

LAPSESTANI ON TULLUT MURKKU!

Opas seksuaalikasvatukseen 5.–6. -luokkalaisten
vanhemmille



SISÄLLYS

LUKIJALLE	1
MURROSIKÄ.....	2
TYTÖSTÄ NAISEKSI	2
POJASTA MIEHEKSI	2
SOSIAALINEN JA PSYKKINEN KEHITTYMINEN	3
SEKSUAALISUUS.....	4
SEKSUAALISUUDEN PORTAAT	5
VANHEMPI SEKSUAALIKASVATTAJANA.....	7
RAJAT JA RAKKAUS.....	8
PUHEEKSI OTTAMINEN.....	9
LUOTETTAVAT LÄHTEET	10
INTERNET	10
KIRJAT	10
LÄHDELUETTELO	11

LUKIJALLE

Lapsestani on tullut murkku -opas on tarkoitettu murrosikäisten vanhemmille. Opas on puheeksi ottamisen apuväline murrosikäisen seksuaalisuudesta. Vanhemmalla on vastuu murrosikäisen kasvatuksesta myös seksuaalisuuden osalta. Oppaan tarkoituksena on antaa tietoa fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä, seksuaalisuuden kehittymisestä sekä vanhemman roolista kasvattajana. Oppaan tavoitteena on helpottaa puheeksi ottoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista murrosikäisen kanssa kotona sekä antaa kehitysvaiheeseen ja ikään sopivaa tietoa seksuaalisuudesta. Opas tukee vanhempien antamaa seksuaalikasvatusta.

Seksuaalikasvatuksen tarkoituksena on antaa taitoja, tietoja sekä arvoja mm. seksuaalisista suhteista, identiteetistä ja intimitteetistä. Seksuaalisuus on määritelty elämän pituiseksi prosessiksi. Seksuaalikasvatuksessa on tärkeää ottaa huomioon lapsen ikä, sukupuoli, kehitystaso sekä uskonnolliset ja kulttuuriset taustat. Lapsi on huomioitava yksilönä.

Terveystieteiden opettaja antaa tietoa murrosiästä, seksuaalisesta kehityksestä ja keskusteleo lapsen terveystottumuksista. Terveystieteen opettajan tulisi myös kysellä niin lapselta kuin hänen vanhemmiltaan näkemyksiä murrosiästä sekä murrosikään liittyvistä peloista ja huolista. Kasvamiseen ja kehittymiseen liittyviä asioita olisi hyvä pohtia ja niistä keskustella myös kotona.

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä yhteistyössä Mikkelin ammattikorkeakoulun terveystieteen opettajien ja Ristiinan yhtenäiskoulun terveystieteen opettajan kanssa.

Mikkelissä 27.5.2014

Liimatta Mirka ja Rahikainen Essi

MURROSIKÄ

Murrosiän eli puberteetin aikana lapsi kasvaa fyysisesti aikuiseksi. Puberteetti etenee yleensä samalla tavalla kaikilla, mutta yksilöllisyys ja perimästä johtuva vaihtelu voi ajoittaa murrosikää eri aikaan. Nuori saattaa kokea ristiriitaa oman kehon ja omien tunteiden välillä. Nuori tuntee epävarmuutta omasta kehosta ja hänen itsenäistymisensä tarve lisääntyy. Murrosiässä seksuaalisuuteen liittyvät asiat nuori kokee ensimmäisiä kertoja omakohtaisesti, ja ne muuttuvat kiinnostaviksi, hämmentäviksi ja kiihottaviksi.

Tytöstä naiseksi

Murrosiän fyysiset merkit

- Ensimmäisinä merkkeinä tytöillä on rintarauhasen kehittyminen eli rinnat kasvavat
- Häpykarvoitus ilmaantuu vähitellen
- Pituuskasvu lisääntyy
- Hien hajun erittyminen lisääntyy
- Rasvakudos lisääntyy reiden ja pakaroiden alueelle
- Lantiokaari alkaa muotoutua
- Kuukautiset alkavat

Pojasta mieheksi

Murrosiän fyysiset merkit

- Hien hajun erittyminen lisääntyy
- Kivesten kasvu alkaa
- Kivespussi tummenee ja venyy
- Häpykarvoituksen ilmaantuminen vähitellen
- Penis kasvaa
- Rasvakudosta kertyy alaraajojen ihonalaiseen kudokseen sekä lihakset kehittyvät
- Ihon rasvoittuu
- Äänenmurros
- Spontaanit siemensyöksyt ja erektiot
- Pituuskasvu lisääntyy ja parta kasvaa
- Mahdollisesti rintarauhanen suurenee, mikä on normaalia murrosiän kehityksessä

HUOM! Jokainen nuori kehittyy omaan yksilölliseen tahtiinsa!

Sosiaalinen ja psyykkinen kehittyminen

Fyysinen kasvu ja hormonitoiminnan kiihtyminen voivat aiheuttaa nuorella psyykkisen tasapainon muutoksen. Yleensä nuoret sopeutuvat näihin muutoksiin. Murrosiässä nuoren päämääränä on saavuttaa itsenäisyys elämässään. Hänen tulee ratkaista eri ikäkausiin kuuluvat kehitykselliset tehtävät.

Nuoren tulee irrottautua omista vanhemmistaan, heidän tarjoamastaan tarpeiden tyydytyksestä sekä opetella löytämään vanhemmat uudelleen aikuisemmalla tasolla. Nuoret järjestelivät puberteetin takia muuttuvan ruumiinkuvansa, seksuaalisuutensa sekä tunnistavat seksuaalisen identiteettinsä. Itsenäistymistä auttaa myös ikätoverien apuun turvautuminen kasvua ja kehitystä koskevissa asioissa.

Vanhempien provosointi ja asioiden kertomatta jättäminen vanhemmille on tavallista nuoruudessa. Nuori voi olla levoton, kiihtynyt ja ärtyisä. Nuoret ovat omasta seksuaalisuudestaan epävarmoja.

Murrosiän alkuvaiheessa nuori alkaa irtautua vanhemmistaan, jolloin kaverisuhteet muotoutuvat entistä tärkeimmiksi. Seksuaalisuuden herääminen ja itsenäistymispyrkimykset saattavat johtaa vanhemmista etäännyntymiseen. Ikätoverit ja ryhmät auttavat nuoren minuuden rakentumisessa ja impulssien hallitsemisessa.

SEKSUAALISUUS

Ihminen on seksuaalinen koko elämänsä ajan. Käsitteenä seksuaalisuus on laajempi kuin pelkkä lisääntyminen. Seksuaalisuus on elämää ylläpitävä voima, joka sisältää lämpöä, läheisyyttä, rakkautta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Seksuaalisuus sisältää myös asenteita ja arvoja sekä itsensä arvostamista. Seksuaalisuus muuntautuu koko elämän ajan, eikä se ole koskaan valmis. Seksuaalisuus on yhteydessä elämänmuutoksiin ja kulttuuriin, jossa ihminen elää. Sitä ei voi toisen puolesta määritellä.



SEKSUAALISUUDEN PORTAAT

Seksuaalisuuden portaat on yksi tapa kuvata seksuaalisuuden kehittymistä.

Seksuaalisuuden portaita on yhteensä yhdeksän. Ne kuvastavat yksinkertaisesti lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehityksen etenemistä. **Ensimmäiset portaat liittyvät pienemmän lapsen seksuaalisuuteen ja sen kehittymiseen.** Meidän esittelemämme portaat liittyvät 5.–6.-luokkalaisten ikäkauteen, jota käsittelemme. Kaikki kehittyvät näillä portailla yksilöllistä vauhtiaan. Kehityksen vaiheiden jääminen väliin tai palaaminen taaksepäin on normaalia ja riskien ottaminen kuuluu nuoruuteen.

Kolmannella, **tuttu-salattu portaalla** kohteena on todellinen ja lähellä oleva ihminen. Nuori opettelee sietämään ja käsittelemään ihastuksen ja rakastumisen tunteitaan yksin ja turvallisesti haaveilemalla. Salliva ilmapiiri mahdollistaa nuoren tuntemaan kokemuksensa arvokkaiksi ja hyväksytyiksi, jolloin seksuaalisen identiteetin kasvu saa tukea. Nuoressa herättää epävarmuutta epäily muiden tarkkailun kohteena olemisesta. Tämän seurauksena nuori alkaa huomioida enemmän omaan ulkonäköön ja käytöstään. Aluksi ihastuminen samaa sukupuolta olevaan henkilöön voi tuntua turvallisemmalta, mutta aikuisuuden seksuaalisuuden suuntautumisesta se ei vielä kerro.

Neljännellä portaalla **kaverille kerrotaan** omista tunteista. Nuori opettelee luottamusta sekä uskallusta kertoa omista tunteistaan toiselle ystävyystaitoja. Kotoa opitut ihmissuhdetaidot ja säännöt pohjaavat ystävyyttä. Nuori oppii ristiriidoista selviytymistä, pettymystä, rakastumista, sietämistä ja hyvän ystävän piirteitä. Nuoren itsetunto ja itseluottamus kasvavat kavereiden tuen ja hyväksymisen kautta, jolloin hän kykenee kasvamaan ja siirtymään seuraaviin portaisiin. Nuori joutuu tarkastelemaan ja tunnistamaan ystäviään uudelta näkökannalta.

Viidennellä portaalla nuori opettelee **kertomaan ihastuksen tunteistaan** niiden kohteelle. Tässä vaiheessa nuorelle tulee ensimmäinen kokemus seurustelusta, nuoren kokemusta ei tule vähätellä. Nuoret eivät välttämättä edes ole tekemisissä toistensa kanssa. Tässä vaiheessa läheisyys tuntuu vielä liian intiimiltä ja tärkeintä on oppia keinoja suhtautua pettymyksiin ja sietämään vastoinkäymisiä sekä kertomaan tunteistaan.

Kuudes, **käsi-kädessä porras** on tärkeimpiä kehitysvaiheita, koska nuoret opettelevat seurustelun sääntöjä, he opettelevat ilmaisemaan ja sietämään erilaisia tunteita, ymmärtämään toista ihmistä suhteessa itseensä ja ottamaan vastaan toisten tunteita. Voimakkaat tuntemukset ja kiihottuminen pidetään vielä yksityisenä, eikä niitä jaeta toisen kanssa. Haaveilun kautta nuori käsittelee seksuaalisuuttaan, tuntemuksiaan ja alkaa kiinnostua omasta kehostaan sekä sen tuntemuksista. Itsetyydytys tulee luontevaksi osaksi elämää joillekin nuorille. Nuoren tulisi löytää oikea tapa purkaa vastoinkäymisiä ja tunteita. Tällä portaalla on kunnioitettava läheisyyteen liittyviä sääntöjä, kuten itsemääräämisoikeutta, kohteliaisuutta ja yksilöllisyyttä. Vanhemman tulee tukea nuorta, kun hän kohtaa asioita joihin ei ole vielä valmis.

Seksuaalisuuden portaat - seksuaalisen kehityksen eteneminen

Järjen, tunteen ja biologian tasapaino

Rakastelu voi sisältää jopa yhdyntää

Mikä tuntuu hyvältä

Vastuu, kohti aikuisuutta

Nautinnon ja kiihottumisen tunne

Suudellen
Rakkautta läheisyydestä ja suudelmin

Käsi kädessä
Seurustelun pelisäännöt
Nautintoa itse-tyydytyksestä

Tykkään susta

Tunteiden ilmaisu kohteelle

Kaverille kerrottu

Luottamus ja uskallus kertoa tunteista

Tuttu salattu

Lähellä olevaan ihastuminen

Idolirakkaus

Haaveilu, ihastumisen ja rakastumisen tunteet

Sukupuolierot

Itsetunto ja yksityisyys

Aikuisuus

8 9

6 7

6

Murrosikä

5

4

3

Lapsuus

2 1

Väestöliitto

Lähde: Seksuaalisuuden portaat; opetuspaketti peruskoulun 1.-9.luokille. Eija Korteniemi-Pokela ja Raisa Cacciatore, Opetushallitus

VANHEMPI SEKSUAALIKASVATTAJANA

- Tärkein seksuaalikasvattaja on koti, koska vanhemmat antavat seksuaalikasvatusta lapsilleen jo pienestä asti
- Nuori tarvitsee todellista läsnäoloa ja tukea seksuaaliterveytensä kehittymiseen.
- Selkeä, rehellinen ja tasa-arvoinen keskustelu seksuaalisuudesta kotona voi olla nuoren mieleen.
- Seksuaalioikeuksista puhuminen auttaa nuoria puolustamaan ja kunnioittamaan omaa kehoaan. Tähän kuuluu kertominen kieltäytymisestä, velvollisuudesta kunnioittaa itsemääräämisoikeutta ja yksilöllisestä etenemisestä.
- Positiivinen palaute, arvostus ja ihailu tukevat nuoren itsetunnon ja positiivisen kehonkuvan kehittymistä.
- Kehon muuttuessa nuori tarvitsee opastusta kohdatessaan uusia asioita, kuten kuukautissuojien käyttäminen ja parran ajamisen opettelu.
- Tiedon antamisen tulisi vastata nuoren kehityksen tasoa. Uutta tietoa rakennetaan jo opitun tiedon päälle.
- Nuori tarvitsee myös tietoa ihmisten välisestä läheisyydestä ja tunteista eikä vain sukupuoliyhdyntästä ja ihmisen biologiasta.
- Mediasta ja Internetistä löytyy paljon hyvää tietoa sekä sivustoja. Kriittisyyden opettaminen on tärkeää, jotta nuori osaa suodattaa oikeanlaisen tiedon itselleen.
- Vanhempien kannattaisi keskustella nuoren kanssa ystävistä ja aikuisista, joiden kanssa voi keskustella luotettavasti tunteista ja vastoinkäymisistä.
- Nuorelle tulee antaa mahdollisuus yksityisyyteen.
- Nuori voi olla hämmentynyt ja ujo, tunteita ja reaktioita tulee arvostaa.
- Nuori tarvitsee keskustelua ihastumisen tunteista sekä kohteista, ja hänen todellisuudentajuaan olisi myös hyvä vahvistaa.

Muista, että nuori ottaa vaikutteita ja mallia sinun ja kumppanisi käyttäytymisestä sekä vuorovaikutuksesta.

Rajat ja rakkaus

- Rajoilla haetaan perheen yhteisiä sääntöjä, joiden mukaan toimitaan.
- Rajat tulisi perustella nuorelle.
- Sääntöjen tulisi olla nuoren ikätason mukaisia.
- Jokaisella on omat vastuunsa perheessä, mutta vanhempi on perheen vastuunkantaja.
- Huomio perheenjäsenten kesken tulisi olla tasavertaista, ja vanhempikin on tasavertainen perheenjäsen.
- Nuoren tulisi tietää ja kokea kodin olevan turvallinen paikka.
- Nuoren olisi hyvä oppia luottamaan vanhemman oikeudenmukaisuuteen ja hyvántahtoisuuteen kielteisistäkin tunnetiloista huolimatta.
- Tärkeää olisi luoda nuorelle onnistumisen tunteita, opettaa neuvottelutaitoja sekä antaa vapautta itsenäistymiseen.
- Vanhemman tulisi opetella huomaamaan, milloin asioihin puututaan, koska kiistelemine ja rajoittaminen eivät voi olla jatkuvia.
- Nuorelle tulisi tarjota ei-seksuaalista ja turvallista läheisyyttä hänen siitä halutessaan.

Keskustele esimerkiksi näistä:

- ❖ Murrosikä
- ❖ Fyysiset muutokset ja valmistautuminen niihin
- ❖ Erilaisuus, yksilöllisyys kasvussa
- ❖ Ihmissuhteet (kunnioitus, ystävyys, läheisyys) ja seurustelu
- ❖ Tunteet
- ❖ Käyttäytyminen
- ❖ Omat oikeudet ja kehon kunnioitus
- ❖ Oikeus kieltäytymiseen
- ❖ Asetetut ja yhdessä päätetyt rajat
- ❖ Media
- ❖ Luotettavat aikuiset, joiden puoleen voi myös kääntyä ja ystävien merkitys

PUHEEKSI OTTAMINEN

- Ota rohkeasti puheeksi! Puhumattomuus lisää nuoren epävarmuutta ja yksinäistä pohdiskelua.
- Olkaa kasvattajina yhdenmukaisia! Nuori ymmärtää paremmin seksuaalikasvatuksen, jos käytätte vanhempina yhtenäisiä käsitteitä ja neuvoja keskustelussa.
- Arjessa annettu seksuaalikasvatus ohjaa nuorta rehelliseen keskusteluun kotona.
- Luota itseesi seksuaalisuudesta puhuttaessa, koska tunnet nuoresi hyvin.
- Ota huomioon omat ilmeesi ja eleesi, koska nuori aistii epämuikavuuden käytöksestäsi.
- Keskustelemalla voit nostaa esille hyviä toimintatapoja, mutta anna nuorelle mahdollisuus omiin valintoihin ja vastuunottoon omista valinnoistaan.
- Voit hankkia kotiin materiaalia, esim. kirjallisuutta ja hyviä nettisivuja, joita voit käydä yhdessä nuoren kanssa läpi. Ne herättävät keskustelua.

Aloita keskustelu vaikka näin:

- ❖ "Katsotaan yhdessä näitä lehtisiä ja kirjoja."
- ❖ Voit jättää erilaista materiaalia esim. lehtiä tai terveyssiteitä esille.
- ❖ Voit tarttua pieniin vihjeisiin, joita nuori puolihuolimattomasti sanoo.
- ❖ Johdattele murrosikä aiheeseen ottamalla puheeksi jo koulussa käytyjä ihmisen biologiaan tai murrosikään liittyviä asioita.
- ❖ "Mitä tiedät murrosikästä?"
- ❖ "Oletko huomannut itsessäsi joitakin muutoksia?"
- ❖ "Haluatko kysyä jotain, mikä liittyisi murrosikään tai onko joitain aiheita, mistä haluaisit puhua?"
- ❖ Avoimet kysymykset auttavat nuorta vastaamaan laajemmin ja saat paremman kuvan siitä, mitä nuori ajattelee. (Mitä, miten, miksi)

LUOTETTAVAT LÄHTEET

Internet

- MLL

Nuorten netti: Tarjoaa tietoa nuorille seksuaalisuudesta, seurustelusta, mielenterveydestä, kiusaamisesta, mediasta ja päihteistä.
<http://www.mll.fi/nuortennetti/>

Vanhempain netti: Vanhemmille suunnattu sivusto, joka tarjoaa tietoa lapsen kehityksestä, keskusteluja ja vertaistukea.
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>

- Väestöliitto:

Alle 20-vuotiaille suunnattu sivusto, josta saa tukea seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa. Sivuilla käsitellään murrosikää, seksuaalisuutta, ehkäisyä ja seksuaalioikeuksista.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>

Sivusto on suunniteltu perheen tueksi perhe-elämän erilaisiin tilanteisiin ja eri-ikäisten lasten vanhemmille.
<http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/>

Kirjat

- Kirja, joka käsittelee nuorten kehitystä kokonaisvaltaisesti:
Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A.2007. Lapsesta aikuiseksi - Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi.
- Kirjat ovat vanhemmille tueksi seksuaalikasvatukseen. Tarjoavat malliksi kokemuksia ja oivalluksia:
Cacciatore Raisa 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin –opas vanhemmille.
Korteniemi-Poikela Erja ja Cacciatore Raisa 2010. Portaita pitkin –opas vanhemmille
- Kirja, joka käsittelee nuoruusiän fysiologisia psykologisia ja sosiaalisia muutoksia sekä tarkastelee lähemmin itsenäistymisen haasteita:
Jari Sinkkonen 2010. Nuoruusikä

LÄHDELUETTELO

Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Aho, Tuulia, Kotiranta-Ainamo, Anna, Pelander, Anne & Rinkinen, Tuija 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta. Nuori vastaanotolla. Helsinki: Priimus paino Oy.

Armanto, Annukka & Koistinen, Paula 2007. Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Bildjsuchkin, Katariina & Ruuhilahti, Susanna 2012. Lasten ja nuorten seksuaalikasvatus vanhemmuuden näkökulmasta. Lääkärinkirja Duodecim. WWW-sivusto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00956. Päivitetty 19.10.2012. Luettu 17.11.2013.

Bildjsuchkin, Katariina & Ruuhilahti, Susanna 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta. Ammatillisia kohtaamisia sosiaali- ja hoitotyössä. Helsinki: Tallinna Raamatutrukikoda.

Cacciatore, Raisa 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Opas vanhemmille. Eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään. Porvoo: WSOY.

Duodecim 2013. Murrosikä. Duodecimin WWW-sivusto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Itt02194&p_haku=murrosik%C3%A4. Päivitetty 29.6.2013. Luettu 29.6.2013.

Hakulinen-Viitanen, Tuovi, Hietanen-Peltola, Marge, Hastrup, Arja, Wallin, Mervi & Pelkonen, Marjaana 2012. Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvola-toimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. WWW-julkaisu. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90831/URN_ISBN_978-952-245-708-0.pdf?sequence=1. Päivitetty 30.8.2012. Luettu 1.10.2013.

Kontula, Osmo & Meriläinen, Henna 2007. Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Väestöliitto. PDF-julkaisu. <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/8982d1a21c6e95d37cc4f4c02a56cdde/1370936947/application/pdf/239651/Koulun%20seksikasvatus%20e-book.pdf>. Päivitetty 10.4.2008. Luettu 11.6.2013.

Korteniemi-Poikela, Erja & Cacciatore, Raisa 2010. Portaita pitkin. Opas vanhemmille. Juva: WS Bookwell Oy.

Nurmi, Pirjo. 2004. Seksuaalisuuden kehitys ja sen tukeminen hoitotyössä. Teoksessa Koistinen, Paula, Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Väestöliitto 2013. Seksuaalikasvatus. WWW-sivusto. <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/seksuaalikasvatus/>. Ei päivitystietoja. Luettu 11.6.2013.

Väestöliitto 2014. Seksuaalinen kehitys, seksuaalisuuden portaat kuva. WWW-sivusto. http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/seksuaalinen_kehitys/. Luettu 9.4.2014.

WHO, Euroopan aluetoimisto, BZgA 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. PDF-tiedosto. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246>. Päivitetty 3.12.2010. Luettu 11.6.2013.

Ristiinan yhtenäiskoulu
Osoite: Mäkitie 30, 52300 Ristiina

Kouluterveydenhoitaja Kaarina Kiri
p. 044 7945060
s-posti: kaarina.kiri@mikkeli.fi



MAMK

University of Applied Sciences

Essi Rahikainen & Mirka Liimatta