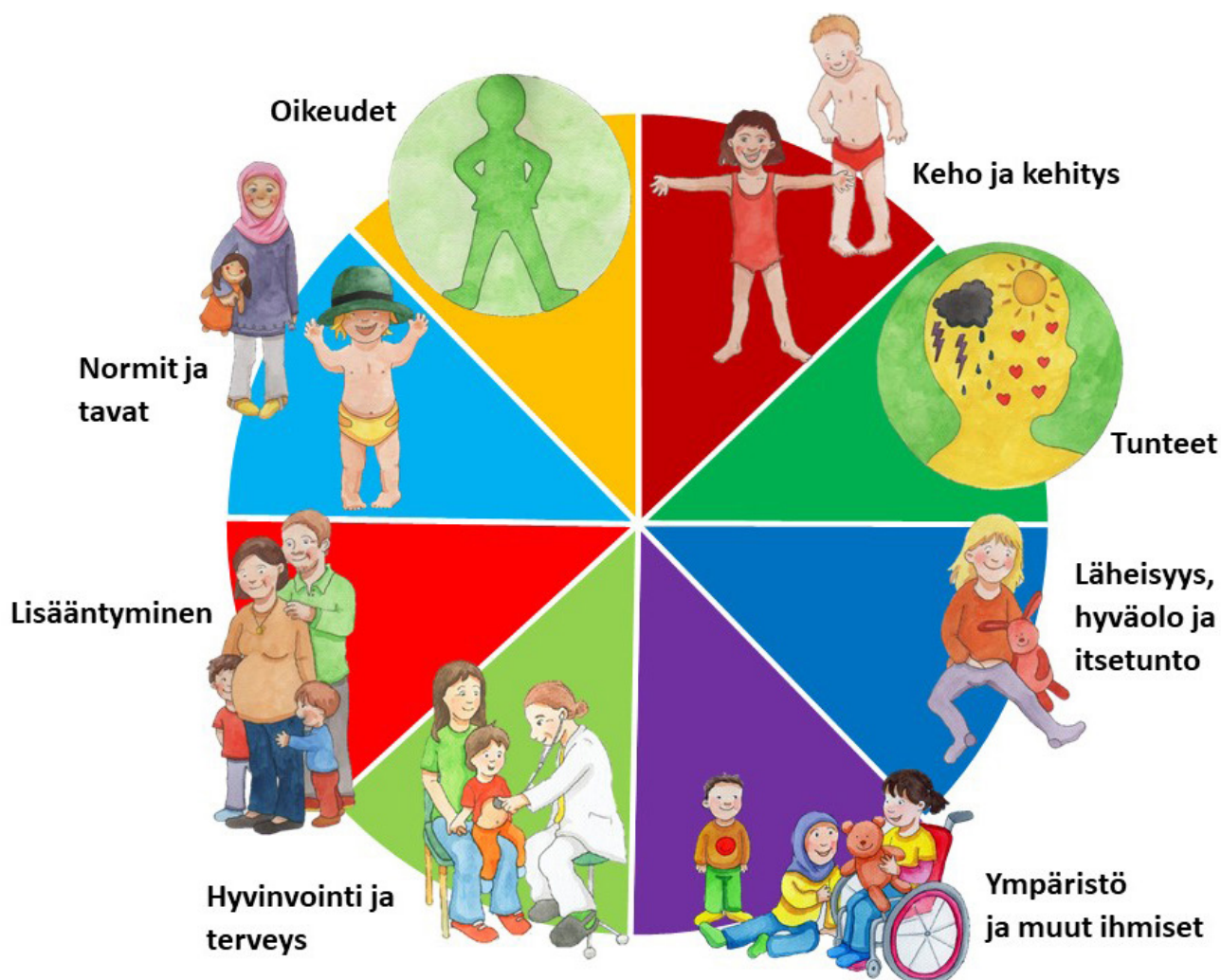




MITÄ ON KEHOTUNNE- KASVATUS

WHO on määrittänyt seksuaalikasvatukseen kahdeksan aihetta

Tästä löydät kuvauksen lasten kehotunnekasvatuksen sisällöstä



Maailman terveysjärjestön WHO:n Euroopan aluetoimisto julkaisi vuonna 2010 ohjeen "Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa". (WHO tulee sanoista World Health Organisation).

Se on ohje viranomaisille ja asiantuntijoille seksuaalikasvatuksen sisällöstä 0-18-vuotiaille. Ohjeessa selitetään yksityiskohtaisesti, mitä aiheita ja sisältöjä eri ikäryhmille pitää tarjota. Väestöliiton kaikki mallit ja materiaalit perustuvat näihin ohjeisiin sekä luotettavaan, tutkittuun tietoon.



Mitä on kehotunnekasvatus

Kehotunnekasvatus on laaja asia. Siihen kuuluu kahdeksan eri aihetta, jotka täytyy käsitellä lapsen kanssa. Silloin kasvatus on kokonaisvaltaista, riittävää ja ohjeiden mukaista.

Kun kysymys on pienistä lapsista, puhutaan kehotunnekasvatuksesta, ei seksuaalikasvatuksesta. Kehotunnekasvatus-sana kuvaa paremmin pienten lasten kehitystä ja tarpeita.

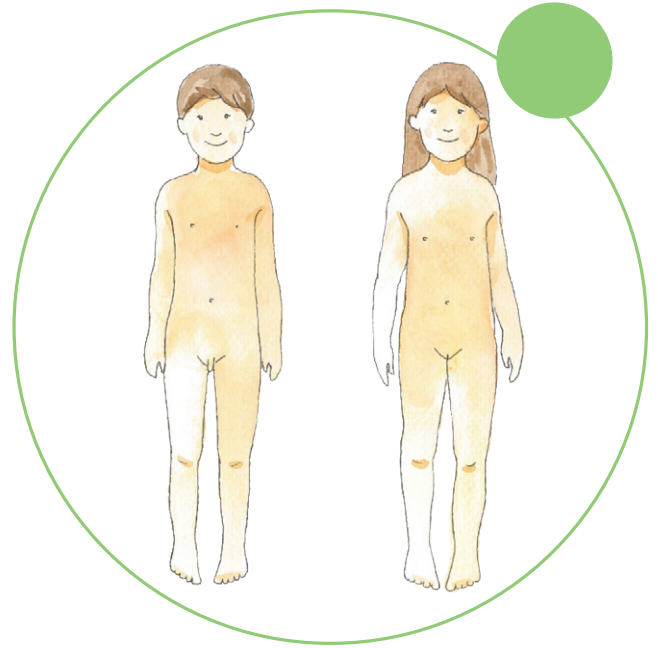
Kehotunnekasvatuksen kahdeksan aihetta ovat:

- 1) Keho ja kehitys**
- 2) Tunteet**
- 3) Läheisyys, hyväolo ja itsetunto**
- 4) Ympäristö ja muut ihmiset**
- 5) Hyvinvointi ja terveys**
- 6) Lisääntyminen**
- 7) Normit ja tavat**
- 8) Oikeudet**

Jokaiseen aiheeseen kuuluu tietoja ja taitoja, jotka on syytä opettaa lapselle. Opetuksen pitää tapahtua niin, että se sopii lapsen ikätasolle. Myös myönteisen asenteen opettaminen kuuluu kehotunnekasvatukseen ja sen kaikkiin aihealueisiin.

1. Keho ja kehitys

*Jokainen ihminen on erilainen.
Lapsi suhtautuu omaan kehoonsa
mutkattomasti ja on utelias.*



Lapsen kehityksessä on keskeistä tutustuminen omaan kehoon. Lapsi opettelee käyttämään kehoaan liikkumiseen ja tarttumiseen. Hän harjoittelee olemaan yhdessä ja toimimaan toisten ihmisten kanssa. Lapset halaavat, hymyilevät tai joskus tönivät.

Lapsi on luonnostaan ylpeä kehostaan ja suhtautuu siihen avoimesti. Hän huomaa myös, että keho tarjoaa mielihyvää. Sylissä olo, helliminen, keinuminen, kuperkeikat ja syöminen tuntuvat hyvältä.

Kehot ovat monenlaisia ja monen näköisiä. Lapset tarkkailevat ihmisten kehoja ja ovat hyvin uteliaita kehojen eroista. Heitä kiinnostavat erot, jotka liittyvät ikään, ihonväriin ja muihin piirteisiin. Heitä kiinnostavat eri sukupuolten erot. Opetta lasta arvostamaan omaa erityistä kehoaan sekä kaikkien muiden erilaisia kehoja.

Lapsia kiinnostavat myös kehon osat ja niiden toiminta. Lapselle vessassa käynti sekä pissa-, kakka- ja pierujutut ovat jännittäviä asioita.

Puhu lapselle avoimesti näistä luonnollisista asioista. Opetta, mitkä alueet kehossa ovat yksityisiä alueita. Ne on tapana peittää vaatteilla. Opetta myös, että vessassa käyntiin liittyy yksityisyys. Kerro samalla, miten lapsi voi huolehtia kehostaan, miten esimerkiksi oma keho pestään.

2. Tunteet

*Lapsella tunteet tuntuvat voimakkaina.
Lapsi opettelee tunteiden hallintaa.*

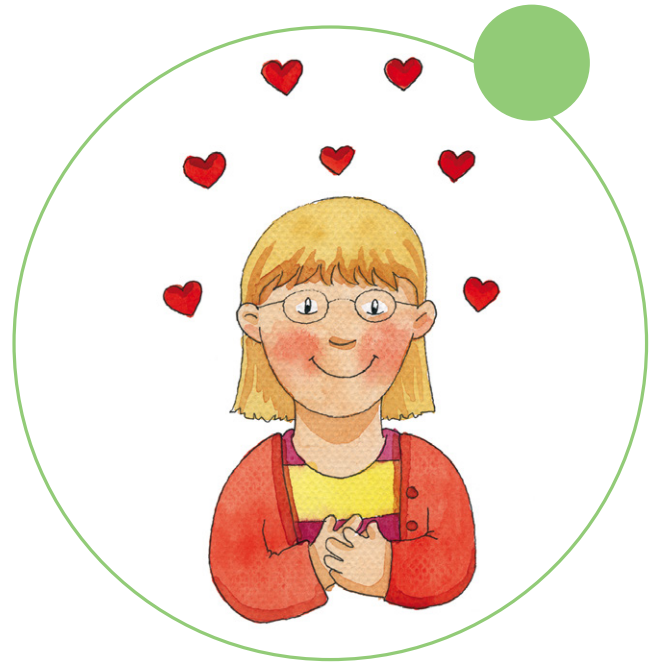
Lapset tuntevat voimakkaasti ja näyttävät tunteensa avoimesti. Opeta lasta huomaamaan ja hyväksymään kaikenlaiset tunteet. Opeta tunteille nimet ja kerro, että omat tunteensa saa sanoa.

Tunteet tuntuvat kehossa, kaikilla on oma kehotunne. Tunteet vaihtelevat eri tilanteissa. Jokaisella on omat tunteensa. Ihmiset voivat tuntea samassa tilanteessa hyvin eri tavalla. Toisen tunnetta ei voi muuttaa.

On monenlaisia tunteita. Jotkut tunteet tuntuvat hyviltä, toiset tuntuvat huonoilta. Kaikilla tunteilla on syynsä, ja kaikki tunteet ovat sallittuja. Opeta lapselle, että tunteet, toiveet ja huolet voivat johtaa tekoihin.

Omiin tunteisiinsa voi vaikuttaa. Kun lapsi oppii sanoja, joilla hän voi puhua tunteista, hänen on helpompi vaikuttaa tunteisiinsa.

Huonolta tuntuvat esimerkiksi kateus, kiukku, suru, pettymys, pelko ja yksinäisyys. Niiden kautta lapsi kertoo, mikä asia on huonosti. Kuuntele ja lohduta lasta. Opeta lasta sietämään tunteita, jotka tuntuvat huonolta. Opeta lapselle myös keinoja, joilla hän voi ilmaista tunteita ja rauhoittua. Kaikkia tunteita ei tarvitse vahvistaa, niitä voi esimerkiksi purkaa liikuntaan. Liika keskittyminen kielteisiin ajatuksiin ja tunteisiin on haitallista.



Opeta lasta nimeämään, tunnistamaan ja vahvistamaan myönteisiä tunteita. Hyvältä tuntuvia tunteita ovat esimerkiksi

- ilo
- leikki
- hassuttelu
- ystävyys
- tykkääminen
- yhteen kuulumisen tunne
- kiitollisuus
- turvallisuus
- tunne siitä, että on rakastettu ja hyväksytty.

Myönteiset tunteet edistävät terveyttä.

Opeta lapsille hyvät tavat, joilla hän voi osoittaa ystävyyttä ja ihastumista. Puhu tasavertaisesti ihastumisesta samaan tai eri sukupuoleen, sukupuolesta riippumatta.

3. Läheisyys, hyvä olo ja itsetunto

*On hyvä olla lapsi! Olen ihana!
Lapsi tutkii ja leikkii ja tutustuu
siten kaikkeen, mikä on mukavaa.*



Hoiva, hellyys, läheisyys ja kosketus edistävät lapsen hyvää itsetuntoa ja kehonkuvaa.

Läheisyydestä nauttiminen, kuten peuhupainit ja halaukset, edistävät lapsen oppimista ja hyvinvointia. Lapsi saa mielihyvää liikkumisesta, keinumisesta, kylpemisestä ja siitä, että häntä hoivataan.

Myös syöminen, pissaaminen ja ulostaminen tuovat usein mielihyvää. Myönteinen kehonkuva kehittyy myös, kun lapsi tutustuu omaan kehoonsa ja tuntee nautintoa monenlaisesta kosketuksesta ja tekemisestä.

Turvallinen läheisyys ja kosketus antavat lapselle viestin, että hänet hyväksytään. Kosketuksen pitää olla myönteinen asia, sen pitää tapahtua ilman pakkoa. Lapsen fyysinen satuttaminen ja kurittaminen ovat haitallisia lapselle.

Lapsi hakee usein mielihyvää myös oman kehon koskettelusta, kuten hiuksien pyörittämisestä sormilla, nenän kaivamisesta tai omien sukuelinten koskettelusta. Ne ovat normaaleja tapoja tutustua omaan kehoon ja sen tuntemuksiin.

Lapsella täytyy olla mahdollisuus tutkia maailmaa kaikilla aisteillaan ja koko kehollaan. Ohjaa lasta arvostavasti, kun hän tutustuu omaan kehoonsa. Jokaisella lapsella on oikeus siihen, että hänet ymmärretään ja hän saa arvostusta omana itsenään ja omassa kehitysvaiheessaan, sellaisena kuin hän on. Lapsen kohtelun lähtökohtana ovat lapsen etu ja tarpeet.

4. Ympäristö ja muut ihmiset

*Kaikenlaiset tavat ja perheet.
Lapsi tietää ja hyväksyy,
että on monenlaisia tapoja olla ja elää.*

Lapset elävät tiiviissä yhteydessä oman perheensä jäseniin. On tärkeää, että jokainen lapsi voi kokea oman perheensä arvokkaaksi.

Lapsille läheisiä voivat olla myös naapurien, sukulaisten ja kavereiden perheet. Lapsia kiinnostaa, millaisia perheitä ja koteja voi olla olemassa. Lapset leikkivät usein kotia ja erilaisia aikuisten rooleja.

Puhu lapselle monenlaisista perheistä. Valitse kuvakirjat ja lelut niin, että ne esittävät monenlaisia perheitä ja myös saman sukupuolen parisuhdetta. Osoita, että suhtaudut itse myönteisesti monenlaisiin elämäntapoihin ja ihmissuhteisiin ja hyväksyt ne.

Puhu tasa-arvoisesti miehen ja naisen ominaisuuksista, teoista ja rooleista. Rohkaise lapsia ilmaisemaan itseään leikeissään, teoissaan ja roolikokeiluissaan ilman tapoja ja rajoitteita, jotka liitetään sukupuoleen. Tue lapsen tulevaisuuden unelmia riippumatta lapsen sukupuolesta tai muista ominaisuuksista.



Lisää lapsen tietoa siitä, että on olemassa monenlaisia kulttuureja, elämäntyyylejä ja kieliä. Niihin voi tutustua esimerkiksi laulujen, lelujen ja kirjojen kautta. Myös päiväkotikaverin tai koulukaverin perheenjäsen voi kertoa lapselle omasta kulttuuristaan.

Opeta lapselle kunnioitusta, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta kaikkia kohtaan.

5. Hyvinvointi ja terveys

*Toisen kanssa turvassa.
Hyvä kosketus luo hyvinvointia.*



Terveys ja turvallisuus ovat ensisijaisia asioita lapsen elämässä. Hyvä suhde läheisiin aikuisiin suojaa lapsia monin tavoin. Anna lapselle aikaa ja kuuntele häntä. Toimi niin, että lapsen on helppo puhua sinulle kaikesta. Älä koskaan nolaa lasta.

Suojaa lasta kaikin tavoin häirinnältä ja väkivallalta. Kannusta häntä pyytämään apua missä tahansa asiassa. Lapsen hyvinvointia edistää lapsuuden seksuaalisuuden suojaaminen ja tukeminen. Puhu lapselle avoimesti ja asiallisesti asioista, jotka liittyvät kehoon.

Myönteinen kosketus ja läheisyys ovat perusta lapsen hyvinvoinnille. Opeta lapselle taitoja, joilla hän voi suojella itseään. Se käy parhaiten arjen tilanteissa, pukemisen, riisumisen, levon tai pesemisen yhteydessä. Samalla voit kertoa sääntöjä ja taitoja, jotka liittyvät läheisyyteen ja yksityisyyteen. Opeta lasta arvostamaan omaa ja toisten kehoa.

Opeta lapselle, miten hän voi erottaa hyvät ja huonot kosketukset, ja opeta koskettamisen säännöt. Kosketus ei saa tuntua pahalta, eikä se saa olla salaisuus. Ohjaa lasta luottamaan omaan kokemukseensa, arvostamaan sitä ja kertomaan se. Tavoitteena on lapsen tunne siitä, että häntä arvostetaan ja ymmärretään ja että hän kokee olevansa turvansa.

Lapsella voi joskus olla seksuaalisuuteen liittyviä oireita, kuten pakonomaista tai ahdistunutta käytöstä. Huolehdi, että lapsi saa apua.

Tutustu lapsen kanssa yhdessä nettiin ja kännykkään ja sisältöihin ja toimintoihin, joita lapsi käyttää. Ohjaa lasta käyttämään mediaa oikein. Muistuta lapselle, että kaikki tieto mediassa ei ole aina totta. Kerro myös median käytön riskeistä ja ystävällisestä käytöksestä mediassa.

6. Lisääntyminen

Miten vauva joutuu vatsaan?

Lapsi on utelias ihmisenä olemisen ihmeistä.



Lapsella on oikeus kysyä kaikesta, mitä hänelle tulee mieleen. Rohkaise lasta kysymään ja vastaa lapsen kysymyksiin asiallisesti. Lapsella on aina oikeus saada hyvää opetusta ja kannustavia vastauksia, jotka sopivat hänen ikätasolleen.

Pieniä lapsia kiinnostavat kaikki asiat tasapuolisesti. Lapsiperheissä perheelisäys on tavallinen puheenaihe. Omassa tai tutussa perheessä voidaan odottaa lasta tai syntyy lapsi. Jotkut lapset kysyvät siitä tarkemmin, toisia aihe ei niin paljon kiinnosta.

Lapset ovat kiinnostuneita siitä, miten lapsi saa alkunsa, miten vauva menee vatsaan tai miten vauva tulee ulos vatsasta. Opeta lapselle totuuden mukaisesti, yksinkertaisilla sanoilla, mitä ovat raskaus, kohtu tai vauvan koti. Lapselle voidaan puhua vauvansiemenestä, joka tarvitaan mieheltä ja naiselta.

Raskaus ja syntyminen perheeseen on jokaiselle lapselle henkilökohtainen asia. Lapsen lähipiirissä on usein lapsia, jotka ovat tulleet perheeseen eri tavoilla. On tärkeää puhua lapselle ja opettaa arvostavasti erilaisista tavoista, joilla lapsi voi tulla perheeseen.

Lapselle voi kertoa yksinkertaisesti, miten vauvansiemenet laitetaan yhteen. Lapselle voi kertoa adoptiosta, koeputkihedelmöityksestä, lahjasiemenistä ja monenlaisista perheistä. Lapselle voi myös kuvata eri tapoja, joilla vauva voi syntyä.

Lapset usein leikkivät raskaana olemista, raskaaksi tulemistä ja lapsen syntymää ja hoitamista. Rohkaise lasta käsittelemään leikin kautta kaikkea, mitä hän on oppinut. Lasten kuvakirjat ovat tässä usein hyvä apu.

7. Normit ja tavat

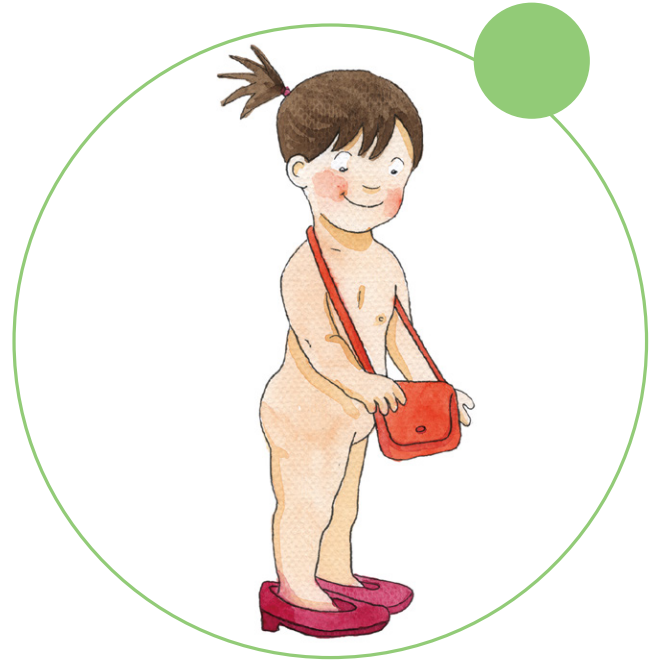
Mikä on sopivaa?

Lapsi harjoittelee normeja ja arvoja.

Lapsi oppii muiden puheista, äänensävyistä ja ilmeistä, mitkä asiat ovat sallittuja ja mitkä asiat eivät ole sallittuja. Lapsi oppii näin monenlaisia tapoja, joita omaan kulttuuriin kuuluu. Usein lapsi myös haluaa tehdä ja sanoa asioita, joita muut pitävät kiellettyinä.

Hyvät sosiaaliset taidot ja tavat auttavat lasta menestymään ja toimimaan niin, että muut hyväksyvät hänet. Opeta lasta käyttäytymään eri tilanteissa sopivalla tavalla. Lapset vasta harjoittelevat käyttäytymissääntöjä ja sopivuussääntöjä, joten ohjaa lasta hellästi ja asiallisesti. Kerro lapselle hyvät tavat, jotka liittyvät alastomuuteen ja kehon koskettamiseen. Opeta myös asialliset kehoon ja eritteisiin liittyvät sanat.

Lapsi huomaa myös, että eri perheissä tai eri ihmisillä on erilaisia sääntöjä. Opeta lapselle sääntöjä, jotka liittyvät yksityisyyteen. Opeta myös julkisen ja yksityisen ero. Kerro, että kaikkia koskevat samat säännöt riippumatta sukupuolesta ja muista ominaisuuksista. Kulttuuri ja ikä voivat kuitenkin vaikuttaa siihen, voiko näyttäytyä alasti.



Puhu lapselle eri kulttuureista ja uskonnoista, joita lapsi voi kohdata. Opeta lapselle taitoja toimia muiden lasten kanssa ja yhteiskunnassa siten, että hän kunnioittaa muita. Opeta, että jokainen ihminen on oman yhteisönsä jäsen ja arvokas sellaisenaan. Lapsi kokeilee ja oppii yhteisön sääntöjä leikissä.

Toimi niin, että edistät sukupuolten tasa-arvoa. Auta lasta ymmärtämään ja kunnioittamaan yleistä suomalaista kulttuuriperinnettä. Se voi tapahtua esimerkiksi juhlapyhien vieton yhteydessä ja tapakasvatuksen keinoin. Ohjaa lasta arvostamaan muita, vaikka heillä on eri kieli, kulttuuri, suskonto tai elämäntapa.

8. Oikeudet

*Minun kehoni kuuluu minulle!
Lapselle täytyy kertoa hänen oikeutensa
omaan kehoon ja avun kysymiseen.*

Lapsella on oikeus tietää oikeuksistaan. Hänellä on oikeus esittää kysymyksiä kaikesta, myös seksuaalisuudesta. Anna lapselle tietoa seksuaalisuudesta ja oikeita ja asiallisia vastauksia kaikkiin kysymyksiin.

Ota vastauksissa huomioon lapsen ikä. Lapsella on oikeus oppia käyttämään sopivia sanoja, oikeus puhua kaikesta sekä ilmaista tarpeitaan ja toiveitaan.

Jokainen lapsi on ainutlaatuinen ja arvokas juuri sellaisena kuin hän on. Jokaisella lapsella on oikeus siihen, että häntä kuunnellaan, hänet nähdään, hänet otetaan huomioon ja häntä ymmärretään. Lapsella on oikeus saada arvostusta riippumatta sukupuolesta tai siitä, miten hän kokee oman sukupuolensa. Lapsella on myös oikeus leikkiä ja kokeilla eri sukupuolirooleja.

Lapsella on oikeus saada turvaa, tukea ja suojelua. Hänellä on oikeus yksityisyyteen sekä turvalliseen läheisyyteen. Hänellä on oikeus tutustua omaan kehoonsa.



Tärkeä lapsen oikeus on saada kehittyä omassa tahdissa ilman haittaa ja häiriötä. Lapsella on oikeus kehittyä niin, että hän ei joudu mukaan toimintaan, joka ei vastaa hänen ikätasoaan. Lapsella on oikeus saada suojelua seksuaaliselta väkivallalta ja loukkauksilta. Lapsella on oikeus päättää omasta kehostaan ja oppia turvataitoja.

Lapsella on myös oikeus osallistua päätöksentekoon, joka koskee häntä itseään.

Kehotunnekasvatus tukee lasten itsetunnon, kehonkuvan, tunne- ja turvataitojen sekä läheisyyden taitojen kehittymistä.

Näin lapsista voi kasvaa entistä terveempiä, itsetuntoisempia ja onnellisempia nuoria ja aikuisia.

