



Uusi ihmeellinen

Murrosikätnnit 5.-luokkalaisille

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Terveystenhoitaja (AMK)

Syksy 2024

Jenni Torkkeli

Tiia Hirvonen

Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijät Jenni Torkkeli & Tiia Hirvonen

Työn nimi Uusi ihmeellinen - Murrosikätkunnit 5.-luokkalaisille

Ohjaaja Merja Vanhanen

Tiivistelmä

Vuosi 2024

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee murrosikään liittyviä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä materiaalin päivitys 5.-luokkalaisten murrosikätkuntien sisältöön, jota kouluterveydenhoitajat voivat hyödyntää oppituntien pitämisessä. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten ymmärrystä murrosiän mukana tulevista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista sekä päivittää aikaisempi materiaali nykypäivää kuvaavaksi. Työn tilaajana oli Kanta-Hämeen hyvinvointialue, Oma Häme.

Opinnäytetyön teoriaosuus perustui tutkittuun tietoon murrosikään liittyvistä muutoksista. Sisällössä käsiteltiin fyysisiä muutoksia, kuten pituuskasvua, lihasten kehitystä, karvoituksen lisääntymistä sekä muutoksia hygieniatarpeissa. Lisäksi työssä korostettiin psykologisia ja sosiaalisia muutoksia, kuten tunne-elämän kehitystä, itsenäistymistä ja kehopositiivisuuden merkitystä. Seksuaalikasvatusta lähestyttiin kattavasti, painottaen seksuaalisuuden ymmärtämistä, identiteetin rakentumista sekä turvallisuutta. Teoriaosuudessa painotettiin murrosiän yksilöllistä kokemusta sekä normalisoidaan murrosiän kehityksen piirteitä.

Toiminnallisena osuutena opinnäytetyössä oli tuottaa 5.-luokkalaisten murrosikätkunneille materiaali diaesityksen muodossa. Oppituntimateriaali sisältää viidesluokkalaisten ikään ja kehitystasoon perustuvaa tietoa murrosiästä. Materiaalissa on otettu huomioon ajankohtaiset ilmiöt, kuten seksuaalikasvatuksen monimuotoisuus, sekä nuorten tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen kehityksen tukeminen. Oppituntimateriaali tulee olemaan käytössä Oma Hämeen terveydenhoitajilla murrosikätkuntien pitämisen tukena.

Avainsanat Murrosikä, nuori, murrosiän kehitys, minäkuva, kehopositiivisuus

Sivut 34 sivua ja liitteitä 12 sivua

Degree Programme in Nursing (AMK)

Author Jenni Torkkeli & Tiia Hirvonen

Subject New Wonderful - Adolescence Classes for 5th Graders

Supervisor Merja Vanhanen

Abstract

Year 2024

This functional thesis addresses the physical, psychological, and social changes associated with puberty. The purpose of the thesis was to update the content of puberty lessons for 5th graders, which Health nurses working at schools can utilize during the lessons. The aim of the thesis was to improve children's understanding of the physical, psychological, and social changes brought by puberty, and to update former materials to fit modern perspectives. The topic of this thesis is based on the understanding that puberty is experienced individually, and it significantly influences children's emotions and social needs. The work aims to support comprehension of these changes and to provide children with tools to process them. The client for this project was Kanta-Häme Welfare Region, Oma Häme.

The theoretical part of the thesis was based on researched information regarding the changes related to puberty. The content addresses physical changes such as, growth in height, muscle development, increased body hair, and changes in hygiene needs. The thesis underlined the psychological and social changes that occur during puberty. Topics include emotional development, the process of gaining independence, and the importance of body positivity. Sexual education was approached extensively, emphasizing an understanding of sexuality, identity formation, and safety.

The practical component of the thesis involved creating educational material for 5th-grade puberty lessons, in a form of a slideshow. This lesson material provides age and developmentally appropriate information about puberty. The material considers current events, such as the diversity in sexual education and support for the emotional and social development of children. The lesson material will be available for Oma Häme health nurses, as a support for conducting puberty lessons.

Keywords Adolescence, children, development of the puberty, self-image, body positivity

Pages 34 pages and appendices 12 page

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	2
3	Murrosikä	2
3.1	Murrosikä ja hormonit	3
3.2	Murrosiän arvioiminen	4
3.3	Varhainen ja myöhäinen murrosikä	5
4	Murrosiän fyysiset muutokset tytöille ja pojille	6
4.1	Pituuskasvu	6
4.2	Lihasten kehittyminen ja rasvan kertyminen	7
4.3	Karvoituksen kehitys	8
4.4	Hygieniatarpeen muuttuminen	8
5	Murrosiän fyysinen kehitys tytöillä	9
5.1	Rintojen kasvu ja kehitys	9
5.2	Sukuelinten kehitys, valkovuoto ja kuukautiset	10
6	Murrosiän fyysinen kehitys pojilla	12
6.1	Sukuelinten kehitys pojilla	12
6.2	Tahattomat siemensyöksyt ja erektiot	13
6.3	Äänenmurros ja gynekomastia	14
7	Psyykkiset muutokset	14
7.1	Taantumavaihe murrosiässä	15
7.2	Tunteiden kuohuntaa	15
8	Sosiaaliset muutokset	16
8.1	Suhde vanhempiin	16
8.2	Murrosiän ystävyysuhteet ja yksinäisyys	17
9	Uusi ihmeellinen	18
9.1	Minäkuvan rakentuminen	18
9.2	Kehopositiivisuus ja turvataidot	19
9.3	Seksuaalisuus ja siihen vaikuttavat tekijät	20
9.4	Seksuaalisuuden portaat	21
10	Toiminnallinen opinnäytetyö	22
10.1	Opinnäytetyön toteutus	23
10.2	Tilaajan palaute	24

10.3 Opinnäytetyön tiedonhaku	24
10.4 Toimiva oppituntimateriaali ja hyvä diaesitys.....	25
10.5 Oppituntimateriaalin sisältö ja oppitunnin pitäjän tukimateriaali	25
10.6 Viidesluokkalainen oppijana.....	26
11 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	27
12 Pohdinta ja johtopäätökset.....	27
Lähteet	29

Kuvat ja taulukot

Kuva 1. Kehityksen osa-alueet.....	3
Kuva 2. Puberteettikehityksen asteet tytöillä Tannerin mukaan.....	5
Kuva 3. Puberteettikehityksen asteet pojilla Tannerin mukaan.....	5
Kuva 4. Seksuaalisuuden portaat.....	22
Taulukko 1. Häpykarvoituksen kehittyminen tytöillä ja pojilla Tannerin asteikon mukaan.	8
Taulukko 2. Tyttöjen rintojen kehitys Tannerin asteikon mukaan.....	10
Taulukko 3. Poikien sukuelinten kehitys Tannerin asteikon mukaan.	13

Liitteet

Liite 1.	Aineistonhallintasuunnitelma
Liite 2.	Murrosikäkoulut 5.-luokkalaisten diaesitys
Liite 3.	Oppitunnin pitäjän tukimateriaali

1 Johdanto

Murrosikä on elämänvaihe, jolloin lapsi muuttuu fysiologisesti sekä psykologisesti kohti nuoruutta ja aikuisuutta. Tämä siirtymävaihe tuo mukanaan fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia muutoksia, jotka voivat tuntua nuoresta hämmäntäviltä ja haastavilta. Jokainen nuori kehittyy yksilöllisesti omaan tahtiinsa ja heidän kokemuksensa murrosiästä voi poiketa toisistaan merkittävästi. Murrosikäisen tunne-elämä ja ajattelutapa voivat olla ristiriidassa keskenään, joka saattaa näkyä esimerkiksi mielialan vaihteluina, uhmakkuutena tai oman identiteetin rakentamisena. (Aalberg & Siimes, 2007a, ss. 11–12; Cleveland Clinic, 2024)

Koulumaailmassa 5.-luokkalaisilla kehittyy murrosiän muutoksia, jolloin nuoret tarvitsevat tukea ja ymmärrystä muutosten keskellä. Murrosikäätunnit antavat mahdollisuuden käsitellä näitä aiheita turvallisessa ympäristössä. Tunneilla voidaan pohtia fyysisiä muutoksia, kuten pituuskasvua ja hormonitoimintaa, mutta myös psyykkisiä sekä sosiaalisia muutoksia, kuten tunne-elämän haasteita tai epävarmuutta omasta kehostaan. Murrosikäätunnit antavat nuorille keinoja oppia ymmärtämään ja hyväksymään omia kokemuksiaan. Murrosiän muutokset ovat luonnollisia ja kuuluvat jokaisen yksilölliseen kasvuprosessiin, vaikka ne saattavat tuntua nuoresta haastavilta ja monimutkaisilta. (Cleveland Clinic, 2024; Helsingin yliopistollinen sairaala, n.d.-a)

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on tuottaa 5.-luokkalaisten murrosikäätunneille materiaali diaesityksen muodossa. Työn tilaajana on Kanta-Hämeen hyvinvointialue, Oma Häme. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esille, millaisia muutoksia murrosiässä tapahtuu. Materiaalissa on otettu huomioon lisäämällä ajankohtaiset ilmiöt, kuten seksuaalikasvatuksen monimuotoisuus, sekä nuorten tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen kehityksen tukeminen.

Miten lapset ja nuoret voivat tällä hetkellä Suomessa? Joka toinen vuosi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa valtakunnallisen kouluterveyskyselyn, johon osallistuvat perusopetuksen 4. ja 5. luokkien oppilaat, perusopetuksen 8. ja 9. luokkien oppilaat, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat sekä ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Kyselyn avulla kootaan luotettavaa ja kattavaa tietoa lasten ja nuorten terveydestä, hyvinvoinnista, koulunkäynnistä, osallisuudesta ja avun saamisesta sekä palveluista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024)

Viimeisin kouluterveyskysely on järjestetty vuonna 2023. Kyselyyn vastanneista 4.–5.-luokkien pojista 90 % ja tytöistä 81 % on tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä, kun taas pojista 9 % ja tytöistä 14 % kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Vuoden 2019 ja 2021 kyselyihin verrattuna osuudet olivat pysyneet lähes samana. Vuoden 2023 kouluterveyskyselyssä joka kymmenes 4. ja 5. luokan oppilaista oli kokenut koulukiusaamista. Vuosien 2019–2023 välillä tyttöjen koulukiusaamiskokemus näyttäytyy nousujohteisena, kun taas poikien on pysynyt melko samana. Vuoden 2019 kyselyn jälkeen koulunkäynnistä pitävien 4.- ja 5.-luokkalaisten osuus on lähtenyt laskuun, kun vuonna 2023 76 % pojista ja 70 % tytöistä vastasi pitävänsä koulunkäynnistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023) Vuonna 2023 4.- ja 5.-luokkalaisista pojista kolme prosenttia ja tytöistä viisi prosenttia vastasi tuntevansa itsensä usein yksinäiseksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023), vuoteen 2021 verrattuna määrä on pysynyt samana (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021).

2 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tehdä materiaalin päivitys 5.-luokkalaisten murrosikäntuntien sisältöön, jota kouluterveydenhoitajat voivat hyödyntää oppituntien pitämisessä. Tavoitteenamme on lisätä nuorten ymmärrystä murrosiän mukana tulevista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista sekä päivittää aikaisempi materiaali nykypäivää kuvaavaksi.

Opinnäytetyötämme ohjaavat tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- Mitä murrosikä tarkoittaa ja miten se näkyy nuoren kehityksessä?
- Mitkä uudet teemat tulisi lisätä murrosikäntunneille, jotta opetussisältö vastaisi nykypäivän nuorten tarpeisiin?
- Millainen on toimiva oppimateriaali 5.-luokkalaisille?

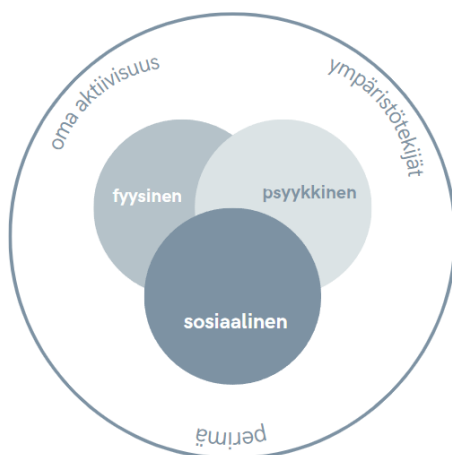
3 Murrosikä

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, jossa oma mieli, sosiaalinen tilanne sekä kehollisuus yhdistyvät (Kuva 1). Murrosikä eli puberteetti on lapsuudesta siirtymävaihe nuoruuteen, jota yhdistävät nämä kolme osa-aluetta. Murrosiän kasvua pidetään kolmivaiheisena. (Cleveland Clinic, 2024; Breehl & Caban, 2023, s. 122; Väestöliitto, n.d.-a)

Puberteetin käynnistymisessä sekä sen etenemisessä on yksilöllisiä vaihteluita (Keskinen ym., 2018a, s. 5), kestäen keskimäärin kolmesta viiteen vuotta (Cleveland Clinic, 2024; Väestöliitto, 2022). Biologisissa tyttökehoissa murrosikä alkaa yleensä aikaisemmin kuin poikakehoissa (Breehl & Caban, 2023, s. 122; Väestöliitto, n.d.), mutta sen ajoittumiseen ja kulkuun vaikuttavat erityisesti perintötekijät sekä elämäntavat (Cleveland Clinic, 2024). Tytöillä murrosikä alkaa keskimäärin 8–13 ikävuoden ja pojilla 9–13,5 ikävuoden välillä (Helsingin yliopistollinen sairaala, n.d.-b). Murrosiän käynnistymisen alkamisajankohdan hyvänä ennustajana voidaan käyttää omien vanhempien kehitysaikataulua (Cleveland Clinic, 2024; Väestöliitto, 2023a). Murrosiän alkamisajankohta, päättyminen sekä sen tuomat muutokset pitävät sisällään yksilöllisiä vaihteluita (Cleveland Clinic, 2024).

Keho ja mieli muuttuvat sekä kehittyvät valtavasti murrosiässä. Sukupuolihormonit vaikuttavat aivojen toimintaan, kehon muotoihin ja reaktioihin (kuten hikoiluun, kuukautisiin ja siemensyöksyihin), lihaksiin ja karvoitukseen. Sukupuolihormonien lisääntymisen myötä kasvuhormonin erityis lisääntyy, mikä johtaa murrosiässä kasvupyrähdykseen estrogeenitasojen noustessa (Keskinen ym., 2018a, s. 5). Tunne-elämän muutokset tasoittuvat murrosiän edetessä, aivojen kehittyessä ja kehon tottuessa hormoneihin (Breehl & Caban, 2023, s. 222; Väestöliitto, n.d.-a).

Kuva 1. Kehityksen osa-alueet (Aaltonen ym., 2007, s. 51).



3.1 Murrosikä ja hormonit

Murrosikä alkaa sukupuolihormonien tuotannon kiihtyessä hypotalamuksesta erittyvän gonotropiinin vapauttajahormonin eli GnRH:n lisääntyvän erityksen myötä (Breehl & Caban, 2023, ss. 222–224; Dunkel, 2007). Hypotalamus lähettää GnRH hormonia aivolisäkkeeseen,

jossa se stimuloi aivolisäkettä vapauttamaan lutenisoivaa hormonia ja follikkeliä. Vapauttajahormoni GnRH:n tehtävänä on stimuloida gonatropiineja, jotka vaikuttavat sukupuolirauhasten toimintaan. (Cleveland Clinic, 2024; Breehl & Caban, 2023, ss. 222–224)

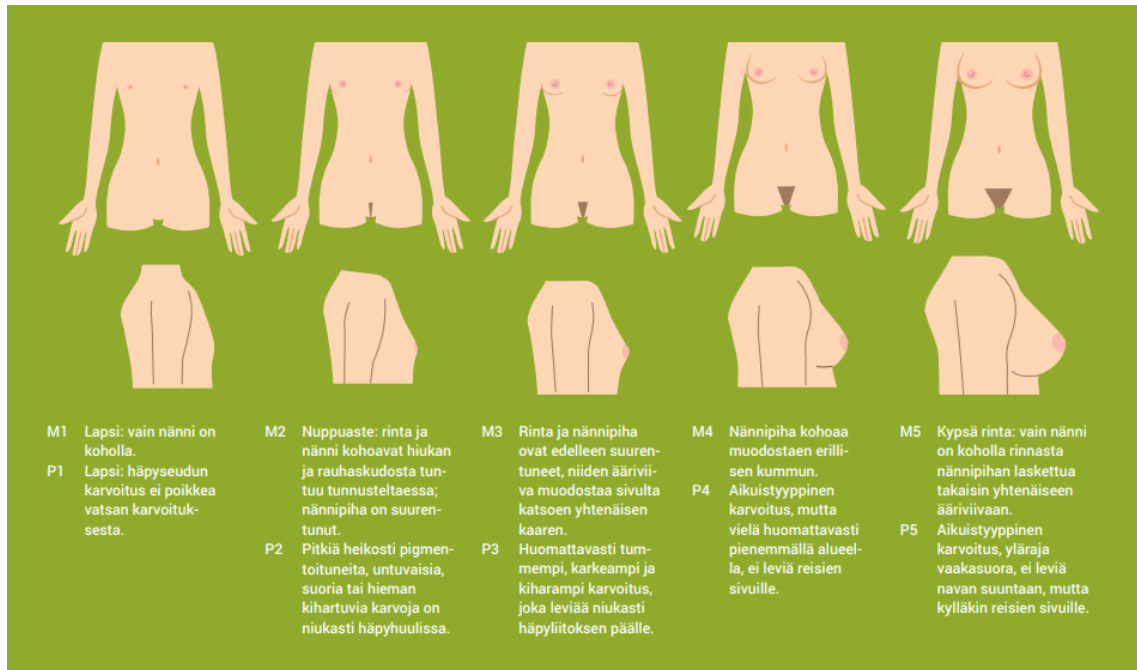
Gonatropiini hormonit eli follikkeli (FSH) ja lutenisoiva hormoni (LH) kulkeutuvat munasarjoihin ja kiveksiin, jossa ne alkavat vapauttamaan sukupuolihormoneja eli testosteronia, estrogeenia ja progesteronia (Cleveland Clinic, 2024). Follikkeli stimuloi naisilla munarakkuloiden kasvua sekä naishormonin eli estradiolin eritystä. Miehillä follikkeli vaikuttaa sukusolujen tuotantoon (Eerola, 2022a). Lutenisoiva hormoni säätelee naisilla normaalia kuukautiskiertoa ja stimuloi munarakkulan irtoamista eli ovulaatiota, jonka jälkeen se tukee keltarauhasen toimintaa sekä ylläpitää progesteronin eli keltarauhashormonin toimintaa. Miehillä puolestaan lutenisoiva hormoni stimuloi kivesten testosteronin tuotantoa (Breehl & Caban, 2023, s. 822; Eerola, 2022b).

3.2 Murrosiän arvioiminen

Puberteetin aikataulussa on yksilöllinen vaihtelu aina käynnistymisestä sen etenemisvauhdin suhteen sekä murrosiän alkamisen merkkien ilmaantumiseen. Poikkeamat ovat tärkeä osata tunnistaa, jotta taustalla olevat mahdolliset sairaudet löydettäisiin varhain sekä poikkeavan murrosiän hoito päästäisiin aloittamaan, jotta nuorelle aiheutuisi mahdollisimman vähän psyykkistä rasitusta. Valtaosa murrosiänkehityksen aikataululta poikkeavasta nuoresta mahtuu normaalivaihtelun rajoihin ja ovat kuitenkin terveitä. (Kuiri-Hänninen & Ojaniemi, 2023; Keskinen ym., 2018a, ss. 5–6)

Terveystieteiden tutkimuksessa käytetään valtakunnallisesti Tannerin asteikkoa (Kuva 2 ja Kuva 3) arvioimaan nuoren murrosiän fyysisen kehityksen etenemistä. Asteikossa kuvataan rintarauhasen (M), kivesten ja peniksen (G) sekä häpykarvoituksen (P) kehitystasetta. Murrosiän kehitystä seurataan muun muassa kouluterveydenhuollossa. (Kuiri-Hänninen & Ojaniemi, 2023; Keskinen ym., 2018a, s. 6)

Kuva 2. Puberteettikehityksen asteet tytöillä Tannerin mukaan (Keskinen ym., 2018b, s. 6).



Kuva 3. Puberteettikehityksen asteet pojilla Tannerin mukaan (Keskinen ym., 2018c, s. 7).



3.3 Varhainen ja myöhäinen murrosikä

Murrosiän katsotaan lääketieteellisesti alkavan varhain, jos tytöllä rintojen kasvu alkaa ennen kahdeksan vuoden ikää tai pojalla kivesten kasvu ennen yhdeksän vuoden ikää. Liian varhaisessa murrosiän käynnistymisessä luusto kypsyy liian nopeasti, pituuskasvu päättyy liian aikaisin ja aikuispituus jää lyhyeksi. Tytöillä varhainen murrosikä on yleisempää kuin

pojilla. (Saari, 2024a; Saari, 2024b; Helsingin yliopistollinen sairaala, n.d.-b) Varhaisen murrosiän käynnistymisen taustalla voi olla esimerkiksi aivolisäkkeen hormonien tuotannon varhainen käynnistyminen (Cleveland Clinic, 2024). Vaikka murrosiän fyysiset muutokset ilmaantuisivat varhain, tunne-elämän kehittyminen mukaillee yleensä enemmän nuoren sen hetkistä ikää. Tunne-elämän kypsyminen vaatii sekä aivojen kehittymistä kuin elämäkokemustakin. (Helsingin yliopistollinen sairaala, n.d.-b)

Murrosiän katsotaan lääketieteellisesti olevan viivästynyt, jos tytöllä rintojen kehitys ei ole alkanut ennen 13 vuoden ikää tai pojalla kivesten kasvu ei ole alkanut 13,5 vuoden ikään mennessä (Saari, 2024a; Saari, 2024b; Helsingin yliopistollinen sairaala, n.d.-b).

Viivästyneen murrosiän alkamisen syynä voivat olla esimerkiksi kilpirauhasen vajaatoiminta tai syömishäiriö (Cleveland Clinic, 2024). Sukupuolirauhasten vajaatoiminta tai niiden alikehittyneisyys eli hypogonadismi voivat myös olla myöhäisen murrosiän taustasyinä (NICHD, n.d.). Aika vaikuttaa nuoren aivojen kehittymiseen enemmän kuin hormonit, ja 15–16-vuotias voi olla varsin älykäs ja viisas (Helsingin yliopistollinen sairaala, n.d.-b).

4 Murrosiän fyysiset muutokset tytöille ja pojille

Murrosiässä tytöillä ja pojilla tapahtuu erilaisia fyysisiä kehitysvaiheita, mutta on myös muutoksia, jotka koskevat molempia sukupuolia. Murrosiässä nuorelle tulee kasvupyrähdys, lihakset kehittyvät, iho rasvoittuu, karvoitus lisääntyy sekä hygieniatarpeisiin tulee muutoksia. (Cleveland Clinic, 2024; Breehl & Caban, 2023, ss. 322–622; Väestöliito, 2022) Fyysiset muutokset vievät keskimäärin kolme ja puoli vuotta. Kehon muutokset eivät myöskään kaikilla vastaa omaa sukupuoli-identiteettiä eli sisäistä ymmärrystä omasta sukupuolestaan. Omasta kehosta ja sen toiminnoista tullaan murrosiässä myös entistä tietoisemmiksi. (Helsingin yliopistollinen sairaala, n.d.-c) Murrosiän muutosten vuoksi keho kehittyy ja kasvaa, mutta aivojen kehitys jatkuu jopa 25-vuotiaaksi asti. (Cleveland Clinic, 2024; Väestöliito, 2022)

4.1 Pituuskasvu

Murrosiässä sekä tytöille että pojille tulee kasvupyrähdys. Tytöille kasvupyrähdys tulee keskimäärin 11–12-vuotiaana kestäen noin 1–2 vuotta (Raivio, 2021) ja pojilla kasvupyrähdys ilmenee pari vuotta myöhemmin kuin tytöillä (Breehl & Caban, 2023, ss. 322–622; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023a). Nopeimman kasvun aikana pojat saattavat kasvaa vuodessa yli kymmenen senttimetriä ja tytöt noin 8–10 senttimetriä. Poikien

kasvupyrähdys kestää yleensä kaksi vuotta, jonka jälkeen pituutta tulee vielä kolmesta viiteen vuotta. Pojat saavuttavat keskimäärin 18-vuotiaana loppupituutensa. Puolella pojista kasvu voi kuitenkin jatkua pari vuotta täysi-ikäisen saavuttamisen jälkeen. (Aalberg & Siimes, 2007a, ss.16–26) Tyttöjen pituuskasvu hiipuu kuukautiskierron alkaessa ja päättyy keskimäärin 16-vuotiaana (Breehl & Caban, 2023, ss. 322–622; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023b).

Kehon fyysisten muutosten nopea ilmaantuminen voi tuntua nuoresta vieraalta, eikä muutoksiin ole välttämättä helppo sopeutua. Esimerkiksi ennen varsinaista pituuskasvua pää, kädet ja jalkaterät kasvavat. Niiden suhteettomuus verrattuna muuhun kehoon voi hämmentää nuorta ja kasvavia jäseniä voi olla vaikea hallita. Tämä voi näyttäytyä tilapäisenä kömpelyytenä, mutta oman vartalon tullessa hiljalleen tutuksi ja kasvun tasaantuessa, kömpelyys katoaa. (Breehl & Caban, 2023, ss. 322–622; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023b)

4.2 Lihasten kehittyminen ja rasvan kertyminen

Murrosiässä lihassolujen poikkipinta-alan kasvu näkyy lihasten kasvuna, jonka lisämunuaisesta tai kiveksistä erittyvät androgeenit saavat aikaan. Tytöillä lihastenkasvu alkaa aikaisemmin kuin pojilla saavuttaen huippunsa keskimäärin 13-vuotiaana. Pojilla kasvu alkaa noin 14-vuotiaana, mutta lihasten kasvu on voimakkaampaa ja se jatkuu pidempään kuin tytöillä. Pojilla lihasten voima saavuttaa huippunsa 25 vuoden iässä. Lihasten voimakkaassa kasvun vaiheessa nuori tarvitsee riittävästi runsas energistä ravitsemusta. (Aalberg & Siimes, 2007a, s. 34; Breehl & Caban, 2023, s. 334)

Murrosiän alussa tyttöjen sekä poikien elimistön rasvamäärä kasvaa. Tytöillä kehon rasvakudoksen lisääntyessä vartalon muodot pyöristyvät, joka näkyy esimerkiksi lantion levenemisenä. (Breehl & Caban, 2023, s. 335; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023b) Tytöillä rasvamäärä alkaa kertyä keskimäärin 12 ikävuoden jälkeen lisääntyen noin kaksinkertaiseksi. Pojat menettävät rasvakudoksen määrää vartalosta 14–15-vuotiaana, jolloin heidän painostaan on 10–12 % rasvaa. (Aalberg & Siimes, 2007a, s. 35).

Rasvakudoksen määrän luonnollinen lisääntyminen voi aiheuttaa varsinkin tytöillä pelkoa sekä ahdistusta lihomisesta (Breehl & Caban, 2023, s. 335 Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023b).

4.3 Karvoituksen kehitys

Karvoituksen ilmaantuminen kainaloihin ja häpyalueelle kehittyy lisämunuaiskuoren hormonien vaikutuksesta (Breehl & Caban, 2023, s. 323; Keskinen ym., 2018a, s. 24).

Tytöillä häpykarvoituksen kehittyminen alkaa keskimäärin 9–13 vuoden iässä pituuskasvun ja rintojen kehityksen jälkeen (Saari, 2024b). Pojilla häpykarvoituksen kehittyminen alkaa puolestaan samanaikaisesti peniksen kasvun kanssa (Breehl & Caban, 2023, s. 336; Saari, 2024a). Tannerin asteikolla häpykarvoituksen kehittyminen jaetaan viiteen eri vaiheeseen P1-P5 (Taulukko 1). Häpykarvoitus kehittyy asteittain hennosta karvoituksesta pikkuhiljaa tummentuen ja kasvaen isommalle alueelle (Aalberg & Siimes, 2007a, s. 43).

Kainalokarvojen kasvu on hyvin yksilöllistä, ilmaantuen tavallisesti muutaman vuoden kuluttua häpykarvoituksen kasvun jälkeen (Saari, 2024a). Pojilla parran kasvu lisääntyy usein vielä 20 vuoden iässä (Väestöliitto, 2022).

Taulukko 1. Häpykarvoituksen kehittyminen tytöillä ja pojilla Tannerin asteikon mukaan (mukaillen Aalberg & Siimes, 2007b, s. 43, s. 51).

P1	Häpyseudun karvoitus ei poikkea vatsan karvoituksesta.
P2	Niukasti pitkiä, untuvaisia, vaaleita, suoria tai hieman kihartuvia karvoja.
P3	Karvoitus tummenee, kihartuu, on karkeampaa ja leviää niukasti häpyliitoksen päälle.
P4	Aikuistyyppien karvoitus, mutta pienemmällä alueella, ei leviä reisien sisäisivuille.
P5	Aikuistyyppinen karvoitus, jonka yläraja on vaakasuora, leviää reisien sisäisivuille.

4.4 Hygieniatarpeen muuttuminen

Lisämunuaiskuoren erittämät hormonit saavat aikaan ihon sekä hiusten rasvoittumista ja aikuistyyppistä pistävää hienhajua (Keskinen ym., 2018a, s. 24). Androgeenihormonien vaikutuksesta erityisesti kasvoilla ihohuokoset laajenevat ja alkavat tuottamaan rasvaa. Laajentuneeseen ihohuokoseen kertyessä likaa ja bakteereja, kehittyy mustapää, joka voi

laajetessaan aiheuttaa tulehtuneen finnin. Valtaosa murrosikäisistä kärsii aknesta, mutta puolella heistä on kyseessä varsinainen aknetauti. (Breehl & Caban, 2023, s. 622; Aalberg & Siimes, 2007a, s. 162) Murrosiässä hieneritys lisääntyy ja muuttuu pistävämmän hajuiseksi rauhastoiminnan ja ihossa tapahtuvien muutosten vuoksi. Ihon pinnalla elävät bakteerit ja hiivakasvu saavat aikaan hielle ominaisen hajun, jos riittävästä hygieniasta ei huolehdi. Voimakkaan tuoksuinen ravinto, kuten valkosipuli, mutta myös iholla elävät bakteerit vaikuttavat hien hajuun. (Breehl & Caban, 2023, ss. 620–622; Väestöliitto, 2018)

Hiki- ja talirauhasten toiminnan vilkastumisen vuoksi niin tytöillä kuin pojilla hygienian tarve lisääntyy murrosiässä. Päivittäinen peseytyminen ehkäisee hien haisemista ja finniä sekä tulehdusten syntymistä. (Breehl & Caban, 2023, s. 588; Väestöliitto, 2018) Poikien tulisi huolehtia esinahan alle kertyneen eritteiden huolellisesta pesusta tulehdusriskin vuoksi ja tyttöjen kiinnittää huomiota alapään pesuun erityisesti kuukautisten aikana (Aalberg & Siimes, 2007a, s. 48). Alusvaatteet suositellaan vaihtamaan päivittäin ja muut vaatteet säännöllisin väliajoin, jotta ”vanhentuneet” bakteerit eivät siirtyisi takaisin iholle. (Väestöliitto, 2018)

5 Murrosiän fyysinen kehitys tytöillä

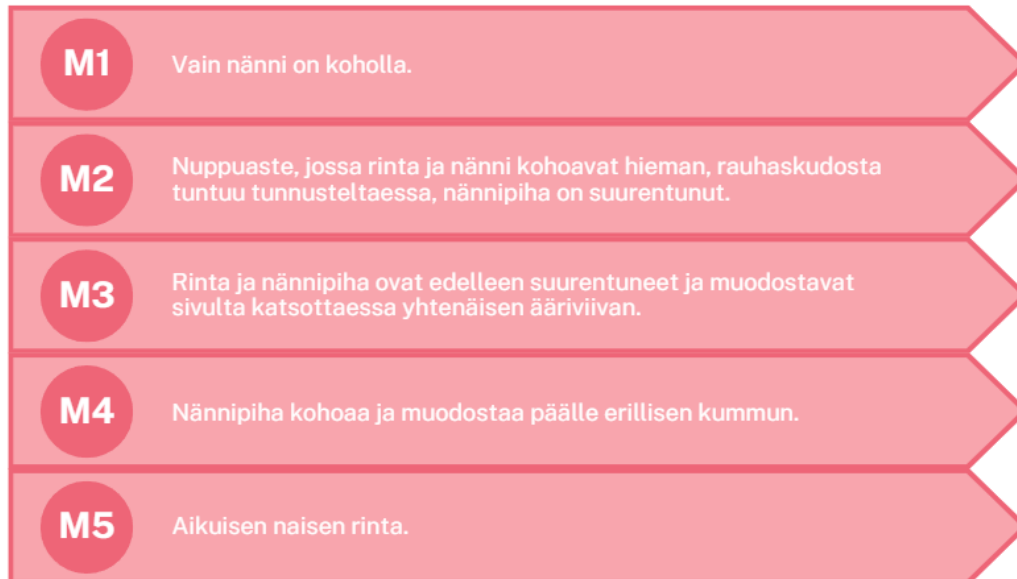
Murrosiän fyysiset muutokset ilmaantuvat tytöillä tasaisemmin ja pidemmällä aikavälillä kuin pojilla. Tämä voi helpottaa tytöillä oman kehon fyysisten muutosten sopeutumiseen. (Cleveland Clinic, 2024; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023b) Munasarjat tuottavat tytöillä murrosiän kannalta tärkeitä naissukuhormoneja eli estrogeenejä, jotka saavat aikaan tytöillä rintojen kasvun, pituuskasvun kiihtymisen, rasvakudoksen lisääntymisen, ihon rasvoittumisen sekä karvoituksen ilmaantumisen (Cleveland Clinic, 2024). Fyysisten muutosten ilmaantumisessa sekä niiden kehityksessä on yksilöllisiä eroja (Cleveland, Clinic, 2024; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023b).

5.1 Rintojen kasvu ja kehitys

Tytöillä murrosiän ensimmäisenä merkinä on yleensä rintarauhasten kehittyminen ja rintojen kasvu, joka voi tuntua esimerkiksi rintojen arkuutena. Rintojen kasvu kestää kolmesta viiteen vuotta, kuitenkin kehittyen ja kasvaen läpi koko naisen elämän. (Saari, 2024b) Rintojen kehitys on luokiteltu valtakunnallisen Tannerin-asteikon mukaan M1-M5 asteisiin (Taulukko 2). Rintojen kehityksen alkuvaihetta kutsutaan nappuasteeksi. Rinnat kasvavat ja kehittyvät yksilöllisesti, usein eri tahtia, jonka vuoksi niissä voi olla kokoeroa.

(Saari, 2024b) Usein rintojen kokoero tasoittuu kasvun myötä (Saari, 2024b), mutta rinnat voivat myös jäädä keskenään hieman erikokoisiksi, joka on täysin normaalia (Breehl & Caban, 2023, s. 330 Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2024a).

Taulukko 2. Tyttöjen rintojen kehitys Tannerin asteikon mukaan (mukaiillen Aalberg & Siimes 2007c, s. 51).



Rintojen kasvun ja kehityksen myötä kannattaa aloittaa tutustumaan omiin rintoihin. Rinnat näyttävät ja tuntuvat erilaisissa asennoissa tai tiettyyn aikaan kuukautiskiertoa erilaisilta. Rintojen tutkimisen paras aika on heti kuukautisten jälkeen, jolloin rinnat ovat pehmeimmillään. Tutkimiseen vaikuttaa myös jokaisen kehon yksilölliset ominaisuudet. Rinnat voi tutkia peilin edessä kädet alhaalla, että ylös nostettuina, edestä ja molemmilta sivuilta katsottuna. Tämän jälkeen rinnat on hyvä tunnustella myös selällään maaten. Myös nännien ulkomuotoa ja ihoa tulee tarkastella. Tutkimisen ei kuitenkaan pidä sattua tai tuntua epämiellyttävältä. Rintojen terveyden seuraaminen kuuluu omasta terveydestään huolehtimiseen. (Tiitinen, 2022a; Tunne rintasi ry, n.d.)

5.2 Sukuelinten kehitys, valkovuoto ja kuukautiset

Sukuelinten kehittyminen alkaa samanaikaisesti rintojen kehityksen kanssa.

Sukupuolihormoneista estrogeenit vaikuttavat tytön sukupuolielimistön kasvuun ja kehitykseen esimerkiksi ulkosynnyttimien, emättimen, kohdun sekä munasarjojen kasvulla ja kehityksellä. Estrogeenien vaikutuksesta emättimen limakalvon happamuusaste muuttuu

emäksisestä happamaksi, emättimen epiteelikerros paksuuntuu, kohtu kasvaa ja sen limakalvo sekä lihaskerros paksuuntuu. Klitoris kasvaa hieman ja immenkalvo kaksinkertaistuu. Ovario eli munasarjan koko kasvaa puolestaan yli kymmenen vuoden ajan. (Breehl & Caban, 2023, ss. 423–427; Aalberg & Siimes, 2007a, ss. 51–56)

Valkovuodon tehtävänä on kosteuttaa ja puhdistaa emätintä sekä ehkäistä tulehduksia. Emättimessä kuuluu aina olla jonkin verran valkovuotoa, jonka määrä vaihtelee yksilöllisesti. Valkovuoto koostuu emättimen limakalvojen erittämästä nesteestä, kohdunkaulan rauhasen erittämästä limasta sekä limakalvojen pinnalta irronneista kuolleista soluista. Valkovuodon määrä vaihtelee kuukautiskierron eri vaiheiden mukaan hormonien vaikutuksesta esimerkiksi ovulaation eli munasolun irtoamisen aikaan valkovuodon määrä voi lisääntyä. Valkovuoto on nimensä mukaan vaaleaa nestemäistä ainetta, joka on lähes hajutonta. Sen väri voi muuttua myös rusehtavan sävyiseksi ennen kuukautisia tai niiden jälkeen. Valkovuodon muuttuessa pahanhajuiseksi, kokkareiseksi tai aikaisempaa runsaammaksi, kyse voi olla emätintulehduksesta, jolloin on syytä hakeutua lääkärin vastaanotolle oikeanlaisen hoidon saamiseksi. (Breehl & Caban, 2023, s. 424; Tiitinen, 2022b)

Kuukautiset alkavat tavallisesti murrosiän myöhäisemmässä vaiheessa, jolloin suurin kasvupyrähdys on jo ohi (Tiitinen, 2023a; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023b). Valkovuoto on ensimmäinen merkki munasarjojen toiminnan käynnistymisestä (Breehl & Caban, 2023, s. 424; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2024a) ja kehon valmistautumisesta kuukautisten alkamiseen (Breehl & Caban, 2023, s. 424; Väestöliitto, 2023b). Kuukautisten alkamisajankohta on keskimäärin 13-vuotiaana, mutta yksilöllistä vaihtelua on huomattavasti. Esimerkiksi osalla tytöistä ne voivat alkaa jo yhdeksän-kymmenen vuoden iässä ja osalla 16-vuotiaana. (Cleveland Clinic, 2024; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2024a) Alkamisikää voidaan verrata nuoren perimään eli geeneihin, mutta myös ravinnon saantiin ja liikuntaan (Tiitinen, 2023a).

Alkuvaiheessa kuukautiskierrot ovat epäsäännöllisiä ja vuodot voivat tulla esimerkiksi muutaman kuukauden välein, joka johtuu kuukautiskierron säätelyn kypsymisvaiheesta vaikuttaen myös kuukautisvuodon määrien vaihteluihin. Tämä on normaali kehityksen vaihe, joka kestää keskimäärin 2–3 vuotta. Kuukautiskierron tasoittuessa normaalina kiertona pidetään 24–38 vuorokautta, joka lasketaan vuodon ensimmäisestä päivästä seuraavan vuodon alkamispäivään. (Tiitinen, 2023a)

Kuukautiset voivat aluksi olla kivuttomat, mutta kiertojen säännöllistyessä kuukautiskipuja ilmaantuu monelle ainakin lievänä. Kohdun limakalvon tuottamat prostaglandiinit aiheuttavat

kohdun supistelun, joka esiintyy kuukautiskipuina. Kuukautiskivut voivat esiintyä vatsan ja selän alueen kipuiluna. Yleisoina voi esiintyä myös pahoinvointia, päänsärkyä, huimausta, oksentelua, ilmavaivoja ja ripulia. Kuukautiskivut voivat alkaa ennen vuotoja ja kestää koko vuotojakson ajan. Kipuja voi hoitaa tulehduskipulääkkeellä, kuten ibuprofeenilla, jotka hoitavat tehokkaasti kuukautiskipuja vähentäen kohdun limakalvon tuottamien prostaglandiinien tuotantoa. Lääkkeettömiä vaihtoehtoja kuukautiskipujen hoitoon ovat esimerkiksi liikunta ja urheilu tai lämpötyyny selän ja vatsan alueelle. (Tiitinen, 2023b)

6 Murrosiän fyysinen kehitys pojilla

Murrosiän fyysinen kehitys alkaa pojilla noin kaksi vuotta myöhemmin kuin tytöillä (Cleveland Clinic, 2024), mutta jokaisen nuoren kehitys etenee yksilöllisesti omaan tahtiinsa (Breehl & Caban, 2023, s. 623; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023c). Pojilla murrosiän kehitys etenee pääosin kivesten tuottaman testosteronihormonin vaikutuksesta (Saari, 2024a). Puberteetin fyysisten muutosten ilmaantumisjärjestys on pojilla varsin yhtenäinen, jonka ensimmäinen vaihe on kivesten kasvu (Aalberg & Siimes, 2007a, ss. 39–41). Muita fyysisen kehityksen osa-alueita ovat peniksen kasvu, siemensyöksyt, karvoituksen lisääntyminen, äänenmurros, gynekomastia eli rintarauhasen kasvu, ihon rasvoittuminen, hikoilu, pituuskasvun kiihtyminen ja lihasten kasvaminen sekä painon nousu (Breehl & Caban, 2023, ss. 322–622; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023c).

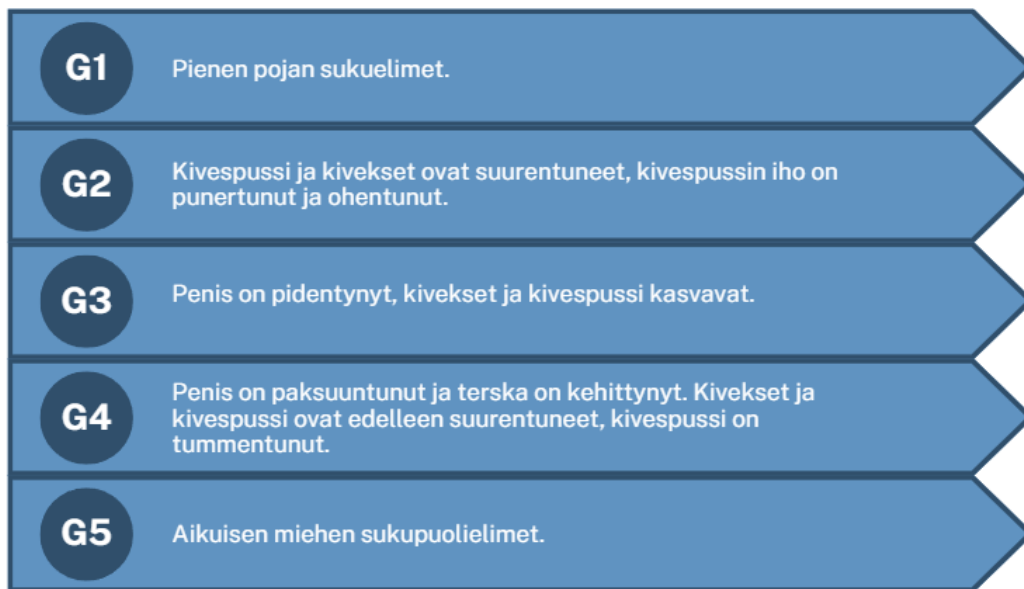
6.1 Sukuelinten kehitys pojilla

Pojilla murrosiän ensimmäisenä merkinä on kivesten kasvu, joka sijoittuu keskimäärin 12 ikävuoteen (Cleveland Clinic, 2024; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023c). Poikien sukuelinten kehitys on luokiteltu valtakunnallisen Tannerin asteikon mukaan G1-G5 (Taulukko 3). Kivesten pituuden saavuttaessa vähintään 2,5 cm, katsotaan murrosikä alkaneeksi. Murrosiän alkuvaiheessa kivespussin iho muuttuu punertavaksi ja ohenee, kunnes se tummenee (Breehl & Caban, 2023, s. 523; Aalberg & Siimes, 2007a, s. 37). Kivesten kasvussa on laajaa yksilöllistä vaihtelua, osalla pojista kivekset kasvavat aikaisemmin ja melko nopeasti, osalla kasvu voi olla maltillisempaa ja kestää vuosia. Lopullisen kasvunsa kivekset saavuttavat yleensä 14–15 vuoden iässä. (Saari, 2024a)

Vuoden kuluttua kivesten kasvun käynnistymisestä alkaa myös penis kasvaa, saavuttaen lopullisen mittansa noin 14 vuoden iässä (Saari, 2024a). Penis kasvaa pituutta, paksunee sekä siihen kehittyy terska, joka on osittain tai kokonaan esinahan alla piilossa. Esinahka

kiinnittyy ihopoimun avulla terskaan. Penikset ovat yksilöllisiä muodoltaan, kooltaan ja väriltään. Ne voivat olla suonikkaita, sileitä tai rypyisiä. Penis voi olla eri paksuinen, vino tai käyrä, jotka ovat normaaleja peniksen ominaisuuksia. (Breehl & Caban, 2023, ss. 523–525; Väestöliitto, 2023c) Peniksen koko ja ulkomuoto voi aiheuttaa huolta nuoren elämään, sillä pojat liittävät käsityksensä maskuliinisuudesta ja seksuaalisuudesta peniksen kokoon (Aalberg & Siimes, 2007a, s.183).

Taulukko 3. Poikien sukuelinten kehitys Tannerin asteikon mukaan (mukaiillen Aalberg & Siimes, 2007d, s. 43).



6.2 Tahattomat siemensyöksyt ja erektiot

Poikien murrosikään kuuluu myös tahattomat, usein yöllä tapahtuvat siemensyöksyt, jotka alkavat keskimäärin 12–15-vuotiaana (Saari, 2024a). Ensimmäinen siemensyöksy voi tapahtua esimerkiksi syvässä unessa, varoittamatta ja yllättäen. Alkuun siemennesteessä ei ole siittiöitä, mutta noin vuoden jälkeen ensimmäisistä siemensyöksyistä siittiöitä on niin paljon, että pojat voivat olla vähitellen hedelmällisiä. Siemennestettä erittyy kerrallaan 2–10 ml ja se on väriltään harmaan keltaista, koostumukseltaan juoksevaa tai paksumpaa. (Breehl & Caban, 2023, ss. 523–525; Aalberg & Siimes, 2007a, ss. 179–180)

Samaan aikaan spontaanien siemensyöksyjen kanssa alkavat tahattomat yhtäkkiset erektiot (Breehl & Caban, 2023, s. 525; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023c). Ne voivat ilmentyä vastentahtoisesti pelästymisen, innostumisen tai lämpötilan muutosten yhteydessä (Aalberg

& Siimes, 2007a, s. 183). Nuoresta voi tuntua usein kiusalliselta ja pelottavalta oman kehon hallitsemattomuus (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023c).

6.3 Äänenmurros ja gynekomastia

Murrosiässä äänenmurros madaltuu pysyvästi sukupuolesta riippumatta. Pojilla äänenmurros on huomattavasti merkittävämpi. Äänenmurros on normaali osa nuoren kehitystä ja se ilmenee jokaisella yksilöllisesti yleensä 11–15 vuoden iässä ja kestää keskimäärin muutamasta kuukaudesta pariin vuoteen (Cleveland Clinic, 2024; Väestöliitto, 2023d).

Äänenmurros johtuu testosteronin vaikutuksesta, joka saa aikaan kurkunpään kasvun (Saari, 2024a) ja äänihuulten kehittymisen, jolloin äänensävy muuttuu matalammaksi (Cleveland Clinic, 2024; Väestöliitto, 2023d). Kurkunpään siirtyessä kaulassa eteenpäin ja sen kulman kaventuessa, pojille muodostuu enemmän tai vähemmän näkyvä aataminomena.

Äänenmurrokseen voi myös liittyä äänen korkeuden hallitsematonta vaihtelua. (Aalberg & Siimes, 2007a, s. 178) Kaikilla äänenmurros ei ole yhtä huomattava (Väestöliitto, 2023d).

Gynekomastia tarkoittaa rintarauhaskudoksen tilapäistä, hyvälaatuista kasvua. Ilmiö on yleensä ohimenevä ja liittyy normaaleihin hormonaalisiin muutoksiin murrosiässä. Tätä esiintyy yli kolmasosalla pojista jossain vaiheessa osana kehitystä ja kasvua. Oireina yleensä on molempien rintojen kasvu. Kasvu voi olla epäsymmetristä tai molemmilla puolilla yhtä voimakasta. Turvotusta ja kosketusarkuutta voi myös esiintyä. Gynekomastiasta ei tarvitse huolestua, se on vaaraton nuorelle ja katoaa itsestään murrosiän päättyessä. (Mustajoki, 2022; Cleveland Clinic, 2024) Puberteettigynekomastian kestäessä yli kaksi vuotta, ollessa kivulias tai aiheuttaessa merkittävää psyykkistä haittaa, suositellaan hakeutumaan lääkärin arvioon (Raivio, 2021; Cleveland Clinic, 2024).

7 Psyykkiset muutokset

Nuoren käytöksen ja mielialan vaihtelut johtuvat hormoneista ja kypsyntäprosessista, eivätkä välttämättä tarkoita tahallista huonoa käytöstä tai liiallista draamaa. Aivojen eri alueet kehittyvät vähitellen, jokaisella yksilölliseen tahtiin. Nuoren harkitsemattomuudesta vastaa etuaivokuori, joka kypsyy vasta yli pari kymppisenä, aivoalueista viimeisenä. Nuoren impulsiivinen käytös ei välttämättä ole pysyvä piirre vaan voi myös johtua aivojen kehityskamppailusta. (Mattila & Manninen, 2024, s. 53) Kun mieli yrittää sopeutua muuttuvaan tilanteeseen, se voi näkyä taantumisvaiheena nuoren kehityksessä (Aalberg & Siimes, 2007a, s. 74).

Itsemääräämisoikeus eli autonomia on keskeinen nuoruusiän kehityksellinen päämäärä. Autonomia kehittyy vähitellen ja sen saavuttaakseen nuoren tulee ratkaista kolme keskeistä kehitystehtävää, joita ovat irrottautuminen vanhemmista, turvautuminen ikätovereihin vanhempien sijasta sekä murrosiän fyysisiin muutoksiin sopeutuminen ja seksuaalisuuden sekä seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. (Breehl & Caban, 2023, s. 1823; Aalberg & Siimes, 2007a, s. 68)

7.1 Taantumavaihe murrosiässä

Taantuminen on tyypillinen osa murrosiän prosessia ja se johtuu pitkälti suurista muutoksista, joita nuori käy läpi fyysisesti ja henkisesti. Tytöillä taantuminen ilmenee poikia aiemmin. Taantuminen on luonnollinen reaktio niihin haasteisiin, joita nuori kohtaa siirtyessään lapsuudesta kohti nuoruutta. (Aalberg & Siimes, 2007a, s. 74; Helsingin yliopistollinen sairaala, n.d.-a) Nuori saattaa taantua lapsenomaiseen käytökseen, mikä näkyy esimerkiksi lapsenomaisten piirteiden korostumisena, kuten vanhempien fyysisen ja psyykkisen läheisyyden tarpeena, pakonomaisena käyttäytymisenä sekä huonojen tapojen, kuten epäsiisteyden ja epätarkkuuden lisääntymisenä. Kielen käyttö voi muuttua yksinkertaisemmaksi ja karkeammaksi, ja koulussa voi ilmetä keskittymisvaikeuksia tai heikentynyttä koulumotivaatiota. (Aalberg & Siimes, 2007a, s. 74)

7.2 Tunteiden kuohuntaa

Nuoruus on elämänvaihe, jolloin tunne-elämä on voimakkaassa myllerryksessä, tunteet sekä tunnetaidot kehittyvät voimakkaasti. Murrosiän aikana koetut hormonimuutokset ja nuoren omat paineet voivat synnyttää tunnekuohuja sekä suuria mielialanvaihteluita. (Forbes & Dahl, 2010; Suomen Mielenterveys ry, 2021) Murrosiässä tunteet voivat nousta pintaan voimakkaasti, ja nuoren halu itsenäistyä saattaa johtaa ristiriitoihin ja eristäytymiseen. Toisaalta nuori voi tuntea haikeutta, kun lapsuuden tuttu ja turvallinen maailma alkaa jäädä taakse. (Santalahti, 2024; UKK-instituutti, n.d.-a) Tämä itsenäistymisen vaihe on merkittävä ja vaikuttaa paljon nuoren identiteetin sekä tunne-elämän kehitykseen. Nuoret tarvitsevat ympärillä olevilta aikuisilta paljon tukea ja ymmärrystä selvitäkseen uusien tunnekokemusten kanssa, koska heillä ei vielä ole kokemusta suurien tunteiden käsittelystä. (Santalahti, 2024; Suomen Mielenterveys ry, 2021)

Moni asia vaikuttaa siihen miten nuori kohtaa ja käsittelee murrosiän tuomia tuntemuksia, näitä ovat esimerkiksi perhesuhteet, aiemmat kokemukset ja nuoren yksilöllinen

temperamentti. Tunnetaitojen kehittäminen tässä vaiheessa on kuitenkin olennaista, sillä ne tukevat nuoren kasvua kohti parempaa itsetuntemusta sekä tunne-elämän hallintaa. (UKK-instituutti, n.d.-a) Nuorille tulisi tarjota tietoa sekä työkaluja tunteiden käsittelemiseen. Kun nuori oppii sanoittamaan tunteitaan, niiden tunnistaminen helpottuu. (Santalahti, 2024; Suomen Mielenterveys ry, 2021)

8 Sosiaaliset muutokset

Murrosiän sosiaaliset muutokset ovat monimutkainen, mutta iso osa nuoren kasvua ja kehitystä. Nuorten aivot kehittyvät nopeasti ja etenkin etuotsalohkot, jotka säätelevät impulsiivisuutta sekä tunteiden hallintaa, ovat vielä kehittymisen alkuvaiheessa, mikä vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen sekä päätöksentekoon. (Andrews ym., 2021; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023d) Mantelitulmake, joka on keskeinen tunteiden syntymisessä, kehittyy aikaisemmin kuin etuotsalohkot. Tämä johtaa siihen, että nuoret voivat kokea tunteensa voimakkaammin ja heillä voi olla vaikeuksia niiden säätelyssä. (Hermanson & Sajaniemi, 2018) Osa sosiaalista kehitystä on, kun nuoret alkavat kiinnittämään huomiota enemmän siihen, miltä muista ihmisistä tuntuu. Kyky tuntea empatiaa ja ymmärtää ihmisten erilaisuutta kasvaa murrosiän edetessä. Vaikka murrosikä on aikaa, jolloin nuoret pyrkivät itsenäistymään sekä hallitsemaan elämäänsä itse, tarvitsevat he edelleen vanhempien tarjoamaa tukea ja apua päätöksenteossa sekä oman identiteettinsä kehittämisessä. (U.S. Department of Health & Human Services, n.d.; Santalahti, 2024)

8.1 Suhde vanhempiin

Murrosiässä nuori alkaa luoda uudenlaista suhdetta itseensä sekä vanhempiinsa. Nuori tiedostaa sen, ettei ole enää lapsi muttei myöskään aikuinen. Valmista mallia suhteen muodostamisesta vanhempiin ei ole. Ailahteleva mieli sekä tunteet ja vanhempien haastaminen näkyy varhaisnuoren käytöksessä läheisyyden ja etäisyyden välisen ristiriidan vuoksi. Itsenäistyminen on nuorelle itselleen sekä vanhemmalle haastava prosessi, mutta on kuitenkin välttämätön nuoren kehityksen kannalta. (Mastrotheodoros ym., 2018; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023e)

Nuoresta voi tuntua, että omat vanhemmat ovat ärsyttäviä. Vanhempien puheet ärsyttävät nuorta, ja usein vanhemman hyväntahtoiset ilmeet tai eleet tulkitaan vihamielisiksi. Pienikin ärsyke voi johtaa riitaan. Nuori saattaa myös hävetä vanhempiaan, mutta syy häpeään ei ole vanhemman persoonassa, vaan ärsyttävät ja hävettävät vanhemmat mahdollistavat nuorelle

helpomman irtautumisen. Nuori heijastaa lähellä oleviin aikuisiin tuntemansa pienuuden ja epävarmuuden tunteet. Hän tarkkailee aikuisen reaktioita omiin kommentteihinsa ja kritiikkiinsä. Usein vaikeinta on irrottautua läheisimmäksi koetusta aikuisesta, ja juuri hänen kanssaan syntyy eniten ristiriitoja. Konflikteja vanhempien kanssa tarvitaan, sillä niiden kautta nuori erottaa itsensä vanhemmistaan sekä rakentaa pohjaa tulevalle itsenäiselle minälleen. (Mastrotheodoros ym., 2018; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023e)

8.2 Murrosiän ystävyyssuhteet ja yksinäisyys

Murrosiässä kaverit ovat nuorelle tärkeitä. Ystävyyssuhteissa nuoret oppivat vuorovaikutustaitoja, kuten toisten huomioimista, erimielisyyksien selvittämistä sekä luottamusta. Näillä taidoilla he luovat pohjan tuleville ihmissuhteille. Riitatilanteet ja pettymykset ovat myös osa ystävyyssuhteita, jotka tarjoavat mahdollisuuden oppia ihmissuhteiden vastavuoroisuudesta ja kasvusta. (Santalahti, 2024; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023f)

Nuori voi kokea ihastumisen ja rakastumisen tunteita ensimmäistä kertaa murrosiässä. Iän ja ajan myötä, nuoren kasvaessa voi kuvioihin tulla mukaan seurustelusuhteet, ne voivat olla eri mittaisia, mutta kaikki omalla tavallaan merkityksellisiä. Nämä suhteet antavat nuorelle mahdollisuuden oppia lisää itsestään. (Santalahti, 2024; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2024c) Seurustelu murrosiässä voi tarkoittaa yhdessä ajan viettämistä sekä erilaisten asioiden opettelemista, kuten kiintymyksen ilmaisua ja tunteiden sietämistä sekä niistä keskustelemista. (Santalahti, 2024; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023g)

Nuori voi kokea murrosiässä myös yksinäisyyttä, erilaisuutta sekä ulkopuolisuutta (Elovainio & Komulainen, 2023; Helsingin yliopistollinen sairaala, n.d.-a), ja se voi olla kokemuksena vaikea sekä ahdistava. Nuori voi ajatella, että hänessä on jotain vikaa, kun läheistä ystävää ei ole. Yksinäisyyden kokeminen voi vaikuttaa vahvasti nuoren itseluottamukseen. Yksinäisyys on riski nuoren kehitykselle ja vanhempien tulee hienovaraisesti tukea nuorta esimerkiksi auttamalla löytämään uusia ystävyyden mahdollisuuksia. Vanhempien avulla nuori voi opetella sosiaalisia taitoja sekä he voivat yhdessä pohtia, miten ja missä nuori voisi löytää uusia ystäviä. Vanhemmalla on tärkeä rooli nuoren itseluottamuksen vahvistamisessa. (Santalahti, 2024; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2024b)

9 Uusi ihmeellinen

Nuori alkaa pohtia eroa itsensä ja ihannekuvansa välillä, mikä tuo mukanaan ristiriitoja. Hän voi nähdä itsensä puutteellisena verrattuna ihanteellisiin kehonkuviin, mikä erityisesti nuoruusiässä voi aiheuttaa ahdistusta. Seksuaalisen kasvun myötä nuori joutuu yksin kohtaamaan nämä muutokset ja etsimään yhteyttä omaan kehoonsa, usein tuntematta itsenään täysin valmiiksi. Tämä itsenäisyyden vaihe on keskeinen ja se voi tuntua haastavalta. (Mattila & Manninen, 2024, ss. 55–56; Santalahti, 2024)

Murrosiässä nuori kehittää omia tapojaan ajatella, tuntea ja käyttäytyä, jotka auttavat nuorta muodostamaan käsitystään omasta identiteetistään. Oma identiteettiään pohtiessa nuori pohtii, millaisena hän näkee itsensä, millaisia ominaisuuksia hänellä on sekä millaisiin ryhmiin hän kokee kuuluvansa ja mitä asioita hän arvostaa. Tässä vaiheessa nuorella herää myös usein kiinnostus seksuaalisuutta ja seksiä kohtaan, mikä johtaa seksuaalisuuden tutkimiseen eri tavoin. (Branje ym., 2021; Santalahti, 2024)

Identiteetin rakentumiseen vaikuttavat myös nuoren persoonallisuuden kehitys, joka pitää sisällään nuorelle ominaisia ajattelun, tunne-elämän ja käyttäytymisen malleja. Aikaisemmat kokemukset lapsuudesta ja nuoruudesta muokkaavat vahvasti persoonallisuutta. Onnistunut identiteetin rakentaminen auttaa nuorta kehittämään aitoja ihmissuhteita sekä löytämään itselleen sopivia elämänarvoja. Epäonnistunut identiteetin kehitys voi johtaa nuoren epätoivoon ja eristäytymiseen yhteisöstä. (Branje ym., 2021; Santalahti, 2024)

9.1 Minäkuvan rakentuminen

Minäkuva eli minäkäsitys tarkoittaa ihmisen käsitystä siitä, millainen hän on ja millaiseksi hän voi kehittyä. Nuoruus on erityisen tärkeä vaihe minäkuvan rakentumisessa, sillä identiteettiä ja minäkäsitystä muokkaavat monet muutokset ja kokemukset. (Santalahti, 2024) Minäkuva alkaa kehittyä, kun nuori alkaa näkemään itsensä erillisenä yksilönä ja oppii ymmärtämään, että hänellä on omat ajatukset sekä tunteet. Tämä prosessi jatkuu nuoruudessa, kun murrosikäinen pohtii omaa identiteettiään ja sitä, millaisena muut hänet näkevät. (Mattila & Manninen, 2024, s. 68; Santalahti, 2024)

Kehityksen myötä nuori yrittää tasapainoilla omien tarpeidensa ja vanhempien odotusten välillä. Murrosikäisen minäkuva rakentuu erilaisista kokemuksista ja vuorovaikutuksesta ympäristönsä kanssa. Samalla hän joutuu puntaroimaan, mitkä ominaisuudet tai toiminnot

todella kuvastavat hänen omaa itseään, ja mitä hän kokee ulkopuolisten odotuksiksi. Tämä kehitysvaihe on oleellinen itsenäistymisen kannalta, sillä se antaa nuorelle mahdollisuuden hahmottaa, kuka hän on ja mitä hän haluaa olla. (Mattila & Manninen, 2024, s. 68)

Perhe, ystävät ja muut läheiset ihmiset tukevat minäkuvan kehitystä, ja nuori oppii heidän kautta arvostamaan omaa identiteettiään ja kehittämään positiivista minäkuvaa. Selkeä ja vahva minäkuva auttaa nuorta tunnistamaan omat vahvuutensa ja suuntaamaan toimintansa kohti tasapainoista aikuisuutta. Minäkuva voi kuitenkin olla myös epävakaa, jos nuori kokee ulkoisten odotusten painetta ja mukautuu ympäristön vaatimuksiin kyseenalaistamatta niitä. (Santalahti, 2024)

9.2 Kehopositiivisuus ja turvataidot

Kehopositiivisuuden tarkoituksena on hyväksyä ja arvostaa omaa kehoa sellaisena kuin se on. Murrosiässä keholliset muutokset voivat aiheuttaa epävarmuutta, ja ympäristön paineet voivat synnyttää kielteisiä tunteita omaa kehoa kohtaan. Kehopositiivisuus auttaa nuorta löytämään myönteisemmän suhteen omaan kehoonsa, vaikka se poikkeaisi normatiivisista ihanteista. Omaa kehoa ei tule vertailla muiden kehoihin tai ulkopuolisiin odotuksiin, vaan tärkeämpään on ymmärtää, että keho on toimiva ja arvokas sellaisenaan. Tämä ajattelutapa auttaa nuorta suhtautumaan itseensä lempeämmin ja torjumaan negatiivisia kehonkuvaan liittyviä ajatuksia. (Mattila & Manninen, 2024, ss. 149–157)

Kehonkuvan tai itsetunnon haasteet voivat olla nuorelle liian suuria yksin selvitettäviksi, jolloin vanhemman läsnäolon tarve on välttämätön. Ympäristö vaikuttaa keskeisesti siihen miten nuori oppii näkemään itsensä ja kuinka hän arvostaa omaa kehoaan.

Kehopositiivisuuden rakentaminen aloitetaan lapsena ja sen kehittäminen jatkuu pitkälle aikuisuuteen. Kun nuori oppii oman itsensä ja kehonsa hyväksymisen ilman, että se on sidoksissa ulkoisiin mittareihin, ominaisuuksiin tai tavoitteisiin ja näkee oman kehonsa itsearvoisena tosiasiana, mahdollistuu aito hyvinvointi omassa kehossa. (Bildjuschkin, 2022; Butterfly Foundation, 2022)

Turvataidoilla tarkoitetaan taitoja, jotka auttavat nuorta tunnistamaan ja välttämään väkivallan, häirinnän ja hyväksikäytön tilanteita sekä puolustamaan omia ja toisten rajoja. Turvataitokasvatuksen avulla vahvistetaan nuoren itsetuntoa sekä annetaan välineitä turvallisuuden tunteen luomiseen arjessa. Sen tavoitteena on lisätä tietoa nuoren oikeuksista, seksuaalisuudesta ja terveistä ihmissuhteista. Nuoren tulisi oppia tunnistamaan vaaratilanteita ja tietää, miten toimia, jos joutuu haastavaan tilanteeseen. Turvataitokasvatus

ei perustu pelotteluun, vaan tarjoaa tietoa ja tukea turvallisuuden edistämiseksi. (Aaltonen, 2012, ss. 11–14) Nuori tarvitsee tukea oppiakseen arvostamaan omaa kehoaan sellaisena kuin se on. Samalla nuoren tulisi osata tunnistaa hyvältä tuntuva kosketus ja erottaa se epämiellyttävästä kosketuksesta. Nuorelle tulee korostaa, ettei hänen tarvitse suostua kanssakäymiseen, mikä tuntuu epämiellyttävältä. Kaikilla on oikeus koskemattomuuteen. (Lajunen ym., 2015, ss. 170–171; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023d)

9.3 Seksuaalisuus ja siihen vaikuttavat tekijät

WHO:n määritelmän (2006) mukaan seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisenä olemista läpi elämän ajan, sisältäen sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja -roolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, läheisyyden sekä lisääntymisen (World Health Organization, n.d.). Murrosiässä fyysinen kasvu, psykologinen sekä kognitiivinen kehitys saavuttavat huippunsa. Murrosikäisen seksuaalisen kehityksen ymmärtämiseen voidaan soveltaa bio-psyko-sosiaalista mallia. Biologisilla, psykologisilla ja sosiaalisilla tekijöillä on yhtä suuri merkitys murrosikäisen seksuaalisuuden kehittymisessä. Murrosikäisten kiinnostus seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin lisääntyy hormonien vaikutuksesta. (Kumar Kar ym., 2015, s. 71; Santalahti, 2024)

Yksilön persoonallisuus ja temperamentti ovat tärkeitä psykologisia tekijöitä, jotka vaikuttavat asenteisiin seksuaalisuutta kohtaan. Esimerkiksi introverteilla nuorilla voi olla vaikeuksia lähestyä toisia seksuaalisesti tai vastata seksuaalisiin tilanteisiin. Sosiaaliset ja ympäristölliset tekijät, kuten vanhempien asenteet seksuaalisuutta kohtaan, kasvatustyyli, ystävyys-suhteet sekä kulttuuriset vaikutteet, ovat merkittäviä tekijöitä murrosikäisen seksuaalisuuden oppimisessa ja asenteiden muodostumisessa. (Kumar Kar ym., 2015, s. 71; Santalahti, 2024)

Biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden lisäksi myös poliittiset, eettiset sekä moraaliset arvot vaikuttavat merkittävästi seksuaalisuuden kehitykseen. Nykypäivänä media on myös tärkeä vaikuttaja murrosikäisten seksuaalisuuden kehityksessä. Viime vuosikymmeninä median näkyvyys on kasvanut räjähdysmäisesti maailmanlaajuisesti. Murrosikäiset saavat median kautta tietoa esimerkiksi seksuaalisuudesta, seksuaalirikoksista ja väkivallasta, mikä voi vaikuttaa heidän käsityksiinsä ja asenteisiinsa seksuaalisuutta kohtaan. Myös televisio ja internet altistavat nuoria seksuaalisuutta käsitteleville sisällöille, jotka muokkaavat heidän käsityksiään seksuaalisuudesta. (Kumar Kar ym., 2015, s. 71, Santalahti, 2024)

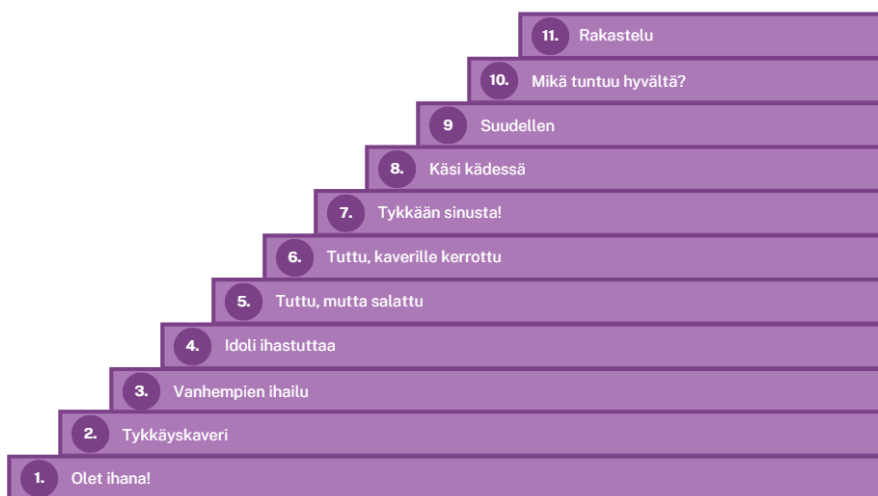
Murrosiän aikana yksilön tarve läheisyyteen ja rakkauden ilmaisuun vastakkaista tai samaa sukupuolta kohtaan lisääntyy. Nuoret alkavat tutkia ja etsiä erilaisia sopivia tapoja ilmaista rakkautta sekä läheisyyttä. Murrosikäisen kehitys tapahtuu perheen, yhteiskunnan sekä kulttuurin määrittämässä kontekstissa, joka vaikuttaa merkittävästi murrosikäisen seksuaalisuuteen. Yhteiskunnan asenteet ja kulttuuriset käsitykset seksuaalisuudesta heijastuvat perheisiin, joissa nuoret kasvavat, ja vaikuttavat näin heidän seksuaalisuuden kehitykseensä. (Kumar Kar., 2015, s. 71; Santalahti, 2024)

Murrosiässä sukupuolten erot tulevat näkyvämmiksi, ja nuori saattaa kokeilla eri tyylejä pohtiessaan omaa sukupuoltaan. Nuorelle tulee antaa tilaa ilmentää sukupuoltaan vapaasti ilman, että hän kokee pelkoa syrjinnästä tai vähättelystä. Nuori aistii herkästi, onko hänet hyväksytty sellaisena kuin on. Jos nuori ei koe syntymässä määriteltyä sukupuoltaan omakseen, hän tarvitsee erityistä tukea vanhemmiltaan. Nuoren omaa kokemusta sukupuolesta tulee kunnioittaa ja hänen on annettava itse päättää esimerkiksi pukeutumisestaan sekä siitä, millä nimellä häntä kutsutaan. Nuorta ei tule painostaa määrittämään sukupuoltaan liian aikaisin, vaan hänen tulee saada tutkia omaa identiteettiään rauhassa. Ihmisen identiteetti kasvaa, kehittyy ja muuttuu osana elämän eri vaiheita. (Santalahti, 2024; Bildjuschkin, 2022; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023g)

9.4 Seksuaalisuuden portaat

Seksuaalisuuden portaat (Kuva 4) on Erja Korteniemi-Poikelan ja Raisa Cacciatoren kehittämä malli, jonka avulla voidaan havainnollistaa sekä opettaa nuoria seksuaalisen kehityksen eri vaiheista. Malli keskittyy erityisesti tunteiden ja itsetuntemuksen vahvistamiseen sekä oman kehityksen ymmärtämiseen ja arvostamiseen. Seksuaalisuuden portaat tarjoavat välineitä tunnetaitojen opetteluun, mikä tukee nuoria oman kehityksensä seuraamisessa ja sen hyväksymisessä. Seksuaalisuuden portailla jokainen etenee omaan tahtiinsa. Niissä voi aina palata myös taaksepäin. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela, 2019, ss. 30–192; Väestöliitto, n.d.-b)

Kuva 4. Seksuaalisuuden portaat (mukaillen Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, ss. 22–24).



Portaat perustuvat tutkimuksiin lasten ja nuorten seksuaalisesta kehityksestä ja heijastavat yleisiä kehityskulkuja riippumatta sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai kulttuuritaustasta. Ne tarjoavat yksilöllisen sekä kunnioittavan lähestymistavan, joka huomioi lapsen ja nuoren ikätason sekä sisäisen kehityksen. Malli kuvaa kehitystä valmiuksien kautta eikä keskity tekoihin. Se auttaa ymmärtämään sisäistä kypsymistä lapsuudesta nuoruuteen ja edelleen aikuisuuteen. Seksuaalisuuden portaat auttavat nuorta tunnistamaan oman kehitysvaiheensa sekä luomaan positiivisen ja realistisen suhteen omaan seksuaalisuuteen. Tämä ehkäisee ulkoisten paineiden vaikutusta sekä tukee yksilön kehitystä omassa tahdissaan, mikä antaa pohjan tasapainoisen seksuaali-identiteetin rakentumiselle. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela, 2019, ss. 30–192; Väestöliitto, n.d.-b)

10 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö pohjautuu työelämän kehittämistyöhön, joka tavoittelee käytännön toiminnan kehittämistä sekä sen oheistamista, järjestämistä ja tehostamista (Hämeen ammattikorkeakoulu, 2024). Toiminnallisen opinnäytetyön luonteeseen kuuluu yleensä vaiheittain kirjoittaminen sekä prosessin moninainen luonne (Kostamo ym., 2022, s. 23). Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillinen käytäntö on opinnäytetyön lähtökohta sekä tutkimuksellisen kehittämisen kohde. Tieto, joka muodostuu ammatillisessa arjessa, perustuu toiminnalliseen tietokäsitykseen. Keskeisessä roolissa ovat ammatillinen tieto sekä sen käytännöllisyys ja sovellettavuus. (Kostamo ym., 2022, ss. 27–31)

Toiminnallisen oppinnäytetyön tarkoituksena on kehittää, toteuttaa sekä arvioida uusia tuotteita, palveluja, toimintatapoja tai työkäytäntöjä. Toiminnallinen oppinnäytetyö sisältää tutkimuskysymykset ja tietoperustan sekä toiminnallisen osuuden tulokset ja niiden tarkastelun suhteessa tietoperustaan. Toiminnallisena osuutena tuotetaan tilaajalle esimerkiksi oppituntimateriaali, käytännön opas tai jokin tapahtuma. (Hämeen ammattikorkeakoulu, 2024)

10.1 Oppinnäytetyön toteutus

Oppinnäytetyön toteutus alkoi maaliskuussa 2024. Löysimme oppinnäytetyön aiheen 5.-luokkalaisten murrosikäkäsityksistä ja materiaalin päivittämisestä korkeakoulullemme tehdyistä oppinnäytetyö aihe-ehdotuksista. Aihe vaikutti kiinnostavalta ja tarvitsi mielestämme päivitystä, jotta se vastaisi nuorten nykypäivän tarpeita. Oppinnäytetyön tilaajana toimi Kanta-Hämeen hyvinvointialue, Oma Häme.

Otimme yhteyttä oppinnäytetyömme ohjaavaan opettajaan ja tilaajaan, joiden kanssa sovimme aloitus palaverin järjestämisestä. Oppinnäytetyösopimus allekirjoitettiin ja haimme tutkimuslupaa Oma Hämeeltä. Tilaajan kanssa keskusteltiin oppinnäytetyön sisällöstä sekä uusista teemoista, joita voisi lisätä 5.-luokkalaisten murrosikäkäsityksien sisältöön. Meillä oli tilaajan kanssa samanlainen näkemys siitä, että teemoihin tulisi sisällyttää käsitystä minäkuvasta, tunteiden kuohunnasta sekä seksuaalisuuden ja sen ilmaisemisesta.

Päätimme tutkimuskysymykset, joihin halusimme vastata oppinnäytetyössä sekä päätimme aiheet joita 5.-luokkalaisten murrosikäkäsityksillä tulisi käsitellä. Tutkimuskysymysten sekä aihe-ehdotusten perusteella aloitimme hakemaan tietoa ja kirjoittamaan teoreettista tietoperustaa. Luotettavien lähteiden etsimisessä käytimme internetiä sekä Hämeen ammattikorkeakoulun kirjastoa. Kun suurin osa tietoperustasta oli valmis, pidimme suunnitelmaseminaarin, jossa saimme palautetta ohjaavalta opettajalta.

Suunnitelmaseminaarin jälkeen aloitettiin syventämään teoretista tietoa sekä luomaan oppituntimateriaalin pohjaa. Tilaajan toiveena oli, että materiaali toteutettaisiin Oma Hämeen brändivärien mukaan. Suunnittelutyökaluna käytimme Canva-ohjelmaa, jolla teimme tuotoksen, joka vastaa esteettisyydellään sekä mielenkiinnollaan kohderyhmää. Tiedot oppimateriaaliin kerättiin oppinnäytetyön teoreettisen tiedon pohjalta. Oppimateriaalin tekemisessä hyödynnettiin hyvän oppitunnin ohjeita, jotka tukisivat oppilaiden osallistumista tunnilla. Lisäsimme oppimateriaaliin hyviä tiedon lähteitä QR-koodien muodossa, joista nuori voi löytää lisää tietoa aiheesta.

Ennen väliseminaaria pidettiin palaveri yhteyshenkilön kanssa, jossa esittelimme hänelle tehdyn tuotoksen. Esitys oli sellainen kuin yhteyshenkilö toivoikin ja saimme hyvää palautetta. Palaverin jälkeen esitykseen tehtiin muutamia lisäyksiä yhteyshenkilön ehdotusten perusteella, esimerkiksi oppituntimateriaaliin lisättiin Chillaa.io sovellus QR-koodina, jonka oppilaat voivat ladata itselleen. Työn opponijilta saimme väliseminaarissa hyvää palautetta raportista sekä valmistuneesta tuotoksesta. Väliseminaarin jälkeen raporttiin tehtiin muutamia korjauksia ohjaavalta opettajalta saadun palautteen perusteella. Aloitimme opinnäytetyön viimeistelyn kirjoittamalla pohdinnan, johtopäätökset ja tiivistelmän valmiiksi. Loppuseminaari pidettiin Teamsin välityksellä, jossa esiteltiin tuotokset, tulokset ja johtopäätökset. Opinnäytetyön tilaaja ei päässyt osallistumaan loppuseminaariin. Palaute tuotoksista pyydettiin kirjallisena sähköpostitse.

10.2 Tilaajan palaute

Tilaajan toiveena oli saada päivitetty versio 5.-luokkalaisten murrosikäntuntien sisällöstä sekä uusien teemojen lisäämisestä oppituntimateriaaliin. Toiveena oli myös terveydenhoitajille tarkoitettu materiaali, joka tukisi oppitunnin pitämisen kokonaisuutta. Valmiit tuotokset (Liite 2. ja Liite 3.) lähetettiin tilaajalle ja pyysimme niistä palautetta.

Tuotos vastasi tilaajan toiveita ja hän oli edelleen tyytyväinen materiaaleihin. Aloituspalaverista lähtien meillä oli tilaajan kanssa yhteinen ajatus oppituntimateriaalin päivittämisestä sekä uusien teemojen lisäämisestä. Oppituntimateriaaliin valittiin keskeisimmät teemat huomioiden 5.-luokkalaisten ikä- ja kehitystaso.

10.3 Opinnäytetyön tiedonhaku

Tavoitteenamme oli etsiä mahdollisimman ajantasaista ja näyttöön perustuvaa tietoa opinnäytetyömme aiheesta. Tiedonlähteinä toimi eri tietokantojen julkaisuja sekä painettuja lähteitä. Tiedonlähteenä toimi muun muassa National Library of Medicinen, Terveyskirjaston, Mannerheimin lastensuojelu liiton, Väestöliiton ja Cleveland Clinicin sivustot sekä Teinin mieli- ja Lapsesta aikuiseksi -kirjat.

Käytetyimpinä hakusanoina toimi murrosikä, murrosiän fyysiset muutokset, murrosiän psyykkiset muutokset sekä murrosiän sosiaaliset muutokset, joiden pohjalta tarkensimme tiedonhakua. Vastaavina hakusanoina käytimme englanniksi puberty, adolescence, physical changes during puberty, psychological changes during puberty ja social changes during

puberty. Rajasimme tiedonlähteiden julkaisuvuotta 2010–2024. Lapsesta aikuiseksi -kirja, jota hyödynsimme opinnäytetyömme tekemisessä, on julkaisuvuodelta 2007. Tarkastelimme tämän lähteen käyttämistä päätyen tulokseen, että tietyt asiat eivät ole muuttuneet murrosiän kehityksessä esimerkiksi fyysisten muutosten osalta, joten arvioimme lähteen luotettavaksi.

10.4 Toimiva oppituntimateriaali ja hyvä diaesitys

Tarkoituksena oli luoda oppimista tukeva oppituntimateriaali, joka olisi sisällöllisesti sekä ulkonäöllisesti oppilaita miellyttävä. Oppitunnin toimivuuteen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten oppituntimateriaalin monipuolisuus, ulkoasun selkeys sekä sisällön ymmärrettävyys. Onnistuneen oppitunnin kannalta materiaalilla on suuri merkitys. Diaesitykset toimivat erinomaisesti oppitunnin havainnollistamisen apuna. Havainnollistamismateriaalit ja välineet auttavat muodostamaan toimivan oppituntimateriaalin. (Kupias & Koski, 2012, ss. 74–78)

Toimivan oppitunnin suunnitteluun vaikuttaa myös kenelle oppitunnin aihe on määritelty sekä minkä on oppitunnin aihe. Esimerkiksi materiaalin sisältö ja oppilaiden ikä määrittelevät opetusmuodon rakennetta. Oppitunnin aiheen esille tuominen sekä aiheen käsittely ovat tärkeitä mielenkiinnon herättämisen kannalta. (Kupias & Koski, 2012, ss. 25–27)

Hyvän diaesityksen tarkoituksena on tukea oppituntia, mutta ei olla pääosa sitä. Toimiva diaesitys on selkeä ja lyhyt ja sellainen, jossa jokainen yksittäinen dia on tarpeellinen sisällöltään sekä ulkoasultaan. Diaesityksen johdonmukaisuuteen kannattaa kiinnittää huomiota, sillä se jäsentää oppitunnin sisältöä. Alkudioihin voi jäsentää esimerkiksi koko esityksen sisällön, jonka jälkeen syvennyttään aiheeseen dia kerrallaan. Dioihin voi lisätä oppitunnin aiheesta väitteitä tai kysymyksiä oppilaiden tai yhdessä luokan kesken pohdittavaksi. Hyvää diaesitystä tukevat myös muut havainnollistamisenkeinot kuten oppitunnin sisältöön kuuluvan asian, kuten kuukautissuojien esitleminen. (Kupias & Koski, 2012, s. 77)

10.5 Oppituntimateriaalin sisältö ja oppitunnin pitäjän tukimateriaali

Oppituntimateriaali toteutettiin käyttämällä Oma Hämeen logoja sekä brändivärejä. Materiaalin sisältö keskittyy kattavasti murrosiän fyysisiin, psyykkisiin sekä sosiaalisiin muutoksiin. Suunnittelussa otettiin 5.-luokkalaisten ikä- ja kehitystaso huomioon muun muassa aihealueiden sekä visuaalisuuden kannalta.

Oppituntimateriaali suunniteltiin 5.-luokkalaisille tytöille sekä pojille yhteisesti pidettäväksi. Sisältö kattaa monipuolisesti murrosiän teemoja, kuten fyysiset muutokset tytöillä ja pojilla, kuukautiset ja niihin apu, mielen muutokset murrosiässä, minäkuva, kehopositiivisuus ja turvataidot. Oppituntimateriaali sisältää esimerkki tilanteita sekä pohdittavia kysymyksiä, joiden tarkoituksena on rohkaista oppilaita pohtimaan murrosiän muutoksia. Viimeiseen diaan lisättiin QR-koodeja luotettaville internetsivustoille, joista nuoret voivat etsiä lisää tietoa aiheesta.

Tilaajan toiveesta teimme Canva-työkalulla tuotoksen lisäksi oppitunnin pitäjälle tukimateriaalin, joka sisältää lyhyen orientaation aiheeseen (Liite 3.). Tukimateriaalissa on ensin teoriatietoa murrosiästä, minäkuvasta ja identiteetistä, kehopositiivisuudesta sekä seksuaalisuudesta ja turvataidoista. Tiedot materiaaliin on kerätty opinnäytetyön teoriakatsauksen pohjalta. Teoriaosuuden jälkeen lisättiin vinkkejä oppitunnin pitämiseen. Loppuun laitettiin myös kaksi erilaista oppilaita osallistavaa tehtävää, joiden avulla tuetaan oppilaiden ymmärrystä murrosiän yksilöllisen kehityksen piirteistä erilaisten väitteiden avulla sekä rohkaistaan oppilaita pohtimaan omia tunnereaktioitaan esimerkkitilanteiden avulla. Tehtävät löysimme UKK-instituutin Terve koululainen -hankkeen sivuilta sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton tukioppilaiden koulutusmateriaaleihin liittyvistä tehtäväkorteista (UKK-instituutti, n.d.-b; Mannerheimin lastensuojeluliitto, n.d.).

10.6 Viidesluokkalainen oppijana

Oppituntimateriaalia tehdessä pohdimme, millaisia valmiuksia viides luokkalaisilla on käsitellä murrosikään liittyviä teemoja opetuksessa. Murrosikäntuntien sisältö tulisi tukea nuorten sosiaalista kehitystä sekä heidän vuorovaikutustaitojaan. Murrosikään liittyvien asioiden pohdinnassa nuoret tarvitsevat aikuisten tukea ja haluavat aikuisilta mahdollisimman rehellisiä vastauksia kysymyksiinsä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023a)

Viidesluokkalainen on 10–11-vuotias varhaisnuori, joka elää murrosiän alkuvaihetta, jolloin seksuaalisuus ja tarkempi tieto sukuelimistä sekä kehosta alkavat kiinnostamaan. Varhaisnuorilla looginen päättelykyky, syysuhteiden ymmärtäminen, toiminnan sekä sen seurausten pohtiminen kehittyvät. Monimutkaisia asioita voi olla vielä haastava hahmottaa ja ajattelu kohdistuu enimmäkseen konkreettisiin asioihin, jonka vuoksi oppituntimateriaaliin on hyödyllistä lisätä esimerkiksi havainnollistavia kuvia. Varhaisnuoret pohtivat myös elämän suuria kysymyksiä, kuten ihmisten välisiä suhteita ja oikeudenmukaisuutta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023a)

11 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettiset suositukset perustuvat lainsäädäntöön sekä tiedeyhteisön kansainvälisiin ja kansallisiin tutkimuseettisiin linjauksiin, suosituksiin ja periaatteisiin. Opinnäytetyöprosessia aloittaessa opiskelijan vastuulla on hankkia tarvittavat luvat sekä sopia yhdessä tilaajan kanssa aloitus palaveri, jossa sovitaan yhdessä opinnäytetyötä ohjaavat suuntaviivat sekä kaikkien vastuut ja velvollisuudet. Opinnäytetyön eettinen näkökulma pohjautuu todenmukaiseen, mutta neutraaliin kokonaisuuteen näyttöön perustuvasta tiedosta. Eettisestä näkökulmasta myös teorian tiedon ajantasaisuuteen tulee kiinnittää huomiota, jolloin tieto on rajatuin ehdoin haettava, mahdollisimman ajantasaista ja todenmukaista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012)

Opinnäytetyöprosessia edetessä olemme tarkastelleet aiheen eettisyyttä. Lähestyimme aihetta avarakatseisesti, mutta varmalla otteella. Kiinnitimme huomiota esimerkiksi yksilöllisyyden korostamiseen kirjoittaessamme raporttipohjaa sekä oppituntimateriaalia. Murrosikäntien tarkoituksena on hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen. Hyvinvoinnin ja terveydenedistämistä säädetään useissa eri laeissa. Terveyttä ja hyvinvointia edistäväillä toimenpiteillä halutaan vaikuttaa niin yksilöön, yhteisöihin kuin ympäristöön (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2023). Terveystieteiden eettisten suositusten tarkoituksena on tukena eettistä päätöksentekotaitoa päivittäisessä työssä (Terveystieteiden neuvottelukunta, 2016).

Opinnäytetyömme raportti ja toiminnallinen tuotos perustuvat aiempaan tutkittuun tietoon. Raportissa viittasimme lähteisiin Hämeen ammattikorkeakoulun lähdeviiteoppaan mukaisesti. Kunnioitimme muiden tuottamia töitä kirjoittamalla aiheesta omin sanoin. Huomioimme eettisyyttä ja luotettavuutta rajaamalla lähteiden julkaisuvuosia 2010 vuodesta eteenpäin. Lähteenä käytimme myös 2007 vuoden kirjajulkaisua, jonka ajantasaisuuden tarkistimme useasta eri verkkolähteestä. Kyseinen Aalbergin & Siimeksin kirjoittama Lapsesta aikuiseksi -kirja toimi kattavana lähteenä ja oli kirjoitusasultaan puhutteleva kokonaisuus.

12 Pohdinta ja johtopäätökset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tehdä materiaalin päivitys 5.-luokkalaisten murrosikäntien sisältöön, jota kouluterveydenhoitajat voivat hyödyntää oppituntien pitämisessä. Oppituntimateriaalin tarkoituksena oli antaa ajantasaista tietoa nuorille murrosikäntien muutoksista ymmärrettävällä ja helposti lähestyttävällä tavalla sekä olla osallistava kokonaisuus. Murrosikäntien liittyvät teemat voivat olla herkkä aihealue nuorille kuin

aikuisillekin, joka voi näkyä haasteena käsitellä aihetta (Väestöliitto, n.d.-a). Saimme koottua napakan, mutta informatiivisen oppituntimateriaalin, joka vastaa Oma Hämeen brändivärejä visuaalisesti miellyttäen. Lisäksi olimme päättäneet kolme tutkimuskysymystä, joihin saimme vastattua opinnäytetyössämme.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä nuorten ymmärrystä murrosiän mukana tulevista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista sekä päivittää aikaisempi materiaali nykypäivää kuvaavaksi. Tavoitteenamme oli, että oppituntimateriaali olisi monipuolinen, ulkoasultaan selkeä ja sisällöltään ymmärrettävä. Oppituntimateriaalin tavoitteena oli ennen kaikkea korostaa yksilöllisyyttä sekä normalisoida murrosiän muutoksia (Väestöliitto, n.d.-a). Tavoitteiden saavuttamiseksi käytimme paljon aikaa ajantasaisen tiedon etsimisessä sekä oppituntimateriaalin kokonaisuuden hiomisessa. Oppituntimateriaali vastaa kaikkia tavoitteitamme.

Aihealueeseen liittyen löytyi useita eri lähteitä sekä paljon tutkittua tietoa. Vertailimme eri lähteiden tarjoamaa tietoa ja löysimme ajantasaisimmat sekä meidän opinnäytetyöhömmö sopivimmat lähteet. Kokonaisuutena opinnäytetyön teorian ja käytännön yhteen saattaminen vei aikaa, jotta saimme siitä mieluisan kokonaisuuden. Kirjoittaessamme opinnäytetyötä yhdistimme useista lähteistä teorian tietoa käytännönläheiseksi.

Opinnäytetyötä kirjoittaessamme syvennyimme aiheen äärelle suurella mielenkiinnolla, olimmekin halunneet tehdä opinnäytetyön aiheesta, joka tukisi omaa kasvuamme terveydenhoitajana. Huomasimme opinnäytetyötä kirjoittaessa aiheen ajantasaisuuden niin opintojemme kuin nuortenkin kannalta. Uusien teemojen lisääminen murrosikäntien kokonaisuuteen olisi välttämätön. Opinnäytetyön prosessin aikana olemme saaneet lisää tietoa sekä ymmärrystä ihmisestä psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena ja tätä kaikkea tietoa pääsemme hyödyntämään tulevana sairaan- ja terveydenhoitajina.

Jatkokehitysideana näemme murrosikäntien materiaalin päivityksen myös 8.-luokkalaisten oppimateriaaliin, jolloin esimerkiksi seksuaalisuuden sekä seksuaalisen identiteetin aihealueisiin voitaisiin syventyä enemmän (Aalberg & Siimes, 2007a, s. 68). Nuoren kasvaessa ja kehittyessä tiedon tarve lisääntyy, jolloin nuorten kokonaisvaltaisen kehityksen tukena tulisi näkyä oikea-aikainen tiedon saanti. Murrosikäntiin liittyvien arkaluontoisten aihealueiden käsitteleminen ei ole välttämättä kaikille vanhemmille ominaista, jolloin koulussa saatu tieto voi olla ensiarvoisen tärkeää.

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. (2007a). *Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi*. Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aalberg, V. & Siimes, M. A. (2007b). *Häpykarvoituksen kehittyminen tytöillä ja pojilla Tannerin asteikon mukaa* [kuva]. Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aalberg, V. & Siimes, M. A. (2007c). *Tyttöjen rintojen kehitys Tannerin asteikon mukaan* [kuva]. Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aalberg, V. & Siimes, M. A. (2007d). *Poikien sukuelinten kehitys Tannerin asteikon mukaan* [kuva]. Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-611-3>
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2007). *Nuoren aika*. Sanoma Pro.
- Andrews, J. L., Ahmed, S. P. & Blakmore, S-J. (2021). Navigating the Social Environment in Adolescence: The Role of Social Brain Development. *Biological psychiatry*, 89(2), 109–118. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.012>
- Bildjuschkin, K. (2022). *Lasten ja Nuorten seksuaalikasvatus vanhemmuuden näkökulmasta*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00956>
- Branje, S., De Moor, E., Spitzer, J. & Becht, A. (2021). *Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review*. *J Res Adolesc*, 31(4), 908–927. DOI: 10.1111/jora.12678
- Breehl, L. & Caban, O. (2023). *Physiology, Puberty*. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534827/>
- Butterfly Foundation. (7.2.2022). *Reducing body dissatisfaction amongst teens: how parents can help*. <https://butterfly.org.au/reducing-body-dissatisfaction-amongst-teens-how-parents-can-help/>
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. (2019). *Rakkaus, ilo, rohkeus. Seksuaalisuuden portaat*. Minerva Kustannus Oy.
- Cleveland Clinic. (18.3.2022). *Gonadotropin – Releasing Hormone (GnRH)*. Haettu 26.8.2024 osoitteesta <https://my.clevelandclinic.org/health/body/22525-gonadotropin-releasing-hormone>
- Cleveland Clinic. (26.8.2024). *Puberty*. Haettu 28.8.2024 osoitteesta <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22192-puberty>

- Dunkel, L. (2007). *Viivästynyt murrosiän kehitys*. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96236>
- Eerola, H. (10.3.2022a). *Follikkeliä stimuloiva hormoni, seerumista (S-FSH)*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/snk00002>
- Eerola, H. (10.3.2022b). *Lutenisoivan hormoni, seerumista (S-LH)*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/snk00003>
- Elovainio, M & Komulainen, K. (2023). Yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys ja terveys. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 139(7), 571–576. <https://www.duodecimlehti.fi/duo17628>
- Forbes, E. & Dahl, R. (2010). Pubertal development and behavior: Hormonal activation of social and motivational tendencies. *Brain and Cognition*, 72(1), 66–72. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.10.007>
- Helsingin yliopistollinen sairaala. (n.d.-a). *Tietopaketti murrosiästä*. Haettu 28.8.2024 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/tietopaketti-murrosiasta>
- Helsingin yliopistollinen sairaala. (n.d.-b). *Murrosikä koskevat huolet. Varhainen murrosikä. Myöhäinen murrosikä*. Haettu 28.8.2024 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/murrosikaa-koskevat-huolet>
- Helsingin yliopistollinen sairaala. (n.d.-c). *Nuorten kehoon ja ulkonäköön liittyvät huolet*. Haettu 24.9.2024 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/keholliset-vaivat/nuorten-kehoon-ja-ulkonakoon-liittyvat-huolet>
- Hermanson, E. & Sajaniemi, N. (2018). Nuoruuden kehitys - mitä tapahtuu pinnan alla? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 134(8), 843–849. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>
- Hämeen ammattikorkeakoulu. (2024). *Opinnäytetyö*. Haettu 16.10.2024 osoitteesta <https://www.hamk.fi/opiskelijalle/opintojen-suunnittelu/opinnaytetyo/>
- Keskinen, P., Saha, M-T. & Hero, M. (2018a). *Puberteetti – Matkalla kohti aikuisuutta*. Pfizer Oy. https://www.terveydentukena.fi/sites/default/files/2018-10/56620_Pfizer_Puberteetti_LAYLR_3.pdf
- Keskinen, P., Saha, M-T. & Hero, M. (2018b). *Puberteettikehityksen asteet tytöillä Tannerin mukaan* [Kuva]. https://www.terveydentukena.fi/sites/default/files/2018-10/56620_Pfizer_Puberteetti_LAYLR_3.pdf
- Keskinen, P., Saha, M-T. & Hero, M. (2018c). *Puberteettikehityksen asteet pojilla Tannerin mukaan* [Kuva]. https://www.terveydentukena.fi/sites/default/files/2018-10/56620_Pfizer_Puberteetti_LAYLR_3.pdf

- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. (2015). *Seksuaalisuuden portaat* [kuva]. Opetushallitus.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, T. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi*. Kustantaja Art House Oy.
- Kuiri-Hänninen, T. & Ojaniemi, M. (2023). *Tyttöjen normaalin ja poikkeava murrosiän kehitys*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo17563>
- Kumar Kar, S., Choudhury, A. & Pratap Singh, A. (2015). Understanding normal development of adolescent sexuality: A bumpy ride. *Journal of human reproductive sciences*, 8(2), 70–72. DOI: 10.4103/0974-1208.158594
- Kupias, P. & Koski, M. (2012). *Hyvä kouluttaja*. Sanomapro Oy.
- Lajunen, K., Ylenius-Lehtonen, M. & Andell, M. (2015). *Tunne-turvataitoja lapsille*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-467-0>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (16.10.2023a). *9–12-vuotiaan ajattelun kehitys*. Haettu 16.10.2024 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (7.7.2023b). *12–15-vuotiaan tytön fyysinen kehitys*. Haettu 18.9.2024 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-tyton-fyysinen-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (19.7.2023c). *12–15-vuotiaan pojan fyysinen kehitys*. Haettu 3.10.2024 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-pojan-fyysinen-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (18.7.2023d). *Nuoren aivojen kehitys*. Haettu 28.8.2024 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-aivojen-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (14.11.2023e). *12–15 –vuotiaan persoonallisuuden kehitys*. Haettu 2.7.2024 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (24.10.2023f). *12–15 –vuotiaan kaverisuhteet*. Haettu 28.8.2024 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (7.7.2023g). *12–15 –vuotiaan seksuaalinen kehitys*. Haettu 28.8.2024 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-seksuaalinen-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (3.9.2024a). *Tyttö*. Haettu 27.9.2024 osoitteesta <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/murrosika/tytto/>

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (12.4.2024b). *Nuori on yksinäinen*. Haettu 28.8.2024 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuori-on-yksinainen/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (11.1.2024c). *Seurustelu*. Haettu 28.8.2024 osoitteesta <https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/seurustelu/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (n.d.). *113. Omat tunteet*. Haettu 29.10.2024 osoitteesta <https://www.mll.fi/tehtavat/omat-tunteet/>
- Mastrotheodoros, S., Van der Graaff, J., Dekovič, M., Meeus, W. H.J. & Branje, S. J. T. (2018). Comig Closer in Adolescence: Convergence in Mother, Father, and Adolescent Reports of Parenting. *Journal of Research on Adolscence*, 29(4), 846–862. <https://doi.org/10.1111/jora.12417>
- Mattila, L. & Manninen, J. (2024). *Teinin mieli – opi ymmärtämään nuorta*. Gummerus Kustannus Oy.
- Mustajoki, P. (26.3.2022). *Rintojen kasvu miehellä (gynekomastia)*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00718>
- NICHD. (n.d.). *Puberty and Precocious Puberty*. Eunice Kenedy Shiver National Institute of Child Health and Human Development. Haettu 2.9.2024 osoitteesta <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/factsheets/puberty>
- Raivio, T. (13.10.2021). Puberteettikehitys ja sen häiriöt. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Neuko-tietokanta. *Terveysportti*. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00016?toc=1112230>
- Saari, A. (21.3.2024a). *Murrosiän normaali eteneminen ja kehitysongelmat pojalla*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00454>
- Saari, A. (21.3.2024b). *Murrosiän normaali eteneminen ja kehitysongelmat tytöillä*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00453>
- Santalahti, T. (13.3.2024). *Sukupuoli-identiteetin ja seksuaalisen identiteetin muodostuminen*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01304#s1>
- Suomen Mielenveys ry. (23.6.2021). *Nuorten tunteet ja tunnetaidot*. Haettu 24.9.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenveys-nuorisotyossa/nuorten-tunteet-ja-tunnetaidot/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (9.1.2023). *Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen*. Haettu 21.10.2024 osoitteesta <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>

- Terveydenhoitajaliitto. (26.11.2016). *Terveydenhoitajan eettiset suositukset*. Haettu 21.10.2024 osoitteesta <https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti-ja-koulutus/terveydenhoitajan-eettiset-suositukset/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (17.9.2021). *Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021: Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on yleistynyt*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021091446139>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (21.9.2023). *Lasten ja nuoren hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023: Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124224>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (23.9.2024). *Kouluterveyskysely*. Haettu 1.10.2024 osoitteesta <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>
- Tiitinen, A. (20.9.2022a). *Kyhmy rinnassa*. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00150#s2>
- Tiitinen, A. (13.10.2022b). *Valkovuoto*. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00180>
- Tiitinen, A. (21.11.2023a). *Kuukautiskierto*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00158#s1>
- Tiitinen, A. (21.11.2023b). *Kuukautiskivut*. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00147/kuukautiskivut>
- Tunne rintasi ry. (n.d.). *Rintojen terveyden seuraaminen*. <https://tunnerintasi.fi/rintaterveys/rintojen-terveyden-seuraaminen/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (14.11.2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Haettu 21.10.2024 osoitteesta <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>
- UKK-instituutti. (n.d.-a). *Murrosiän psyykkiset ja sosiaaliset muutokset*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Terve koululainen -hanke. Haettu 24.9.2024 osoitteesta <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/murrosian-muutokset/murrosian-psykkiset-ja-sosiaaliset-muutokset/>
- UKK-instituutti. (n.d.-b). *Tuntisuunnitelma murrosiän muutoksista yläkouluun*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Terve koululainen -hanke. Haettu 29.10.2024 osoitteesta <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/murrosian-muutokset/tuntisuunnitelma-murrosian-muutokset/>
- U.S. Department of Health & Human Services. (n.d.). *Social Development*. <https://opa.hhs.gov/adolescent-health/adolescent-development-explained/social-development#support>

- Väestöliitto. (5.10.2018). *Miksi murrosiässä hygienia on tärkeää?* Haettu 10.10.2024 osoitteesta <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miksi-murrosiassa-hygienia-on-tarkeaa/>
- Väestöliitto. (21.9.2022). *Mitä murrosiässä tapahtuu?* Haettu 26.8.2024 osoitteesta <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-murrosiassa-tapahtuu/>
- Väestöliitto. (20.7.2023a). *Miten omaan murrosikään voi vaikuttaa?* Haettu 26.8.2024 osoitteesta <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-omaan-murrosikaan-voi-vaikuttaa/>
- Väestöliitto. (27.7.2023b). *Mitä on valkovuoto?* Haettu 24.9.2024 osoitteesta <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-on-valkovuoto/>
- Väestöliitto. (8.3.2023c). *Millainen on penis?* Haettu 4.10.2024 osoitteesta <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/millainen-penis-on/>
- Väestöliitto. (20.7.2023d). *Mikä on äänenmurros?* Haettu 4.10.2024 osoitteesta <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mika-on-aanenmurros/>
- Väestöliitto. (n.d.-a). *Murrosikä.*
<https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/murrosika/>
- Väestöliitto. (n.d.-b). *Lapsen seksuaalinen kehitys.*
<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/lapsen-seksuaalisuus/>
- World Health Organization. (n.d.). *Sexual and Reproductive Health and Research.*
<https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>

Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma

Opinnäytetyön nimi: Murrosikätkunnit 5.-luokkalaisille.

Opinnäytetyön tekijät: Jenni Torkkeli & Tiia Hirvonen

1. Aineiston kuvaus

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, josta tulee tuotoksena diaesitys. Esitys tulee Oma Hämeen terveydenhoitajien käyttöön. Aineisto kerätään kansallisista ja kansainvälisistä tieteellisistä tutkimuksista, artikkeleista sekä painetuista teoksista. Aineistossa käytetyt lähteet merkataan asianmukaisesti. Aineistoa säilytetään Hämeen ammattikorkeakoulun OneDrive-sovelluksessa. Aineistoa käsittelee ainoastaan opinnäytetyön tekemiseen osallistuvat opiskelijat sekä henkilöt, joille on annettu oikeus opinnäytetyön katseluun.

2. Henkilötietojen ja arkaluonteisten tietojen käsittely

Opinnäytetyössä ei käsitellä henkilötietoja tai muita arkaluonteisia tietoja.

3. Opinnäytetyön omistajuus

Opinnäytetyön valmiin diaesityksen omistaa opinnäytetyön tilaaja Oma Häme.

4. Opinnäytetyön jatkokäyttö

Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus tietokannassa

Liite 2. Murrosikätkunnit 5.-luokkalaisille diaesitys



oma Häme

MURROSIKÄTKUNNIT

5.-LUOKKALAISILLE

Tekijät: terveydenhoitajaopiskelijat Tiia Hirvonen & Jenni Torkkeli



MIKÄ MURROSIKÄ?

- Siirtymävaihe lapsuudesta nuoruuteen
- Alkaa sukuhormonien vaikutuksesta
- Alkamisajankohdassa, etenemisessä ja päättymisessä yksilöllisiä vaihteluita
- Kestää keskimäärin 3-5 vuotta
- Kehossa ja mielessä tapahtuu muutoksia
- Murrosikään vaikuttavia tekijöitä:
 - Perintötekijät eli vanhempien murrosiän kehitys
 - Elämäntavat eli ravitsemus ja liikunta

MITÄ AJATUKSIA MURROSIÄSTÄ

LAPSI, NUORI
VAI AIKUINEN

MIKÄ KAIKKI MUUTTUU

oma Häme

MUUTOKSET OSANA MURROSIKÄÄ

- **Kehon muutokset**
 - Kasvupyrähdys ja lihasten kasvu
 - Ihon rasvoittuminen
 - Hikoilu
 - Karvoituksen lisääntyminen
 - Tytöillä rintojen kasvu, valkovuoto ja kuukautiset
 - Pojilla kivesten kasvu ja siemensyöksyt
- **Mielen muutokset**
 - Tunne-elämän muutokset johtuvat aivojen kehityksestä
 - Minäkuvan rakentuminen

Onneksi hyvää itsetuntoa voi treenata

Aivojen kehitys jatkuu jopa 25-vuotiaaksi asti

Voit kysyä terveydenhoitajalta, jos murrosikään liittyvät asiat askarruttavat

Oma Häme

TYTTÖJEN MURROSIÄN MUUTOKSET

- Tytöillä murrosikä alkaa keskimäärin 8–13 ikävuoden välillä, aikaisemmin kuin pojilla.
- Muutokset saa aikaan estrogeenihormoni.
- Murrosiän muutosten ilmaantuminen ja eteneminen on yksilöllistä jokaisen nuoren kohdalla.



Rintojen kasvu

- Kehittyvät ja kasvavat usein eri tahtia, joten alkuun niissä voi olla kokoeroa tasoittuen kasvun myötä
- Rintojen kasvu voi tuntua rintojen arkuutena
- Muista tutkia rintoja säännöllisin väliajoin

Sukuelinten kehittyminen

- Häpyhuulet kasvaa
- Munasarjat ja kohtu kasvaa sekä kehittyy
- Muista huolehtia hygieniasta varsinkin kuukautisten aikana

Valkovuoto

- Merkki kehon valmistautumisesta kuukautisiin
- Kosteuttaa ja puhdistaa emätintä
- Valkovuodon määrä vaihtelee yksilöllisesti

Kuukautiset

- Alkuun epäsäännöllisiä
- Normaaliksi kiertä 24–38 vuorokautta, joka lasketaan vuoden ensimmäisestä päivästä seuraavan vuoden alkamispäivään
- Merkki lisääntymiskyvystä
- Kuukautispäiväkirja

- Kehon rasvakudoksen lisääntyessä vartalon muodot pyöristyvät, joka näkyy esimerkiksi lantion levenemisinä

Oma Häme

KUUKAUTISET JA NIIHIN APU

MENKAT, MENSUT

- Mielialanvaihtelut, väsymys, itkuherkkyys
- Alkuvaiheessa kuukautiset voivat olla kivittomat
- Jomotusta vatsan ja selän alueella
- Voi oireilla myös päänsärkynä tai pahoinvointina

MILLAISIA KUUKAUTISSUOJIA ON?

- Terveysside
- Kuukautisalushousut
- Tamponi asettimella tai ilman
- Kuukautiskuppi



MILLÄ HELPOTTAA KUUKAUTISKIPUJA?

- Liikunta voi osalla auttaa kuukautiskipuihin
- Lämpötyynyn asettaminen esimerkiksi selän ja vatsan alueelle
- Hormonaalinen ehkäisy
- Särkylääke



Oma
Häme

POIKIEN MURROSIÄN MUUTOKSET

- Pojilla murrosikä alkaa keskimäärin 9–13,5 ikävuoden välillä, noin kaksi vuotta myöhemmin kuin tytöillä
- Muutokset saa aikaan testosteronihormoni
- Jokaisella murrosikä etenee omaan yksilölliseen tahtiin ja muutokset voivat vaihdella yksilöiden välillä



Sukuelinten kehittyminen

- Kivesten ja kivespussien kasvu
- Penis kasvaa pituutta ja paksuutta
- Muista tutkia kivekset säännöllisin väliajoin

Erektiöt

- Erektio tarkoittaa peniksen jäykistymistä
- Tahattomia erektioita voi tulla esimerkiksi innostumisen, lämpötilan vaihtelun tai housujen hankauksen seurauksena

Äänenmurros

- Ääni kehittyy 11–17 ikävuoden välillä ja kestää noin 2 vuotta
- Ääni muuttuu matalammaksi, jonka aikana äänen tahaton vaihtelu on normaalia

Rintojen kasvu pojalla

- Normaalii myös pojilla
- Liittyy hormonimuutoksiin
- Oireina turvotus ja kosketusarkuus
- Ohimenevää, ei tarvitse huolestua

Siemensyöksyt

- Siemensyöksy tarkoittaa, peniksen rytmikästä supistelua ja samalla virtsaputken suun kautta purkautuu siemennestettä eli spermaa
- Ensimmäinen tahaton siemensyöksy voi tulla varoittamatta ja yllättäen

Oma
Häme

TYTTÖJEN JA POIKIEN MURROSIÄN MUUTOKSET

- Vaikka tytöillä ja pojilla on omaan sukupuoleen tyypillisiä murrosiän muutoksia, on myös paljon molempia sukupuolia koskevia muutoksia
- Kehon muutokset kestävät keskimäärin kolme ja puoli vuotta

Karvoituksen kasvamisen

- Häpykarvoitus kasvaa, tummuu ja leviää
- Muu vartalokarvoitus, kuten kainalo ja jalkakarvat kasvavat
- Pojilla parrankasvu lisääntyy pankymppisenä

Pituuskasvu

- Tytöillä kasvupyrähdys tulee noin 11–12-vuotiaana
- Pojilla kasvupyrähdys tulee noin 14 vuoden iässä
- Pituuskasvu kestää keskimäärin 1–2 vuotta

Ihon rasvoittuminen

- Hormonitoiminta vaikuttaa ihon rasvoittumiseen
- Mustapäät ja finnit normaaleja murrosiän muutoksia
- Kasvojen peseminen ja kosteutus avuksi

Hienhaju

- Hormonitoiminta vaikuttaa hienhajuun
- Päivittäin peseytyminen ehkäisee hienhajua
- Deodorantti hikoilun avuksi

Oma Häme

MIELLEN MUUTOKSET MURROSIÄSSÄ

YKSIÄISYYS

- Yksinäisyys on monelle hyvin samaistuttava tunne murrosiässä
- Jos tunnet olosi yksinäiseksi ota asia puheeksi luotettavan aikuisen kanssa
- Älä jää yksin tunteidesi kanssa!

TUNTEIDEN KUOHUNTA

- Murrosiässä tunne-elämä on voimakkaassa myllerryksessä, joka johtuu hormonimuutoksista
- Tunteet voivat siis nousta pintaan voimakkaasti
- Murrosikä on tärkeää tunteiden ja tunnetaitojen harjoittamisen aikaa
- Ymmärtämällä omia tunteita niiden sanoittaminen helpottuu, joka voi auttaa monessa elämän käännekohdassa

SOSIAALISET MUUTOKSET

- Vanhemmista irtautumista ja opettelua itsenäiseen minään
- Ystävyyssuhteet ensiarvoisen tärkeitä
- Haali ympärillesi ystäviä, jotka arvostavat ja tukevat sinua
- Yksi ystävä on parempi kuin 10 arvostelevaa

Oma Häme

MINÄKUVAN RAKENTUMINEN, IDENTITEETTI

- Minäkuvan rakentuminen on koko elämän mittainen matka, johon kannattaa panostaa
- Minäkuvan rakentumiseen kuuluu tasapainoilu omien tunteiden kanssa, älä siis pelästy
- Sukupuoli-identiteetin rakentuminen on osa minäkuvaa
- Harjoittele arvostamaan ja hyväksymään itsesi sellaisena kuin olet
- Harjoittele arvostamaan myös muita sellaisina kuin he ovat, sillä et voi muuttaa kuin itseäsi


Millaisena näen itseni nyt?
Millainen haluaisin olla?
Mitä voisin kehittää itsessäni?
Millaisena toivon läheisteni näkevän minut?
Millaisena näen muut ihmiset?




KEHOPOSITIVISUUS


MINÄ ITSE

- Harjoittele suhtautumaan positiivisesti omaan kehoosi
- Jokainen on ihana sellaisenaan kun on
- Auttaa minäkuvan vahvistumisessa
- Muista kehua itseäsi



YMPÄRISTÖ

- Sosiaalinen media luo vääristynyttä kuvaa kehoista, kaikki voi käyttää filteriä
- Kaikkien ei tarvitse mahduttaa itseään samaan muottiin
- Arvosta myös muiden kehoa, turhat kommentit pois
- Muista kehua kaveria



TURVATAIDOT

MITÄ TARKOITTAÄ

- Taitoja, jotka auttavat tunnistamaan ja välttämään väkivallan, häirinnän ja hyväksikäytön tilanteita
- Omien ja toisten ihmisten rajojen puolustamista
- Tarkoituksena vahvistaa itsetuntoa ja luoda turvaa

MINULLA ON OIKEUS

- Minulla on oikeus kieltäytyä
- Toisella osapuolella on oikeus kieltäytyä
- Kaikilla on oikeus terveellisiin ja turvallisiin ihmissuhteisiin
- Kaikilla on oikeus koskemattomuuteen

MITEN TOIMIA, JOS OMIA RAJOJA RIKOTAAN?

- Osoita, että et ole kiinnostunut
- Voit sanoa esimerkiksi "Et koske muhun!"
- Jos paikalla on muita hae heistä turvaa
- Jos toinen jatkaa, poistu paikalta ja soita turvalliselle henkilölle (vanhempi, ystävä)
- Kerro ikävästä kohtelusta luotettavalle henkilölle, mieluiten myös aikuiselle




MITÄ JÄI MIELEEN?

- Alkaako murrosikä kaikilla samaan aikaan?
- Miten toimia, jos omia rajoja rikotaan?
- Mitä muutoksia murrosiässä tapahtuu?
- Voiko itsetuntoa treenata?
- Miksi omia tunteita kannattaa sanoittaa?
- Onko ok kommentoida toisen kehoa?
- Keneltä voin kysyä murrosiästä?





oma Häme

JOS MURROSIKÄ MIETITYTTÄÄ...

Scan me



Väestöliitto

Scan me



Nuortennetti

Scan me



Mieli ry

Scan me



Chillaa.io sovellus

Seuraa Instagramissa
[@kouluterkattampere](https://www.instagram.com/kouluterkattampere)

Liite 3. Oppitunnin pitäjän tukimateriaali

Murrosikä tunniti 5. luokkalaisille



Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, jossa mieli, sosiaalinen tilanne sekä kehollisuus yhdistyvät. Murrosiässä nämä kaikki osa-alueet kehittyvät.

Murrosikä kiteytettynä

- Murrosikä alkaa sukupuolihormonien tuotannon kiihtyessä.
- Murrosiän alkamisajankohta, päätyminen sekä sen tuomat muutokset pitävät sisällään yksilöllisiä vaihteluita.
- Tytöillä murrosikä alkaa keskimäärin 8–13 ikävuoden ja pojilla 9–13,5 ikävuoden välillä.
- Sukupuolihormonit vaikuttavat aivojen toimintaan, kehon muotoihin ja reaktioihin (kuten hikoiluun, kuukautisiin ja siemensyöksyihin), lihaksiin ja karvoitukseen.
- Tunne-elämän muutokset tasoittuvat murrosiän edetessä, aivojen kehittyessä ja kehon tottuessa hormoneihin.

Minäkuva ja identiteetti

- Eli minäkäsitys tarkoittaa ihmisen käsitystä siitä, millainen hän on ja millaiseksi hän voi kehittyä.
- Minäkuva rakentuu erilaisista kokemuksista ja vuorovaikutuksesta ympäristönsä kanssa.
- Perhe, ystävät ja muut läheiset ihmiset tukevat minäkuvan kehitystä, ja nuori oppii heidän kauttaan arvostamaan omaa identiteettiään ja kehittämään positiivista minäkuvaa.
- Identiteetti kasvaa, kehittyä ja muuttuu osana elämän eri vaiheita.

Kehopositiivisuus

- Tarkoituksena hyväksyä ja arvostaa omaa kehoa sellaisena kuin se on.
- Murrosiässä keholliset muutokset voivat aiheuttaa epävarmuutta, ja ympäristön paineet voivat synnyttää kielteisiä tunteita omaa kehoa kohtaan.
- Kehopositiivisuus auttaa nuorta löytämään myönteisemmän suhteen omaan kehoonsa, vaikka se poikkeaisi normatiivisista ihanteista.

Seksuaalisuus ja turvataidot

- Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisenä olemista läpi elämän ajan, sisältäen sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja -roolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, läheisyyden sekä lisääntymisen.
- Murrosiässä fyysinen kasvu, psykologinen sekä kognitiivinen kehitys saavuttavat huippunsa.
- Murrosikäisen seksuaalisen kehityksen ymmärtämiseen voidaan soveltaa bio-psyko-sosiaalista mallia.
- Biologisilla, psykologisilla ja sosiaalisilla tekijöillä on yhtä suuri merkitys murrosikäisen seksuaalisuuden kehittämisessä.
- Seksuaalisuudenportaat:
- Voidaan havainnollistaa sekä opettaa nuoria seksuaalisen kehityksen eri vaiheista.
- Malli keskittyy erityisesti tunteiden ja itsetuntemuksen vahvistamiseen sekä oman kehityksen ymmärtämiseen ja arvostamiseen.
- Seksuaalisuuden portaat tarjoavat välineitä tunnetaitojen opetteluun, mikä tukee nuoria oman kehityksensä seuraamisessa ja sen hyväksymisessä.
- Seksuaalisuuden portailla jokainen etenee omaan tahtiinsa ja niissä voi aina palata myös taaksepäin.
- Turvataidoilla tarkoitetaan taitoja, jotka auttavat nuorta tunnistamaan ja välttämään väkivallan, häirinnän ja hyväksikäytön tilanteita sekä puolustamaan omia ja toisten rajoja.
- Turvataitokasvatuksen avulla vahvistetaan nuoren itsetuntoa sekä annetaan välineitä turvallisuuden tunteen luomiseen arjessa.



Vinkejä tunnin pitämiseen

- Voit laittaa esimerkiksi etukäteen luokkaan laatikon, johon voi anonymisti käydä kirjoittamassa kysymyksiä liittyen murrosikään.
- Muistuta tunnin sensitiivisyydestä ja pyri normalisoimaan tunnin aihe
- Anna tilaa kysymyksille
- Tarvittaessa keksi esimerkki tilanteita, kuten *"Mitä tehdä, jos kesken koulupäivän alkaa kuukautiset?"* Vastaus: *"Terveystieteiltä voi käydä pyytämässä kuukautissuojia."*
- Osallista ja rohkaise nuoria
- *Mitä murrosikään liittyviä muutoksia tiedät?*
- *Miltä tuntui käydä läpi murrosiän tunteita?*
- *Mitä mieltä olet sosiaalisen median esittämistä kauneus- ja kehonkuvaihanteista? Miten nämä ihan teet vaikuttavat sinuun?*

Murrosikä tulee, haluan mukaan!

Tehtävä 1. Minä ja muut

Pyydä oppilaita nousemaan seisomaan. Kerrot yhden väitteen kerrallaan, johon **oppilaat vastaavat nostamalla molemmat kätensä ylös**, mikäli toiminta pitää paikkansa oppilaan kohdalla. Jos väite ei pidä paikkaansa, **oppilas menee kyykkyy**.

Kuinka moni/monella...

- tykkää nukkua myöhään viikonloppuisin?
- haluaisi olla iältään vanhempi?
- haluaisi valvoa myöhempään iltaisin, mutta kotiväki kieltää sen?
- on kotiintuloajat?
- toivoisi, että kotiväki antaisi enemmän vapauksia?
- on puhunut jonkun kanssa kotona murrosikään liittyvistä muutoksista?
- on etsinyt tietoa itse tai kaverin kanssa murrosikään liittyvistä muutoksista?
- on tuntenut epävarmuutta omasta kehostaan?
- on riidellyt kotiväkensä kanssa viime päivinä elektroniikan käyttöajoista?
- on kokenut tunteidensa vaihtelevan todella nopeasti esimerkiksi ilosta suruun tai vihasta hämmennykseen.

Pohdittavaa tehtävän jälkeen:

- Miltä tuntui tilanne, kun moni muukin vastasi samoin?
- Miltä tuntui olla vähemmistössä vastanneiden joukossa?
- Lopuksi oppilaiden kanssa on hyvä käydä keskustelua siitä, että joskus murrosiässä voi tuntua siltä, että haluaisi olla luokkakavereidensa kanssa samankaltainen ja kokea murrosiän tuomat muutokset yhtä aikaa. Todellisuudessa kuitenkin kaikki käyvät läpi muutokset omaan yksilölliseen tahtiinsa, eikä siinä ole mitään hävettävää tai outoa. Tärkeää on se, että jokainen pystyisi arvostamaan toisten erilaisuutta ja olla myöskään kiusoittelematta ketään esimerkiksi siitä, jos jonkin toisen murrosiän muutokset eivät ole vielä kunnolla alkaneet.

Tehtävä 2. Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Rohkaistaan oppilaita pohtimaan omia tunnereaktioitaan ja niiden seurauksia sekä peilaamaan toisen käyttäytymisen herättämää tunnetta esimerkkitalanteiden avulla

- Ohjeet:
- Kirjoita sanat "iloinen", "yllättynyt", "vihainen", "hämmmentynyt", "pettynyt" ja "surullinen" paperiarkeille ja teippaa paperit ympäri luokkahuonetta niin, että jokaisen paperilapun eteen jää riittävästi tilaa.
- Lue sitten Tunnetilanteetliitteestä äänen erilaisia esimerkkitalanteita yksi kerrallaan.
- Osallistujat menevät seisomaan siihen kohtaan huonetta, joka vastaa omaa tunnetilaa kyseisessä tilanteessa.

- On tärkeää muistuttaa osallistujille, että harjoituksessa ei ole olemassa oikeita tai väärä vastauksia.
- Kaikkien tulisi siis pohtia omia tunnereaktioitaan eikä seurata, mihin muut ovat menossa. Jokaisen väittämän jälkeen käydään yhteinen keskustelu osallistujien kanssa siitä, mikä vaikutti tunnetilan valintaan.

Tunnetilanne esimerkit:

- Sain juuri tietää, että paras ystäväni on levittänyt perätöntä huhua minusta netissä.
- Vanhempani pakottavat minut jäämään kotiin lukemaan seuraavana päivänä olevaan kokeeseen, vaikka kaikki ystäväni saavat lähteä ulos.
- Ystäväni sai minua paremman numeron englannin kokeessa, vaikka oli lukenut kokeeseen paljon vähemmän kuin minä.
- Minua ei ole liitetty viestiryhmään, johon melkein kaikki muut luokkalaiset kuuluvat.
- Muutamat rinnakkaisluokkalaiset oppilaat tuijottavat minua käytävällä aina ohi kävellessäni.
- Ystäväni tiuski ja puhui minulle epäystävällisesti, kun yritin lohduttaa häntä huonosti menneen urheilukilpailun jälkeen.
- Sain luokan parhaan numeron kokeesta ja opettaja kertoi sen kaikille ääneen.

Keskustelukysymyksiä:

- Mitä seurauksia on valitsemallasi tunteella? Toimisitko tunteen mukaan?
- Miten tilanne muuttuisi, jos valitsisit eri tunteen?
- Voiko itse vaikuttaa siihen, millaisia tunteita jokin tilanne herättää?
- Yllätytkö siitä, miten eri tavalla ihmiset reagoivat samaan tilanteeseen?
- Onko helppo ymmärtää toista, joka tuntee samassa tilanteessa eri tavalla?

Osallistujille on hyvä kertoa:

- Myötätulon taidosta eli empatiasta. Empatia tarkoittaa sitä, että osaa ja haluaa asettua toisen rooliin, tunnistaa toisen tunteet sekä osaa vastata toisen tunteisiin ja osoittaa ymmärrystä ja hyväksyntää.
- Pohjana empatiataidoille on omien tunteiden ymmärtäminen. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten itse tuntee erilaisissa tilanteissa.
- Toisen ajatuksia ja tunteita ei voi koskaan täysin ymmärtää.

Lisää osallistavia oppituntimateriaaleja sivulta

Tuntisuunnitelma: Murrosiän muutokset - Terve koululainen

<https://tervekoululainen.fi/tyakoulu/murrosian-muutokset/tuntisuunnitelma-murrosian-muutokset/>

Tehtäväkortit - Mannerheimin Lastensuojeluliitto

<https://www.mli.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tukioppilastoiminta/materiaalit/tehtavakortit/>

Tekijät: terveydenhoitajaopiskelijat Tila Hirvonen & Jenni Torkkeli