyön aiheeseen, mikä toi molemmille lisää tietoa ja kasvatti ammatillista osaamista. Kehittämistyön tekijät hyötyvät oppimastaan tiedosta, sillä sitä tulee tarvitsemaan terveydenhoitajan työssä. Terveydenhoitajan on tärkeää ymmärtää, miten seksuaalisuus näkyy lapsen ja nuoren elämässä ja kuinka siitä tulisi keskustella. Terveydenhoitajan tulisi osata ottaa puheeksi seksuaalisuus asiakkaasta ja iästä riippumatta, jo neuvolassa keskustellaan seksuaalisuudesta.

6.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Kehittämistyötä voi hyödyntää terveystarkastuksissa seksuaalisuudesta keskustellessa lasten ja nuorten kanssa. Posterit on suunniteltu terveydenhoitajan käyttöön, mutta niitä voisi käyttää kuka tahansa seksuaalikasvattaja, kuten opettajat tai vanhemmat. Posterit voisi laittaa esimerkiksi opettajien taukokuoneeseen, mikä lisäisi heidän tietoaan peruskouluikäisten seksuaalisesta

kehityksestä. Postereiden sähköistä muotoa voisi hyödyntää esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.

Kehittämistyön jatkokehitysmahdollisuuksia voisi olla postereiden laajentaminen opaslehtiseksi tai opaslehtisarjaksi. Aiheesta löytyy paljon tärkeää tietoa, mutta kaikki tieto ei mahdu postereihin. Jos haluaisi laajemmin aihetta käsittelevän tuotoksen, täytyisi sen olla opaslehtinen. Aiheesta voisi myös pitää koulutuksen terveydenhoitajille, seksuaalisuus on aina ajankohtainen aihe.

Lähteet

- Bildjuschkin, K. 2015. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Seksuaalikasvatuksen tueksi. Työpaperi 35/2015. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TY%c3%962016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y 11.3.2023.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2019. Rakkaus, ilo, rohkeus – seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Kankare, P. 2021. Mediaseksin lukutaitoa nuorille – opas seksiposiitiiviseen mediakasvatukseen. https://www.mediataitokoulu.fi/wp-content/uploads/wpcfto_fi-les/e696141dd21180d97f87887c2f23958fkavi_mediaseksin_lukutaitoa_nuorille_web.pdf?fbclid=IwAR29jOYxBQTjny4ovK07PgaivhjUP05Z0d_VaxN8kWkSOu1Mtic6A1Y4DFY. 2.10.2023.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Ellibs Webkirjasto. 16.8.2023.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön eri muodot. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>. 16.8.2023.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Metropolia. 2014. Terveystenhoitajan ammatillisen osaamisen kuvaus. <https://www.metropolia.fi/fi/opiskelu-metropoliassa/amk-tutkinnot/terveydenhoitaja/terveydenhoitajan-ammattillisen-osaamisen-kuvaus.16.8.2023>.
- Oinonen, M. & Susineva, A. 2019. Seksuaalikasvattajan käsikirja. https://hivpoint.fi/wp-content/uploads/2020/09/Seksuaalikasvattajan-kasikirja_netiversio.pdf. 24.8.2023.
- Raisa Cacciatore. 2023. Seksuaalisuuden portaat on tunnekasvatusmalli. <https://www.raisacacciatore.fi/136> 11.10.2023.
- Santalahti, T. 2018. Duodecim Terveyskirjasto. Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. <https://www.terveyskirjasto.fi/oos00001#s5> 18.3.2023.
- Seta. 2023. Sukupuolen moninaisuus. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sukupuolen-moninaisuus/> 12.3.2023.
- Seta. 2023a. Seksuaalinen suuntautuminen. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/seksuaalinen-suuntautuminen/> 12.3.2023.
- Silén, S. Tieteellinen poster. Jyväskylän yliopisto. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/tiedonvisualisointi/POSTERIluento%20ilman%20kuvia.pdf> 7.4.2023.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022. Seksuaaliterveyden edistäminen. <https://stm.fi/seksuaaliterveys> 13.4.2023.
- Spisak, S. Median seksisisällöt ja mediakasvatus. <http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/Median-seksisisallot-ja-mediakasvatus.pdf>. 27.9.2023.
- Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. 2020. Seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat->

- käytännöt/seksuaalisuus-puheeksi/seksuaalisuuden-ja-sukupuolen-sanasto 12.3.2023.
- Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. 2021. Kulttuurisensitiivinen seksuaalikasvatus. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-seksuaali-ja-lisaantymisterveys/kulttuurisensitiivinen-seksuaalikasvatus> 12.3.2023.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2/2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf 1.10.2023.
- Väestöliitto. 2018b. 4. seksuaalisuuden porras: Idoli ihastuttaa. <https://www.hyvakysymys.fi/video/4-seksuaalisuuden-porras-idoli-ihastuttaa/> 18.3.2023.
- Väestöliitto. 2018. 2. Seksuaalisuuden porras: Tykkäyskaveri. <https://www.hyvakysymys.fi/video/2-seksuaalisuuden-porras-tykkayskaveri/> 18.3.2023.
- Väestöliitto. 2018a. 3. Seksuaalisuuden porras: Vanhempien ihailu. <https://www.hyvakysymys.fi/video/3-seksuaalisuuden-porras-vanhempien-ihailu/> 18.3.2023.
- Väestöliitto. 2018c. 5. Seksuaalisuuden porras. Tuttu, mutta salattu. <https://www.hyvakysymys.fi/video/5-seksuaalisuuden-porras-tuttu-mutta-salattu/> 18.3.2023.
- Väestöliitto. 2018d. 6. Seksuaalisuuden porras: Tuttu, kaverille kerrottu. <https://www.hyvakysymys.fi/video/6-seksuaalisuuden-porras-tuttu-kaverille-kerrottu/> 18.3.2023.
- Väestöliitto. 2018e. 7. Seksuaalisuuden porras. <https://www.hyvakysymys.fi/video/7-seksuaalisuuden-porras-tykkaan-sinusta/> 18.3.2023.
- Väestöliitto. 2018f. 8. Seksuaalisuuden porras: Käsi kädessä. <https://www.hyvakysymys.fi/video/8-seksuaalisuuden-porras-kasi-kadessa/> 19.3.2023.
- Väestöliitto. 2018g. 9. Seksuaalisuuden porras: Suudellen. <https://www.hyvakysymys.fi/video/9-seksuaalisuuden-porras-suudellen/> 19.3.2023.
- Väestöliitto. 2018h. 10. Seksuaalisuuden porras: Mikä tuntuu hyvältä? <https://www.hyvakysymys.fi/video/10-seksuaalisuuden-porras-mika-tuntuu-hyvalta/> 19.3.2023.
- Väestöliitto. 2018i. 11. Seksuaalisuuden porras: Rakastella. <https://www.hyvakysymys.fi/video/11-seksuaalisuuden-porras-rakastella/> 19.3.2023.
- Väestöliitto. 2023. Seksuaalikasvatus. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalikasvatus/> 11.3.2023.
- World Health Organization, Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos & BZgA. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asian tuntijoille. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 11.3.2023.

Peruskouluikäisen seksuaalisuuden portaat

2-8-vuotiaat-Tykkäyskaveri

Lapsella on rakkauden tunteita läheisiä aikuisia ja perheen ulkopuolisia ihmisiä kohtaan. Lapsi osoittaa ihailua ja näyttää avoimesti, mistä hän tykkää. Lapsi haluaa saada kavereita, miellyttää muita ja tuntee itsensä hyväksytyksi. Lapsi opettelee rajoja; kaveri ei välttämättä tahdokaan läheisyyttä.

Kysyttävää/keskusteltavaa

Kuka on sinun lempityyppi?

Lapsen kanssa voi keskustella siitä, kuinka ihastumista saa ilmaista.

3-9-vuotiaat-Vanhempien ihailu

Lapset tunnustavat rakkauttaan läheiselle aikuiselle. Lapsi oppii sukupuolirooleista roolileikkien kautta. Lapsen itsetunto ja kehonkuva vahvistuvat. Lapsi oppii myös käytöstapoja ja yksityisyyttä suojaavia sääntöjä.

Kuka on sinulle rakas aikuinen?

Millaisia leikkejä tykkäät leikkiä? (roolileikit)

6-12-vuotiaat-Idoli ihastuttaa

Ihastuminen ja ihailu osoitetaan perheen ulkopuoliseen aikuiseen. Idoliin ihastuminen auttaa itsetunnon ja fantasioiden rakentumisessa. Lapsi etsii omaa roolia ja kokeilee erilaisia rajoja.

Fanitatko jotain henkilöä? (esim. laulaja, näyttelijä)

Keskustele lapsen kanssa mahdollisista tunteista, esim. ihastuminen, kateus, mustasukkaisuus.

8-13-vuotiaat-Tuttu, mutta salattu

Ihastuminen kohdistuu samanikäiseen lähipiirissä olevaan nuoreen. Voimakas ihastuminen saa nuoren pohtimaan omaa seksuaalista suuntautumista ja omaa seksuaalista identiteettiään. Nuori opettelee hallitsemaan tunteiden ilmaisua ja kehoaan.

Kerro, että jokainen voi tykätä, kenestä haluaa ja on sallittua olla sellainen kuin on.

Seurustelusuhteen ja ystävyysuhteen ero on hyvä selittää.

9-14-vuotiaat-Tuttu, kaverille kerrottu

Ihastumisesta kerrotaan kaverille. Kavereiden kesken jaetaan tarinoita seurustelusta. Seksikokemukset voivat olla osa tarinaa, vaikka näin ei olisi tapahtunutkaan. Nuori opettelee ystävyysuhteen sääntöjä ja taitoja. Nuori oppii, kuinka herkistä tunteista puhutaan.

Kannusta nuorta keskustelemaan kavereiden kanssa avoimesti.

Lapsen tai nuoren kanssa voi keskustella tunteista ja kuinka niitä ilmaistaan.

Peruskouluikäisen seksuaalisuuden portaat

Kysyttävää/keskusteltavaa 10-15-vuotiaat-Tykkään sinusta

Keskustellaan murrosiän tuomista muutoksista omaan kehoon ja tunteisiin.

Voidaan keskustella seurustelusuhteen säännöistä ja turvallisuudesta sekä mahdollisten pettymyksien käsittelystä.

Nuori tunnustaa ihastumisen tai rakkautensa sen kohteelle. Nuori kokee joko vastarakkautta tai pettymyksen. Nuoren minäkuva on jo sen verran kehittynyt, että pettymyksistä pääsee yli. Nuori saa kokemuksen, että osaa ja rohkenee tavoitella seurustelusuhdetta itse valitsemansa kumppanin kanssa.

Keskustele nuoren kanssa erilaisista ehkäisykeinoista.

Nuoren kanssa tulee keskustella kehoon liittyvästä itsemääräämisoikeudesta

12-16-vuotiaat-Käsi kädessä

Nuorella voi olla seurustelukumppani. Tämä on ensimmäinen kokemus rakkaudesta ja suurista tunteista. Käsi kädessä tarkoittaa toisen pitämistä lähellä. Nuori voi olla seksuaalisesti kiihottunut ja purkaa jännitettä ja tunteita itsetyydytyksen kautta.

Kerro,

että koskaan ei tarvitse miellyttää toista osapuolta ja aina voi kieltäytyä.

Kysy nuorelta, onko hänellä jotain seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä.

14-18-vuotiaat-Suudellen

Nuorella on rohkeutta suudella ja koskettaa toista. Suutelemisen opettelu sekä kosketus tuovat mukaan seksuaalista kiihottumista. Nuorella on oma halu ja toive suutelemiseen ja siitä saatuun läheisyyteen ja intiimiyteen.

Kysy nuorelta, kokeeko hän seurustelusuhteet ajankohtaiseksi.

Keskustele nuoren kanssa mediasta ja pornosta; ne eivät anna todellista kuvaa seksuaalisuudesta.

15-20-vuotiaat-Mikä tuntuu hyvältä?

Nuori tutustuu ja jakaa seksuaalisuuden kokemuksia hyväilyksillä. Nuori harjoittelee viestimään sitä, mikä tuntuu hyvältä. Omien rajojen tunnistaminen harjaantuu. Tunteita on paljon.

Kysy nuorelta, onko hänellä ehkäisy käytössä ja onko hän siihen tyytyväinen.

Keskustele seksiviestittelystä, parhaimmillaan flirttiä kumppanin kanssa, pahimmillaan rikos.

16-25-vuotiaat-Rakastella

Nuori tuntee oman kehon ja ymmärtää seksuaalisuuden herättämiä tunteita itsessään. Nuori osaa ilmaista omia tarpeita ja haluja ja huomioida myös toisen. Raskauden ehkäisy ja seksitaudeilta suojautuminen ovat tiedossa. Yhdyntää harjoitellaan yhdessä toista kunnioittaen.

Posterisarja on tehty osana terveydenhoitajaopintojen kehittämistyötä - Peruskouluikäisen seksuaalisuuden portaat, posterisarja terveydenhoitajan työn tueksi. Tekijät: Terveydenhoitajaopiskelijat Carita Rummukainen & Iina Pitkänen 2023.

Siun
SOTE

Karelia
ammattikorkeakoulu

Palautekysely kehittämistyön postereista

1. Tukeeko posterit terveydenhoitajan työtä seksuaalisuudesta keskustellessa?

- Kyllä
- Ei

2. Ovatko postereiden kysymykset/keskustelun aiheet hyödyllisiä?

- Kyllä
- Ei

3. Ovatko posterit esteettisesti kauniita?

- Kyllä
- Ei

4. Ovatko posterit mielestäsi selkeitä?

- Kyllä
- Ei