

MUN KEHO, MÄ PÄÄTÄN!

Kehotunnekasvatusopas varhaiskasvatuksen työntekijöille

Tiivistelmä

| | | |
|---|--|-------------------------------|
| Tekijä(t) Henriksson, Marika Nupponen, Hilma | Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 34 | Valmistumisaika Syksy 2020 |
| Työn nimi Mun keho, mä päätän! Kehotunnekasvatusopas varhaiskasvatuksen työntekijöille | | |
| Tutkinto Sosionomi (AMK) | | |
| Ohjaavan opettajan nimi, titteli ja organisaatio Tarja Kempe-Hakkarainen, lehtori, sosiaali- ja terveystieteiden tiedekunta, LAB-ammattikorkeakoulu | | |
| Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Tampereen kaupunki, Hervannan päiväkoti | | |
| Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön aiheena oli kehotunnekasvatus varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä varhaiskasvatuksen työntekijöiden tietoutta kehotunnekasvatuksesta ja sen sisällöistä. Opinnäytetyön tavoite oli tuottaa opas kehotunnekasvatuksesta. Oppaan tavoitteena oli auttaa varhaiskasvatuksen työntekijöitä tuottamaan kehotunnekasvatusta ja siihen liittyvää sisältöä työssään.</p> <p>Toimeksiantajana oli Tampereen kaupungin Hervannan päiväkoti. Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Opinnäytetyön tietoperustaan kirjoitettiin lähteiden ja aiemmin tutkitun tiedon perusteella tietoa kehotunnekasvatuksesta ja sen teemoista. Opas koottiin tietoperustan pohjalta kehotunnekasvatuksen eri teemojen ympärille määrittäen termejä sekä antaen aiheesta tietoa, vinkkejä ja neuvoja niin yksittäisille lukijoille kuin myös työryhmille.</p> <p>Opinnäytetyössä korostuu kehotunnekasvatuksen merkittävyys varhaisessa vaiheessa kasvatusta, jo ennen kouluikää. Monet lapset ja nuoret joutuvat kokemaan seksuaalista ahdistelua ja -väkivaltaa, jonka vuoksi kehotunnekasvatus on tärkeä aloittaa jo varhaiskasvatuksessa. Lasten oikeudet ja fyysinen koskemattomuus toteutuvat paremmin, kun lapsilla on jo pienestä lähtien turvataitoja, taito puhua omasta kehostaan ja seksuaalisuudesta sekä kyky tunnistaa ja puolustaa omia rajojaan.</p> | | |
| Asiasanat Kehotunnekasvatus, seksuaalisuus, itsetunto, varhaiskasvatus | | |

Abstract

| | | |
|--|--|--------------------------|
| Author(s) Henriksson, Marika Nupponen, Hilma | Type of publication Bachelor's thesis | Published Autumn 2020 |
| | Number of pages 34 | |
| Title of publication My body, I decide! A handbook of body sense education for employees in early childhood education | | |
| Name of Degree Bachelor of Social Services | | |
| Name, title and organization of the supervising teacher Tarja Kempe-Hakkarainen, Lecturer, social and health care, LAB University of Applied Sciences | | |
| Name, title and organization of the client City of Tampere, Hervanta's kindergarten | | |
| Abstract <p>The subject of the thesis was "kehotunnekasvatus" in early childhood education. "Kehotunnekasvatus" as a concept is new and therefore, it is not possible to provide an exact translation of the concept in English. At the thesis "kehotunnekasvatus" is used as "body sense education". As a concept, the body sense education refers to providing age-appropriate comprehensive sexual education in the context of early childhood education, including themes such as emotional knowledge, body positivity and self-determination of one's own body.</p> <p>The thesis was executed as a commission from the Tampere city's Hervanta's kindergarten. The aim of the thesis was to create a handbook for early childhood practitioners. The aim of the handbook was to increase their knowledge on body sense education and provide them practisies to help them carry out the body sense education as a part of their work. The handbook was built around different themes of body sense education offering knowledge, advices and guidance for the reader. The handbook is a useful tool for expanding the knowledge of both individuals and teams working in the sector of early childhood education.</p> <p>In the thesis, the importance of body sense education in early childhood stands out even before school age. There are many children and young people who live through sexual harassment and violence. That is why it is important to provide body sense education in early childhood education. Child rights and physical integrity are fulfilled better, when children have safety skills, skills to talk about their own body and sexuality and have also capacity to recognize and stand up for their own limits.</p> | | |
| Keywords Body sense education, sexuality, self-esteem, early childhood education | | |

SISÄLLYS

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 2 |
| 2 | SEKSUAALISUUS OSANA LAPSEN NORMAALIA KASVUA JA KEHITYSTÄ | 3 |
| 2.1 | Seksuaalisuuden ja kehonkuvan kehittyminen ja ilmeneminen..... | 3 |
| 2.2 | Lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja suojaa | 4 |
| 2.3 | Kehotunnekasvatus korvaa pienten lasten seksuaalikasvatuksen | 7 |
| 3 | KEHOTUNNEKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA..... | 9 |
| 3.1 | Varhaiskasvatuksen tavoite ja tehtävä | 9 |
| 3.2 | Kehotunnekasvatuksen sisältö | 11 |
| 3.3 | Turva- ja tunnetaitojen opettaminen | 11 |
| 3.4 | Itsetunnon rakentaminen..... | 14 |
| 4 | OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE | 17 |
| 5 | TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY | 18 |
| 5.1 | Tampereen kaupungin Hervannan päiväkoti | 18 |
| 5.2 | Tampereen varhaiskasvatussuunnitelma | 18 |
| 6 | MUN KEHO, MÄ PÄÄTÄN! -OPAS | 20 |
| 6.1 | Toiminnallinen opinnäytetyö | 20 |
| 6.2 | Opinnäytetyön tuotoksena opas | 21 |
| 7 | OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI | 24 |
| 7.1 | Opinnäytetyöprosessin arviointi..... | 24 |
| 7.2 | Opinnäytetyön tuotoksen arviointi..... | 25 |
| 8 | POHDINTA..... | 28 |
| | LÄHTEET | 31 |

LIITTEET

Liite 1. Mun keho, mä päätän! -opas

1 JOHDANTO

Lasten kehotunnekasvatus on terminä tuore (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 84). Kehotunnekasvatus tarkoittaa pienten lasten ikätasoista seksuaali- ja turvataitokasvatusta (Väestöliitto 2020a). Lapsen tulee saada kokea, että oma keho on arvokas ja sitä kuuluu kohdella arvostaen. Tämän kertominen tapahtuu sanojen lisäksi kaikessa yhdessä olemisessä, toiminnan tasolla. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 26.)

Kehotunnekasvatus tähtää myönteiseen kehonkuvaan. Sen tavoitteena on myönteinen asenne omaa ja muiden kehoja kohtaan. (Väestöliitto 2020a.) Lapset hakevat tietoa kehostaan ja tarvitsevat taitoja, kuinka suojata sekä kunnioittaa koskemattomuuttaan. Myös tunnetaitojen harjoittelu on tarpeellista. Lapset oppivat miten osoittaa tykkäämisen ja mielipahan tunteita, ja kuinka ilmaista, arvostaa, kuunnella ja käsitellä omassa kehossa olevaa tunnetta. Nämä tiedot ja taidot ovat merkityksellisiä lasten hyvinvoinnin ja turvallisuuden kannalta. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 84.)

Opinnäytetyön aineisto on kerätty kirjallisuuskatsauksen periaatteita noudattaen ja siinä on hyödynnetty jo tehtyjä tutkimuksia aiheesta. Opinnäytetyö on toiminnallinen. Työn toimeksiantajana on Tampereen kaupungin Hervannan päiväkoti. Opinnäytetyön aihe syntyi toimeksiantajan tarpeesta. Hervannan päiväkodissa on tarve lasten kehotunnekasvatusoppaalle, sillä sellaista heillä ei tällä hetkellä ole lainkaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä varhaiskasvatuksen työntekijöiden tietoutta kehotunnekasvatuksesta ja sen sisällöistä. Opinnäytetyössä tuomme esiin kehotunnekasvatuksen monimuotoisuutta ja käsitteen sisältöjä. Työn tavoitteena on tuottaa opas kehotunnekasvatuksesta. Oppaan tavoitteena on auttaa varhaiskasvatuksen työntekijöitä tuottamaan kehotunnekasvatusta ja siihen liittyvää sisältöä työssään.

Opinnäytetyössä korostuu kehotunnekasvatuksen merkittävyys varhaisessa vaiheessa kasvatusta, jo ennen kouluikää. Lasten ja nuorten seksuaaliväkivallan ja -häirinnän kokemukset ovat yleisiä ja poliisin tietoon tullut seksuaaliväkivalta on lisääntynyt (THL 2020). Lasten oikeudet ja fyysinen koskemattomuus toteutuvat paremmin, kun lapsilla on jo pienestä lähtien turvataitoja, taito puhua omasta kehostaan ja seksuaalisuudesta sekä kyky tunnistaa ja puolustaa omia rajojaan (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 20). Tämän vuoksi kehotunnekasvatus on tärkeä aloittaa jo varhaiskasvatuksessa.

2 SEKSUAALISUUS OSANA LAPSEN NORMAALIA KASVUA JA KEHITYSTÄ

2.1 Seksuaalisuuden ja kehonkuvan kehittyminen ja ilmeneminen

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisyyttä ja elämää elämän kaikissa vaiheissa, myös varhaislapsuudessa (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 46). Seksuaalinen kehitys on jatkumo, joka kulkee läpi elämän, sikiöajasta vanhuuteen (Väestöliitto 2020b).

Pieni vauva rakentaa kuvaa omasta kehostaan läheisyyden avulla ja pyrkii tunnustelemaan kaikkea koskettamalla kädellä tai suulla. Rungas läheisyys ja ihokontakti antavat lapsen kehitykselle turvallisen ja rikkaan alun. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2000, 9.) Turvallisten ihmissuhteiden kautta lapsi saa kehostaan positiivisia kokemuksia ja oppii nauttimaan fyysisestä kontaktista (Katajamaa 2017, 7; WHO 2010, 22–24; Riikonen ym. 2015, 47; Cacciatore 2007, 110; Okami ym. 1997, 340; 342–343).

Seksuaalisuus ilmenee eri ikävaiheissa eri tavoin. Elämän aivan alkutaipaleella seksuaalisuus on turvallisuutta, kiintymystä sekä läheisyyttä ja hoivaa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2000, 9.) Lapsen normaaliin kehitykseen kuuluu luonnollisena osana seksuaalinen kasvaminen, johon liittyy esimerkiksi uteliaisuus seksuaalisuutta kohtaan ja seksuaalisväritteiset leikit kuten lääkrileikit (HUS 2020). Lapsi kiinnostuu omista ja toisten sukuelimistä. Tutkimalla ja koskettamalla sukuelimiään, lapset huomaavat, että he voivat saada koskettelusta mielihyvää. Kyse ei varsinaisesti ole masturbaatiosta, vaan eräänlaisesta hyvää oloa tuottavasta leikistä. (Kinnunen 2001, 17–18.) Lapsen itsetydytys eli unnutus liittyykin usein tilanteisiin, joissa lapsi tavoittelee rauhoittumista tai unta. Unnuttamisen tavoitteena on saada mielihyvää, lohtua, kuluttaa aikaa tai rauhoittua. (Katajamaa 2017, 8; Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 18–19, 83–84.) Lasten itsensä kosketteleminen ja unnutus ovat varsin yleistä lapsilla. Arvion mukaan vähintään viidesosalla alle kouluikäisistä lapsista on arvioitu esiintyvän unnutusta tai itsensä koskettelua aikuisen nähdessä. (HUS 2020.)

Myös seksuaalisten sanojen käyttäminen puheessa on osa lapsen seksuaalisuutta. Lapsen seksuaalisuus voidaan jakaa neljään eri kategoriaan:

- itsetydytys eli unnutus tai sukupuolielinten koskettelu
- seksuaalissävyytteinen kiroilu ja oman kehon esittely
- läheisyyden tavoittelu tai hämmennys omasta sukupuoliroolista
- kajoava sekä puolustautuva seksuaalinen käyttäytyminen. (Katajamaa 2017, 9; Santtila ym. 2006, 4, 10–12.)

Kaikkia lapsia koskevaa ”normaalia” seksuaalista toimintaa ei voida määritellä, vaan lapsen seksuaalisuutta arvioidaan ikätasoisien toiminnan mukaan (Katajamaa 2017, 8; Haugaard 1996, 87; Heiman ym. 1998, 293). Ikätasoisuudella tarkoitetaan sitä, että lapselle annetaan kehitysvaiheelleen tarpeelliset ja hyödylliset tiedot, taidot ja asenteen (Väestöliitto 2020c). Ikätasoisuuteen liittyy ajatus siitä, että lapsi ikänsä mukaan kiinnostuu asioista, jotka hänelle luonnollisesti kuuluvat. Esimerkiksi 3-vuotias kiinnostuu eri asioista seksuaalisuuteen liittyen kuin 6- tai 14-vuotias. Ikätason mukaiset asiat ovat lapselle kiinnostavia, kun taas ikätason alittavat tai ylittävät asiat eivät kiinnosta lasta. Ikätason ylittävät asiat ovat lapsen kehityksen kannalta epäoleellisia ja jopa vahingollisia. (Katajamaa 2017, 8; Haugaard 1996, 87; Heiman ym. 1998, 293.)

2.2 Lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja suojaa

Lapsi syntyy arvostaen itseään, hyväksyen kehonsa ja luottaen läheisyyteen. Näitä ominaisuuksia tulee kasvatuksella vahvistaa ja vaalia. (Väestöliitto 2020a.) Lapset tarvitsevat seksuaalisuuden kehityksen alkutaipaleella aikuisten tukea ja opastusta, sillä lapsilla ei ole synnynnäisesti rajoja ja ymmärrystä siitä, kuinka esimerkiksi huolehtia omasta seksuaaliterveydestään itsenäisesti (Apter, Kaimola & Väisälä 2006, 206).

Raisa Cacciatore ja Susanne Ingman-Friberg ovat tehneet yhdessä Väestöliiton kanssa pienten lasten seksuaalisuuteen liittyvän kyselyn varhaiskasvatuksen työntekijöille. Kyselyssä selvisi, että pienten lasten seksuaalisuus ilmenee päivittäin arjessa, mutta työntekijöillä ei ole riittävästi tietoa lasten seksuaalikasvatuksesta ja siihen liittyvistä teemoista. Lisäksi lasten seksuaalikasvatus käsitteenä koetaan hämmentävänä ja vaikeana puheenaiheena. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 186–188.) Varhaiskasvatuksen työntekijät kaipaisivat koulutusta lasten seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 32).

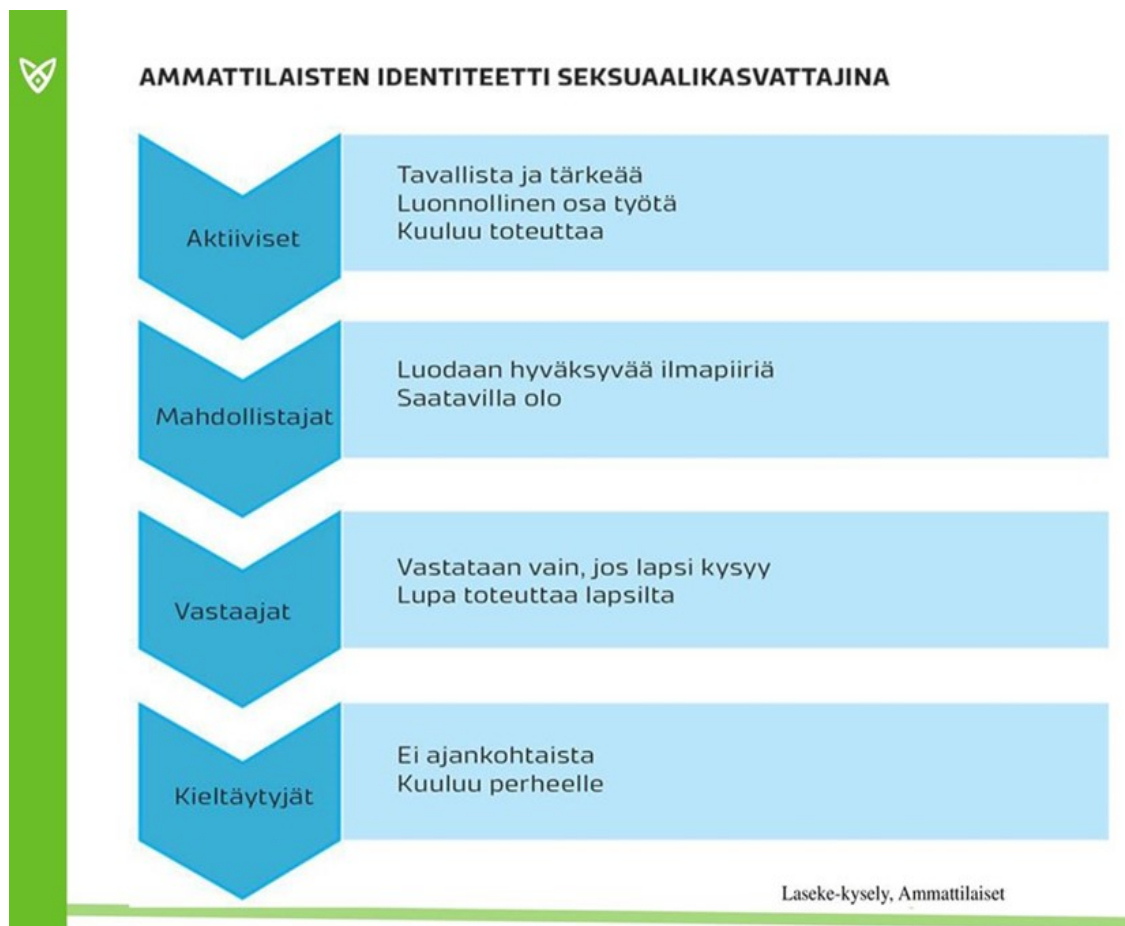
Varhaiskasvatuksen työntekijän omat elämäkokemukset vaikuttavat hänen tapansa kasvattaa lasta. Omat lasten seksuaalisuuteen liittyvät ajatukset ja reaktiot on hyvä tunnistaa ennalta ja pohtia niitä yhdessä muiden työntekijöiden kanssa. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 206.) Seksuaalikasvatusta toteuttaessa varhaiskasvatuksen työntekijä välittää lapselle omia arvojaan tiedostetusti sekä myös tiedostamattaan. Varhaiskasvatuksen työntekijän toimintaa ohjaa hänen oma käyttöteoria, joka sisältää arvot, eli käsityksen siitä, mikä on arvokasta, ihmiskäsityksen, jolla tarkoitetaan ihmisen perusolemusta, tiedonkäsityksen, jolla tarkoitetaan sitä, miten tietoon suhtaudutaan sekä oppimiskäsityksen, joka kertoo, miten oppiminen tapahtuu. On tärkeää, että työntekijä osaa kyseenalaistaa omaa toimintaansa. Jotta se onnistuu, on hänen ensin tiedostettava omat toimintaan liittyvät arvot ja käsitykset. Varhaiskasvatuksen työntekijä voi esimerkiksi pohtia, minkälaiset

ovat hänen omat asenteensa liittyen seksuaalisuuteen tai mihin hän pyrkii antamalla seksuaalikasvatusta lapselle. (THL 2019.)

Seksuaalikasvatus voi olla usealle varhaiskasvatuksen työntekijälle arka aihe ja se voi herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Osa heistä näkee seksuaalikasvatuksen yhtenä luonnollisena osana työtä, mutta toiset taas hankalana tai jopa kiellettynä. Syynä voivat olla kulttuuri, uskonto tai henkilökohtaiset arvot ja uskomukset. Tällä hetkellä varhaiskasvatuksessa ei ole kirjallisia ohjeita siitä, miten alle kouluikäisiä lapsia tulisi seksuaalikasvattaa, joten seksuaalikasvatuksen toteutus on tapahtunut varhaiskasvatuksen työntekijöiden omien näkemysten mukaan. Varhaiskasvatuksen työntekijät ovat saaneet arvioida itse kuinka tärkeää on toteuttaa seksuaalikasvatusta. Ongelmana on, että kysyessään lapsi ei välttämättä saa lainkaan vastausta tai hänet saatetaan ohjata kysymään asiaa vanhemmiltaan kotona. Lapselle tulee käsitys torjuvasta, ahdistuneesta tai jopa vihaisesta kasvattajasta. Lapsi huomaa, että kasvattaja käyttäytyy tai käyttää eri sanoja kuin normaalisti. Lapsi voi tulkita ja tuntea, että seksuaalisuuden aiheista kysymisessä on jotakin erityistä tai jopa paheksuttavaa, koska tuttu kasvattaja toimiikin eri tavoin kuin normaalisti. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 42–43.)

Lasten on helpompi lähestyä varhaiskasvatuksen työntekijää, jolla on hyvä itsetunto seksuaalikasvatuksen suhteen ja joka on työstänyt omaa seksuaalisuuttaan ja on sinut sen kanssa. Tällaisten varhaiskasvatuksen työntekijöiden on helpompi kohdata aihe myös työssään. Lasten kokema turvallinen ilmapiiri lisää heidän uskallustaan kysyä ja puhua seksuaalisuudesta. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 43.)

Raisa Cacciatore ja Susanne Ingman-Friberg tekivät yhteistyössä Väestöliiton kanssa Laseke-kyselyn, jonka yhtenä tavoitteena oli selvittää, mitä ajatuksia lasten seksuaalikasvatus herättää varhaiskasvatuksen työntekijöissä. Vastauksista havaittiin neljä erilaista ammatti-identiteettiä (kuva 1). *Aktiivisten* mielestä pienten lasten seksuaalikasvatus on normaalia työtä, jota tehdään jatkuvasti varhaiskasvatuksen arjessa. *Mahdollistajat* pyrkivät rakentamaan luontevaa ja aiheesta puhumisen mahdollistamaa ilmapiiriä, jolloin lapset uskaltavat itse kysyä. Lasten on kuitenkin osattava itse ilmaista kiinnostuksensa ja kysyttävä asiasta, ennen kuin kasvattajat vastaavat kysymyksiin. *Vastajat* eivät automaattisesti seksuaalikasvata, ellei lapsi itse kysy. Jos lapsi kysyy, kasvattaja vastaa vain kysyjälle ja vain siihen kysymykseen, joka on esitetty. *Kieltäytyjien* mielestä seksuaalikasvatus ei kuulu lapsille tai kokevat sen olevan täysin vanhempien vastuulla. He eivät toteuta seksuaalikasvatusta lainkaan. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 50–52.)



Kuva 1. Ammatillaiset määrittävät itse itselleen ohjeet siihen, kuinka he toteuttavat seksuaalikasvatusta ohjeiden puuttuessa (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 52)

Raisa Cacciatore ja Erja Korteniemi-Poikela ovat kirjoittaneet oppaan, jossa he kuvaavat lasten ja nuorten seksuaalisuuden kehittymistä yhdeksän erilaisen portaan avulla. Ensimmäisessä portaassa puhutaan vanhempien ihailusta, jossa noin 2–6-vuotias lapsi ihastuu lähipiirinsä aikuiseen. Leikki-ikäinen lapsi saattaa esimerkiksi haluta mennä naimisiin toisen vanhempansa kanssa. Lapsi tuntee suunnattomasti rakkautta esimerkiksi läheisiä ihmisiä, eläimiä tai jopa leluja kohtaan. Rakkauden kohteena voi olla kuka tahansa. Yksi tärkeä tavoite on osoittaa, että lapsen kokema suuri rakkaus kaikkia kohtaan on hyvä ja oikea tunne. Lapsen rakkautentunteeseen tulee vastata. Saadessaan vastakaikua lapsi kokee olevansa erityisen palkittu ja onnekas. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 19, 26, 29.) Rakkauden ja ihailun kohteena oleminen on lapsen minäkuvan ja tunne-elämän kehitykselle välttämätöntä (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 29).

Lapsilla herää kiinnostus siitä, miten lapsi itse on tullut tähän maailmaan ja mistä vauvat syntyvät. Myös tyttöjen ja poikien eroavaisuudet ovat vahvasti lapsen mielessä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 19.) Lapsen kysymyksiin täytyy vastata. Lapsella on oikeus saada vastuksia myös seksuaalisuutta koskeviin kysymyksiinsä. Kysymysten

kiertäminen ja vastaamatta jättäminen on haitallista lapselle, sillä se lisää lapsen hämmennystä. Vastaamatta jättäminen ja kysymysten kiertäminen voi myös saada lapselle tunteen, että seksuaalisuus ja siihen liittyvät asiat ovat pelottavia ja hävettäviä asioita. Vastatessa aikuisen tulee kuitenkin olla tarkkana, että vastaa vain siihen, mitä lapsi kysyy. Lapselle tulee vastata termeillä, jotka ovat oikeita ja yksiselitteisesti ymmärrettäviä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012, 11.) Seksuaalisuuden portaat -malli antaa työkalun, jonka avulla pystytään tukemaan lasten seksuaalista kehitystä ja siihen liittyviä teemoja. Esimerkiksi keskustelu yhdessä lapsen kanssa seksuaalisuuden portaista, voi jo auttaa lasta ymmärtämään omaa kehitystään ja tunteitaan. Lapsi oppii samalla elämän tärkeistä asioista, kuten itsemääräämisoikeudesta, ystävyys säännöistä sekä siitä, miten seurustelusuhteet eroaa muista ihmissuhteista. Asioista keskusteleminen myös vähentää suorituspainetta ja auttaa rikkomaan turhia myyttejä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 9–10.)

Lapset ovat suoria ja välittömiä, ja toisaalta he haluavat harjoitella sääntöjä ja normeja, mutta toisaalta testata, voiko niistä neuvotella. Kasvatuksen suunnitelmallisuus, asiallisuus ja turvallisuus ovat oleellisia osia oman arvon, turvallisuuden sekä rajojen kokemiseen. Näistä lapsi osaa päätellä, mitä hänelle saa tehdä ja minkä arvoinen hän on. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 27.)

2.3 Kehotunnekasvatus korvaa pienten lasten seksuaalikasvatuksen

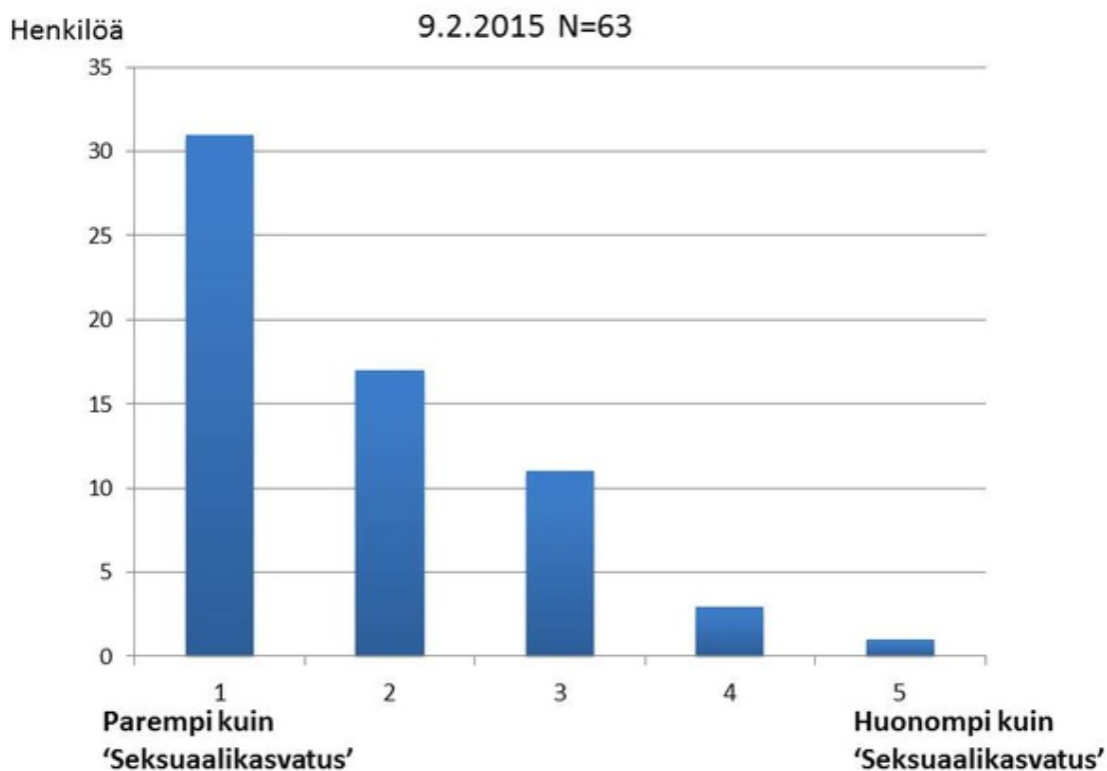
Ennen kehotunnekasvatus-termin syntyä puhuttiin sen sisältämistä teemoista omina käsitteinään, kuten esimerkiksi seksuaalikasvatus, tunnekasvatus ja turvataidot (Väestöliitto 2020a). Raisa Cacciatoren, Susanne Ingman-Fribergin ja Väestöliiton tekemän Laseketutkimuksensa tarkoituksena oli kyselyjen avulla selvittää, miten lasten seksuaalisuus ilmenee kotona ja päivähoitossa sekä saada tietoa vanhempien ja varhaiskasvatuksen työntekijöiden kokemuksista. Tutkimuksessa selvisi, että sekä vanhemmat että varhaiskasvatuksen työntekijät kokivat omaavansa vain vähän tietoa lasten seksuaalikasvatuksesta. Tämän lisäksi he kokivat seksuaalikasvatus-termin olevan epäsopiva puhuttaessa lapsista. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 32-35.) Sanat seksuaalisuus ja seksuaalikasvatus hämmentävät monia varhaiskasvatuksen työntekijöitä ja vanhempia, kun puhutaan pienistä lapsista (Väestöliitto 2020a). Seksuaalisuus on erittäin latautunut sana ja tuo helposti mieleen aikuisseksuaalisuuden (Katajamaa 2017, 8; Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 83–84). Tästä syystä Raisa Cacciatore ja Susanne Ingman-Friberg kehittivät lasten seksuaalikasvatukselle uuden termin, kehotunnekasvatus, joka on seksuaalikasvatusta neutraalimpi ja asiasisältöä kuvaavampi (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 32-35). Kehotunnekasvatus-termin tavoitteena on edistää lasten

seksuaalikasvatusta muokkaamalla sanastoa hieman lapsenomaisempaan muotoon (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 84).

Väestöliitto oli kysynyt koulutustilaisuudessaan jo vuonna 2015 Espoon varhaiskasvatuksen työntekijöiltä heidän mielipiteitään kehotunnekasvatus-termistä. Suurin osa vastaajista piti kehotunnekasvatus-termiä parempana kuin seksuaalikasvatus-termiä (taulukko 1). Eräs erityislastentarhaopettaja kommentoi kyselyyn näin:

"Alkuun termi tuntuu ”jäykältä”, mutta uskon, että tuttuus lisäisi sen ”joustavaa käyttöä”. Siitä olen samaa mieltä, että seksuaalikasvatus-termi pikkulasten osalta kaipaa uutta termiä. Mainiota, että asiaan puututaan ja termiä kehitellään.” (Väestöliitto 2020a.)

Espeen päivähoiton ammattilaisten mielipide sanasta ‘kehotunnekasvatus’



Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden mielipide siitä, olisiko kehotunnekasvatus-termi parempi kuin seksuaalikasvatus (Väestöliitto 2020a)

3 KEHOTUNNEKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Varhaiskasvatuksen tavoite ja tehtävä

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää. Vastuu lasten kasvatuksesta on kuitenkin ensisijaisesti huoltajilla. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea ja täydentää huoltajien kasvatustyötä sekä vastata omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista. (Opetushallitus 2018, 7.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on:

- 1. edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia;*
- 2. tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista;*
- 3. toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset;*
- 4. varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatussympäristö;*
- 5. turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä;*
- 6. antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa;*
- 7. tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmettyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä;*
- 8. kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen;*
- 9. varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin;*

10. toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä. (Varhaiskasvatustalaki 540/2018, 3 §.)

Varhaiskasvatuksen sisältöä ohjaa varhaiskasvatussuunnitelmat. Varhaiskasvatussuunnitelma koostuu kolmesta osasta: valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, paikallisista varhaiskasvatussuunnitelmista sekä lasten yksilöllisistä varhaiskasvatussuunnitelmista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatustalain perusteella Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, jonka mukaisesti kaikki varhaiskasvatus toteutetaan. (Opetushallitus 2018, 7.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on kehotunnekasvatuksen sisältöjä. Perusteissa mainitaan, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata lapsia terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin sekä tarjota lapsille mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan (Opetushallitus 2018, 21). Itsestä huolehtimisen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät taidot ovat kaikille tärkeitä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä onkin vahvistaa lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja. (Opetushallitus 2018, 25.) Lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Heidän tunnetaitojaan vahvistetaan opettamalla lapsia havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita yhdessä varhaiskasvattajan kanssa. Lapsia ohjataan myös kunnioittamaan ja suojelemaan omaa ja toisten kehoa. (Opetushallitus 2018, 26.)

Varhaiskasvattajan tehtävänä on toteuttaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaista varhaiskasvatusta ja tarjota lapselle turvalliset puitteet kehitykselle, mallin positiiviselle läheisyydelle sekä rajat (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2000, 7). Varhaiskasvattajan on huomioitava ikätasoisuus ja oikea-aikaisuus. Lapsen kehitysvaiheita pitää arvostaa ja lapsen täytyy saada olla lapsi, joka tarkoittaa sitä, ettei lasta rasiteta aikuisten vastuilla tai asioilla, joita hän ei vielä pysty ymmärtämään tai jotka saattavat jopa pelottaa. (Väestöliitto 2020c.)

Maailman terveysjärjestö WHO ja BZgA Federal Centre for Health Education ovat yhdessä luoneet seksuaalikasvatuksen standardit -oppaan sekä varhaiskasvatukselle että perusopetukseen. Seksuaalikasvatuksen standardit tähtäävät lapsen seksuaalisen toimijuuden tunnistamiseen ja tunnustamiseen. Standardeissa painottuu holistinen näkemys ihmisen seksuaalisuudesta läpi elämän. Holistisella seksuaalikasvatuksella tarkoitetaan sitä, että seksuaalikasvatuksen ymmärretään olevan kognitiivinen, emotionaalinen, sosiaalinen ja fyysinen prosessi. (Katajamaa 2017, 16; WHO 2014, 7.) Seksuaalikasvatuksen

standardien mukaan lapset ovat seksuaalisia toimijoita, joilla on oikeus saada seksuaalisuudesta oikeaa tietoa. Standardien mukaan varhaiskasvatuksen sekä opetuksen tarkoitus on korvata epävirallinen ja väärä tieto oikealla ja ajantasaisella tiedolla. (Katajamaa 2017, 16; WHO 2010, 29.)

3.2 Kehotunnekasvatuksen sisältö

Lasten kehotunnekasvatus terminä on tuore (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 84). Kehotunnekasvatus tarkoittaa pienten lasten ikätasoista seksuaali- ja turvataitokasvatusta (Väestöliitto 2020a). Sanat seksuaalisuus ja seksuaalikasvatus koetaan haastaviksi kasvattajien keskuudessa, koska sanat tuovat mieleen seksin ja aikuisten seksuaalisuuden. Lasten seksuaalikasvatuksesta puhuttaessa ei kyseessä kuitenkaan ole lisääntyminen tai seksi, vaan se, että seksuaalisuus on osana lapsen normaalia kehitystä. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 83–85; Andell, Lajunen & Ylenius-Lehtonen 2015, 11.)

Kehotunne on sana, joka kuvastaa hyvin lapsen tunnetta ja kokemusta omasta kehostaan. Kehotunnekasvatuksella tarkoitetaan lapsen oman kehon tuntemisen harjoittelua ja terveen itsetunnon rakentumista. Sen tarkoituksena on vahvistaa lapsen itsearvostusta, sosiaalisia taitoja sekä minäkuvaa, auttaa tunteiden tunnistamisessa sekä lisätä myönteisten kokemusten tuntemista ja arvostusta omaa kehoa kohtaan. Kehotunnekasvatuksella on suuri rooli myönteisen kehoitsetunnon luomisessa, kehokuvan muodostumisessa sekä siinä, että lapsella on hyvä tunne omaa kehoaan kohtaan ja hyvä olla omassa kehossa. Kehotunnekasvatus on oman kehon haltuunottoa, läheisyyttä, tunteiden oppimista ja tunnistamista, tykkäämistä, mielihyvää omasta kehosta, oman sekä muiden kehojen hyväksyntää ja arvostamista sekä ihmisen yksilöllisyyden ymmärtämistä. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 83–85; Andell, Lajunen & Ylenius-Lehtonen 2015, 11.)

3.3 Turva- ja tunnetaitojen opettaminen

Yksi tärkeä osa-alue kehotunnekasvatuksessa ovat turva- ja tunnetaidot (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 85). Turva- ja tunnetaitokasvatus on ihmisoikeuksiin perustuvaa kasvatusta, jolla pyritään edistämään lasten turvallista kasvua, vahvistamaan lasten turva- ja tunnetaitoja sekä ehkäisemään kiusaamista, häirintää, kaltoinkohtelua ja väkivaltaa (Andell, Lajunen & Ylenius-Lehtonen 2019, 11).

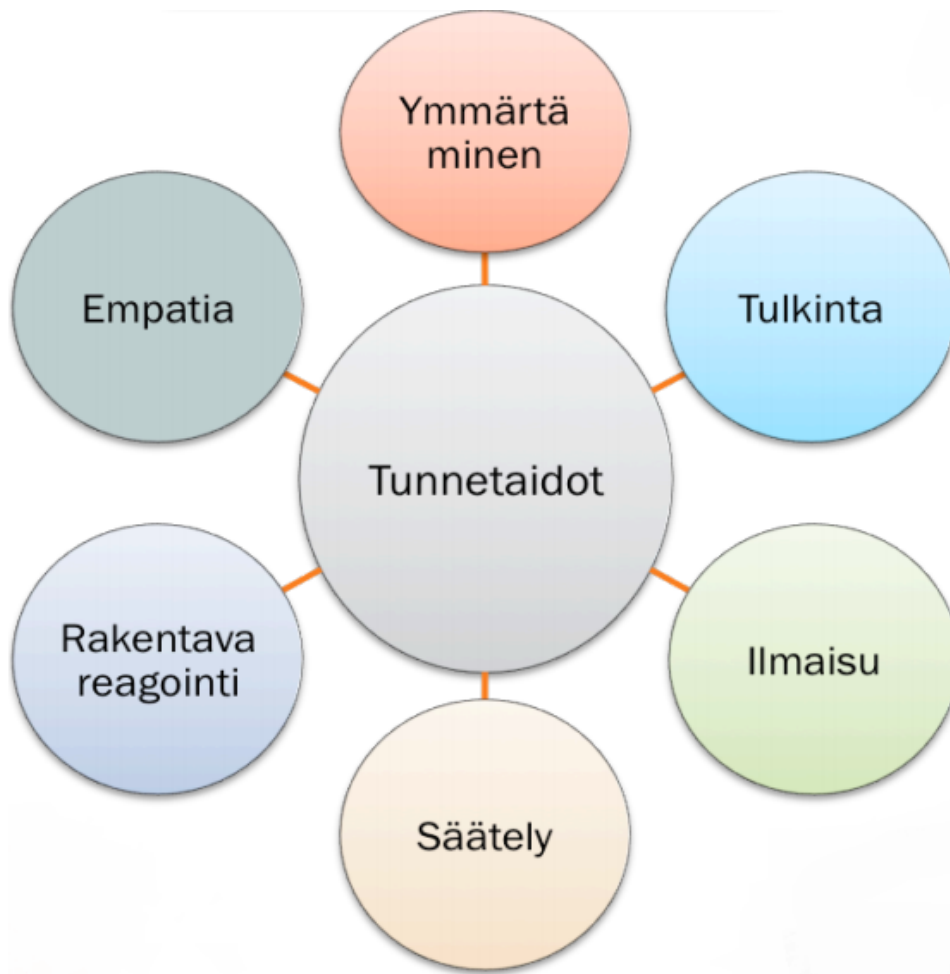
Tavoitteena on lapsen itseluottamuksen, itsearvostamisen ja itsetuntemuksen vahvistaminen, lapsen tunnetaitojen lisääminen sekä sosiaalisten taitojen ja kaverisuhteiden vahvistaminen. Turva- ja tunnetaitokasvatus lisää lapsen tietoisuutta omasta kehostaan sekä itsensä määräämisoikeudestaan. Tarkoituksena on opettaa lapsi tunnistamaan uhkaavia

tilanteita sekä antaa lapselle valmiuksia toimia ja rohkaistua toimimaan itseään suojellen. On myös tärkeää opastaa lapsia kertomaan mahdollisista huolistaan luotettavalle aikuiselle. Lapsen tulee nähdä itsensä tärkeänä sekä hyvän kohtelun arvoisena, jotta hän alkaa soveltamaan oppimiaan turvaohjeita käytännössä. Myös eri tunteiden tunnistaminen ja huomioiminen on oleellista, jotta lapsi oppii tunnistamaan, milloin hän kokee olevansa uhattuna. (Andell, Lajunen & Ylenius-Lehtonen 2019, 9.)

Raisa Cacciatore, Pamela Kauppinen ja Susanne Ingman-Friberg kertovat koskettamisen säännöistä Keho on leikki -teoksessaan. Koskettamisen säännöillä pyritään ohjeistamaan lapsille, että kosketus on vapaaehtoista ja sen pitää tuntua mukavalta. Koskettaminen ei saa tuntua pahalta jälkeensä eikä sen tule olla salaisuus. Kosketuksesta on oikeus kieltäytyä, jos kosketus tuntuu epämiellyttävältä. Turvataitokasvatukseen kuuluu, että lapsille ohjeistetaan, että epämiellyttävissä tilanteissa on tärkeä kääntyä luotettavan aikuisen puoleen. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 95.)

Tunnetaidoilla on merkittävä rooli ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, ja sen nähdään olevan kytköksissä koulumenestykseen ja suojaavan lapsen myönteistä kehitystä (Lahti & Äijälä 2017, 15; Kokkonen 2010, 98; Bowman, Donovan & Burns 2001; Denham ym. 2014). Tunnetaitoja on tutkittu monista eri näkökulmista. Tutkittuja eri näkökulmia ovat esimerkiksi tunteiden lukutaito, tunneäly, tunnetieto, sosiaalinen kompetenssi sekä empatia. (Lahti & Äijälä 2017, 15.) Empatia on myötäelämistä, toisen ihmisen ymmärtämistä sekä tuntemista yhdessä toisen ihmisen kanssa. Se mainitaan usein tunnetaitojen yhteydessä, mutta sitä ei voida pitää synonyymina tunnetaidoille. (Lahti & Äijälä 2017, 18–19.)

Tunteisiin liittyvien taitojen määritelmät vaihtelevat, mutta ne ovat usein hyvin samankaltaisia keskenään. Tunnetaidot voidaan nähdä laajana kokonaisuutena, johon sisältyy erilaisia tunteisiin liittyviä taitoja ja ominaisuuksia (kuvio 2). Tunnetaidot ovat taitoja ymmärtää ja tulkita omia ja toisten tunteita, johon kuuluu lisäksi kyky samaistua toisten ihmisten kokemiin tunteisiin. Tunnetaitoja on myös tunteiden ilmaisun ja säätelyn taito erilaisissa tilanteissa sekä kyky reagoida rakentavasti omiin sekä muiden tunteisiin. (Lahti & Äijälä 2017, 19.)

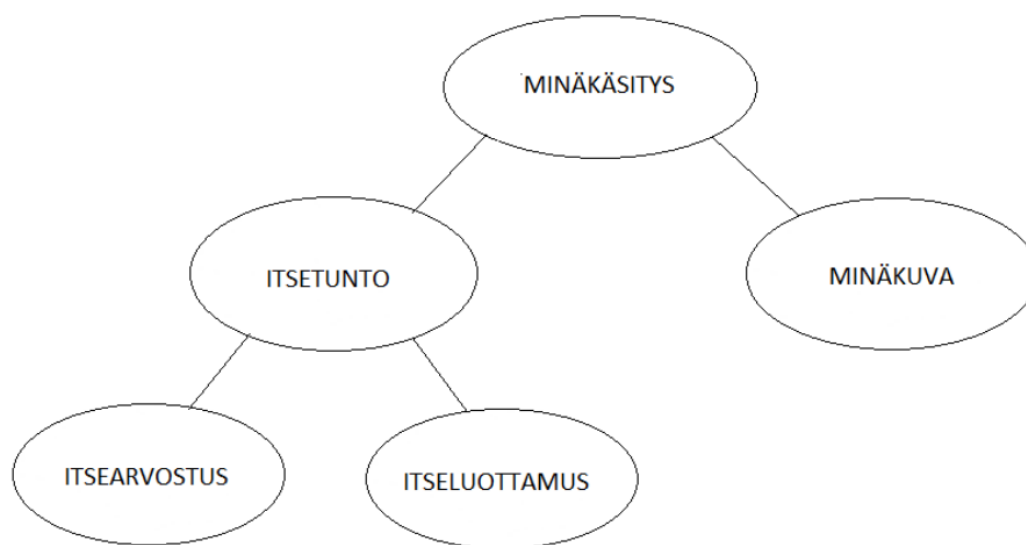


Kuvio 2. Tunnetaitojen kokonaisuus (mukailtu Lahti & Äijälä 2017, 19)

Tunteiden säätelyä voidaan opettaa monin tavoin (Kirvesoja 2013, 21; Laine 2005, 73). Yhdessä lasten kanssa on hyvä pohtia, miten omia tunteitaan, kuten suuttumusta, voi käsitellä, miten tunteiden kanssa voi pärjätä ja kuinka huomataan ja huomioidaan toisten ihmisten tunteet. Lasten kanssa voi yhdessä myös miettiä, miten myönteisyyttä, hyvinvointia, mukavaa oloa ja lapsen itsetuntoa voi vahvistaa. On tärkeää opettaa lapsille, miten voi puhua tunteistaan ja miten niitä käytetään. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 85.) Lasta voidaan ohjata toimimaan eri tavoin tilanteissa, jotka aiheuttavat hänessä negatiivisia tunteita. Lapselle voidaan opettaa erilaisia rentoutumisstrategioita tai itsekseen puhumista ja lasta tulee rohkaista käyttämään niitä. On tärkeä muistaa, että aikuinen näyttää aina mallia lapsille, opettaja oppilaille ja varhaiskasvattaja päiväkodin lapsille. Lapset voivat oppia toimimaan rauhallisesti, kun näkevät aikuisen pysyvän rauhallisena erilaisissa tilanteissa. (Kirvesoja 2013, 21–22; Laine 2005, 71–73.)

3.4 Itsetunnon rakentaminen

Vaattovaaran (2016, 7) mukaan itsetunto on haastava ja moniulotteinen käsite, sillä tutkijat määrittelevät itsetunnon eri tavoin ja erilaisista näkökulmista käsin. Itsetunnon käsitteen yhteydessä esiin nousee myös monia muita termejä. Minäkuva (self-image), minäkäsitys (self-concept), itseluottamus (self-confidence) ja itsearvostus (self-worth) ovat itsetunnon lähikäsitteitä, ja ne ovat näin ollen kiinteästi sidottu itsetuntoon (kuvio 3). Vaattovaara on tutkinut itsetunnon käsitettä ja havainnut sen olevan abstrakti, laaja ja hajanainen käsite.



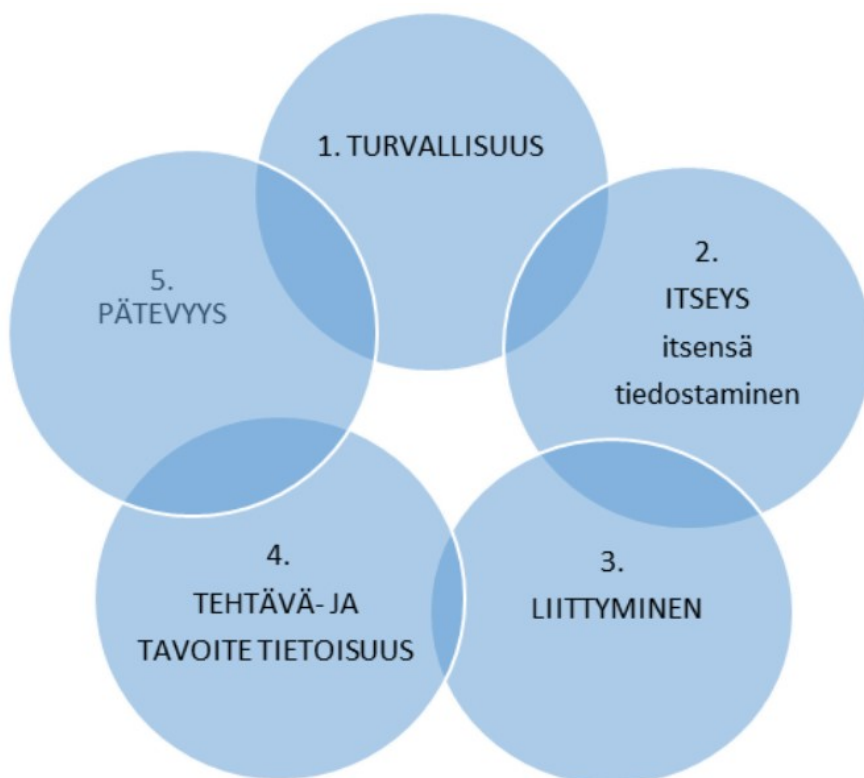
Kuvio 3. Itsetunto suhteessa lähikäsitteisiin (Vaattovaara 2016, 9; Vaattovaara 2012, 7)

Pohdittaessa lapsen minuuden ja sen rakenteiden, kuten itsetunnon, kehitystä, nousee jatkuvasti esiin lapsen kehittyminen vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa (Vaattovaara 2016, 19; Davids 2010, 55). Lapsen koko kehitys, niin kehollinen kuin psyykkinenkin, perustuu lapsen ja sen ympäristön vuorovaikutukseen. Esimerkiksi kun lapsi tekee jotain, ympäristö vastaa siihen, tai kun ympäristö kohdistaa odotuksia lapseen ja lapsi vastaa odotuksiin. (Vaattovaara 2016, 19; Keltikangas-Järvinen, 1998, 103.) Minuuden perusteet luodaan elämän ensimmäisen vuoden aikana vanhempien ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa (Vaattovaara 2016, 19; Davids 2010, 55).

Lapsen itsetunto, omanarvontunto ja kokemus elämän hallinnasta sekä itsearvostuksesta kehittyvät jo varhain (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 27). Lapsi syntyy täynnä peruluottamusta rakastaen automaattisesti kehonsa jokaista kohtaa. Lapsi aistii koko

kehollaan ja olemuksellaan. Nähdessään aikuisten ihailevat ja ylpeät katseet, lapsen ei tarvitse hävetä itseään vaan pystyy näyttämään jokaisen tunteensa ilman, että hänet hylätään. Rakkauden vastaanottamisen lisäksi lapsi tarvitsee kokemuksen rakkauden antamisesta: kokemuksen siitä, että saa toisen kasvoille syttymään ihailevan riemun. Nämä iloiset ja vastavuoroiset kohtaamiset ovat itsetunnon kehityksen alkuvaiheen rakennusaineita. (Cacciatore 2007, 135–136.) Varhaislapsuudessa lapsilla on usein todella hyvä itsetunto, sillä he eivät vielä vertaile itseään muihin. Kouluikään siirryttäessä lapsen itsetunto ja usko omiin kykyihin usein laskevat ja realisoituvat. (Vaattovaara 2016, 21; Levine & Munsch, 2011, 391.)

Tutkijoilla on paljon erilaisia tapoja jaotella itsetuntoa. Sen perusteella voidaan todeta, ettei ole olemassa yleispätevää ”absoluuttista totuutta” siitä, millaisia osa-alueita itsetunto sisältää. (Vaattovaara 2016, 13.) Yksiulotteinen itsetunnon malli on yksi tapa jaotella itsetuntoa. Sen mukaan itsetunto rakentuu viidestä ulottuvuudesta. Nämä viisi ulottuvuutta ovat turvallisuuden tunne (security), itseys eli itsensä tiedostaminen (selfhood, identity), liittyminen eli yhteenkuuluvuudentunne (affiliation), tehtävä- ja tavoitetietoisuus (mission, purpose) sekä pätevyyden tunne (competence) (kuvio 4). (Lautaniemi 2017, 13–14; Laine 2005, 25-26.)



Kuvio 4. Yksiulotteinen itsetunnon malli (Lautaniemi 2017, 14)

Turvallisuus on itsetunnon ulottuvuuksien tärkein alue, joka tarkoittaa hyvää oloa ja luottamusta muihin ihmisiin (Lautaniemi 2017, 15; Laine 2005, 26; Aho & Tarkkonen 1999, 4). Lautaniemen mukaan turvallisuuden ulottuvuus rakentuu aikuisen ja lapsen välisestä luottamussuhteesta, välittävästä ja positiivisesta kasvatusilmapiiristä sekä kohtuullisista rajoista ja säännöistä (Lautaniemi 2017, 15; Borba 1989, 45).

Itseys eli *itsensä tiedostaminen* tarkoittaa yksilön itsetuntemusta. Itseyden saavuttanut yksilö tietää millainen hän itse on ja miten kokee eri asioita. (Lautaniemi 2017, 15; Aho & Tarkkonen 1999, 4.) Hän tuntee omat fyysiset ominaisuutensa kuten kykynsä, roolinsa ja asenteensa. Itsensä tiedostavalla henkilöllä on realistinen kuva omasta itsestään ja ominaisuuksistaan. (Lautaniemi 2017, 15; Borba 1989, 8, 95.)

Liittymisessä eli *yhteenkuuluvuudentunteessa* on kyse yksilön sosiaalisista taidoista ja yhteisöön tai ryhmään kuulumisesta (Lautaniemi 2017, 15; Laine 2005, 26; Aho & Tarkkonen 1999, 5). Yhteenkuuluvuudentunne syntyy positiivisten sosiaalisten suhteiden ja -kokemusten myötä. Tärkeitä sosiaalisia yhteyksiä ovat muun muassa perhe, ystävät sekä päiväkotij- ja luokkakaverit. (Lautaniemi 2017, 15; Borba 1989, 8 & 163.)

Tehtävä- ja tavoitetietoisuus kuvaa yksilön motivaatiota, tavoitetietoisuutta, elämän suuntaa, ongelmien ratkaisemista sekä vastuuntuntoa (Lautaniemi 2017, 16; Aho & Tarkkonen, 1999, 5). Tehtävä- ja tavoitetietoinen yksilö osaa asettaa itselleen realistisia tavoitteita sekä seurata suunnitelmiaan tarkasti. Hän kokee olevansa vastuussa toiminnastaan ja arvioi tarkasti suorituksiaan. (Lautaniemi 2017, 16; Aho 1996, 76.)

Pätevyys ja *pätevyyden tunteet* ovat eräänlaisia onnistumisen kokemuksia (Lautaniemi 2017, 16; Laine 2005, 26). Onnistumisen kokemusten ansiosta yksilö uskaltaa ilmaista omat mielipiteensä (Lautaniemi 2017, 16; Aho 1996, 81–82). Pätevyyden tunteen omaava yksilö pitää itseään taitavana ja arvostettuna ja hän tiedostaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä arvostaa itseään vahvuuksiensa takia. (Lautaniemi 2017, 16; Aho & Tarkkonen, 1999, 5.)

Itsetunnon ulottuvuudet muodostavat yhdessä itsetunnon. Ne ovat osittain päällekkäisiä. Ihmisen itsetunto ei voi olla vahva, jos hänellä on ongelmia jollakin itsetunnon ulottuvuuden alueella. (Lautaniemi 2017, 14; Laine 2005, 27.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä varhaiskasvatuksen työntekijöiden tietoutta kehotunnekasvatuksesta ja sen sisällöistä. Opinnäytetyössä tuomme esiin kehotunnekasvatuksen monimuotoisuutta ja käsitteen sisältöjä. Lisäksi opinnäytetyössä korostuu kehotunnekasvatuksen merkittävyys varhaisessa vaiheessa kasvatusta, jo ennen kouluikää. Lasten oikeudet ja fyysinen koskemattomuus toteutuvat paremmin, kun lapsilla on jo pienestä lähtien turvataitoja, taito puhua omasta kehostaan ja seksuaalisuudesta sekä kyky tunnistaa ja puolustaa omia rajojaan (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 20).

Opinnäytetyön tavoite on tuottaa opas kehotunnekasvatuksesta. Oppaan tavoitteena on auttaa varhaiskasvatuksen työntekijöitä tuottamaan kehotunnekasvatusta ja siihen liittyvää sisältöä työssään.

5 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY

5.1 Tampereen kaupungin Hervannan päiväkoti

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Tampereen kaupungin Hervannan päiväkoti. Hervannan päiväkodissa lapsia on kirjoilla yhteensä noin kaksisataa. Hervannan päiväkoti sijaitsee väistöiloissa vuoden 2023 kesään saakka, jolloin uusi koulutalo valmistuu. (Tampereen kaupunki 2020a.)

Hervannan päiväkodissa on kahdeksan ryhmää; Etsijät, Tutkijat, Keksijät, Pohtijat, Tekijät, Kokeilijat, Taitajat sekä Puuhailijat. Keksijät, Pohtijat ja Tekijät ovat sisarusryhmiä, joissa nuorimmat lapset ovat kaksivuotiaita ja vanhimmat ovat täyttäneet kuusi vuotta. Kokeilijoiden ryhmässä lapset ovat 3–4-vuotiaita. Taitajat ovat viisivuotiaiden ”viskariryhmä”, jossa harjoitellaan myös taitoja esikoulua varten. Puuhailijat ovat sisarusryhmän lisäksi myös vuorohoitoryhmä, jossa tarjotaan hoitoa myös iltaisin ja viikonloppuisin. Opinnäytetyömme toteutetaan erityisesti Hervannan päiväkodin Puuhailijat-vuorohoitoryhmälle, mutta siitä voi hyötyä myös muut Hervannan päiväkodin ryhmät. (Tampereen kaupunki 2020a.)

Hervannan päiväkodin vuorohoitoryhmä Puuhailijat palvelee arkisin ja viikonloppuisin kello 5.30–22.30 välillä. Oman ryhmän lasten lisäksi vuororyhmässä on usein muualta päiväkodeista tulleita lapsia ilta- ja viikonloppuhoidossa. Ilta- ja viikonloppuhoitoa tarjotaan vain huoltajan työn tai ammatillisen opiskelun vuoksi. Puuhailijoiden ryhmässä on tällä hetkellä ryhmän omia lapsia kirjoilla 26 ja lisäksi myös esikoululaisia, koululaisia sekä muista päiväkodeista varahoitoa tarvitsevia lapsia. Ryhmässä toimii kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa sekä seitsemän lastenhoitajaa. (Tampereen kaupunki 2020a.)

5.2 Tampereen varhaiskasvatussuunnitelma

Tampereen varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan kehotunnekasvatus. Kehotunnekasvatuksen tarkoituksena on tukea lasten seksuaalikasvatuksen eri osa-alueita, kehotuntemusta, kehoon tutustumista sekä tukea lasten valmiuksia pitää huolta omasta terveydestään ja henkilökohtaisesta hygieniastaan. Kehotunnekasvatuksen tavoitteena on tukea lasten turvallisuuden tunnetta, antaa lapsille valmiuksia pyytää ja hakea apua. Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan on myös tärkeää opettaa lapsille, miten toimia turvallisesti eri tilanteissa sekä ympäristöissä. Lisäksi turvataitojen eli turvallisuuteen liittyvien päivittäisten asioiden opettelu yhdessä lasten kanssa on osa Tampereen varhaiskasvatussuunnitelmaa. Lasten kanssa opetellaan kunnioittamaan ja suojelemaan omaa sekä muiden kehoja. Varhaiskasvattajien tulee vastata lasten kysymyksiin asiallisesti ja lapsen seksuaalisuutta koskeviin kysymyksiin suhtaudutaan normaaleina asioina eikä lapselle

aiheuteta häpeää. Varhaiskasvattaja on vastuussa siitä, että lapsi uskaltaa kysyä hankalaltakin tuntuvia asioita ja saa tukea sekä vastauksia kysymyksiinsä ja ongelmiinsa. (Tampereen kaupunki 2019, 26.)

6 MUN KEHO, MÄ PÄÄTÄN! -OPAS

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakoulun opinnäytetyön yksi toteutusmuoto, jolla tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, järjestämistä tai järjeistämistä ammatillisessa kentässä. (Airaksinen 2009, 6–8). Toiminnallisella opinnäytetyöllä vastataan työelämän tarpeisiin ja toiveisiin tekemällä jokin tuotos. Se voi olla toimintaa tai konkreettinen tuote, esimerkiksi tapahtuma, ohje tai opas. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kirjoitetaan toiminnan tai tuotoksen lisäksi raportti, josta lukija saa selkeän kuvan siitä, miten opinnäytetyö on prosessina alusta loppuun edennyt. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta. Toiminnallisen osuuden eli produktin lisäksi opinnäytetyöhön kuuluu opinnäytetyöprosessin dokumentointi ja arviointi eli opinnäytetyöraportti. (Airaksinen 2009, 10). Raportista lukija saa selkeän kuvan siitä, miten opinnäytetyöprosessi on mennyt alusta loppuun saakka (Airaksinen & Vilkkä 2003, 65).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voi käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, mutta se ei ole välttämätöntä. Jos toiminnalliseen opinnäytetyöhön yhdistetään esimerkiksi selvitys, työstä voi herkästi tulla liian laaja, jolloin työn määrä ei ole enää kohtuullinen työn opintopisteisiin nähden. Opinnäytetyön tekijöiden onkin tärkeä kartoittaa omat ajalliset, taloudelliset sekä henkiset resurssit. On myös hyvä tunnistaa ja tunnustaa oma osaaminen, ja toimia niiden mukaisesti. Omat resurssit, toimeksiantajan toiveet, kohderyhmän tarpeet ja oppilaitoksen opinnäytetöitä koskevat vaatimukset yhdessä määrittelevät lopullisen opinnäytetyön toteutustavan. Toteutustavan tulee olla kompromissi kaikista edellä mainituista asioista. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 56–57.)

Opinnäytetyömme tuloksena on opas, joten opinnäytetyömme on toiminnallinen. Toteutimme opinnäytetyömme lineaarisen mallin mukaan. Linearisessa mallissa on neljä vaihetta, jotka ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi (Salonen 2013, 15). Lineaarista mallia on Salosen (2013, 15) mukaan kritisoitu liian suoraviivaiseksi, jonka vuoksi se saa kehittämistoiminnan näyttämään todellisuutta yksinkertaisemmalta. Etenimme opinnäytetyöprosessissa yksi vaihe kerrallaan, joten suoraviivaisuus ei tapauksessamme haitannut.

Toimivalla oppaalla ja ohjeella on paljon yhteistä. Toimivassa ohjeessa on kolme tärkeää vaihetta; käskymuodon käyttäminen, ohjattavan toiminnan olennaisten tietojen tunnistaminen ja niiden vaiheet sekä tietojen esittäminen helposti hahmotettavassa muodossa.

Lukijan tulee myös hahmottaa, mitä hänen ja mitä jonkun muun tulee tehdä. Ohjetta laatiessa on tärkeää miettiä toimintaa lukijan ja tekijän näkökulmasta. Myös sanoihin liittyvä asiantuntemus on hyvä ottaa huomioon, termit ja lyhenteet tulee selittää lukijalle, jos lukija ei niitä entuudestaan tiedä. Ohjeella tulee olla selkeä kokonaisrakenne sekä väliotsikot. Ohjeessa voi olla myös kuvia selkeyttämässä tekstiä. (Kotimaisten kielten keskus.) Hyödynsimme oppaamme laatimisessa Kotimaisten kielten keskuksen laatimia hyvän ohjeen kriteerejä.

6.2 Opinnäytetyön tuotoksena opas

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on usein kirjallisessa muodossa, kuten ohjeistus tai opas. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.) Opinnäytetyömme tuotoksena on kehotunnekasvatustopas Tampereen kaupungin Hervannan päiväkodin käyttöön. Kehotunnekasvatustopaan tarkoituksena on lisätä varhaiskasvatuksen työntekijöiden tietoutta kehotunnekasvatuksesta sekä auttaa heitä tuottamaan kehotunnekasvatusta ja siihen liittyvää sisältöä työssään.

Aiempi tietomme aiheesta ei ollut riittävää, jotta tuotoksesta olisi tullut riittävän kattava, informatiivinen ja faktoihin perustuva. Tämän vuoksi heti aluksi tutustuimme lähdeaineistoon ja kirjoitimme opinnäytetyön tietoperustan ennen varsinaista opasta. Keskityimme aluksi tietoperustan kirjoittamiseen, jonka kirjoitimme lähes valmiiksi. Vasta tietoperustan kirjoittamisen jälkeen aloimme suunnittelemaan ja työstämään opasta.

Opinnäytetyöprosessin aikana tulee ottaa huomioon, että tuotoksen kirjoitusasu yleensä poikkeaa opinnäytetyöraportin kirjoitusasusta. Tuotoksen kieliasu ja kirjoitustyyli tulee palvella lukijakuntaa, jolle tuotos on suunnattu ja tarkoitettu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.) Opasta ideoidessamme pidimme mielessä kohderyhmän ja mietimme, minkälainen sisältö on juuri varhaiskasvatuksen työntekijöitä palvelevaa. Huomioimme oppaan kohderyhmän jättämällä itsestäänselvyydet pois oppaasta. Emme kirjoittaneet oppaaseen esimerkiksi mitä ikätasoisuudella tarkoitetaan, sillä oletamme varhaiskasvatuksen työntekijöiden tietävän mitä ikätasoisuus tarkoittaa.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan pidimme säännöllisesti suunnittelupalavereja ja tutustuimme erilaisiin oppaisiin. Poimimme oppaista muistiin sellaisia asioita, joiden ajattelimme toimivan omassa oppaassamme. Esimerkiksi Katriina Bildjuschkin ja Susanna Ruuhilahden oppaassa *Mitä ihmettä? Seksuaalikasvatusta 3–9-vuotiaille* pidimme siitä, että oppaassa oli paljon kysymyksiä, joiden avulla lukijaa haastettiin pohtimaan aiheita itse. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012.) Halusimme omasta oppaasta tiiviin tietopakedin, jossa on tekstin lisäksi pohdintaa lukijalle. Monissa muissa oppaissa oli oppaan aiheeseen liittyviä

konkreettisia esimerkkejä ja vinkkejä. Päätimme sisällyttää oppaaseen kysymyksiä, kuten ”Minkälaisia arvoja ja asenteita haluan välittää toimiessani mallina lapsille?”, mutta myös muutamia käytännön vinkkejä, kuinka kehotunnekasvatusta voi päiväkodissa toteuttaa. Koimme, että jokaisen työntekijän on hyvä löytää juuri itselleen toimivat keinot ja tavat toteuttaa kehotunnekasvatusta, jonka vuoksi sisällytimme oppaaseen enemmän pohdintaa herättäviä kysymyksiä kuin esimerkkejä ja vinkkejä. Näin haastamme työntekijöitä miettimään omia vahvuuksia ja heikkouksia kehotunnekasvattajana sekä kehittämään omaa työtään.

Oppaan sisältö rakentui kehotunnekasvatuksen ja siihen liittyvien teemojen ympärille. Monet kehotunnekasvatuksen teemat, kuten turvataidot ja itsetunnon rakentuminen, voivat olla varhaiskasvatuksen työntekijöille jo entuudestaan tuttuja, mutta niiden liittyminen kehotunnekasvatukseen voi olla monelle uutta tietoa. Kerromme oppaassa, mistä kehotunnekasvatus-termi on peräisin ja miksi sellainen kehitettiin. Koska kehotunnekasvatus on terminä uusi, halusimme sisällyttää oppaaseen kaikki pääteemat, jotta lukijat saavat oppaan avulla kattavasti tietoa siitä, mitä kaikkea kehotunnekasvatus pitää sisällään. Kehotunnekasvatus mainitaan muun muassa Tampereen varhaiskasvatussuunnitelmassa, joten käsitteen sisäistäminen on Tampereen kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijöille tärkeää.

Oppaan sisältö perustuu lisäksi aiemmissa tutkimuksissa havaittuihin tarpeisiin. Esimerkiksi mainitsemassamme Raisa Cacciatoren ja Susanne Ingman-Fribergin yhdessä Väestöliiton kanssa tehdyssä kyselyssä selvisi, että pienten lasten seksuaalisuus ilmenee päivittäin arjessa, mutta kasvattajilla ei ole riittävästi tietoa lasten seksuaalikasvatuksesta ja siihen liittyvistä teemoista. Lisäksi lasten seksuaalikasvatus käsitteenä koetaan hämmentävänä ja vaikeana puheenaiheena. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 186–188.) Tämän vuoksi kirjoitimme oppaan alkuun oman osuuden lapsen seksuaalisesta kehityksestä ja aikuisen roolista seksuaalikasvattajana. Jokaisen lasten kanssa työskentelevän on tärkeä muistaa, että lapset ottavat aina mallia aikuisesta. Kappaleessa haastamme varhaiskasvatuksen työntekijöitä pohtimaan minkälaista seksuaalikasvatusta on itse saanut lapsena ja minkälaisia arvoja ja asenteita haluaa omalla toiminnallaan välittää lapsille.

Halusimme oppaasta yksinkertaisen näköisen, jossa asiateksti on pääosassa. Emme halunneet oppaan olevan kuitenkaan liian tylsä, joten halusimme lisätä myös kiinnostavia yksityiskohtia. Tästä syystä pidimme tekstiosuudet ja fontin selkeinä ja lisäsimme oppaaseen väriä sekä erilaisia muotoja ja kuvia elävöittämään sivuja. Teimme pohdinta- ja vinkkilatikoista samanlaisia, jotta opas olisi yhteneväinen. Vinkit kirjoitimme Kotimaisten kielten keskuksen ohjeiden mukaisesti osittain käskymuodossa. Aluksi ajattelimme kuvittaa

opasta enemmänkin itse, mutta nopeasti huomasimme, ettei oma osaamisemme riitä, eikä tuttavapiiristäkään löytynyt graafisia suunnittelijoita apuun. Niinpä päädyimme käyttämään valmiita aiheisiin sopivia kuvia.

Opinnäytetyöprosessin alussa ajattelimme, että olisimme esitelleet valmiin työn toimeksiantajalle Hervannan päiväkodissa, mutta vallitsevan koronatilanteen vuoksi muutimme suunnitelmia ja esittelimme opinnäytetyön Teamsin välityksellä. Esittelyn jälkeen valmis opas luovutettiin toimeksiantajalle sähköisessä muodossa, jotta siitä voidaan tarvittaessa ottaa paperisia kopioita, mutta sitä voidaan myös hyödyntää esimerkiksi lähettämällä opas sähköpostitse varhaiskasvatuksen työntekijöille luettavaksi.

7 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

7.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tehdä opas kehotunnekasvatuksesta. Tampereen kaupungin Hervannan päivähoitoyksikköön toivottiin työntekijöille lisää tietoa lasten kehotunnekasvatuksesta, sillä aihe oli jäänyt vähemmälle huomiolle. Saimme heti ajatuksen kehotunnekasvatusoppaasta. Kehotunnekasvatusopas suunniteltiin erityisesti Hervannan päiväkodin vuorohoitoryhmälle, mutta siitä voi hyötyä myös Hervannan päiväkodin muut ryhmät. Olimme myös itse tyytyväisiä aiheen valintaan, sillä kehotunnekasvatus aiheena oli meille molemmille jäänyt hieman kaukaiseksi ja emme tarkalleen tiedäneet, mitä kaikkea se pitää sisällään. Opinnäytetyöprosessin aikana kehotunnekasvatus-termi avautui meille pikkuhiljaa ja ymmärsimme sen laajuuden sekä tärkeyden.

Mielekäs aihe oli mielestämme yksi edellytys opinnäytetyöprosessin onnistuneelle etenemiselle, sillä se motivoi työskentelemään ja jatkamaan prosessia. Pro gradu -tutkielman tai opinnäytetyön yhtenä hyvän aiheen kriteerinä pidetäänkin sitä, että aihe kiinnostaa opiskelijaa, jotta hän pystyy sitoutumaan pitkään prosessiin ja suoriutumaan työmäärästä onnistuneesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 77).

Aloitimme opinnäytetyöprosessin etsimällä eri kirjallisuus- ja internetlähteistä tietoperustaa kehotunnekasvatuksesta, sillä meillä itsellämme ei vielä ollut ennestään aiheesta juurikaan tietoa. Opinnäytetyön tiedonkeruun haasteena oli kehotunnekasvatus-termin uutuus. Useissa lähteissä kerrottiin lasten seksuaalisuuskasvatuksesta eikä kehotunnekasvatuksesta, mikä teki aiheen tutkimisen hankalaksi. Kehotunnekasvatuksesta löytyvää painettua materiaalia oli saatavilla vähän, kirjastosta löytyi kuusi kehotunnekasvatusta käsittelevää kirjaa. Pohdintaa aiheutti myös seksuaalisuus-termin käyttäminen kehotunnekasvatus-termin rinnalla. Pohdimme, että tekeekö molempien termien käyttö työstä sekavan ja vaikeaselkoisen. Koimme kuitenkin tarpeelliseksi puhua aluksi lasten seksuaalisuudesta ja sen kehityksestä, sillä se on osa kehotunnekasvatusta ja se avaa lukijalle kehotunnekasvatus-termiä. Lisäksi aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että ammattilaisilla on vain vähän tietoa lasten seksuaalisuudesta. Aihealueesta rajasimme heti aluksi pois sukupuoli-sensitiivisyyden, sillä tietoperustasta olisi tullut helposti liian laaja ja hajanainen. Olemme tyytyväisiä tekemäämme rajaukseen, sillä mielestämme työstämme tuli yhtenäisempi. Aiheen rajaus selkeytti opinnäytetyömme tavoitetta ja tarkoitusta. Alustavan tietoperustan pohjalta laadimme toteutussuunnitelman.

Olemme pitäneet opinnäytetyöprosessin aikana toimeksiantajamme ajan tasalla työmme etenemisestä ja hyödyntäneet opinnäytetyöohjausta sekä ohjauksesta saatuja

kehitysehdotuksia. Opinnäytetyöohjauksessa olemme kriittisesti tarkastelleet ja arvioineet sekä opinnäytetyötä että omaa toimintaamme.

Aikataulu opinnäytetyön valmistumisen suhteen oli jo heti prosessin alussa päätetty. Halusimme saada työn valmiiksi joulukuun mennessä. Omien henkilökohtaisten aikataulujen yhdistäminen olisi ollut liian haasteellista, joten päädyimme toimintamalliin, jossa kumpikin teki työtä eteenpäin itsenäisesti omien aikataulujensa mukaan. Säännöllisin väliajoin pidimme Skype-palavereja, joissa kävimme läpi missä vaiheessa olemme ja mitä tehdään seuraavaksi. Toisinaan työskentelimme pitkiäkin jaksoja itsenäisesti. Oli tärkeää, että sovimme työn etenemisestä ja jaoimme ajatuksia opinnäytetyöstä säännöllisesti Skypen välityksellä. Tämän kaltainen työskentely sopi meille etenkin, kun olemme molemmat vuorotöissä ja asumme eri kaupungeissa. Jälkeenpäin ajateltuna olisimme voineet yrittää nähdä myös kasvotusten, jolloin olisi voinut syntyä lisää uusia ideoita.

Opinnäytetyömme eteni suunnitelmien mukaan ja pysyimme aikataulussa, vaikka opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa tuntui, että aika menee liian nopeasti. Keväällä 2020 opinnäytetyön aloituspalaverissa saimme opinnäytetyön ohjaajalta kannustavaa palautetta aikataulun suhteen, joka auttoi meitä uskomaan, että saisimme opinnäytetyön valmiiksi vuoden loppuun mennessä. Aluksi tuntui, että aikaa on todella paljon eikä työn tekemisessä ole mikään kiire. Kesällä opinnäytetyö ei edistynyt niin paljon, kuin alkuun olimme suunnitelleet, jonka vuoksi syksystä tuli hieman kiireisempi. Toisinaan aikataulussa pysyminen on tuottanut hankaluuksia, mutta olemme lopulta kuitenkin onnistuneet siinä. Olemme erittäin tyytyväisiä, että saimme työn valmiiksi hyvinkin tiiviissä aikataulussa. Opinnäytetyöprosessimme kesti lopulta noin puoli vuotta. Opimme opinnäytetyöprosessin aikana paljon uutta ja teimme itsenäisiä ratkaisuja, jotka edistivät ammatillista kasvua.

7.2 Opinnäytetyön tuotoksen arviointi

Oppaan tavoitteena oli lisätä Hervannan päiväkodin työntekijöiden tietoutta kehotunnekasvatuksesta ja auttaa työntekijöitä tuottamaan kehotunnekasvatusta ja siihen liittyvää sisältöä työssään. Tavoitteena oli tehdä oppaasta selkeä ja informatiivinen, jotta toimeksiantaja pystyy hyödyntämään sitä jatkossa. Oppaan sisältö muodostui toimeksiantajan toiveiden ja aiempien tutkimusten perusteella sekä meidän tekijöiden yhteisistä päätöksistä.

Valitsimme oppaan aiheiksi mielestämme kehotunnekasvatukseen liittyvät tärkeimmät teemat. Otimme myös aiheita, jotka ovat varmasti varhaiskasvatuksen työntekijöille entuudestaan tuttuja, mutta niiden liittyminen kehotunnekasvatukseen voi monelle olla uutta tietoa. Aloitimme oppaan kertomalla lapsen seksuaalisesta kehityksestä. Aihe oli oppaaseen

tärkeä, sillä aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, ettei kaikilla varhaiskasvatuksen työntekijöillä ole riittävää tietoa lasten seksuaalisuuden kehityksestä ja sen ilmenemisestä. Seksuaalisuus liittyy vahvasti kehotunnekasvatukseen. Halusimme tuoda esille myös sen, että lapsen ja aikuisen seksuaalisuus ovat kaksi täysin eri asiaa.

Olemme tyytyväisiä valitsemiimme aiheisiin. Aiheet muodostavat mielestämme yhtenäisen kokonaisuuden. Rajasimme joitain aiheita pois, kuten sukupuolisensitiivisyyden, jotta työstä ei tullut liian pitkä ja rönsyilevä. Opas sisältää paljon informaatiota. Tästä syystä oli hyvä, kun lisäsimme oppaaseen pohdinta- ja vinkkilaatikon. Niiden ansiosta lukija voi pysähtyä miettimään aiheita syvemmin ja peilata niitä omaan työhönsä.

Oppaan kansikuva (kuva 2) kuvastaa hyvin koko oppaan ulkoasua; pelkistetty ja yhtenäinen kokonaisuus. Halusimme oppaasta yksinkertaisen näköisen, jossa asiateksti on pääosassa. Siinä mielestämme onnistuimme hyvin. Valitsimme kansikuvaan Väestöliiton sivuilta (Väestöliitto 2020d) löytämämme kuvan. Kansikuva herätti ihmetystä, sillä sen koettiin olevan ristiriidassa oppaan sisällön kanssa. Oppaamme sisältää kuvan, jossa sanotaan uimapukusäännöstä seuraavaa: *”Uimapukusääntö tarkoittaa sitä, että uimapuvun alle jäävät alueet ovat jokaisen omia yksityisalueita ja niistä saa lapsi itse määrätä.”* Mielestämme kuva ei ole ristiriidassa, sillä uimapukusäännöillä ei ole tarkoitus opettaa lapsille, ettei uimapuvun alle jääviin alueisiin saa kukaan muu koskea, vaan lapsi saa itse päättää, kuka alueelle saa koskea. Tästä syystä kuva sopi mielestämme hyvin oppaan *Mun keho, mä päätän!* -otsikkoon.



Kuva 2. Oppaan kansikuva

Oppaan tavoitetta emme täysin pystyneet mittaamaan, sillä opinnäytetyöprosessimme päättyi valmiin oppaan esittelyyn ja luovuttamiseen toimeksiantajalle. Tiedostimme jo heti alussa, että tulemme itse olemaan vastuussa tavoitteen täyttymisen arvioimisesta. Jos olisimme halunneet oppaan valmistumisen jälkeen lähteä selvittämään, mitä mieltä varhaiskasvatuksen työntekijät oppaastamme olivat ja autoiko se heitä tuottamaan kehotunnekasvatusta työssään, olisi se vaatinut huomattavasti enemmän aikaa ja resursseja. Aikamme oli kuitenkin rajallinen, emmekä tätä pystyneet toteuttamaan.

Olemme itse tyytyväisiä lopputulokseen. Opas on tiivis ja helppolukuinen paketti, josta löytyy oleelliset tiedot helposti. Mielestämme opas voi herättää hyviä keskusteluja ja pohdintoja kehotunnekasvatuksesta ja sen toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa sekä muistuttaa kehotunnekasvatuksen tärkeydestä. Opas voi antaa myös uusia työkaluja ja ideoita kehotunnekasvatuksen toteuttamiseen.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä varhaiskasvatuksen työntekijöiden tietoutta kehotunnekasvatuksesta ja sen sisällöistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opas kehotunnekasvatuksesta. Tavoite saavutettiin, sillä opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas, joka luovutettiin toimeksiantajalle sen esittelyn jälkeen.

Opinnäytetyön tietoperusta rakentui kahden suuremman teeman ympärille; seksuaalisuus osana lapsen normaalia kasvua ja kehitystä sekä kehotunnekasvatus varhaiskasvatuksessa. Pohdimme pitkään, voimmeko puhua opinnäytetyössä sekä lasten seksuaalisuudesta että kehotunnekasvatuksesta, vai tuleeko tekstistä sen vuoksi sekava. Kehotunnekasvatus on kuitenkin niin uusi termi, että koimme tärkeäksi avata sitä kunnolla, jolloin emme nähneet muuta vaihtoehtoa kuin puhua myös lasten seksuaalisuudesta, joka on yksi osa kehotunnekasvatusta. Kehotunnekasvatus-termi kehitettiin korvaamaan lapsen seksuaalikasvatus-termi. Uudella neutraalimmalla termillä haluttiin estää lasten seksuaalisoituminen, jotta lapsia pystyttäisiin paremmin suojelemaan heille vahingollisilta kokemuksilta (Poikela 2017, 44-45).

Pidimme erittäin oleellisena varhaiskasvatuksen näkökulmaa, sillä opinnäytetyömme suunniteltiin nimenomaan varhaiskasvatuksen työntekijöille. Tampereen varhaiskasvatussuunnitelmassa on mainittu kehotunnekasvatus osana kokonaisvaltaista lapsen kasvua ja kehitystä. Varhaiskasvatuksessa tuetaan kehotunnekasvatuksen eri osa-alueita; kehotuntemusta, kehoon tutustumista ja lasten valmiuksia pitää huolta omasta terveydestä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös tukea lasten turvallisuuden tunnetta, antaa heille valmiuksia pyytää ja hakea apua sekä toimia turvallisesti erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. (Tampereen kaupunki 2019.)

Olemme saaneet aiheemme valinnasta kehuja niin varhaiskasvatuksen työntekijöiltä kuin muilta opiskelijoiltakin. Kehotunnekasvatus on ajankohtainen aihe, sillä se on vielä tuntematon termi monelle ja halusimmekin tuoda sille näkyvyyttä. Kehotunnekasvatusta pidetään tärkeänä osana lapsen kehitystä ja kasvua. Tutustuessa aiheeseen, opimme itse paljon uutta. Päälimmäisenä on mieleen jäänyt se, että kehotunnekasvatus on suuri osa-alue lapsen kehityksessä, joka sisältää useita pienempiä osa-alueita, kuten esimerkiksi turvataidot, tunnetaidot sekä lapsen itsetunnon rakentumisen, jotka jokainen osaltaan ovat merkityksellisiä lapsen turvallisen ja kehittävän kasvun kannalta.

Opinnäytetyöprosessin aikana noudatimme ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia. Niiden tarkoituksena oli yhtenäistää ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöprosessia, edistää hyvää tieteellistä käytäntöä, ennaltaehkäistä epärehellisyyttä sekä

kohentaa omalta osaltaan laatua opinnäytetöissä. Lisäksi HTK-ohjeen noudattaminen oli tärkeää opinnäytetyötä tehdessä. Sillä tarkoitetaan suomalaisessa tiedeyhteisössä yhteisesti sovittua tutkimuseettistä ohjetta hyvästä tieteellisestä käytännöstä, jonka tavoitteena on hyvän tieteellisen käytännön edistäminen sekä epärehellisyysennaltaehkäisy ammattikorkeakouluissa sekä muissa oppilaitoksissa. Vastuu on ensisijaisesti tutkimuksen tekijöillä, opinnäytetyötä tehdessä on oltava rehellinen, huolellinen, avoin sekä kunnioittaa myös muiden tutkijoiden työtä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tutkimusluvan haimme Tampereen kaupungilta, kun saimme opinnäytetyösuunnitelman valmiiksi. Tutkimusta ei voida toteuttaa ilman tutkimuslupaa. Tutkimuslupa tarvitaan, kun tutkimus kohdistuu Tampereen kaupunkiorganisaatioon, sen yksiköiden toimintaan, asiakkaisiin tai henkilöstöön (Tampereen kaupunki 2020b). Varmistimme opinnäytetyömme luotettavuuden käyttämällä monipuolisesti tieteellisiä kirja- sekä internetlähteitä sekä noudattamalla tekijänoikeuslakia. Käyttäessämme toisten omistamaa aineistoa, merkitsimme aineiston tekijät, alkuperän sekä lähteet huolellisesti. (Arene ry 2020, 12.)

Kehotunnekasvatus voi tulla tulevaisuudessa yhä enemmän ihmisten tietoisuuteen opinnäytetöiden, varhaiskasvatuksessa käytyjen keskustelujen sekä uusien saatavilla olevien materiaalien, kuten oppaiden, sekä henkilöstön koulutusten myötä. Kehotunnekasvatus on osa nykypäivää, ja jokaisella lapsella on oikeus saada kehotunnekasvatusta.

Opinnäytetyömme jatkokehitysideana voisi varhaiskasvatuksen työntekijöitä haastatella oppaan toimivuudesta ja esimerkiksi selvittää

- ovatko he saaneet kehotunnekasvatuksesta lisää tietoa tai neuvoja?
- onko opas ollut toimiva heidän arjessaan?
- puuttuuko oppaasta jotain oleellista tietoa?
- onko aihe herättänyt yleistä keskustelua työntekijöiden keskuudessa?
- onko kehotunnekasvatus tullut terminä tutummaksi oppaan myötä?
- ovatko lapset hyötäneet oppaan tarjoamasta tiedosta?

Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä voisi selvittää alueellisesti tai jopa valtakunnallisesti, kuinka monessa päiväkodissa kehotunnekasvatus-termi on otettu seksuaalikasvatus-termiin tilalle, mitä hyötyä uuden kehotunnekasvatus-termin käytöstä on ollut tai mitä mieltä lasten vanhemmat ovat uudesta kehotunnekasvatus-termistä. Varhaiskasvattajien mielipiteitä aiheeseen on hieman tutkittu, mutta vanhempien mielipiteistä ei ole tutkimustietoa. Seksuaalikasvatuksesta on paljon tutkittua tietoa, jota voidaan hyödyntää myös

kehotunnekasvatuksessa. Kehotunnekasvatus on kuitenkin laaja aihe, jonka vuoksi on tärkeää, että siitä tehtäisiin enemmän tutkimuksia.

Kehotunnekasvatus on lisäksi erittäin ajankohtainen ja tärkeä aihe. Lasten ja nuorten seksuaaliväkivallan ja -häirinnän kokemukset ovat yleisiä ja poliisin tietoon tullut seksuaaliväkivalta on lisääntynyt (THL 2020). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselystä (2019, 7) selvisi, että 8. ja 9. luokkaa käyvistä, lukiolaisista ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista nuorista noin joka neljäs on kokenut vähintään kerran vuoden aikana seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua, ja seksuaaliväkivaltaa on kokenut noin 7 % nuorista. Tämän vuoksi kehotunnekasvatus on tärkeä aloittaa jo varhaiskasvatuksessa, jotta lapsilla on jo pienestä lähtien riittävästi tietoa ja taitoja puolustaa omia rajojaan ja fyysisistä koskemattomuuttaan.

LÄHTEET

Airaksinen, T. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen – Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä 2010 [viitattu 10.8.2020]. Saatavissa: https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-ont-tekstina-2010?next_slideshow=1

Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

Andell, M., Lajunen, K. & Ylenius-Lehtonen, M. 2019. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos [viitattu 6.7.2020]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset [viitattu 10.8.2020]. Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2012. Mitä ihmettä? Opas ammattilaisille. Seksuaalikasvatusta 3–9-vuotiaille. Nektaria ry [viitattu 11.9.2020]. Saatavissa: <http://www.nektaria.fi/site/wpcontent/uploads/downloads/2012/09/Mit%C3%A4-ihmett%C3%A4.pdf>.

Cacciatore, R. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin – Opas vanhemmille. Porvoo: Raisa Cacciatore ja WSOY

Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. 2016. Keho on leikki – avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. 1. Painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Väestöliitto Familia Oy

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2000. Vauvasta naperoiseksi – Pienten lasten seksuaaliterveydestä. Helsinki: Väestöliitto

Cacciatore, R. & Korteniemi-Pokela, E. 2010. Portaita pitkin – Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen. Juva: WS Bookwell Oy

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2019. Rakkaus, ilo, rohkeus – Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Minerva Kustannus Oy

HUS. 2020. Lapsen seksuaalinen kehitys [viitattu 15.9.2020]. Saatavissa: https://www.hus.fi/sairaanhoito/lasten-sairaanhoito/lastenpsykiatria/lasten_seks_hyv_kaytto/Tietoa/seksuaalinen_kehitys/Sivut/default.aspx

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi

Katajamaa, M. 2017. Alle kouluikäisten lasten seksuaalisen toiminnan salliminen ja siihen puuttuminen vanhempien järkeilemänä. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 10.9.2020]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101329/GRADU-1496413600.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kinnunen, S. 2001. Tytöt, pojat & seksi – Kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua. Helsinki: Kirjapaja Oy

Kirvesoja, U-M. 2013. Luokanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia tunnekasvatuksesta koulussa ja osana opetussuunnitelmaa. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 19.9.2020]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41260/URN-NBN-fi-jyu-201304251504.pdf?sequence=4>

Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. 2016. Edistä, ehkäise ja vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. Terveystieteiden tutkimuskeskus [viitattu 6.7.2020]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Lahti, S. & Äijälä, M. 2017. Riemunkiljahduksia ja pettymyksen purkauksia – Lasten tunnevuorovaikutus alkuopetuksessa. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 19.9.2020]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101256/GRADU-1496128810.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lautaniemi, S. 2017. Erityislastentarhanopettajien käsitykset lapsen itsetunnosta ja itsetunnon kehityksen tukemisesta lapsiryhmässä. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 16.9.2020]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52964/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201702061374.pdf>

Moilanen, H. 2018. Kehotunnekasvatusta ja turvataitoja. Talentia-lehti [viitattu 2.8.2020]. Saatavissa: <https://www.talentia-lehti.fi/kehotunne-kasvastusta-ja-turva-taitoja/>

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018 [viitattu 17.8.2020]. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Poikela, K. 2017. Varhaiskasvattajien käsityksiä lapsen seksuaalisuudesta. Lapin yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 24.10.2020]. Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63086/Poikela.Kaisa-Maria.pdf?sequence=1>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle [viitattu 20.8.2020]. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Tampereen kaupunki. 2019. Varhaiskasvatussuunnitelma [viitattu 2.9.2020]. Saatavissa: https://www.tampere.fi/tiedostot/t/D4Vtwmf8d/Tampereen_varhaiskasvatussuunnitelma_2019.pdf

Tampereen kaupunki. 2020a. Päiväkodit [viitattu 10.8.2020]. Saatavissa: <https://www.tampere.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatus/paivakodit.html>

Tampereen kaupunki. 2020b. Tutkimukset [viitattu 24.10.2020]. Saatavissa: <https://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/tietoa-tampereesta/tutkimukset-ja-julkaisut/tutkimukset.html>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019. Tilastoraportti [viitattu 11.11.2020]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019. Vanhempien antama seksuaalikasvatus [viitattu 17.9.2020]. Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/seksuaalikasvatus/vanhempien-antama-seksuaalikasvatus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Seksuaaliväkivalta. Seksuaaliväkivallan ja häirinnän yleisyys lapsilla ja nuorilla [viitattu 11.11.2020]. Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/seksuaalivakivalta

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [viitattu 1.8.2020]. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vaattovaara, L. 2016. Lastentarhanopettajien käsityksiä lapsen itsetunnosta ja sen kehityksen tukemisesta varhaislapsuudessa. Oulun yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 11.9.2020]. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201612023183.pdf>

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Suomen laki [viitattu 5.11.2020]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Väestöliitto. 2020a. Kehotunnekasvatus [viitattu 1.8.2020]. Saatavissa: https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/

Väestöliitto. 2020b. Miksi seksuaalikasvattaa alle kouluikäistä? [viitattu 6.7.2020]. Saatavissa: https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/miksi-seksuaalikasvattaa-alle-ko/

Väestöliitto. 2020c. Ikätasoinen seksuaalikasvatus [viitattu 6.7.2020]. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/ikatasoinen-seksuaalikasvatus/

Väestöliitto. 2020d. Kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus [viitattu 7.10.2020]. Saatavissa: https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/kokonaisvaltainen-seksuaalikasva/

MUN KEHO, MÄ PÄÄTÄN!

KEHOTUNNEKASVATUSOPAS VARHAISKASVATUKSEN TYÖNTEKIJÖILLE



MARIKA HENRIKSSON

HILMA NUPPONEN

2020

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| Lukijalle | 3 |
| Lapsen seksuaalinen kehitys | 4 |
| Uusi sana pienten lasten seksuaalikasvatukselle | 5 |
| Mitä kehotunnekasvatus oikein on? | 6 |
| Lapsi-runo | 7 |
| Tunne- ja turvataidot ovat iso osa kehotunnekasvatusta | 8 |
| Turvataitolaulu | 9 |
| Itsetunto ja kehoitsetunto kulkevat käsikädessä | 10 |
| Itsetunnon ja kehoitsetunnon vahvistamisen tavoitteet | 11 |

LUKIJALLE

Olemme LAB-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita ja suuntautumisvaihtoehtomme on sosiaali-pedagoginen varhaiskasvatus. Olemme tuottaneet tämän oppaan Tampereen kaupungin Hervannan päiväkodille osana opinnäytetyötämme.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tietoa kehotunnekasvatuksesta varhaiskasvattajille ja auttaa heitä toteuttamaan kehotunnekasvatusta päiväkodin arjessa. Olemme koonneet oppaaseen tiiviin tietopakettin kehotunnekasvatuksesta ja siihen liittyvistä teemoista. Opas pitää sisällään muutamia käytännön vinkkejä, miten toteuttaa kehotunnekasvatusta varhaiskasvatuksessa. Pääpaino on kuitenkin varhaiskasvattajien omien ajatusten herättelyssä. Haluamme haastaa ja kannustaa varhaiskasvattajia pohtimaan omia asenteita ja arvoja sekä vahvuuksia ja mahdollisia kehittämiskohteita kehotunnekasvattajina.

Kehotunnekasvatus on terminä varsin uusi. Yksinkertaisuudessaan sillä kuitenkin tarkoitetaan lasten ikätasosta seksuaalikasvatusta, lapsen oman kehon tuntemisen harjoittelua ja terveen itsetunnon rakentamista. Kehotunnekasvatusta tapahtuu arjessa huomaamattaankin, esimerkiksi nimeämällä lapsen kanssa kehon eri osia. On kuitenkin hyvä toteuttaa kehotunnekasvatusta myös tiedostaen ja suunnitelmallisesti. Esimerkiksi turvataitojen opettamiseen on hyvä valmistautua etukäteen, jotta pystyy tarvittaessa keskustelemaan aremmistakin asioista.

Kehotunnekasvatus on erittäin ajankohtainen ja tärkeä aihe. Lasten ja nuorten seksuaaliväkivallan ja häirinnän kokemukset ovat yleisiä ja poliisin tietoon tullut seksuaaliväkivalta on lisääntynyt. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2019 tehdystä kouluterveyskyselystä selvisi, että 8. ja 9. luokkaa käyvästä, lukiolaisista ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista nuorista noin joka neljäs on kokenut vähintään kerran vuoden aikana seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua, ja seksuaaliväkivaltaa on kokenut noin 7 % nuorista. Tämän vuoksi kehotunnekasvatus on tärkeä aloittaa jo varhaiskasvatuksessa, jotta lapsilla on jo pienestä lähtien riittävästi tietoa ja taitoja puolustaa omia rajojaan ja fyysistä koskemattomuuttaan.

Toivotamme teille antoisia ja oivaltavia lukuhetkiä oppaamme parissa!

Tampereella 6.10.2020

Marika Henriksson & Hilma Nupponen

Lapsen seksuaalinen kehitys

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisyyttä ja elämää elämän kaikissa vaiheissa, myös varhaislapsuudessa. Pieni vauva rakentaa kuvaa omasta kehostaan läheisyyden avulla. Hän pyrkii tunnustelemaan kaikkea koskettamalla kädellä tai suulla. Rungas läheisyys ja ihokontakti antavat lapsen kehitykselle turvallisen ja rikkaan alun. Turvallisten ihmissuhteiden kautta lapsi saa kehostaan positiivisia kokemuksia ja oppii nauttimaan fyysisestä kontaktista.

Seksuaalisuus ilmenee eri ikävaiheissa eri tavoin. Elämän aivan alkutaipaleella seksuaalisuus on turvallisuutta, kiintymystä ja läheisyyttä sekä hoivaa. Lapsen normaaliin kehitykseen kuuluu luonnollisena osana seksuaalinen kasvaminen, johon liittyy esimerkiksi uteliaisuus seksuaalisuutta kohtaan ja seksuaaliväritteiset leikit kuten lääkrileikit. Lapsi kiinnostuu omista ja toisten sukuelimistä. Tutkimalla ja koskettamalla sukuelimiään, lapset huomaavat, että he voivat saada koskettelusta mielihyvää. Lapsilla herää kiinnostus siitä, miten lapsi itse on tullut tähän maailmaan ja mistä vauvat syntyvät. Myös tyttöjen ja poikien eroavaisuudet ovat vahvasti lapsen mielessä. Lapsen kysymyksiin täytyy vastata. Lapsella on oikeus saada vastuksia myös seksuaalisuutta koskeviin kysymyksiinsä. Kysymysten kiertäminen ja vastaamatta jättäminen on haitallista lapselle, sillä se lisää lapsen hämmennystä ja voi myös saada lapselle tunteen, että seksuaalisuus ja siihen liittyvät asiat ovat pelottavia ja hävettäviä asioita. Vastatessa aikuisen tulee kuitenkin olla tarkkana, että vastaa vain siihen,

mitä lapsi kysyy. Lapselle tulee vastata termeillä, jotka ovat oikeita ja yksiselitteisesti ymmärrettäviä.

Kaikkia lapsia koskevaa ”normaalia” seksuaalista toimintaa ei voida määritellä, vaan lapsen seksuaalisuutta arvioidaan ikätasoisien toiminnan mukaan. Ikätason ylittävät asiat ovat lapsen kehityksen kannalta epäoleellisia tai jopa vahingollisia.

Lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja suojaa

Lapsi syntyy arvostaen itseään, hyväksyen kehonsa ja luottaen läheisyyteen. Näitä ominaisuuksia tulee kuitenkin kasvatuksella vahvistaa ja vaalia etteivät ne katoa. Lapset tarvitsevat etenkin seksuaalisuuden kehityksen alkutaipaleella aikuisten tukea ja opastusta, sillä lapsilla ei ole synnynnäisesti rajoja ja ymmärrystä, kuinka esimerkiksi huolehtia omasta seksuaaliterveydestään itsenäisesti.

Kasvattajan omat elämäkokemukset vaikuttavat hänen tapaansa kasvattaa lasta. Omat lasten seksuaalisuuteen liittyvät ajatukset ja reaktiot on hyvä tunnistaa ennalta ja pohtia niitä yhdessä muiden kasvattajien kanssa. Seksuaalikasvatusta toteuttaessa kasvattaja välittää lapselle omia arvojaan tiedostetusti sekä myös tiedostamattaan. On tärkeää, että kasvattaja osaa kyseenalaistaa omaa toimintaansa. Jotta se onnistuu, on kasvattajan ensin tiedostettava omat toimintaan liittyvät arvot ja käsitykset.

Lasten on helpompi lähestyä kasvattajaa, jolla on hyvä itsetunto seksuaalikasvatuksen suhteen ja joka on työstänyt omaa seksuaalisuuttaan ja on sinut sen kanssa. Lasten kokema turvallinen ilmapiiiri lisää heidän uskallustaan kysyä ja puhua seksuaalisuudesta.

. . . P O H D I N T A A

Minkälaisia arvoja ja asenteita haluan välittää toimiessani mallina lapsille?

Kuinka puuttua lasten lääkrileikkeihin ja itsensä kosketteluun ilman häpeän tunteen aiheuttamista?

Millaista seksuaalikasvatusta olen itse saanut lapsena?

Uusi sana pienten lasten seksuaalikasvatukselle

Lasten seksuaalisuuden tilasta on tehty paljon tutkimuksia. Yhteistä tutkimustuloksissa on ollut se, että vanhemmat ja kasvattajat kokevat omaavansa vain vähän tietoa lasten seksuaalisuudesta ja seksuaalikasvatuksesta. Tutkimuksissa nousee vahvasti esiin myös seksuaalikasvatus-sanan latautuneisuus. Vaikka lasten seksuaalikasvatuksesta puhuttaessa ei kyseessä ole lisääntyminen tai seksi, vaan se, että seksuaalisuus on osa lapsen normaalia kehitystä, se tuo herkästi mieleen aikuisseksuaalisuuden, ja siksi monien vanhempien ja kasvattajien mielestä on epäsopivaa puhua pienten lasten seksuaalikasvatuksesta. Monet vanhemmat voivat tarjota lapselleen seksuaalikasvatusta tietämättään, kun he eivät tiedä, mitä kaikkea pienten lasten seksuaalikasvatus on.

Näistä syistä Raisa Cacciatore ja Susanne Ingman-Friberg ovat kehittäneet lasten seksuaalikasvatukselle uuden termin, kehotunnekasvatus, joka on seksuaalikasvatusta neutraalimpi ja asiasisältöä kuvaavampi.

"Alkuun termi (kehotunnekasvatus) tuntuu "jökältä", mutta uskon, että tuttuus lisääsi sen "joustavaa käyttöä". Siitä olen samaa mieltä, että seksuaalikasvatus-termi pikkulasten osalta kaipaa uutta termiä. Mainiota, että asiaan puututaan ja termiä kehitellään."

-Erityislastentarhaopettaja

Uuden kehotunnekasvatus-termin tavoitteena on edistää lasten seksuaalikasvatusta muokkaamalla sanastoa hieman lapsenomaisempaan muotoon.

Kehotunnekasvatus-termi on saanut kannatusta varhaiskasvatuksen työntekijöiltä jo vuonna 2015. Väestöliitto kysyi muun muassa Espoon varhaiskasvatuksen työntekijöiltä heidän mielipiteitään kehotunnekasvatus-sanasta. Suurin osa vastaajista piti kehotunnekasvatus-termiä parempana kuin seksuaalikasvatus.

V I N K K I

Kehotunnekasvatus on monille vielä täysin uusi ja tuntematon sana. Jotta se tulisi kaikille tutuksi, siitä kannattaa avoimesti puhua niin lasten kuin vanhempienkin kanssa, ja totutella itse käyttämään uutta sanaa. Sana on kehitetty helpottamaan kehotunnekasvatuksen sisältöjen käsittelyä, mutta sanan käyttö ei ole välttämätöntä. Jos sanan käyttö tuntuu jostain syystä hankalalta, voi hyvin käyttää jotain muuta vastaavaa sanaa. Esimerkiksi keho ja tunteet tai keho-, tunne- ja turvataitoskasvatus kuvaavat hyvin kehotunnekasvatuksen sisältöjä. Sanalla ei ole niin suurta merkitystä, kunhan kehotunnekasvatuksen teemoja toteutetaan varhaiskasvatuksessa, ja vanhemmat tietävät mistä siinä on kyse.

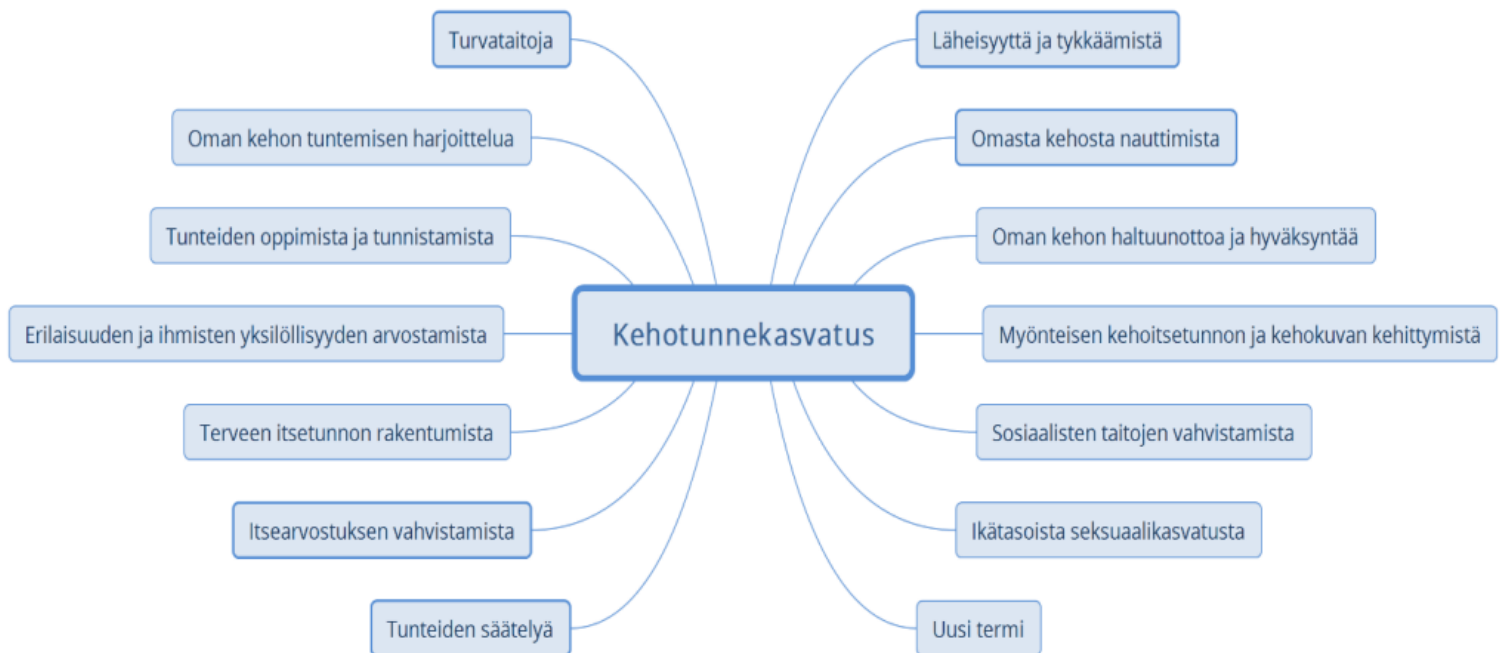
Mitä kehotunnekasvatus oikein on?

Kehotunnekasvatus on kaikkea kasvatuksellista työtä, joka liittyy lapsen kehoon, tunteisiin ja seksuaalisuuteen. Kehotunnekasvatuksella tarkoitetaan lasten ikätasoista seksuaalikasvatusta, lapsen oman kehon tuntemisen harjoittelua ja terveen itsetunnon rakentumista. Kehotunnekasvatuksella on suuri rooli myönteisen kehoitsetunnon luomisessa, terveen kehokuvan muodostumisessa sekä siinä, että lapsella on hyvä tunne omaa kehoaan kohtaan ja hyvä olla omassa kehossa.

Kehotunnekasvatus on oman kehon haltuunottoa, läheisyyttä, tunteiden oppimista ja tunnistamista, tykkäämistä, mielihyvää omasta kehosta, turvataitoja, oman sekä muiden kehojen hyväksyntää ja arvostamista sekä ihmisen yksilöllisyyden ymmärtämistä.

Kehotunnekasvatuksen tarkoituksena on

- ♥ vahvistaa lapsen itsearvostusta, sosiaalisia taitoja ja minäkuva
- ♥ auttaa tunteiden tunnistamisessa ja niiden käsittelyssä
- ♥ lisätä myönteisten kokemusten tuntemista ja arvostusta omaa ja toisten kehoja kohtaan
- ♥ opettaa turvataitoja.



... P O H D I N T A A ...

Toteutanko työssäni kehotunnekasvatuksen kaikkia eri teemoja? Kuinka voisin kehittää kehotunnekasvatusta ryhmässäni? Mitä itse ajattelen kehotunnekasvatuksesta? Pidänpö sitä tärkeänä? Mitkä kehotunnekasvatuksen teemat ovat vahvuusalueettani? Entä missä voisin vielä kehittyä?

Lapsi-runo

*Lapsi, joka saa osakseen ivanauruja, oppii pelkäämään.
Lapsi, joka saa osakseen arvostelua, oppii tuomitsemaan.
Lapsi, joka saa osakseen epäluottamusta, oppii pettämään.
Lapsi, joka saa osakseen vihamielisyyttä, oppii hyökkäämään.
Lapsi, joka saa osakseen hellyyttä, oppii rakastamaan.
Lapsi, joka saa osakseen rohkaisua, oppii luottamaan itseensä.
Lapsi, joka saa tuntea totuuden, oppii ymmärtämään oikeutta.
Lapsi, joka saa osakseen kiitollisuutta, oppii olemaan kiitollinen.
Lapsi, joka saa osakseen tietoa, oppii tuntemaan viisauden.
Lapsi, joka saa osakseen kärsivällisyyttä, oppii olemaan pitkämie-
linen.
Lapsi, joka elää onnellisena, löytää rakkauden ja kauneuden.*

-Ronald Russell



Tunne- ja turvataidot ovat iso osa kehotunnekasvatusta

Tunne- ja turvataitokasvatus on ihmisoikeuksiin perustuvaa kasvatusta, jolla pyritään edistämään lasten turvallista kasvua, vahvistamaan lasten tunne- ja turvataitoja sekä ehkäisemään kiusaamista, häirintää, kaltoinkohtelua ja väkivaltaa. Tavoitteena on lapsen itseluottamuksen, itsearvostamisen ja itsetuntemuksen vahvistaminen, lapsen tunnetaitojen lisääminen sekä sosiaalisten taitojen ja kaverisuhteiden vahvistaminen.

Turva- ja tunnetaitokasvatus lisää lapsen tietoisuutta omasta kehostaan sekä itsemääräämisoikeudestaan. Tarkoituksena on opettaa lapsi tunnistamaan uhkaavia tilanteita sekä antaa lapselle valmiuksia toimimaan itseään suojellen. On myös tärkeää opastaa lapsia kertomaan mahdollisista huolistaan luotettavalle aikuiselle. Lapsen tulee nähdä itsensä tärkeänä sekä hyvän kohtelun arvoisena, jotta hän alkaa soveltamaan oppimiaan turvaohjeita käytännössä.



Myös eri tunteiden tunnistaminen ja huomioiminen on oleellista, jotta lapsi oppii tunnistamaan, milloin hän kokee olevansa uhattuna.

Koskettamisen säännöt osana turvataitokasvatusta

Turvataitokasvatuksella ja koskettamisen säännöillä pyritään ohjeistamaan lapsille, että kosketus on vapaaehtoista ja sen pitää tuntua mukavalta. Koskettaminen ei saa tuntua pahalta jälkeenkäynnä, eikä sen tule olla salaisuus. Uimapuikualueen sisäpuolella olevia paikkoja ei saa kukaan koskella ilman lupaa ja hyvää syytä. Kosketuksesta on oikeus kieltäytyä, jos se tuntuu epämiellyttävältä.

Tunnetaitoja tulee harjoitella lasten kanssa

Tunnetaidot ovat taitoja ymmärtää ja tulkita omia ja toisten tunteita, johon kuuluu lisäksi kyky samaistua toisten ihmisten kokemuksiin tunteisiin. Tunnetaitoja on myös tunteiden ilmaisun ja säätelyn taito erilaisissa tilanteissa. Tunteiden säätelyä voidaan opettaa monin tavoin. Yhdessä lasten kanssa on hyvä pohtia miten omia tunteitaan, kuten suuttumusta, voi käsitellä, miten tunteiden kanssa pärjätään ja kuinka huomataan ja huomioidaan toisten ihmisten tunteet. On tärkeää opettaa lapset puhumaan avoimesti tunteistaan.

Lasta voidaan ohjata toimimaan eri tavoin tilanteissa, jotka aiheuttavat hänessä negatiivisia tunteita. Lapselle voidaan opettaa erilaisia rentoutusstrategioita tai itsekseen puhumista ja lasta tulee rohkaista käyttämään niitä. On tärkeä muistaa, että aikuinen näyttää aina mallia lapsille, opettaja oppilaille ja kasvattaja päiväkodin lapsille. Lapset voivat oppia toimimaan rauhallisesti, kun näkevät aikuisen pysyvän rauhallisena erilaisissa tilanteissa.

. . . V I N K I T

Opeta lapsi sanomaan ”ei” selkeällä ja kuuluvalla äänellä, kun hän kokee uhkaavan tilanteen. Keskustelkaa yhdessä, millaisia tilanteita nämä voivat olla. Tutustu lapsen kanssa ihmiskehon eri osiin esimerkiksi katsomalla kuvia, piirtämällä tai leikkimällä. Sanoittakaa samalla kehonosia. Turvataitokasvatuksessa voi käyttää apuna ryhmän maskottia, esimerkiksi pehmolelua, joka on aina mukana turvataidoista keskusteltaessa. Maskotin avulla puhuminen vaikeista asioista voi olla lapselle helpompaa.

Turvataitolaulu

(ransk. säv. Tuiki tuiki tähtönen; selkokielliset sanat Johanna Myyryläinen)

1. Ikioma keho on, arvokas ja verraton. Kaikelle on nimi tuttu. Sepä onkin hauska juttu. Ikioma keho on, arvokas ja verraton.
2. Kosketukset, halaukset, niihin luvan tarvitset. Kysy lupa! Varmista, ettei toista pelota. Kosketukset, halaukset, niihin luvan tarvitset.
3. Uimapuvun alle jää, oma alueesi tää. Ilman lupaa muut ei saa, sinne sua koskettaa. Uimapuvun alle jää, oma alueesi tää.
4. Sano ei ja lähde pois. Mukavampi olla vois. Huolesi sä aikuiselle kerro heti, et oo pelle. Sano ei ja lähde pois. Mukavampi olla vois.

Uimapukusääntö tarkoittaa sitä, että uimapuvun alle jäävät alueet ovat jokaisen omia yksityisalueita ja niistä saa lapsi itse määrätä



Itsetunto ja kehoitsetunto kulkevat käsikädessä

Lapsen itsetunto, omanarvontunto ja kokemus elämän hallinnasta sekä itsearvostuksesta kehittyvät jo varhain. Lapsi syntyy täynnä perusluottamusta rakastaen automaattisesti kehonsa jokaista kohtaa. Lapsi aistii koko kehollaan ja olemuksellaan. Nähdessään aikuisten ihailevat ja ylpeät katseet, lapsen ei tarvitse hävetä itseään vaan pystyy näyttämään jokaisen tunteensa ilman, että hänet hylätään. Rakkauden vastaanottamisen lisäksi lapsi tarvitsee kokemuksen rakkauden antamisesta: kokemuksen siitä, että saa toisen kasvoille syttymään ihailevan riemun. Nämä iloiset ja vastavuoraiset kohtaamiset ovat itsetunnon kehityksen alkuvaiheen rakennusaineita. Varhaislapsuudessa lapsilla on usein todella hyvä itsetunto, sillä he eivät vielä vertaile itseään muihin.

Pohdittaessa lapsen minuuden ja sen rakenteiden, kuten itsetunnon, kehitystä, nousee jatkuvasti esiin lapsen kehittyminen vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Lapsen koko kehitys, niin kehollinen kuin psyykinenkin, perustuu lapsen ja sen ympäristön vuorovaikutukseen. Esimerkiksi kun lapsi tekee jotain, ympäristö vastaa siihen, tai kun ympäristö kohdistaa odotuksia lapseen ja lapsi vastaa odotuksiin.

Lapsi rakentaa kehityksensä aikana suhdettaan omaan kehoonsa, läheisyyteen ja tunteisiin. Tällöin voidaan puhua kehotunteen kehityksestä. Kehotunnekehitys vastaa kysymyksiin: Miten viihdyt itsenäsi? Mitä tunnet omaa kehoasi kohtaan? Kuunteletko kehotunnettasi? Osaatko nimetä omat tunteesi? Tiedätkö, mitä tunteita toisilla ihmisillä on?

Lapsi saa iänmukaisia tietoja, taitoja ja asenteita, kun hänen kehotunnekehitystään tuetaan. Lapsi oppii toimimaan niin, että myönteinen kehonkuva, minäkuva ja hyvinvointi paranevat jatkossakin. Myös oman kehon arvostaminen ja se miltä asiat itsestä tuntuvat, ja mikä lapselle itselle on hyväksi, tulevat tutuiksi. Lapsen ei tarvitse toimia omaa kokemustaan vastaan miellyttääkseen muita tai vastatakseen ulkoiseen paineeseen.

Leikkejä ja tuokioita lapsen itsetunnon vahvistamiseen:

- ♥ Sadutus.
- ♥ Askarrelkaa yhdessä lasten kanssa tähtimitalit, joihin kirjoitatte ”Minä osaan” ja erilaisia taitoja ympäri tähteä.
- ♥ Ottakaa valokuvia lapsille tärkeistä asioista ja tehkää niistä valokuvanäyttely.
- ♥ Piirtäkää oma kuva. Oma kuva muistuttaa siitä, että olemme kaikki tärkeitä sellaisina kuin olemme.

. . . . V I N K I T

Älä keskeytä tai luule tietäväsi paremmin, mitä asiaa lapsella on tai mitä hän tarvitsee.

Muista kehua lasta aina hänen onnistuessaan ja yrittäessään parhaansa.

Anna lapselle ikätasoon sopivia tehtäviä, joista hän ottaa vastuun. Onnistumisenkokemukset ovat tärkeitä ja tuottavat hyvää oloa.

Itsetunnon ja kehoitsetunnon vahvistamisen tavoitteena on

- ♥ myönteinen asenne omaa ja muiden kehoja kohtaan
- ♥ itsestä huolehtimisen tiedot ja taidot
- ♥ avoin ilmapiiri ja sanasto puhuttaessa kehon tunteista ja kehityksestä
- ♥ perustaidot tunteiden tunnistamisessa ja niiden käsittelyssä
- ♥ taito erottaa myönteinen ja kielteinen läheisyys tai kosketus
- ♥ taito kysyä ja hakea apua.



LÄHTEET

- Andell, M., Lajunen, K. & Ylenius-Lehtonen, M. 2019. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos [viitattu 6.7.2020]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Apter, D., Kaimola, K. (toim.) & Väisälä, L. 2006. Seksuaalisuus. Helsinki: Duodecim
- Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. 2016. Keho on leikki – avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. 1. Painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Väestöliitto Familia Oy
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2000. Vauvasta nape-roiseksi – Pienten lasten seksuaaliterveydestä. Helsinki: Väestöliitto
- HUS. 2020. Lapsen seksuaalinen kehitys [viitattu 15.9.2020]. Saatavissa: https://www.hus.fi/sairaanhoido/lasten-sairaanhoido/lastenpsykiatria/lasten_seks_hyv_kaytto/Tietoa/seksuaalinen_kehitys/Sivut/default.aspx
- Katajamaa, M. 2017. Alle kouluikäisten lasten seksuaalisen toiminnan salliminen ja siihen puuttuminen vanhempien järjkeilemänä. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 10.9.2020]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101329/GRADU-1496413600.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kinnunen, S. 2001. Tytöt, pojat & seksi – kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua. Helsinki: Kirjapaja Oy
- Kirvesoja, U-M. 2013. Luokanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia tunnekasvatuksesta koulussa ja osana opetussuunnitelmaa. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 19.9.2020]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41260/URN-NBN-fi-jyu-201304251504.pdf?sequence=4>
- Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. 2016. Edistä, ehkäise ja vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitost [viitattu 6.7.2020]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Lahti, S. & Äijälä, M. 2017. Riemunkiljahduksia ja pettymyksen purkauksia – Lasten tunnevuorovaikutus alkuopetuksessa. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 19.9.2020]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101256/GRADU-1496128810.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moilanen, H. 2018. Kehotunnekasvatusta ja turvataitoja. Talentia-lehti [viitattu 2.8.2020]. Saatavissa: <https://www.talentia-lehti.fi/kehotunne-kasvastusta-ja-turva-taitoja/>
- Vaattovaara, L. 2016. Lastentarhanopettajien käsityksiä lapsen itsetunnosta ja sen kehityksen tukemisesta varhaislapsuudessa. Oulun yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 11.9.2020]. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201612023183.pdf>
- Väestöliitto. 2020. Ikätasoinen seksuaalikasvatus [viitattu 6.7.2020]. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/ikatasoinen-seksuaalikasvatus/
- Väestöliitto. 2020. Kehotunnekasvatus [viitattu 1.8.2020]. Saatavissa: https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/
- Väestöliitto. 2020. Miksi seksuaalikasvattaa alle kouluikäistä? [viitattu 6.7.2020]. Saatavissa: https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/miksi-seksuaalikasvattaa-alle-ko/
- Väestöliitto. 2020. Turvataidot ja lasten keho [viitattu 25.9.2020]. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/1be6ee548fd9ab23cce1161eb5d7e4e2/1601034886/application/pdf/6053282/Turvataidot%20ja%20lapsen%20keho.pdf>
- Kuvat:
- Lachmann-Anke, M. & Lachmann-Anke, P. 2016. Pixabay [viitattu 7.10.2020]. Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/illustrations/superman-supermies-%C3%BCbermensch-1825720/>
- Väestöliitto. 2020. Kehotunnekasvatus [viitattu 1.8.2020]. Saatavissa: https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/
- Väestöliitto. 2020. Kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus [viitattu 7.10.2020]. Saatavissa: https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/kokonaisvaltainen-seksuaalikasva/