

TAMMI

Iso-
sisko



Kaikki
MUUTTUU!



Isosisko selvittää
murrosiästä ^{melkein} kaiken



asiantuntijoina

TIEDENAISET

elinaalien







Teksti © Elina ja Tiedenaiset 2021

Kuvitus: Anthony Conley

Valokuvat: BERK Media / Otto Koivulahti

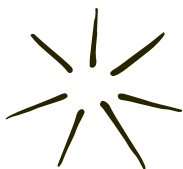
Muu kuin piirroskuvitus: Istockphoto

Teoskokonaisuus © Tekijät ja Tammi 2021

Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

Painettu EU:ssa

ISBN 978-952-04-3316-1



Kaikki MUUTTUU!



Isosisko selvittää
murrosiästä *melkein* kaiken

asiantuntijoina

TIEDENAISET

elina *alien*

TAMMI • HELSINKI





VINTAGE

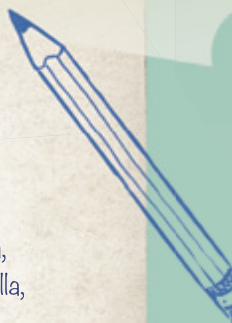
目娱乐节多
PREMIUM GOODS
極度乾燥しなさい

Moi ihana ihminen!

Tervetuloa mukaan tutkimusmatkalleni murrosikään ja kaikkeen, mikä siihen liittyy! Tunnet minut ehkä Youtubesta, mutta minussa on paljon muutakin kuin mitä tubessa näkyy. Samoin kuin sinussa on monia puolia, joita kaikki eivät ehkä heti näe. Aloitin tubettamisen Elina Sofia -kanavalla, ja kolmen vuoden tubettamisen jälkeen perustin lisäksi oman Elina Alien -kanavan, koska halusin tehdä omannäköistä sisältöä. Muistathan sinäkin, että jokainen saa muuttua ja kehittyä koko ajan, vaikka muut sanoisivat mitä! Myös murrosikään kuuluu paljon muutoksia, ja nekin ovat kaikki OK! Vaikka muutokset saattavat tuntua oudoilta tai jännittäviltä, ne ovat täysin normaaleja – sen tulet huomaamaan tässä kirjassa! Muutos on aina mahdollisuus johonkin uuteen. Nautitaan yhdessä tästä uudesta, ihanasta elämänvaiheesta!

Minusta on ihanaa kirjoittaa kirjoja siskoni Sofian kanssa (Oletko jo lukenut ”Kaikki on mahdollista!” ja ”Rohkeasti sinä!” -kirjat?), mutta halusin tehdä myös omia kirjoja. Tämä kirja on minun ja sinun yhteinen, koska sinä olit mukana tekemässä tätä. Ai miten? Muistatko? Pyysin videollani teitä ihania ihmisiä lähettämään minulle tätä kirjaa varten murrosikään liittyviä kysymyksiä ja aiheita, jotka askarruttavat mieltänne. Olet ollut mielessäni tätä kirjaa kirjoittaessani, vaikka et olisikaan lähettänyt kysymystä, sillä kirjoitin sen ihan jokaiselle nuorelle. Murrosikä on superkiinnostavaa aikaa, ja siitä voi aina oppia lisää. Pyysin mukaan asiantuntevat ja loistavat Tiedenaiset, jotka tuovat kirjaan tutkittua tietoa oman elämäkokemuksen lisäksi. Minä jaan parhaita vinkkejäni, kokemuksiani ja ajatuksiani. Toivottavasti tykkäät! Tein tämän kirjan sinua varten!

Elina





Hei rakas lukija!

Kun Elina pyysi meitä mukaan murrosikää käsittelevään kirjaan, hihkuimme ilosta ja innosta! Olemme kahdeksan naisen asiantuntijaryhmä eri aloilta. Löydät meidät somesta, jossa käsittelemme monipuolisesti terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä aiheita. Tutkittu tieto on meille kaikille tärkeää, ja meidän kaikkien sydäntä lähellä olette myös te, NUORET! Olemme itse kokeneet murrosiän vuoristoradat, ja yhä vieläkin eläydymme aidosti ja lämmöllä nuorten maailmaan ja murheisiin.

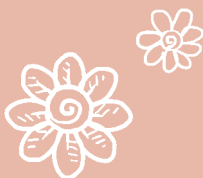
Murrosikä on jännittävää ja samalla sekä ihanaa että kamalaa aikaa. Joku saattaa odottaa murrosikää innolla, mutta toiselle oman kehon ja mielen muutokset voivat tuntua vierailta, oudoilta tai pelottavilta. Olo saattaa olla epävarma. Mitä ihmettä minulle tapahtuu? Onko tämä nor-

maalia? Sovinko joukkoon? On täysin ymmärrettävää, että muutokset omassa kehossa ja mielessä voivat jännittää ja joskus vähän nolostuttaa-kin. Onhan tilanne uusi ja vieras. Murrosikä on aina yksilöllinen kokemus. Se on normaali osa elämää, ja jokainen meistä käy murrosiän muutokset omalla tavallaan läpi. Jokainen ihminen kehittyy omaan yksilölliseen tahtiinsa, ja siksi on tärkeää muistaa, ettei itseään kannata vertailla muihin. Sen sijaan kehoon, mieleen ja niiden muutoksiin voi suhtautua uteliaan lempeällä tavalla: kuinka hieno oma keho voikaan olla ja mihin kaikkeen se pystyykään! Voivatko murrosiän muutokset tuoda elämään uusia ja mukavia asioita? Murrosikä onkin hyvää omaan itseen tutustumisen aikaa.

Jos murrosikä tuntuu hämmäntävältä tai oman kehon ja mielen muutokset aiheuttavat hankalia tunteita ja ajatuksia, kannattaa asiasta jutella omille läheisille tai vaikkapa kouluterveydenhoitajalle. Uuden äärellä myös häpeän ja ahdistuksen tunteet ovat normaaleja, eikä niitä tarvitse säikähtää. Asia kannattaa sen sijaan ottaa rohkeasti puheeksi, sillä et varmasti ole ajatustesi kanssa yksin. Puhuminen auttaa poistamaan häpeää, ja voikin olla lohduttavaa kuulla, että esimerkiksi omat kaverit käyvät aivan samoja asioita itse läpi.

Haluamme kertoa teille rakkaat lukijat aidosti, lämmöllä ja tutkittuun tietoon nojaten murrosiän kiperistä aiheista. Toivottavasti saat tästä kirjasta tukea ja iloa. Tervetuloa mukaan!

TIEDENAISET



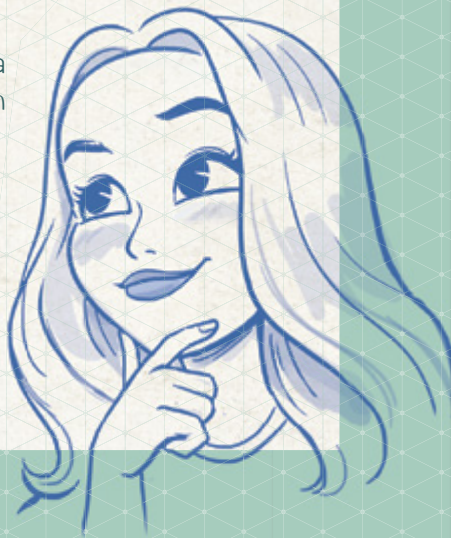
Tuttu, vie

”

Murrosiän alkaminen ei hävettänyt tai pelottanut minua, koska kotona on aina korostettu, että on ihana asia kasvaa ja kehittyä. Murrosiässä keho muuttuu, mielessä saattaa myllertää ja monia uusia asioita tulee eteen. Olen saanut seuraajilta paljon viestejä, että heitä hävettää ja nolottaa, kun vaikkapa rinnat kasvavat tai näyttää erilaiselta kuin muut. Moni pelkää myös sitä, että joku kiusaa. Tähän minun neuvoni ja mielipiteeni on, että jokainen keho on hyvä just sellaisena kuin on!

”Olet muuttunut!” Tulet kuulemaan lausahduksen ehkä useamman kerran elämäsi aikana, ainakin murrosiässä. Nuo sanat voi sanoa monella tavalla. Jos joku ilahduneena ihastelee, että olen muuttunut, vastaan yleensä ”kiitos” tai ”niin” tai ”jokainen muuttuu, oppii ja kehittyy koko ajan”. Sen sijaan, jos joku arvostelevasti tiuskaisee ”olet muuttunut”, mietin yleensä, kuvitteleeko tuo henkilö itse pysyneensä aina samanlaisena. Kysymyksestä saattaa tulla sellainen olo kuin toiselta pitäisi kysyä lupa muuttumiseen, mutta eihän se niin mene! Kun joku sanoo sinulle, että olet muuttunut, juhli mielessäsi sitä, että olet juuri siinä pisteessä, missä olet. Ole muutoksesta ylpeä ja iloinen! Jokainen saa muuttua siihen suuntaan, minkä itse kokee hyväksi. Muutokset ovat normaaleja ja kuuluvat elämään!

Elina
♡



ras keho

TIEDE- NAISET

Murrosiässä nuoren keho kokee isoja muutoksia, kun se muuttuu lapsen kehosta kohti aikuisen kehoa. Murrosiän alkaminen on hyvin yksilöllistä, ja samalla tapaa myös keho muuttuu hyvin yksilöllisesti. Voi olla ahdistavaa, jos osalla kavereista murrosiän muutokset ovat jo pitkällä, mutta itsellä ne eivät ole vielä alkaneet tai toisinpäin. Vaihtelu on kuitenkin aivan normaalia, ja jokainen kehittyy omassa tahdissaan! Lisäksi murrosiän keholliset muutokset tapahtuvat usein eri tahdissa kuin mielessä tapahtuva myllerrys. Mielen voi olla vaikea pysyä fyysisten muutosten perässä, ja onkin hyvin tavallista, että nuori miettii, onko omassa murrosiässä jotain poikkeavaa.

Murrosikä alkaa yleensä tytöillä poikia aiemmin. Biologiasta sukupuolesta riippuen rinnat kasvavat, valkovuoto ja kuukautiset alkavat, kivekset ja siitin kasvavat, lihassmassa lisääntyy ja siemensyöksyt alkavat. Pituuskasvussa voi tulla pyrähdys, karvojen kasvu kiihtyy, ja myös hikoileminen alkaa. Iho rasvoittuu ja näppylöitä ilmestyy.

**If you want a beachbody,
put a swimsuit on your body and go
to the beach! There!**



Nimeni on

Sanni Sadetuuli Härmä

Tutustu
Tiede-
naisiin



Olen 27 vuotta

Murrosiässä minua kiinnostivat

koripallo, poikkihuilunsoitto,
ystävät ja jännittävät ihastukset.

Murrosiässä ajattelin, että minusta tulee

mitä vain! Minulla ei ollut yhtä tiettyä
haaveammattia, vaan otin murrosiässä ja lukiossa
selvää monista eri aloista.

Nykyinen ammattini on

luokanopettaja sekä terveystiedon aineenopettaja
yhtenäisessä peruskoulussa.

Jos voisin nyt aikuisena antaa vinkin tai neuvon nuorelle minälle, se olisi

"Tee rohkeasti niitä asioita, joista sinä pidät,
vaikka kavereilla olisi erilaiset kiinnostuksen
kohteet tai muut arvottaisivat mielipideasioita
typerästi hyväksyttyihin tai "holoihin". Älä pelkää
epäonnistumista ja mokailua, sillä niiden
kautta oppii ja kasvaa."

Nimeni on

Jenni Puoliväli-Oksala

Olen 31 vuotta



Murrosiässä minua kiinnostivat

urheilu ja kavereiden kanssa hengailu. 15-vuotiaana sain mopokortin, ja kavereiden kanssa ajelu pitkin pitäjiä oli kesäisin yksi kohokohta.

Murrosiässä ajattelin, että minusta tulee

poliisi tai arkkitehti. Lukioon mennessä arkkitehdin ammatti oli vielä ajatuksissa hyvin vahvana.

Nykyinen ammattini on

Lääkäri. Erikoistun anestesiologiaan ja tehohoitoon eli nukutan ja puudutan leikattavia ihmisiä sekä hoidan teholla kaikkein sairaimpia potilaita. Saan työskennellä monien muiden alan ammattilaisten kanssa, ja se on yksi ammattini kohokohdista.

Jos voisin nyt aikuisena antaa vinkin tai neuvon nuorelle minälle, se olisi

"Etsi rohkeasti omaa juttuasi, ja vaikka se ei ole aina niin kirkkaana mielessä tai se on hukassa, niin se on täysin OK. Rauhassa ihmettelemällä löytää kyllä ne jutut, jotka itseä kiinnostaa."

Mikä murrosikä on, ja mistä tietää, että se on alkanut?

Sanni



Murrosiässä ihminen kehittyy lapsesta nuoreksi ja lopulta aikuiseksi. Murrosikä on prosessi, jonka myötä ihmisestä tulee lisääntymiskykyinen, eli keho on teoriassa valmis saamaan lapsia. Murrosikä alkaa jokaisella eri aikaan, ja se tuo mukanaan lukuisia muutoksia sekä kehoon että mieleen. Jokaisen murrosikä on omanlaisensa, joten muutosten vertailu kaveriin ei kannata. Murrosiän ensimuutokset alkavat kuitenkin useimmiten 8 ja 13 ikävuoden välillä. Murrosiän muutoksia ovat muun muassa nopea pituuskasvu, kainalo- ja häpykarvoituksen kasvaminen sekä hienerityksen lisääntyminen. Tyttökehoissa murrosiän muutoksia ovat lisäksi rintojen kasvu, valkovuoto sekä kuukautisten alkaminen. Poikakehoissa taas kivekset ja siitin kasvavat, sekä poika saa ensimmäisen siemensyöksynsä.

Murrosiässä myös mielessä tapahtuu isoja muutoksia. Tunteet tuntuvat vahvemmilta kuin ennen, ja ilon, surun sekä pettymyksen tunteet voivat näkyä itkuna tai äkillisinä raivonpuuskina. Tunteet ja mielen myllerrys ovat osa kehitystä, jossa lapsi kasvaa aikuisuuteen ja itsenäistyy pikkuhiljaa omista vanhemmistaan. Omat kaverit tulevat yhä tärkeämmiksi. Joillakin murrosikä alkaa selkeällä muutoksella kehossa, kuten nopealla pituuskasvulla tai kuukautisten alkamisella, mutta voi myös hyvin olla, että murrosikä etenee pikkuhiljaa, eikä sen tiettyä alkamiskohtaa pysty määrittämään.



” Elina



Murrosikä on normaali asia, ja se voi olla myös ihana asia! Moni muukin on kanssasi samassa tilanteessa, joten et ole murrosiän myllerryksissä yksin. Myös esimerkiksi vanhempamme ovat sen eläneet, vaikka sitä voikin olla vaikea kuvitella! Fyysisten muutosten lisäksi myös mielessä tapahtuu paljon muutoksia, ja välillä ihan vain pelkkä oleminen saattaa tuntua vaikealta. Joskus ajattelen, että ihmisenä oleminen on extremeurheilua, koska se on välillä tosi haastavaa. Niinä päivinä, kun sinusta tuntuu tosi heikolta ja pieneltä etkä oikein pysty etkä jaksa tehdä mitään, muista sanoa itsellesi: ”Ei paineita!” Niin kauan kuin sinä kuitenkin illalla päädyt sänkyyn nukkumaan ja olet hengissä, olet onnistunut hienosti! Ja jos mietitään tarkemmin, niin ainoa juttu, joka sinun oikeasti pitää tehdä päivän aikana, on mennä hetkestä toiseen. Välillä pelkkä selviäminen riittää!



Entä jos ei halua tulla murrosikään ja aikuistua? Entä jos haluaa olla vielä lapsi?

Sanni



Aikuistuminen on pitkä prosessi, joka alkaa murrosiästä ja jatkuu murrosiän jälkeen aivojen kehityksenä pitkälle aikuisikään asti. Vaikka murrosiässä itsenäistymisen tunne yleensä kasvaa, on murrosikäinen silti vielä lapsi, joka tarvitsee paljon tukea ja huolenpitoa vanhemmiltaan. Murrosiän suurten muutosten keskellä on täysin OK olla vielä lapsi ja leikkiä. Jokainen kehittyy murrosiässä omaa tahtia, joten omaa kehittymistä ei kannata verrata kaverin kehittymiseen. Toki voi olla ikävää, jos paras kaveri ei halua enää leikkiä samoja leikkejä kuin sinä, mutta silloin asiasta kannattaa keskustella ystävän kanssa, ja voitte puhua siitä, miten murrosikä vaikuttaa teihin eri tavalla eri aikaan.



” Elina

**SAAT OLLA LAPSI NIIN KAUAN KUIN
HALUAT JA PUKEUTUA MITEN HALUAT!**



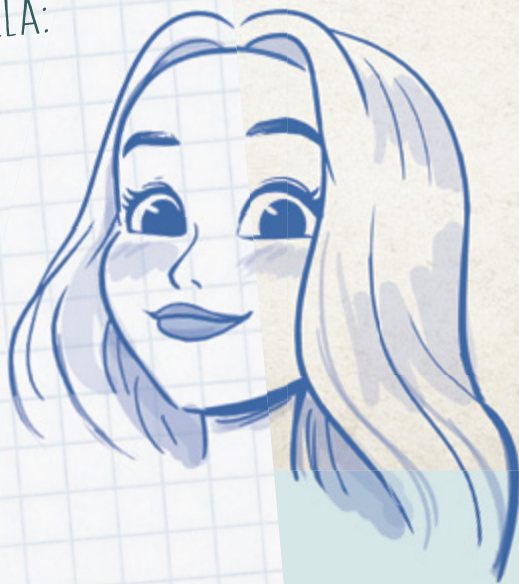
**VOIT VAIKKAPA TESTATA ERI TYYLEJÄ JA LISTATA
TYYLIT BUJOON TAI VIHKOON!**



**MUISTA PUKEUTUA VAATTEISIIN,
JOISSA SINULLA ON MUKAVA JA ITSEVARMA OLO!**

ERI TYYLEJÄ, JOITA VOIT
ESIMERKIKSI KOKEILLA:

trendikäs
taiteellinen
punk
vintage-tyyli
preppy-tyyli
urheilullinen



Tulevatko murrosiän muutokset kaikille samaan aikaan?



Lapsen ja nuoren kasvua arvioidaan läpi lapsuuden neuvolassa ja kouluun siirryttäessä kouluterveydenhuollossa. Jokainen nuori kasvaa omaa tahtiaan, ja kasvu mallintaa hyvin usein vanhempien kasvua tuossa iässä. Mikäli siis vanhempasi ovat saaneet pituuspyrähdyksen keskimääräistä aiemmin, hyvin todennäköisesti niin käy myös sinulle. Jos vanhempiesi kasvupyrähdys taas on tullut keskimääräistä myöhemmin, todennäköisesti se tulee sinullekin myöhään.

Kasvu seuraa yleensä hyvin johdonmukaisesti kasvukäyrää, jolle juuri sinun kasvusi on piirtynyt pienestä lapsesta lähtien. Jos kasvu alkaisi tästä yhtäkkisesti poiketa, se huomioitaisiin kouluterveydenhuollossa ja arvioitaisiin, tarvitseeko sitä tarkemmin seurata. Jos taas murrosiässä kasvu ei alkaisikaan sinulle tyypilliseen aikaan, asiaa selviteltäisiin terveydenhuollossa, ja jos taustalla olisi jokin hoitoa vaativa tila, hoito voitaisiin aloittaa.

Voit olla jossain vaiheessa murrosikää pidempi kuin kaverisi, sillä jokainen kasvaa omalla käyrällään ja toisella pituuspyrähdys voi tulla 1–2 vuotta aiemmin kuin toisella. Tämä on täysin normaalia, eikä asiasta tarvitse olla huolissaan, mutta totta kai mieltä saattaa painaa, jos kokee olevansa jollain tapaa erilainen kuin muut. Mikäli asia kovasti mietityttää, siitä kannattaa käydä juttelemassa oman kouluterveydenhoitajan kanssa.

Murrosiässä kehossa tapahtuu paljon erilaisia muutoksia ja on myös hyvin tyypillistä, että painoa tulee lisää. Tästä ei kannata huolestua, koska hyvin todennäköisesti painonnousu kertoo siitä, että kehosi on muuttumassa kohti aikuista kehoa.



” Elina



Huomasin murrosiän alkamisen siitä, kun ihooni tuli muutama näppylä. Myös jalkoihin alkoi tulla karvoja. Lisäksi mielialani vaihteli ja äidin mielestä loukkaannuin hassuista asioista, vaikka ennen en ollut pahoittanut mieltäni oikein mistään. Olin pitkään ollut luokan lyhyimpiä, mutta 11-vuotiaana kasvoini vuodessa 20 senttimetriä ja yhtäkkiä olin yksi luokkani pisimmistä! Kasvu vaikutti myös siihen, miltä tuntui seisoa käsillä tai tehdä perhonen. Tuntui oudolta, kun yhtäkkiä piti ostaa vaatteita isommassa koossa. Mitään kriisiä kehon muuttumisesta tai pituuskasvusta minulle ei tullut.



MITEN HOIDAN
NÄPPYLÖITÄ?



MIKÄ
MURROSIKÄ
ON?

MITEN OLLA
VÄLITTÄMÄTTÄ TOISTEN
MIELIPITEISTÄ?



MIKÄ AUTTAA
STRESSIIN?

MILLAINEN SOMESSA
KANNATTAA OLLA?

Älä jää yksin murrosiän myllerryksissä!

**Suosikitubettaja Elina Alien ryhtyy kaikkien
isosiskoksi ja selvittää murrosikään
liittyviä mysteereitä Tiedenaisten
turvallisessa seurassa!**

Elina kokosi tähän kirjaan kiperiä murrosikään liittyviä kysymyksiä seuraajiltaan ja vastaa niihin nyt asiantuntijoiden avulla. Isosiskon ja Tiedenaisten lämpimän tuen, huumorin ja elämän-
ilon siivittämänä murrosikä ei tunnu enää mystiseltä tai moni-
mutkaiselta, vaan uudelta, ihanalta elämänvaiheelta!



9 789520 433161

www.tammi.fi

N14.6

ISBN 978-952-04-3316-1



KUVITTANUT ANTHONY CONLEY