

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Mari Luukkanen
Karoliina Pekkinen

ALAKOULUIKÄISTEN KEHO- JA TURVATAIDOT
Tietoa keho- ja turvataidoista Nepenmäen Semppi-pisteelle

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2021
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät

Mari Luukkanen
Karoliina Pekkinen

Nimeke

Alakouluikäisten keho- ja turvataidot
Tietoa keho- ja turvataidoista Nepenmäen Semppi-pisteelle

Toimeksiantaja

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus

Tiivistelmä

Keho- ja turvataidot vahvistavat lapsen kykyä käsitellä seksuaalisuuttaan ikätasoon soveltuvalla tavalla. Kehotaidoilla tarkoitetaan oman kehon osien löytämistä ja sen eri toimintojen oivaltamista. Myös oman kehon huolehtimisen harjoittelu, erilaisten ihmisten ulkonäön ja tarpeiden ihmettely, sekä valmistautuminen kohti itsenäisyyttä ovat kehotaitoja. Turvataidoiksi luokitellaan itsearvostus ja ymmärrys siitä, että kokee ansaitsevansa hyvää kohtelua. Lisäksi turvataitojen avulla lapsi vaurautuu uhkaaviin tilanteisiin ja oppii selviytymiskeinoja.

Opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä alakouluikäisten lasten tietoja keho- ja turvataidoista sekä niiden merkityksestä terveydelle. Opinnäytetyön tehtävänä oli luoda sähköinen opas keho- ja turvataidoista Nepenmäen Sempin-itsehoitopisteen käyttöön. Tavoitteena oli parantaa alakouluikäisten oppilaiden keho- ja turvataitoja sekä edistää heidän terveyttään. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus.

Kokosimme sähköisen oppaan ja materiaalipankin tietopohjan perusteella Nepen Sempin verkkosivuille. Lisäksi kuvasimme videotervehdyksen, jossa esittelimme Nepenmäen Sempille kokoaamamme materiaalia. Palautteen perusteella alakouluikäiset oppivat materiaaleista uutta keho- ja turvataitoihin liittyen.

Jatkokehitysideana voisi suorittaa tutkimuksen, jolla selvitetäisiin ovatko alakoululaiset kokeneet materiaalit hyödyllisiksi. Myös vanhempiin kohdistuva tutkimus asenteista tai kokemuksista keho- ja turvataitoihin liittyen voisi olla tarpeellinen.

Kieli
suomi

Sivuja 58
Liitteet 5
Liitesivumäärä 6

Asiasanat

keho- ja turvataidot, seksuaalisuus, seksuaalikasvatus, itsetunto



THESIS
March 2021
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Mari Luukkanen
Karoliina Pekkinen

Title
Body and safety skills of primary school-aged children
Knowledge of body and safety skills for Nepeänmäki Semppi self-treatment health site

Commissioned by
North-Karelia public health center

Abstract

Body and safety skills strengthen a child's ability to handle their sexuality in a developmentally appropriate way. Body skills refer to finding parts of one's own body and understanding its various functions. Practicing taking care of your own body, wondering the appearance and needs of different people, and preparing for independence are also body skills. Self-esteem and understanding that one deserves good treatment are classified as safety skills. In addition, with the help of safety skills, the child prepares for threatening situations and learns how to cope.

The purpose of the thesis was to increase the knowledge of primary school-aged children about body and safety skills and their significance for health. The task of the thesis was to create an electronic guide on body and safety skills for the use of the Nepeänmäki Semppi self-treatment health site. The aim was to improve the body and safety skills of primary school pupils and to promote their health. The thesis was commissioned by the North Karelia Public Health Center.

Based on the theoretical base we made virtual guide and material bank to Nepeän Semppi-web pages. In addition, we filmed a video greeting in which we present the material we collected to Nepeänmäki Semppi. Based on the feedback the primary school pupils learned something new about body and safety skills.

As a further development idea, a study could be carried out to find out if the primary school pupils found the materials useful. Research on parents' attitudes or experiences regarding body and safety skills could also be necessary.

Language
Finnish

Pages 58
Appendices 5
Pages of Appendices 6

Keywords

body and safety skills, sexuality, sexual education, self-esteem

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	3
2	Alakouluikäisen lapsen kehityksestä.....	4
2.1	1–2-luokkalaisten kehitys.....	4
2.2	3–4-luokkalaisten kehitys.....	5
2.3	5–6-luokkalaisten kehitys.....	6
3	Alakouluikäisen keho- ja turvataidot.....	8
3.1	Keho- ja turvataitojen määritelmä.....	8
3.2	Seksuaalisuus.....	9
3.3	Itsetunto.....	10
3.4	Kaltoinkohtelun, hyväksikäytön ja seksuaalisen häirinnän ennaltaehkäisy.....	11
4	Alakouluikäisen keho- ja turvataitokasvatus.....	13
4.1	Keho- ja turvataitokasvatus eli ikätasoinen seksuaalikasvatus.....	13
4.2	Keho- ja turvataitokasvatuksen periaatteet.....	15
4.3	Keho- ja turvataitokasvatus osana hoitotyötä.....	17
4.4	Kasvattajan tehtävät keho- ja turvataitokasvatuksessa.....	19
4.5	Keho- ja turvataitokasvatuksen toimijoita.....	20
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä.....	22
6	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	22
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	22
6.2	Opinnäytetyön toimeksiantaja ja kohderyhmä.....	24
6.3	Toiminnallisen tuotoksen suunnittelu ja toteutus.....	25
6.4	Toiminnallisen tuotoksen arviointi.....	30
7	Pohdinta.....	34
7.1	Tuotoksen tarkastelu.....	34
7.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	38
7.3	Ammatillinen kasvu.....	41
7.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat.....	42
	Lähteet.....	44

Liitteet

Liite 1	Sähköinen opas
Liite 2	Sähköisen oppaan materiaalit
Liite 3	Toteutussuunnitelma
Liite 4	Videotervehdyksen käsikirjoitus
Liite 5	Palautekysely

1 Johdanto

Lapset ovat usein luonteeltaan uteliaita ja he kyselevät paljon ihmiskehoon liittyvistä asioista. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi heidän oma alkuperänsä, tyttöjen ja poikien erot sekä vauvojen syntyminen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012, 11.) Näin ollen lapsille ja nuorille kehittyä tietoa sekä mielikuvia ihmiskehosta, seksuaalisuudesta, ihmissuhteista, arvoista sekä asenteista (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 46). Lapsuutta pidetään leikin, oppimisen, ihmettelyn ja kasvun ajanjaksona. Lapsi on riippuvainen aikuisen hoidosta ja suojasta. Lapsella itsellään on kuitenkin oikeus tietää, kuinka huolehtia omasta turvallisuudestaan. (Lajunen, Andell, Jalava, Kemppainen, Pakkanen & Ylenius-Lehtonen 2012, 14.)

On tärkeää vahvistaa lapsen tai nuoren taitoa toimia itseään suojelevalla tavalla uhkaavissa sekä hämmentävissä tilanteissa (Andell & Ylenius-Lehtonen 2020, 14). Lasta ja nuorta opastetaan vähän kerrassaan ottamaan vastuuta omasta elämästään sekä siihen liittyvistä valinnoista. Riittävä tieto ja opeteltavien asioiden harjoittelu tukevat kehitystä. (Bildjuschkin 2015, 13.) Keho- ja turvataitokasvatuksella tarkoitetaan ikätason mukaista seksuaaliterveystietoa, millä pyritään lisäämään lapsen tietoja omasta kehostaan ja itsemääräämisoikeudestaan (Vehkaoja, Cacciatore & Ingman-Friberg 2019, 8). Lapsi tunnistaa uhkaavia tilanteita ja osaa toimia niissä jämäkästi (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2019, 11). Turvataidot lisäävät lapsen tai nuoren luottamusta ja arvostusta itseään kohtaan (Andell & Ylenius-Lehtonen 2020, 14).

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä alakouluikäisten tietoja keho- ja turvataidoista sekä niiden merkityksestä terveydelle. Opinnäytetyön tehtävä on luoda sähköinen opas keho- ja turvataidoista Joensuussa sijaitsevan Nepenmäen yhtenäiskoulun Semppi-pisteelle. Tavoitteena on parantaa alakouluikäisten oppilaiden keho- ja turvataitoja sekä edistää heidän terveyttään. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus, joka koordinoi ja ylläpitää Semppi-itsehoitopisteitä (Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus 2020a). Suomessa oppivelvollisuus alkaa, kun lapsi täyttää 7 vuotta (Perusopetuslaki 628/1998). Tässä opinnäytetyössä alakouluikäisellä lapsella tarkoitamme 1.–6.-luokkalaisia lapsia. Alakouluikäinen on yleensä 6–12-vuotias.

2 Alakouluikäisen lapsen kehityksestä

2.1 1–2-luokkalaisten kehitys

Koulun alettua itsenäistyminen alkaa tapahtumaan pikkuhiljaa ja lapsi pärjää jo joissakin asioissa ilman aikuisen tukea. On melko tavallista, että tässä vaiheessa tytöt ja pojat alkavat muodostamaan erillisiä kaveriporukoita. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012, 14.) Alakouluikäinen tukeutuu yhä enemmän ikätovereihinsa ja opettelee samalla yhteisön sääntöjä (Kosunen, Cacciatore & Hervonen 2003; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020). Koulun alkaessa lapsen täytyy sopeutua isompaan lapsijoukkoon. Lapsi opettelee saamaan arvostusta uudessa ryhmässä ja etsii omaa asemaansa. Pahinta tässä tilanteessa on jäädä ulkopuoliseksi. Ikätoverit ovat tärkeitä ja lapsi haluaa olla hyväksytty. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019a, 178.)

Tässä iässä lapsi ottaa koko ajan enemmän omaa kehoa haltuun, mutta tarvitsee kuitenkin aikuisten tukea ja turvaa (Ryttyläinen & Valkama 2010, 78–79). Joillain tytöillä varhaisimmat murrosiän merkit voivat ilmestyä jo tässä iässä (Cacciatore 2007, 126; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019a). Lapsi etsii usein rakkaudelleen turvallista kohdetta, siksi rakkauden ja ihailun kohteeksi valikoituukin usein oma vanhempi (Bildjuschkin 2015, 52). Osa 1–2-luokkalaisista lapsista valitsee ihailun kohteensa jo oman lähipiirinsä ulkopuolelta. Tällöin ihastumisen kohteeksi usein valikoituu joku tunnettu ja ihailtu henkilö eli idoli. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 35.) Unelmointi ihastuksen kohteesta kehittää lapsen itsetuntoa ja mielikuvitusta (Bildjuschkin 2015, 52–53).

Viimeistään tässä iässä lapsi alkaa ihmetellä vauvojen alkuperää ja tyttöjen sekä poikien eroja. Monet lapset huomaavat myös omien sukupuolielinten koskettamisen tuottavan mielihyvää. (Bildjuschkin 2015, 52.) Unnutus eli lapsen itsetyydytys on tässä iässä hyvin tyypillistä esimerkiksi silloin, kun lapsi yrittää rauhoittaa itseään (Vehkaoja, Cacciatore & Ingman-Friberg 2019, 18). Unnutus on luonnollinen osa lapsen kehitystä, sillä se on rauhallista omaan kehoon tutustumista ja täysin vaaratonta mielihyvän hakemista. Lasta tulisi ohjeistaa, että unnuttaminen olisi hyvä tehdä omassa rauhassa ja muiden näkemättä. (Väestöliitto 2017, 9.) Jotkut lapset voivat kokea olevansa toista sukupuolta, kuin mihin

he ovat syntyneet (Bildjuschkin 2015, 52). Lapsi voi myös kokea olevansa molempia sukupuoliä eli osittain tyttö sekä poika. Lapsen kannalta on tärkeää kunnioittaa sitä, miten hän kokee itsensä tällä hetkellä. (Kalliokoski ja Karvinen 2019, 5.) Halutessaan lapsen tulisi saada kokeilla, miltä vastakkaisen sukupuolen roolissa eläminen tuntuu (Bildjuschkin 2015, 52).

1–2-luokkalainen lapsi tarvitsee onnistumisen kokemuksia, mutta myös epäonnistumista on tärkeä oppia sietämään. Lapselle voi luottaa jo joitakin kokonaisia tehtäviä, mistä hän pystyy suoriutumaan itsenäisesti. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019b.) Lapsen itsenäisyys ja kyky selviytyä ilman vanhempien välitöntä läsnäoloa kehittyy vähitellen ja lisääntyy lapsen kasvaessa. Turvalliset kokemukset mahdollistavat kyvyn kestää epäonnistumisen ja pettymyksen tunteita sekä erossa olemisen kokemuksia. (Mankinen, Jokinen, Lintu & Schulman 2015, 123.) Ratkaistessaan ongelmia alakouluikäinen pystyy miettimään useita eri vaihtoehtoja ja vaihtamaan näkökulmia. Lapsi alkaa oppia ottamaan huomioon myös toiset ihmiset ja hänen empatiakykynsä kehittyy. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 36–37.) Parhaimmillaan lapsen terve kehitys on sitä, että hänellä on kyky rakastaa ja ilmaista kaikenlaisia tunteitaan turvallisesti. Lisäksi kyky oppia sekä nauttia ja iloita elämästä tukee kehitystä. (Mankinen ym. 2015, 68.)

2.2 3–4-luokkalaisten kehitys

3–4-luokkalaiselle lapselle, etenkin tytöille voi ilmestyä murrosiän merkkejä fyysisinä muutoksina, kuten karvoituksen lisääntymisenä tai rintarauhasten kasvuna. Lisäksi lapsi voi kokea psyykkisiä muutoksia, kuten tunnepurkauksia. Muutos voi saada aikaan lapsessa hämmennystä ja häpeää. (Cacciatore 2007, 127; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019a.) 3–4-luokkalainen lapsi alkaa yleensä kohdistamaan ihastuksen tunteitaan ikätovereihinsa. Osa lapsista ei vielä kuitenkaan osoita tunteitaan ihastuksen kohteelleen, eikä kerro ihastumisesta myöskään kavereille. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 53.) Kun taas jotkut ovat jo siinä vaiheessa kehitystä, että ihastumisen tunteista keskustellaan myös ystävien kanssa. Tässä iässä lapsi opettelee erityisesti hallitsemaan omaa käytöstään voimakkaiden ja erilaisten tunteiden vallassa. Lisäksi ystävyteen liittyvien taitojen har-

joittelu on oleellista kehitykselle. (Bildjuschkin 2015, 53.) Ystävän tuen sekä hyväksynnän merkitys korostuu tärkeänä osana ihastumisia ja tunteista opitaan puhumaan (Cacciatore 2020a, 31).

Lapsen yksilöllisyys alkaa kehittyä uudella tavalla ja hän osoittaa selvemmin omia mielipiteitään. Oma sisäinen maailma vahvistuu, ajattelu konkretisoituu ja itsenäisyys kehittyy vahvemmaksi. Lapsi elää kuitenkin vielä jollain tasolla omassa mielikuvitus- ja toivemaailmassaan. (Dunderfelt 2011, 82–83.) Yleensä lapsi on löytänyt jo joitakin omia vahvuuksia ja taitoja. Lapsi haluaa oppia uusia asioita ja erilaiset harrastukset kiinnostavat häntä. Häviämisen taito ei ole yleensä vielä kehittynyt. Epäonnistuminen ja häviäminen voivat tuottaa lapselle suuren pettymyksen. Tunteita lapsi purkaa omalla tavallaan, kuten erilaisilla toimilla, riitelyllä tai leikillä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019a, 185.)

2.3 5–6-luokkalaisten kehitys

Varhaisnuoruudessa kehossa alkaa tapahtumaan jo runsaammin fyysisiä muutoksia. Nuori elää ristiriitaista aikaa, eikä oma keho ole vielä täysin hallinnassa. Halu itsenäistyä ja harjoitella vanhemmista irtaantumista on kuitenkin kova. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander & Rinkinen 2008, 13.) Oman sisäisen hämmennyksen keskellä lapsuusajan itsevarmuus saattaa heikentyä. Varhaisnuori vertaa helposti itseään muihin, kuten sosiaalisessa mediassa esiintyviin kuviin tai ikätovereihin. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019a, 197.) Tämän lisäksi lapset ovat hyvin eri tasoilla fyysisen kehityksensä suhteen, mikä voi osaltaan myös vaikuttaa lapsen suhtautumiseen itseään tai muita kohtaan. Myös seksuaalisuuteen liittyvä kiinnostus alkaa lisääntymään. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012, 14.)

Nuoren suhde vanhempiin on hyvin vaihtelevaa. Välillä hän korostaa vahvasti omaa itsenäisyyttään, mutta ajoittain hän palaa takaisin lapsenomaisuuteen. Nuori voi kyseenalaistaa vanhempiensa asettamia sääntöjä ja puolustaa vahvasti omia näkemyksiään. (Aalberg & Siimes 2007, 68–69.) Alkava murrosikä ja hormonitoiminta näkyy voimakkaina tunnetiloina sekä kehon muutoksina (Cacciatore 2007, 158). Erilaiset kehon muutokset voi-

vat alkaa näkyä jo varhaisessa vaiheessa ja sen seurauksena oma keho saattaa alkaa tuntumaan vieraalle (Mäki 2016, 14). Varhaisnuoruudessa nuoren seksuaalinen, sosiaalinen sekä psykologinen identiteetti kehittyy ja hakee suuntaansa. Identiteetin kehittymiseen liittyy vahvasti itsetunto, eli se millaiseksi nuori kokee itsensä. (World Health Organization 2010, 24.) Varhaisnuoren itsetunto voi olla hyvin häilyvä ja epävarma. Nuori kokeilee erilaisia tyylejä ja harrastuksia totutellakseen uuteen kehoonsa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019a, 199.) Muuttuvan kehon ja seksuaalisten tunteiden hyväksymistä tukee yksityisyyden kunnioittaminen ja läheisten tuki (Kosunen, Cacciatore & Hervonen 2003).

Tässä ikävaiheessa koetaan monesti ihastumisia ja usein niistä uskaltaudutaan jo kertomaan ihastuksen kohteelle. Joissakin tapauksissa joudutaan kuitenkin kohtaamaan myös todellisuus siitä, että tunteille ei tulekaan vastakaikua ihastuksen kohteelta. (Bildjuschkin 2015, 53, Cacciatore 2007, 128–129.) Lisäksi osa varhaisnuorista voi pohtia mitä seurustelu on. Nuoret opettelevat myös ilmaisemaan omia tunteitaan muille. Yleensä varhaisnuorella on kuitenkin jo ajatuksia omasta itsenäisestä elämästään, seurustelusta tai jopa perheestä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 80.)

Tämän jälkeen on seuraava kehitysvaihe, missä ihastuksen kohde voi olla jo fyysisesti lähellä ja pitää kädestä kiinni. Varhaisnuoruudessa voidaan alkaa jo harjoittelemaan seurustelua ja siihen liittyviä asioita. (Cacciatore 2020a, 41; Cacciatore 2007, 128–129.) Ihastuksen kanssa ei välttämättä uskalleta puhua mitään kovin syvällistä, mutta yhteinen kokemus ihastumisesta halutaan kuitenkin näyttää muille (Bildjuschkin 2015, 53.) Tämä tuntuu yleensä hyvin jännittävältä ja hämmentävältä. Seurustelusta kerrotaan yleensä ainakin kavereille, joskus myös vanhemmille. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 93–94.) Ystävyysuhteet ovat tärkeä osa varhaisnuoren elämää. Kaveripiiristä etsitään usein vahvistusta omalle itsetunnolle, jolloin nuori pyrkii olemaan mahdollisimman samanlainen kuin ystävänsä. Tämä voi näkyä esimerkiksi kaveriporukan pukeutumisena samantyyppisiin vaatteisiin. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019a, 197.)

Tyttöjen murrosiän kehitys alkaa keskimääräisesti aikaisemmin kuin pojilla. Tyttöillä murrosikä alkaa noin 11 vuoden iässä pituuskasvun lisääntymisellä, rintojen kehittymisellä ja häpykarvoituksen ilmaantumisella. (Rinkinen 2012, 21.) Myös poikien murrosikä voi alkaa jo noin 12-vuoden iässä (World Health Organization 2010, 26). Varhaisnuoren

keho ja ulkonäkö muuttuu jatkuvasti. Tämä vaatii totuttelua erilaisiin tuntemuksiin ja reaktioihin, joita keho tuottaa. Monelle nuorelle kehitys voi olla hyvinkin arka aihe, mikä helposti hävettää ja nolostuttaa. (Cacciatore & Karukivi 2014, 321.) Useimmat lapset ja nuoret tarvitsevat ohjausta myös hygienian hoidossa. Päivittäinen peseytyminen suihkussa on tärkeää. Huomiota pitäisi erityisesti kiinnittää kainaloiden, sukupuolielinten ja varpaiden pesuun. (Aalberg & Siimes 2007, 48.) Varhaisnuorilla on usein kiinnostusta sekä tarvetta murrosiän muutoksiin liittyvästä tiedosta. Erityisesti varhain tai myöhään kehittyvät yksilöt voivat kokea kiusaamista ja ahdistusta liittyen kehitykseensä. Lisäksi aikuisuuteen liittyvät merkit voivat ruveta kiinnostamaan, tällaisia asioita ovat esimerkiksi tupakointi, nuuskankäyttö, kiroilu ja näpistäminen. (Cacciatore 2007, 128–129.)

3 Alakouluikäisen keho- ja turvataidot

3.1 Keho- ja turvataitojen määritelmä

Keho- ja turvataidot tukevat kasvua ja kehitystä. Niiden avulla voidaan kannustaa lasta puhumaan häntä mietityttävistä asioista ja tukea turvallisia ihmissuhteita. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Keho- ja turvataidot vahvistavat lapsen ja nuoren kykyä käsitellä omaa seksuaalisuuttaan. Tämän lisäksi tuetaan lapsen tai nuoren kykyä päättää omasta seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista. (Brusila, Kero, Piha & Räsänen. 2020, 95.) Keho- ja turvataidot ovat myös sopivuussääntöjen harjoittelua ja itsemääräämisoikeuden opettelua (Väestöliitto 2018).

Kehotaidoilla tarkoitetaan oman kehon osien löytämistä ja sen eri toimintojen oivaltamista. Se on myös oman kehon hoidon harjoittelua, erilaisten ihmisten ulkonäön ja tarpeiden ihmettelyä sekä valmistautumista kohti itsenäisyyttä. (Cacciatore 2007, 32.) Jokaisella on myös vastuu siitä, miten kohtaa toisten ihmisten kehot. Lapsen tulisi tunnistaa, että onko hänellä lupa koskettaa toista ja millä tavalla koskettaminen tapahtuu, hellien vai loukaten. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 43.) Kehotaitoihin kuuluu sisäinen kokemus omasta kehosta. Se on tuntemus siitä, miten viihtyy omassa kehossaan ja mitä tuntee omaa kehoaan kohtaan. Oman kehon tuntemuksia opetellaan kuulostelevaan ja ilmaisemaan. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 84–85.)

Lapsen yhteys omaan kehoonsa on välitön. Kehollisuus on erottamaton osa lasta ja hänen kykyänsä ilmaista itseään, kuten esimerkiksi kiukkuisena lapsi voi heittäytyä lattialle, potkia ja huutaa. (Mankinen ym. 2015, 75.) 6–9-vuotiaan lapsen kehotaitoihin kuuluu tietää kehon tulevista muutoksista, kuten kuukautisista, siemensyöksyistä ja kehityksen yksilöllisistä eroista. Lisäksi tieto miesten ja naisten välisistä eroista on oleellista. Lapsi tutkii omaa kehoaan, oppii huolehtimaan siitä ja tunnistaa kehonosat. (World Health Organization 2010, 43.) 9–12-vuotiaan lapsen kehotaitoa on tietää murrosiän varhaisista muutoksista ja lisääntymisestä. Lapsi valmistautuu vastaanottamaan murrosiän muutokset osaksi omaa elämäänsä. (Brusila ym. 2020, 97.)

Kyky suojella itseään ja turhien riskien välttäminen ovat turvallisuutta. Turvataidoiksi luokitellaan itsearvostus, itseluottamus ja ymmärrys siitä, että kokee ansaitsevansa hyvää kohtelua. (Pihkala, Oksanen & Lampinen 2013, 21.) Turvataitojen avulla lapsi varautuu uhkaaviin tilanteisiin ja oppii selviytymiskeinoja (Valkama & Ala-Luhtala 2014, 31). Tällä pyritään vähentämään esimerkiksi lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa (Lajunen ym. 2012, 23). 6–9-vuotiaalle lapselle kerrotaan seksistä mediassa ja seksuaalioikeuksista (Brusila ym. 2020, 97). Turvataitoihin kuuluu se, että lapsi tietää seksuaalisesta väkivaltaasta ja osaa asettaa tarvittaessa rajoja. Lapsi osaa luottaa omiin vaistoihinsa ja uhkaavassa tilanteessa sanoa jämäkästi Ei, poistua paikalta ja kertoa asiasta luotettavalle aikuiselle. Tämän lisäksi hän tuntee vastuuta itsestään ja muista. (World Health Organization 2010, 44.) 9–12-vuotiaan lapsen kehitystasolle sopivaa on tietää seksuaalisesta hyväksikäytöstä ja sen yleisyydestä. Lapsi tai nuori osaa myös kunnioittaa omia ja muiden tarpeita, toiveita ja rajoja. (Brusila ym. 2020, 97.)

3.2 Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä (Brusila ym. 2020, 20). Siihen kuuluu muun muassa sukupuoli, sukupuoli-identiteetti, seksuaalinen suuntautuminen, mielihyvä, sukupuoliroolit ja lisääntyminen (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019). Seksuaalisuutta voidaan kokea ajatuksissa tai ilmaisun kautta. Eri ihmisille seksuaalisuus voi tarkoittaa eri asioita ja se voi vaihdella elämän eri vaiheiden sekä tilanteiden mukaan. (Brusila ym. 2020, 20.) Seksuaalinen suuntautuminen on moninaista. Se kertoo siitä, että kehen ihminen ihastuu ja

ketä kohtaan hän tuntee vetovoimaa. Määrittely perustuu henkilön omaan sekä toisen ihmisen sukupuoleen. (Santalahti 2018.) Seksuaalisella identiteetillä tarkoitetaan sitä, miten henkilö mieltää itsensä seksuaalisesti, henkilökohtaisesti ja sosiaalisesti (Kokko 2011).

Lapsen seksuaalisuus on osa kokonaisvaltaista kehitystä. Se muotoutuu vähitellen ja vuorovaikutuksessa kasvattajien kanssa. Parhaimmillaan seksuaalisuus on ymmärrystä ja hyväksyntää omaa kehoa sekä itseä kohtaan. (Honkanen 2017, 25, 32.) Lapsen seksuaalisuus on varhaista kehoon, läheisyyteen, nauttimiseen, oikeuksiin ja tunteiden kokemiseen tutustumista ja niiden opettelua (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 25). Se on viatonta ja siihen sisältyy itsetuntemuksen, minäkuvan ja ystävyys taitojen kehittyminen. Jokainen rakastava kokemus tukee lapsen kehonkuvaa ja kehoitsetuntoa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019b, 23.)

3.3 Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen omaa käsitystä siitä, onko hän riittävä. Se on tuntemusta, että on oikeanlainen ja kelpaa muille omana itsenään. (Cacciatore & Karukivi 2014, 281.) Hyvään itsetuntoon kuuluu rehellinen ja hyväksyvä suhtautuminen itseensä. Myös virheidensä ja epätäydellisyyden hyväksyminen on osa hyvää itsetuntoa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019a, 98.) Itsetunnon muodostuminen tapahtuu lapsuuden sekä nuoruuden aikana (Cacciatore & Karukivi 2014, 281). Itsetunto voi vaihdella ajoittain. Välillä se voi olla korkealla ja ajoittain taas matalammalla. (Sinkkonen 2020, 133.) Vastoinkäymiset voivat murentaa itsetuntoa, kun taas hyvät tapahtumat, keuhut ja hyvä palaute lisäävät sitä. Ympäristö vaikuttaa omalta osaltaan lapsen ja nuoren itsetunnon kehitykseen. Ympäristöksi voidaan luokitella esimerkiksi kasvatus ja kaverit. (Cacciatore & Karukivi 2014, 281–282.)

Lapsen itsetunnon kehitykseen vaikuttavat merkittävästi lähipiiriin ihmiset. Tämän vuoksi lapsi pitää hyväksyä juuri sellaisena kuin hän on. Lapsi harjoittelee elämäntaitoja, kuten tunteiden, epäonnistumisien sekä onnistumisien käsittelyä turvallisen aikuisen kanssa. Usein virheisiin takertuminen ja jatkuva moittiminen on huonoksi lapsen itsetunnolle. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019a, 98.) Turvallinen vanhemman ja lapsen suhde on hyvän itsetunnon paras kasvualusta (Honkanen 2017, 25). Myös ystävyysuhteet ovat

tärkeitä lapsen itsetunnon kehitykselle. Yksinäisyyden kokemus voi vahingoittaa lapsen itsetuntoa ja usein siihen liittyy ryhmän ulkopuolelle sulkeminen. Kiusaaminen on myös haitallista ja nykyisin esimerkiksi Internet on yleinen syrjimisen väylä. (Sinkkonen 2020, 142, 151, 158.) Jos lapsella tai nuorella on huono käsitys itsestään, se on aina vakava asia. Tämä vaikuttaa usein siihen, miten hän kohtelee itseään. Huono itsetunto voi kehittyä toistuvien rangaistuksien ja ymmärtämättömyyden seurauksena. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019a, 102.)

3.4 Kaltoinkohtelun, hyväksikäytön ja seksuaalisen häirinnän ennaltaehkäisy

Lapsen ja nuoren riskinarviointikyvyn, tunteiden hallinnan sekä sosiaalisten taitojen kehitys tapahtuu hitaasti. Tämän vuoksi aikuisten on suojattava ja turvattava lasta kehitystason mukaisesti. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 162.) Lapset altistuvat väkivallalle ja seksin kaupallistumiselle jatkuvasti esimerkiksi uutisoinnin, väkivaltaviihteen, elokuvien, mainonnan ja internetin kautta (Lajunen ym. 2012, 18). Keho- ja turvataitoja tarvitaan, jotta lapsi osaa toimia itseään suojelevalla tavalla väkivaltaa, kiusaamista, alistamista, houkuttelua, ahdistelua ja seksuaalista hyväksikäyttöä sisältävissä tilanteissa (Lahtinen 2016, 10).

Erityistä tukea tarvitsevat lapset hyötyvät muita enemmän keho- ja turvataidoista (Lajunen ym. 2012, 20). Tällaisia lapsia ovat esimerkiksi vammaiset ja liikuntarajoitteiset, etnisiin ryhmiin ja kulttuurivähemmistöihin kuuluvat, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat lapset ja lisäksi kodin ulkopuolisissa sijoituksissa olevat lapset (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019, 415). Erityistä tukea tarvitsevilla tarkoitetaan lapsia, joilla on heikko itseluottamus ja paljon epäonnistumisen kokemuksia. Yleensä heillä ei ole taitoa toimia uhkaavissa tilanteissa ja he haluavat normaalia enemmän miellyttää muita ihmisiä. Erityisen tuen tarve näkyy myös vaikeuksina sosiaalisissa suhteissa. (Lajunen ym. 2012, 20.)

Kaltoinkohtelulla tarkoitetaan lapsen kohdistuvaa negatiivista tekemistä tai tekemättä jättämistä kaikissa sen muodoissa. Kaltoinkohtelua voi olla esimerkiksi pahoinpitely, koskemattomuuden rikkominen, kiusaaminen ja seksuaalinen häirintä. (Valkama & Alaluhtala 2014, 17–18.) Emotionaalisessa kaltoinkohtelussa lapselle välittyy sellainen

tunne, että hänellä ei ole arvoa, häntä ei rakasteta tai hän on huono. Tällaista kaltoinkohtelua voi olla halventaminen, uhkailu, pelottelu, eristäminen ja hyljeksiminen. (Torvinen & Huhtala 2012, 12.) Lapselle voi myös syntyä tunne emotionaalisen hoivan puuttumisesta, mikäli vanhemmalla on päihdeongelma tai jokin sairaus, joka vaikuttaa lapsen saamaan hoivaan ja vuorovaikutukseen (Ryttyläinen & Valkama 2010, 219).

Lapsen seksuaalisella hyväksikäytöllä tarkoitetaan kanssakäymistä, josta aiheutuu haittaa alle 16-vuotiaalle lapselle. Sen ei tarvitse olla pelkkää seksuaalista väkivaltaa tai sukupuoliyhteys, vaan monenlainen tunkeileminen, rajattomuus, uhkailu ja loukkaaminen voidaan luokitella hyväksikäytöksi. (Cacciatore 2007, 359.) Suomessa lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö on laitonta. Koskettamalla tai muulla tavoin tehty seksuaalinen teko alle 16-vuotiaalle lapselle, mikä voi vahingoittaa lapsen kehitystä, on tuomittava teko. (Laki rikoslain muuttamisesta 486/2019.) Myös alle 16-vuotias voi syyllistyä toisen lapsen seksuaaliseen hyväksikäyttöön tehdessään seksuaalisen teon itseään paljon epäkypsemmän ja nuoremman henkilön kanssa (Cacciatore 2007, 359).

Seksuaalinen häirintä voi olla sanatonta tai sanallista ei-toivottua seksuaalista käytöstä. Se tuntuu usein ahdistavalta, uhkaavalta, vihamieliseltä, halventavalta tai nöyryyttävältä. (Helsingin kaupunki 2019, 3.) Kun lapsi altistuu ikään kuulumattomalle seksuaalisuudelle, se luokitellaan seksuaaliseksi häirinnäksi. Seksuaalista häirintää voi olla erilaiset eleet tai ilmeet, epäasialliset puheet, lähentely, epäasiallisen sisällön lähettäminen, fyysinen koskettelu tai jonkin seksuaalisen teon ehdottelu. (Laitinen, Lahtinen, Haanpää, Järvinen, Granskog, Turunen-Zwinger 2020, 6.) Seksuaalisen häirinnän tarkoituksena on usein vallankäyttö ja vakavimmillaan se voi muuttua rikokseksi. Häirintää voi olla myös yksittäinen teko, mutta tyypillisesti se on toistuvaa. (Hintikka 2018, 6.)

Seksuaalista häirintää voi kohdata myös sosiaalisessa mediassa ja internetissä. Internetin vuorovaikutus mahdollisuuksia hyödyntävät myös sellaiset ihmiset, joiden tavoitteena on seksuaalinen kontakti lapsen tai nuoren kanssa. (Pelastakaa lapset 2013, 14.) Hyväksikäyttäjä tai häiritsijä pyrkii saavuttamaan lapsen tai nuoren luottamuksen, mikä voisi johdattaa seksuaaliseen kanssakäymiseen (Vilka 2011, 118). Seksuaalista häirintää internetissä on esimerkiksi seksuaalisten viestien lähettäminen, johdattelu katsomaan pornograa-

fista materiaalia ja sukupuolielimestä kuvien tai videoiden lähettäminen. Seksuaalista hyväksikäyttöä internetissä on esimerkiksi lapsen suostuttelu lähettämään itsestään seksuaalisia kuvia tai videoita ja niiden jakaminen internetissä. (Pelastakaa lapset 2011, 12.)

Vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn vastanneista 4- ja 5-luokkalaisista neljä prosenttia oli kokenut seksuaalista häirintää ehdottelun, viestittelyn, kommentoinnin ja kuvamateriaalin näyttämisen muodossa. Koskettelua tai painostamista kosketteluun oli kokenut kaksi prosenttia. Sukupuolten välillä ei esiintynyt eroja. Seksuaalista väkivaltaa tai häirintää kokeneista 4- ja 5-luokkalaisista 38 prosenttia kertoi siitä luotettavalle aikuiselle. (Ikonen & Helakorpi 2019, 7.) Ogunjimin, Abadio de Oliveiran, Ribeiro de Vasconceloksen ja Iossi Silvan vuonna 2017 tehdyn systemaattisen katsauksen mukaan lapsiin kohdistuvaa seksuaalista hyväksikäyttöä ja väkivaltaa voi olla mahdollista vähentää kouluissa olevan opetusohjelman avulla, mikäli opetus on hyvin suunniteltua, asianmukaista ja riittävää.

4 Alakouluikäisen keho- ja turvataitokasvatus

4.1 Keho- ja turvataitokasvatus eli ikätasoinen seksuaalikasvatus

Lapsilla ja nuorilla on oikeus vapaaseen elämään ilman väkivaltaa, hyväksikäyttöä tai häirintää (Aaltonen 2012, 11). Tämän lisäksi heillä on oikeus tietoon, kuinka suojella itseään ja tulla suojelluksi (Oinonen & Susineva 2019, 19). Lasten ja nuorten kuuluu saada iänmukaista kasvatusta. Lisäksi lasten oikeuksiin kuuluu yksityisyys ja mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihin. (Cacciatore 2018, 29.) Kaikilla ihmisillä on oikeus saada tietoa ja koulutusta seksuaalisuudesta, siihen liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista. Tietoa tarvitaan eri elämänvaiheissa ja tämä lisää vastuullisuutta sekä kykyä tehdä itseenäisiä päätöksiä. (Ilmonen & Korhonen 2015, 18.) Tarkoituksena seksuaalikasvatuksessa on lisätä ymmärrystä positiivisesta seksuaalisuudesta. Tämän lisäksi tietoa annetaan myös erilaisista sairauksista, hyväksikäytöstä ja muista seksuaalisuuteen liittyvistä huolenaiheista. (World Health Organization 2015, 31.)

Seksuaalikasvatus on osa varhaislapsuutta ja se jatkuu nuoruudesta aikuisuuteen. Lasten ja nuorten seksuaalikasvatus tukee sekä suojelee seksuaalista kehitystä. Sen tarkoituksena on, että lapsi ja nuori oppii tiedot, taidot ja positiiviset arvot ymmärtääkseen omaa seksuaalisuuttaan. (World Health Organization 2010, 19.) Tavoitteena on ohjata ihmistä elämään siten, että hän on onnellinen ja hyvinvoiva suhteessa itseensä sekä muihin. Seksuaalikasvatuksessa huomioidaan lapsen tai nuoren ikätaso, kulttuurinen tausta sekä sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus. (Brusila ym. 2020, 113.) Lasten ja nuorten seksuaalikasvatukselle neutraalimpi ja enemmän sisältöä kuvaavampi termi on keho- ja turvataitokasvatus tai kehotunnekasvatus (Väestöliitto 2011, 30).

Keho- ja turvataitokasvatus on myönteisen minäkuvan vahvistamista ja ikätason mukaista seksuaaliterveystietoa (Vehkaoja, Cacciatore & Ingman-Friberg 2019, 8). Siinä pyritään vahvistamaan lapsen tai nuoren omia voimavaroja ja selviytymiskeinoja laaja-alaisesti (Ryttyläinen & Valkama 2010, 79). Turvataitokasvatuksen tarkoituksena on opettaa lapselle taitoja, joiden avulla hän voi varautua uhkaaviin tilanteisiin ja oppii selviytymiskeinoja niihin. Tämän lisäksi se vahvistaa lapsen kehonkuvaa, itsetuntoa ja vastuullisuutta. (Valkama & Ala-Luhtala 2014, 31; World Health Organization 2010, 35.) Keho- ja turvataitokasvatus alkaa heti lapsen syntymästä ja se perustuu ihmisten tasa-arvoisuuteen, itsemääräämisoikeuteen sekä erilaisuuden hyväksymiseen (Väestöliitto 2011, 30).

WHO:n Euroopan aluetoimisto on määritellyt kahdeksan pääteemaa, joita seksuaalikasvatuksessa tulisi käsitellä. Näitä teemoja ovat keho ja kehitys, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät, tunteet, ihmissuhteet ja elämäntyyli, hyvinvointi ja terveys, seksuaalisuus, hedelmällisyys ja lisääntyminen sekä oikeudet (kuvio 1). Nämä teemat ovat erityisen merkityksellisiä nuoren seksuaalisen kasvun kannalta. (World Health Organization 2010, 33–46.)



Kuvio 1. Seksuaalikasvatuksen pääteemat (World Health Organization 2010, 33–44).

Pääteemoihin liittyen lapselle tulisi ikään ja kehitystasoon sopien opettaa ja ohjata erilaisia tietoja, taitoja ja asenteita. Esimerkiksi 9–12-vuotiaille tulisi kertoa ihmissuhteisiin ja elämäntyyliin liittyen ystävyyden sekä seurustelusuhteiden eroista. Tärkeää on auttaa lasta asennoitumaan myönteisesti sukupuolten väliseen tasa-arvoon. Lasta opetetaan myös tunnistamaan erilaisia tunteita itsessään sekä muissa ihmisissä. Myöskin omien ja muiden ihmisten tarpeiden, toiveiden ja rajojen kunnioittaminen sekä noudattaminen ovat oleellisia taitoja. Näitä edellä mainittuja asioita 9–12-vuotiaiden lasten kanssa on tärkeää käsitellä. (World Health Organization 2010, 33–46.)

4.2 Keho- ja turvataitokasvatuksen periaatteet

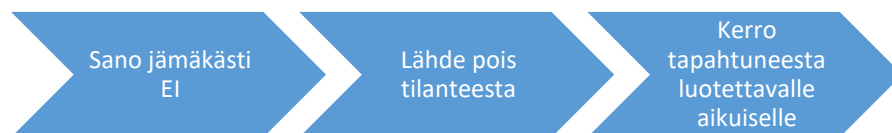
Alakouluikäinen lapsi liikkuu jo jonkin verran itsenäisesti, kuten esimerkiksi koulumatkat. Aikuinen ei siis ole koko ajan varmistamassa lapsen turvallista ympäristöä ja erilaisia tilanteita. Lapselle tulisikin juuri tämän vuoksi opettaa keinoja itsensä suojaamiseksi ja vaarallisten tilanteiden tunnistamiseksi. (Huuska, Leinonen & Oiva 2017.) Keho- ja turvataidot vahvistavat lapsen uskoa omiin selviytymistaitoihinsa. Jos lapsella on hyvä itsetuottamus, kaverisuhteita sekä taito toimia itseään suojelevalla tavalla, hän ei ajaudu yhtä helposti hyväksikäytettäväksi. (Valkama & Ala-Luhtala 2014, 31–32.)

Jo lapsuudesta asti ihminen opetetaan kuuntelemaan omaa kehoaan ja vaalimaan sitä osana minuutta (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012, 58). Kaikkien kehon osien tulisi olla lapselle yhtä arvokkaita ja puhuminen kaikista kehoista arvostavaa (Cacciatore 2020b,

76–81). Lapsen olemukseen kuuluu ihmetellä omaa kehoaan ja muiden kehoja. He opettelevat omia oikeuksiaan, sosiaalisia sääntöjä ja käytöstapoja aikuisen ohjauksella. (Vehkaoja, Cacciatore & Ingman-Friberg 2019, 5.) Kehollisuus näkyy usein myös lasten leikeissä. Lapset tutkiskelevat toisiaan ja tämä näkyy esimerkiksi lääkärileikkeinä, joissa tutkitaan vuorotellen toisen kehoa ja hoidetaan toista. (Mankinen ym. 2015, 87.)

Osana keho- ja turvataitokasvatusta intiimialueen eli kehon yksityisten alueiden rajat voidaan opettaa uimapukusäännöllä (Väestöliitto 2017, 12). Lapselle opetetaan, että uimapuvun tai uimahousujen peittämät alueet ovat yksityisiä. Niitä ei ole tarkoitus näyttää joka paikassa ja kenelläkään ei ole lupa koskettaa ilman lapsen suostumusta. (Huuska ym. 2017.) Tämä on yksi hyvä keino opettaa lasta suojaamaan omaa yksityisyyttään ja koskemattomuuttaan (Väestöliitto 2017, 12). Lapselle on oleellista opettaa myös sopimattoman ja sopivan koskettamisen rajat. Lapsen on hyvä tietää, että jos joku koskettaa häntä väärältä tuntuvalla tavalla, hänen tulisi kertoa siitä luotettavalle aikuiselle. (Aaltonen 2012, 94.) Sopiva kosketus on aina vapaaehtoista ja se tuntuu itsestä hyvältä. Kosketus ei ole ikinä salaisuus, vaikka joku niin väittäisi. (Väestöliitto 2017, 12.)

Lapset tarvitsevat ohjausta ja harjoitusta oman kehon ja sen toimintojen tuntemiseen. Oleellista on myös, että lapsi tunnistaa omat rajansa ja tietää kuinka selviytyä vaaratilanteesta. Kun lapsi kohtaa turvattomuutta hänen pitäisi osata toimia turvaohjeen mukaisesti eli sanoa jämäkästi EI, lähteä pois ja kertoa asiasta luotettavalle aikuiselle (kuvio 2). (Ryttyläinen & Valkama 2010, 82.) Epäilyttävässä tilanteessa paikalta on aina lupa poistua, vaikka sanomatta sanaakaan. Myös internetissä voi kohdata epäilyttäviä tilanteita. (Aaltonen 2012, 16.)



Kuvio 2. Turvaohje (Ryttyläinen & Valkama 2010, 82).

Lapsi saa alakouluikäisenä peruskoulun oppiaineissa tietoa kehon muutoksista, kehon eri osista ja niiden hoitamisesta. Lapsille selvitetään myös, mitä hedelmöityksessä tai suku-

puoliyhteydessä tapahtuu ja mitä fyysisiä eroja on miehillä ja naisilla. (Maailman terveysjärjestö 2014, 21.) 6–9-vuotiaan alakouluikäisen kanssa keskustellaan vanhemmuuteen ja raskauteen liittyvistä asioista, ehkäisyn perusajatuksista ja kuukautiskierrosta. Lisäksi käydään läpi yleisesti seksuaalisuutta ja siihen liittyviä asioita, kuten rakkautta, seksiä mediassa, oman kehon mielihyvää tuottavaa koskettelua ja yksityisyyttä. Myös seksuaaliterveyttä, sukupuolirooleja ja seksuaalioikeuksia on tarpeellista käsitellä. (World Health Organization 2010, 44.) Yhdessä asioiden läpi käymisellä voidaan vähentää virheellisiä oletuksia ja luuloja (Bildjuschkin 2016, 14).

9–12-vuotiaiden kanssa voidaan keskustella tarkemmin seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä, parisuhteesta, seksuaalisesta hyväksikäytöstä ja avun hakemisesta. On tärkeää, että lapselle tai nuorelle on muodostunut kyky ilmasta omia tarpeita, toiveita ja rajoja. Varhaisnuorta opastetaan seksiin liittyvässä vastuullisuudessa esimerkiksi ehkäisyn osalta. Lisäksi heitä ohjataan hyväksymään erilaisia seksuaalisia suuntautumisia, tasa-arvoisuutta parisuhteessa sekä oikeutta valita oma kumppani. (Brusila ym. 2020, 97.)

4.3 Keho- ja turvataitokasvatus osana hoitotyötä

Kokonaisvaltaiseen hoitotyöhön kuuluu ymmärrys ihmisen seksuaalisuudesta ja sen eri muodoista. Seksuaalisuus ilmenee eri kehitysvaiheissa eri tavoin. (Rytyläinen & Valkama 2010, 72.) Joskus terveydenhuollon ammattilainen voi kokea seksuaalisuuteen liittyvien asioiden puheeksioton hankalaksi. Erilaiset vuorovaikutustilanteet antavat kuitenkin lapselle tai nuorelle sellaisen kuvan, että kaikenlaisista asioista voidaan keskustella avoimesti. Työntekijänä onkin kyettävä erottelemaan omat asenteensa, arvonsa ja mielihiteensä. (Aho ym. 2008, 41.) Nuorten ja lasten parissa työskentelevä hoitotyöntekijä voi hyödyntää työssään keho- ja turvataitokasvatuksen periaatteita sekä menetelmiä (Rytyläinen & Valkama 2010, 81). Hoitotyöntekijä voi olla lapselle tai nuorelle hyvinkin tärkeä aikuinen, joka tarjoaa paikan pohdinnalle ja turvallisen aikuismallin. Kehomyönteisyyttä tuetaan hoitotyössä arvostavalla puheella ja lempeällä kosketuksella. (Brusila ym. 2020, 98.)

Lapsen kohtaamiselle on olennaista kunnioittava ja kehoa arvostava kosketus tutkimuksia tehdessä sekä sanojen antaminen eri kehonosille. Sukupuolielimiin ei tulisi koskea ilman selkeää syytä ja perustelua. Kohtaamistilanteessa voidaan ääneen sanoittaa, että jokaisella lapsella on oikeus päättää alusvaatteiden alla olevista kehon osista. (Brusila ym. 2020, 98.) Lapsen ja nuoren omia voimavaroja tuetaan mahdollisimman laajasti. Näin ollen hänelle muodostuu positiivinen kuva itsestään ja seksuaalisuudestaan. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 23.) 1–3-luokkalaiselle annetaan ohjausta oman kehon oikeuksiin, tuntemiseen ja suojaamiseen liittyvissä asioissa. Tarvittaessa vahvistetaan itseluottamusta ja rohkaistaan terveeseen uteliaisuuteen. Myös fyysisen kehityksen arvioiminen ja tukeminen on oleellista esimerkiksi varhaisen murrosiän osalta. Näiden asioiden lisäksi 4–6-luokalla arvioidaan lapsen riskikäyttäytymistä ja puhutaan tarkemmin turvataidoista. Lapselta voidaan kysyä mikä häntä mietityttää omassa kehityksessä ja miten hän kokee oman kehonsa. (Mäki, Wikström, Hakulinen & Laatikainen 2017, 186.)

Hoitotyöntekijä antaa tietoa vanhemmille ja tukee lapsen sekä vanhempien välistä suhdetta (Brusila ym. 2020, 98). Vanhempia autetaan ymmärtämään omaa ainutlaatuista merkitystä lapsen kasvatuksessa. Heitä autetaan tarkkailemaan omaa käytöstään ja sen vaikutuksia lapseen. (Mankinen ym. 2015, 69.) Ääneen puhuminen lapsen seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista antaa vanhemmillekin sellaisen kuvan, että tällaisista asioista voidaan puhua avoimesti (Brusila ym. 2020, 98). Hoitotyöntekijän on arvioitava lapsen, nuoren tai perheen yksilöllistä tarvetta neuvonnalle keskustelemalla ja havainnoimalla. Neuvonnassa tulisi ottaa huomioon aina lapsen ikä, kehitystaso sekä perheen ja lapsen yksilöllisyys. (Mäki ym. 2017, 184.) Alakouluikäinen voi olla hyvin hämillään lähestyvään murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Hoitotyöntekijän tehtävänä on antaa vastauksia lasten ja nuorten kysymyksiin. (Brusila ym. 2020, 98.) Terve seksuaalisuus edellyttää tietoja ja taitoja. Sen ydin on myönteinen vuorovaikutus ja asennoituminen. (Rinkinen 2012, 34.)

Hoitotyön ammattilaisena on syytä huolestua, jos lapsi on ahdistunut ja hänen huomionsa kiinnittyy pakonomaisesti seksuaalisiin asioihin. Yleensä kaltoinkohtelua kokenut lapsi on masentuneen, aran, surullisen tai pelokkaan oloinen. Lapsi voi myös vältellä läheisyyttä. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 79.) On erityisen tärkeää kirjata mahdollisimman tarkasti seksuaalisen kaltoinkohtelun tai hyväksikäytön epäilyyn johtanut tieto. Lapsen tai nuoren annetaan rauhassa kertoa tapahtuneesta ja tämäkin kirjataan sanatarkasti. Jos

epäilyn tuo esille aikuinen, häntä haastatellaan rauhassa ilman lapsen läsnäoloa. (Luoma, Joki-Erkkilä & Taskinen 2018.)

Kun lapsi kertoo kaltoinkohtelusta, on tärkeää tukea häntä ja etsiä rauhallinen paikka keskustelulle. Kaltoinkohtelun ei pitäisi olla koskaan salaisuus. Lapselle kerrotaan, että hän teki oikein kertoessaan asiasta. (Andell & Ylenius-Lehtonen 2020, 9.) Epäiltäessä lapsen seksuaalista hyväksikäyttöä tai kaltoinkohtelua on aina velvollisuus ilmoittaa asiasta poliisille ja lastensuojelulle. Näin ollen lapsen tilanne tutkitaan ja turvataan perusteellisesti. Lapsi tulisi ohjata myös somaattisiin tutkimuksiin. (Luoma ym. 2018.)

Somaattinen tutkimus on lääkärin suorittama lääketieteellinen tutkimus (Ellonen & Rantaeskola 2016, 131). Sen tarkoituksena on dokumentoida ja arvioida mahdolliset löydökset, kuten vammat sekä ottaa tarvittaessa näytteet. Somaattisen tutkimuksen ajankohtaan vaikuttaa se, kuinka pitkä aika edellisestä hyväksikäytöstä on kulunut. (Joki-Erkkilä & Korkman 2015.) Somaattinen tutkimus voidaan tehdä, jos epäillään lapsen pahoinpitelyä tai seksuaalista hyväksikäyttöä (Ellonen & Rantaeskola 2016, 131). Lapsen oma kertomus on kuitenkin tärkein näyttö tapahtuneesta (Joki-Erkkilä & Korkman 2015).

4.4 Kasvattajan tehtävät keho- ja turvataitokasvatuksessa

Aikuisen omat tunteet ovat perusta lapsen kaikelle ohjaamiselle sekä keho- ja turvataitokasvatukselle. Aikuisen on siis hyväksyttävä lapsen seksuaalisuus ja annettava hänen kehittyä omassa tahdissaan kiirehtimättä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012, 18.) On tärkeää, että lapsi voi puhua ja kysyä aikuiselta häntä mietityttävistä asioista. Mikään asia ei siis saa olla kotona kielletty puheenaihe. (Cacciatore 2007, 59–60.) Vaikka asioista kerrotaankin rehellisesti lapselle, keho- ja turvataitojen opettelu ei saa kuitenkaan pelottaa lasta (Torvinen & Huhtala 2012, 20). Turvallinen aikuinen luo myös turvallisen ilmapiirin, missä lapsen on helppo kuunnella ja avoimesti kysyä. Lapselle kerrotaan kuka voi puuttua häirintään tai ahdisteluun, missä vaaratilanteessa sovittuja sääntöjä saa rikkoa ja jos aikuinen ei usko, kerro asiasta useammalle aikuiselle. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 81.)

Lapsena oman kehon haltuun ottaminen ja itsehallinta kasvavat pikkuhiljaa aikuisen tuen avulla. Aikuisen tärkeänä tehtävänä on opettaa lasta niin, että asioita ei leimata häpeällä.

(Aho ym. 2008, 19.) Lasta tuetaan positiiviseen asenteeseen kehittämisessä kohti omaa identiteettiä. Oleellista on myös lapsen suojaaminen. Terve kehittyminen tapahtuu sellaisessa ympäristössä, missä lasta suojataan ei halutulta seksuaaliselta toiminnalta. (Rinkinen 2012, 23.) Lasten kiinnostus ihmiskehoa kohtaan on tervettä ja hyväksyttävää. Lapsen tulee tietää, että omaan kehoon saa ja on hyvä tutustua omassa rauhassa. Itsensä tutkiminen ja koskettelu on tavallista kaiken ikäisillä lapsilla. (Huuska ym. 2017.) Lapselle annettavan tiedon pitää olla hänen kehitystasoonsa soveltuvaa. Tämän vuoksi lapsen kanssa käydään läpi uudelleen samoja asioita eri ikävaiheissa. Myöhemmällä iällä asioita käsitellään perusteellisemmin. (World Health Organization 2010, 9.)

Keho- ja turvataitokasvatukseen on tärkeä sisältää sanasto, jolla seksuaalisuudesta ja kehosta voi puhua avoimesti. Alakouluikäiselle voidaan hyvin opettaa kehon osien nimeäminen, muistisääntö uimapukualueen yksityisyydestä, koskettamisen säännöt ja toimintaohjeet ongelmatilanteisiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019, 170.) Lapsen omat vauvaiän kuvat ja videot ovat hyvä tapa käsitellä lapsen kanssa hänen omaa syntymäänsä, äidin raskausaikaa ja syntymästä alkanutta elämänkaarta (Honkanen 2017, 29).

Murrosiän alkuvaiheessa lapsi tarvitsee hyväksymistä uudelle keholleen, tietoa normaalia kehityksestä ja apua muutoksien ymmärtämiseen. Tässä vaiheessa lapsi on hyvin herkkä häpeän tuntemukselle, joten aikuisen ei tule koskaan moittia lapsen tai nuoren kehoa. (Cacciatore 2007, 159.) Keho- ja turvataitojen perustana on aina lapsen hyvä itsetunto ja itsearvostus. Hyvän itsetunnon pohjana on se, että lapsi on saanut kokea olevansa arvokas ja rakas vanhemmilleen. (Torvinen & Huhtala 2012, 7.) Vanhempien rakastava ja kunnioittava suhde myös toisiinsa vaikuttaa lapsen ja nuoren käsitykseen ihmissuhteista. Lisäksi turvallinen, hellyyttä ja rakkautta sisältävä kasvuympäristö luo hyvät edellytykset kehitykselle. (Rinkinen 2012, 34.) Vanhemman tehtävä on antaa lapsen kehittyä omaan tahtiin, seurata kehitystä ja kuunnella (Kihlström 2020, 136).

4.5 Keho- ja turvataitokasvatuksen toimijoita

Monet eri toimijat ovat tehneet materiaaleja keho- ja turvataitokasvatukseen liittyen. Materiaaleja löytyy esimerkiksi erilaisten videoiden, pelien ja tehtävien muodossa. Kehon ja turvataitokasvatuksen toimijoita ovat erilaiset yhdistykset, liitot, verkkosivustot, yritykset

ja muut asiantuntijat. Näitä ovat mm. Neuvokas perhe, Väkivallasta vapaaksi ry, Viitottu rakkaus -verkkosivu ja Tasaseks-yritys.

Neuvokas perhe on suomalainen verkkosivu, jota ylläpitää Suomen Sydänliitto. Neuvokas perhe tarjoaa koulutusta ja työvälineitä ammattilaisille perheiden elintapaohjaukseen. Sen keskeisenä tavoitteena on tukea perheen myönteistä kehitystä sekä vahvistaa pystyvyyden tunnetta. Perheille Neuvokas perhe tarjoaa tietoa ja tukea alakouluikäisen lapsen elintapoihin liittyen. Neuvokas perhe -verkkosivuilla on tietoa syömiseen, liikuntaan, lepoon, perhearkeen ja kehotytyväisyyteen liittyen. (Neuvokas perhe 2020a.)

My Space, Not Yours -hanketta koordinoi VIOLA eli väkivallasta vapaaksi ry. VIOLA ry on Etelä-Savon alueella toimiva perhe- ja lähisuhdeväkivallan avopalveluyksikkö. My Space, Not Yours -oppaan tarkoituksena on käsitellä häirintään ja väkivallan uhkaan liittyviä teemoja. VIOLA ry kouluttaa, konsultoi ja järjestää työnohjausta viranomaisille, järjestöille sekä yhteisöille. (de Boer & Hiltunen 2017, 5.)

Turvataitoja lapsille -opas on Lajusen, Andellin, Jalavan, Kemppaisen, Pakkasen ja Ylenius-Lehtosen tuottama oppimateriaali. Se on toteutettu moniammatillisena yhteistyönä ja toiminnassa on ollut mukana muun muassa koulujen, oppilashuollon, terveydenhuollon, neuvoloiden sekä nuorisotoimen työntekijöitä. Lasten turvataitokasvatuksen tarkoituksena on lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisy. Tämän lisäksi sillä lisätään lapsen itsearvostusta ja edistetään vuorovaikutustaitoja. (Lajunen ym. 2012, 9.)

Viitottu rakkaus -verkkosivu sisältää kasvatukseen, opetukseen ja ohjaukseen liittyviä tutkimateriaaleja. Materiaalit ovat suunnattu perheiden ja ammattilaisten käytettäväksi. Viitottu rakkaus -verkkosivun tarkoituksena on tarjota lapselle mukava ja motivoiva tapaa oppia uutta tai vahvistaa jo olemassa olevia taitoja. Verkkosivun materiaaleja voidaan hyödyntää esimerkiksi kotona, päiväkodeissa tai kouluissa. Verkkosivua ylläpitää ja materiaalit tekee lähihoitaja, ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja sekä luokanopettajaopiskelija Mari Mattson. (Viitottu Rakkaus 2020.)

Tasaseks-yrityksen tarkoituksena on kehittää lasten ja nuorten seksuaalikasvatusta. Yritys tuottaa seksuaalikasvatustamateriaaleja, jotka tarjoavat lapsille hauskan tavan oppia uutta. Oppimateriaalien lisäksi Tasaseks järjestää aikuisille koulutuksia sekä lapsille ja nuorille

suunnattuja teemapäiviä seksuaalikasvatukseen liittyen. Yrityksen toiminnasta vastaa Sofia Lind, joka on kasvatustieteiden maisteri sekä auktorisoitu seksuaaliterapeutti. (Tasaseks 2020a.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä alakouluikäisten lasten tietoja keho- ja turvataidoista sekä niiden merkityksestä terveydelle. Opinnäytetyön tehtävänä on luoda sähköinen opas keho- ja turvataidoista Nepenmäen Semppi-pisteen käyttöön. Opinnäytetyön tavoite on parantaa alakouluikäisten oppilaiden keho- ja turvataitoja sekä edistää heidän terveyttään.

6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa opiskelija voi toteuttaa joko tutkimuksellisen tai toiminnallisen opinnäytetyön. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on ohjeistaa käytännön toimintaa, opastaa tai järjestää toimintaa. Käytännössä tämä tarkoittaa ammatilliseen käyttöön suunnattua ohjetta tai opastusta, kuten esimerkiksi perehdyttämispasta, turvallisuusohjetta tai kokouksen järjestämistä. Toteutustapoja on monia, kuten kirja, kansio, opas, portfolio, kotisivut, näyttely tai muu tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 6.) Lähtökohtana toiminnallisessa opinnäytetyössä on jokin konkreettinen tehtävä, johon etsitään ratkaisua opinnäytetyön avulla. Opinnäytetyön raportissa tulee esittää asianmukainen tietoperusta, toiminnallisen osuuden kuvaus ja arviointi suhteutettuna tietoperustaan. Toiminnallisesta osuudesta raportoidaan tuotoksen valmistusvaiheet määritellystä näkökulmasta. (Karelia-Ammattikorkeakoulu 2020.)

Opinnäytetyöprosessin alussa toiminnalliselle opinnäytetyölle tulisi valita aihe. Hyvä aihe on sellainen, minkä avulla pystyy luomaan yhteyksiä työelämään sekä syventämään omaa ammatillista tietoa ja taitoa kiinnostavasta aiheesta. (Vilka & Airaksinen 2003,

16.) Kun sopiva aihe on löytynyt, sitä on useimmiten rajattava. Aineiston kerääminen onkin järkevintä aloittaa vasta aiheen rajaamisen jälkeen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 75.) Tärkeää prosessin kannalta on löytää myös toimeksiantaja eli taho jolle opinnäytetyö tehdään (Vilka & Airaksinen 2003, 16). Prosessin alkuvaiheessa laaditaan opinnäytetyöstä aihesuunnitelma, jonka tarkoituksena on arvioida työn toteutuskelpoisuutta (Karelia-Ammattikorkeakoulu 2018, 9). Järjestelmällinen perehtyminen kirjallisuuteen olisi syytä aloittaa mahdollisimman pian aiheen hahmottelun jälkeen. Opinnäytetyössä käytettävien lähteiden valinnassa tulisi hyödyntää lähdekritiikkiä ja harkintaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 110–113.)

Toiminnallisen opinnäytetyön ydin on se, että oppilas on kykenevä yhdistämään ammatillisen teoreettisen tiedon käytännön toteutukseen. Opinnäytetyön toteutuksessa käytetyt valinnat perustellaan tutkitulla tiedolla, mistä muodostuu tietoperusta ja teoreettinen viitekehys. (Vilka & Airaksinen 2003, 41–42.) Teoreettinen viitekehys perustuu aiheen kannalta olennaiseen kirjallisuuteen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 111). Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa selvitetään miksi ja miten opinnäytetyö on tehty. Tämän lisäksi kuvataan, että millainen työprosessi on ollut ja millaisiin tuloksiin on päädytty. Raportointi omasta oppimisesta on myös oleellista, joten opinnäytetyön tekijän tulisi arvioida omaa opinnäytetyön prosessiaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

Opinnäytetyön prosessin alussa menetelmäksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö, koska sillä voidaan tuottaa konkreettista materiaalia valikoidulle kohderyhmälle. Opinnäytetyön tuotoksena teimme sähköisen oppaan keho- ja turvataidoista alakouluikäisille (liite 1). Sähköinen opas sisälsi tiivistelmän ja materiaalipankin, jotka koottiin tietoperustan pohjalta. Tämänhetkisen COVID-19 pandemiatilanteen vuoksi esittelimme valmiin tuotoksen videotervehdyksen muodossa Nepenmäen yhtenäiskoulun alakoululaisille.

Opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa työ luovutetaan arvioitavaksi, esitellään seminaarissa, viimeistellään työ julkaisukuntoon ja tehdään kypsyysnäyte (Karelia-Ammattikorkeakoulu 2018, 9). Kypsyysnäytteen opiskelija kirjoittaa valvotussa tilassa. Sen tarkoituksena on osoittaa, että opiskelija pystyy tuottamaan sisällöllisesti kypsän ja laadukkaan kirjallisen esityksen opinnäytetyöhön pohjautuen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 278.)

6.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja ja kohderyhmä

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus. Kansanterveyden keskus pyrkii edistämään terveyttä ja hyvinvointia järjestöihin, kuntiin ja yksilöihin suuntautuvalla toiminnalla. (Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus 2020b.) Semppi-itsehoitopisteiden koordinointi ja ylläpito on osa Pohjois-Karjalan Kansanterveyskeskuksen toimintaa. Semppi-itsehoitopisteiltä löytyy tutkittua tietoa terveydestä sekä vinkkejä oman terveyden edistämiseen ja arviointiin. Lisäksi monilta Semppi-pisteiltä löytyy muun muassa verenpainemittari oman terveyden ja hyvinvoinnin seurantaan varten. Itsehoitopisteet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. (Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus 2020a.)

Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Nepenmäen yhtenäiskoulun Semppi-pisteen kanssa. Nepenmäen yhtenäiskoulun Semppi-piste sijaitsee kouluterveydenhoitajien vastaanottohuoneiden odotustilassa. Odotustila on hieman sivummalla opetustiloista, mikä mahdollistaa Semppi-pisteen materiaaleihin ja verkkosivuun tutustumisen omassa rauhassa. Pisteellä on tietokone ja paperiversiot tulostettavista materiaaleista. Tietokoneella oppilaat voivat katsoa Nepen Sempin verkkosivuja ja siellä olevia sähköisiä materiaaleja. Myös materiaalipankkiin valittu lautapeli on pisteellä. Oppilaat sekä opettajat saavat vapaasti lainata materiaaleja käyttöönsä.

Lähtötilanteena opinnäytetyössä oli se, että Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus tarvitsi materiaalia keho- ja turvataidoista Nepenmäen yhtenäiskoulun Semppi-pisteelle ja verkkosivuille. Opinnäytetyömme aihe rajattiin alakouluikäisiin lapsiin ja toimeksiantajan opinnäytetyölle saimme elokuun 2020 lopussa.

Toiminnallisen opinnäytetyön kannalta oleellista on opinnäytetyön kohderyhmän valitseminen ja sen mahdollinen rajaaminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehtävä tuote, tapahtuma, opastus tai ohjeistus tehdään aina jonkun kohderyhmän käytettäväksi. Tämä johtuu siitä, että toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on valikoitujen ihmisten osallistuminen toimintaan tai toiminnan selkeyttäminen esimerkiksi ohjeistuksen muodossa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 38.) Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä on Joensuun

Nepenmäen yhtenäiskoulun 1.–6.-luokkalaiset lapset. Kaiken kaikkiaan Nepenmäen yhtenäiskoulussa on noin 600–700 oppilasta (Kaasinen 2018).

6.3 Toiminnallisen tuotoksen suunnittelu ja toteutus

Aloitimme opinnäytetyöprosessin keväällä 2020 käymällä tutkimuksellisen ja toiminnallisen opinnäytetyön menetelmät kurssit, jotka antoivat valmiuksia opinnäytetyön suorittamiseen. Samaan aikaan aloitimme pohtimaan meitä kiinnostavia aiheita. Elokuussa tarkoituksenamme oli valita opinnäytetyömme aiheeksi varhaiskasvatusikäisten keho- ja turvataidot. Otimme myös yhteyttä Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen. He tarjosivat toimeksiantona alakouluikäisten keho- ja turvataidoista tehtävää toiminnallista opinnäytetyötä Nepenmäen yhtenäiskoulun Semppi-pisteelle. Otimme vastaan toimeksiantannon. Syyskuussa esitimme opinnäytetyön ohjaajille aihesuunnitelman opinnäytetyöstämme ja se hyväksyttiin.

Tämän jälkeen aloimme tekemään opinnäytetyön suunnitelmaa. Syyskuun puolessa välissä pidimme ensimmäisen etäpalaverin toimeksiantajamme kanssa ja saimme tarkempaa tietoa opinnäytetyömme toteutuksesta. Opinnäytetyön prosessimme aikana olemme perehtyneet aiheeseen lukemalla siihen liittyvää kirjallisuutta ja artikkeleita. Lokakuussa osallistuimme Karelia-Ammattikorkeakoulun järjestämään tiedonhaun pajaan, mistä saimme valmiuksia tieteellisen ja luotettavan tiedon hakemiselle.

Lähdekritiikkiä eli harkintaa kirjallisuuden valinnassa pitää hyödyntää opinnäytetyötä tehdessä. Ennen lähteen varsinaista lukemista kannattaa kiinnittää huomiota kirjoittajan tunnettavuuteen ja arvostettavuuteen, lähteen ikään, lähdetiedon alkuperään, uskottavuuteen sekä kustantajaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 113–114.) Aihepiiriä ja ilmiötä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Opinnäytetyön tekijällä täytyy olla taitoa valita käytettäväksi juuri oikeat lähteet. Tunnetun asiantuntijan tuore ja ajantasainen lähde on yleensä luotettava valinta. Luotettavien lähteiden käyttäminen kertoo lukijalle, että opinnäytetyön kirjoittaja tuntee alan tämänhetkisen tietämyksen aiheesta. (Vilka & Airaksinen 2003, 72.) Tiedonhakuun olemme käyttäneet eri tietokantoja kuten Medicia, Cinahlia, Cochranea, Terveyskirjastoa ja tieteellisten materiaalien hakukonetta

Google Scholaria. Lisäksi lähteinä on käytetty viranomaisten, kuten Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen oppaita. Hyödynsimme myös lähdeaineistoa, joita löysimme tiedonhaussa löytyneiden artikkeleiden ja oppaiden lähdeluetteloista.

Tiedonhakuja tehdessä rajasimme lähteiden julkaisuvuodet välille 2010–2020 tietokannoissa, joissa pystyi tekemään rajauksen julkaisuvuosien mukaan. Hakusanoina käytimme muun muassa keho- ja turvataidot, keho- ja turvataitokasvatus, kehotunnekasvatus, turvataitokasvatus, seksuaalikasvatus, sexual education, body and safety skills. Käytimme lähteenä opinnäytetyössä myös joitakin lähteitä, jotka ovat julkaistu ennen vuotta 2010. Olemme arvioineet lähteiden luotettavuutta tietoperustaa kirjoittaessa ja lähdemateriaaleihin tutustuessa.

Lokakuun loppupuolella vierailimme toimeksiantajamme luona Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksella ja kävimme läpi opinnäytetyön suunnitelmamme edistymistä. Marraskuun alussa kävimme tutustumassa Nepenmäen koulun Semppi-pisteellä toimeksiantajamme kanssa ja tapasimme kouluterveydenhoitajan, jonka työpiste sijaitsee Semppi-pisteen vieressä. Sovimme tarkemmin yksityiskohtia opinnäytetyön toteutukseen liittyen. Tämän lisäksi marraskuun lopussa opinnäytetyömme suunnitelma hyväksyttiin. Lähetimme valmiin opinnäytetyön suunnitelman myös toimeksiantajallemme hyväksyttäväksi ja hän oli tyytyväinen siihen.

Kun opinnäytetyön suunnitelma oli valmis, aloitimme toteuttamaan toiminnallista osuutta opinnäytetyöstämme (liite 2). Toimeksiantajalta saimme selkeät ohjeet opinnäytetyön toteutukseen. Opinnäytetyön toiminnallisen tuotoksen toteuttaminen sisälsi kolme eri toteutusvaihetta. Ensimmäisenä kokosimme materiaalipankin keho- ja turvataidoista. Tämän jälkeen kirjoitimme tiiviin ja kohderyhmälle soveltuvan kuvauksen keho- ja turvataidoista. Lopuksi suunnittelimme sekä kuvasimme videotervehdyksen, jossa esittelemme Nepen Semppi-pisteelle kokoamaamme materiaalia.

Aloitimme prosessin tekemällä alustavan suunnitelman toiminnallisen opinnäytetyömme toteutuksesta, mikä hyväksyttiin ohjaavien opettajien toimesta (liite 3). Tietoperustan pohjalta valitsimme hyödylliset aiheet sähköisen oppaan tiivistelmään ja materiaalipankkiin. Kun tietoperusta ja toteutussuunnitelma olivat valmiita, aloimme tekemään varsinaista tuotostamme. Etsimme mahdollisimman paljon erityyppisiä materiaaleja, kuten

lautapelejä, korttipelejä, videoita ja täydennettäviä sekä pohdittavia tehtäviä. Näin ollen mahdollisimman monelle löytyy mielekästä ja kiinnostavaa materiaalia. Valitsimme luotettavia ja kohderyhmälle sopivia linkkejä materiaalipankkiin. Nepenmäen Semppi-pisteelle valittiin kuusi linkkiä, jotka muodostavat kokonaisuudessaan materiaalipankin keho- ja turvataidoista (taulukko 1).

Oma keho on supersankari -video kertoo siitä, että jokaisen oma keho on arvokas ja ainutlaatuinen. Se kannustaa lapsia pitämään huolta omasta kehostaan. Videon tarkoituksena on, että kehotyöväisyys tulisi tutuksi lapselle jo pienestä pitäen. (Neuvokas perhe 2020b.) Kehoni-tehtäväsivu on suunnattu lapsille ja perheille. Sen tarkoituksena on tukea lapsen kehitystä tukemalla lapsen tervettä ja hyvinvoivaa kehosuhdetta. (Neuvokas perhe 2020c.) Oma keho on supersankari -video ja kehoni-tehtäväsivu kehittävät lapsen kehotaitoja. Kehotaitoihin kuuluu kehon hoidon opettelu sekä erilaisten ihmisten ulkonäön ja tarpeiden ihmettely (Cacciatore 2007, 32). Kaikkien kehon osien tulisi olla lapselle yhtä arvokkaita ja puhuminen erilaisista kehoista arvostavaa (Cacciatore 2020b, 76–81). Nämä ovat myös videon sekä tehtäväsivun ydinopetukset.

Opettele sanomaan ”EI” -harjoitus auttaa lasta ymmärtämään millaisista tilanteista olisi hyvä kieltäytyä. Siinä pohditaan, että onko joistakin tilanteista vaikea kieltäytyä ja millä tavalla jämäkkä kieltäytyminen tapahtuu. (de Boer & Hiltunen 2017, 22.) On oleellista, että lapsi tunnistaa omat rajansa ja osaa hyödyntää turvaohjetta vaaratilanteissa (Ryttyläinen & Valkama 2010, 82). Tämän lisäksi turvaohjeen harjoittelu vahvistaa lapsen uskoa omiin selviytymistaitoihinsa (Valkama & Ala-Luhtala 2014, 81–82). Opettele sanomaan ”EI” -harjoitus pohjautuu Aaltosen teokseen Turvataitoja nuorille (2012, 34). ”Ei”-harjoitus opettaa lapselle yksinkertaisen ja helposti muistettavan turvaohjeen.

Vihreän ja punaisen valon kosketuksia -tehtävästä lapsi oppii, että hän voi itse päättää miten hän haluaa muiden koskettavan häntä. Tämän lisäksi hän tunnistaa erilaisia kosketuksia. Vihreän valon kosketus on turvallista ja siitä tulee hyvä olo, kun taas punaisen valon kosketus tuntuu ikävältä, hämmentävältä ja epämurkavalta. (Lajunen ym. 2012, 154.) Vihreän ja punaisen valon kosketuksia -tehtävä vahvistaa lapsen kokemusta siitä, että kenelläkään ei ole lupa koskettaa ilman lapsen suostumusta (Huuska ym. 2017). Lapsi oppii myös, että sopiva koskettaminen on aina vapaaehtoista ja se tuntuu itsestä sopivalta (Väestöliitto 2017, 12).

Ihanat eleet -lautapelissä harjoitellaan toisten ihmisten huomioon ottamista ja kiitollisuutta. Tarkoituksena on, että lapsi oppii kunnioittamaan itseään ja toisia ihmisiä. Se lisää sekä kehittää lapsen sosiaalisia taitoja. (Viitottu Rakkaus 2019.) Ihanat eleet -lautapeli vahvistaa lapsen ystävyystaitoja, joiden merkitys on suuri esimerkiksi itsetunnon kehitykselle. Lisäksi kehu ja positiivinen palaute vahvistavat hyvää itsetuntoa. (Cacciatore & Karukivi 2014, 281–282.)

Miten se muhun liittyy -seksuaalikasvatuspeli selittää miten seksuaalisuus liittyy lapsen arkeen. Pelin avulla saadaan tietoa esimerkiksi ihastumisen tuntemuksista, sukupuolirooleista, kehosta ja turvataidoista. (Tasaseks 2020b.) Korttipeli lisää lapsen tietoja keho- ja turvataidoista. Kaikkien kuuluu saada tietoa seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä oikeuksista sekä velvollisuuksista (Ilmonen & Korhonen 2015, 18). Nämä tiedot tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, lisäävät vastuullisuutta ja kykyä tehdä itsenäisiä päätöksiä (Bildjuskin 2015, 13, Ilmonen & Korhonen 2015, 18).

	Materiaali	Sisältö
1.	Oma keho on supersankari -video: https://neuvokasperhe.fi/oma-keho-on-supersankari-video/	-Lisää arvostusta omaan kehoon -Kannustaa huolehtimaan omasta kehosta -Tutustuttaa kehotytyväisyyteen
2.	Kehoni -tehtäväsiivu: https://neuvokasperhe.fi/ideacard/kehoni-tehtavasivu-lapsille-ja-perheille/	-Tukee tervettä ja hyvinvoivaa kehosuhdetta -Keskitytään oma kehon positiivisiin puoliin
3.	Opettele sanomaan ”Ei” -harjoitus (sivu 22): https://ensijaturvakotienliitto.fi/violary/wp-content/uploads/sites/31/2020/03/MSNY-opas-kirja_.pdf?x14354	-Opetellaan tunnistamaan turvattomat tilanteet, joista olisi hyvä kieltäytyä -Kehittää taitoa kieltäytyä jämäkästi -Turvaohjeen harjoittelua (kuvio 2)
4.	Vihreän ja punaisen valon kosketus (sivut 154–159): https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90799/URN_ISBN_978-952-245-796-7.pdf?sequence=	-Opetellaan tunnistamaan oikealta ja väärältä tuntuva kosketus -Lisää tietoja lapsen oikeudesta päättää miten häntä kosketetaan
5.	Ihanat eleet -lautapeli: https://viitotturakkaus.fi/tuote/ihanat-eleet-lautapeli/	-Opitaan ottamaan huomioon muita ihmisiä ja harjoitellaan kiitollisuutta - Opetellaan kunnioittamaan muita ja itseään -Kehittää sosiaalisia taitoja

6.	Miten se muhun liittyy -korttipeli: https://youtu.be/w8iqi7kHJWQ	-Selittää seksuaalisuutta lapsen näkökulmasta -Tietoa seksuaalikasvatukseen liittyvistä asioista, kuten ihastumisesta, sukupuolirooleista, kehosta ja turvataidoista
----	--	---

Taulukko 1. Materiaalipankki (Neuvokas perhe 2020b; Neuvokas perhe 2020C; de Boer & Hiltunen 2017, 22; Lajunen ym. 2012,154–159; Viitottu rakkaus 2019; Tasaseks 2020b).

Materiaalipankin kokoamisen jälkeen aloimme kirjoittamaan tiivistelmää keho- ja turvataidoista. Hyvä tiivistelmä kiteyttää alkuperäisen tekstin tärkeimmän tiedon lyhyempään muotoon. Tiivistelmän tulee kuvastaa alkuperäisen tekstin sisältöä ja korostaa pääkohtia. Yleisiä virheitä tiivistelmän kirjoittamisessa on liian pitkien lauseiden käyttö, alkuperäisessä tekstissä mainitsemattomien aiheiden käsittely sekä epäasiallinen kielenkäyttö. Tiivistelmä tulee kirjoittaa alkuperäisen tekstin ollessa lähes tai kokonaan valmis. (Jalalian 2012; Auvinen 2015, 6.) Tiivistelmä koottiin valmiin tietoperustan pohjalta. Sen tarkoituksena on tiivistää keho- ja turvataitojen ydinasiat alakouluikäiselle soveltuvaan muotoon. Tiivistelmä kirjoitettiin myös lukijaa puhuttelevaan muotoon.

Joulukuun alussa lähetimme valmiin sähköisen oppaan toimeksiantajallemme kommentoitavaksi. Toimeksiantajalta tuli palautetta, että yksi materiaalipankin linkeistä pitäisi rajata pois, jotta linkkien määrä olisi yhtenäinen muiden verkkosivun materiaalien kanssa. Alun perin olimme valinneet materiaalipankkiin seitsemän linkkiä, joista lopulliseen tuotokseen valikoitui mukaan kuusi. Toimeksiantaja ehdotti myös, että vihreän ja punaisen valon kosketus -tehtävä toteutettaisiin ohjaajan tai opettajan kanssa, mikä mielestämme oli hyvä idea. Tämän lisäksi sovimme toimeksiantajan kanssa, että voimme hyödyntää materiaalipankissa yhtä maksullista materiaalia. Toimeksiantaja huolehti materiaalin tilaamisesta Nepenmäen yhtenäiskoululle.

Ehdotimme toimeksiantajalle materiaalipankin yhteyteen liitettävää kuvaa, mutta saimme tiedon, että verkkosivuille laitettavat kuvat oli valittu etukäteen. Myös sähköisen oppaan ulkoasu oli määritelty etukäteen. Lopullinen tiivistelmä ja materiaalipankki olivat valmiita joulukuun loppupuolella. Tammikuun alussa tuottamamme ja kokoamamme materiaalit julkaistiin Nepen Semppi-pisteen verkkosivuilla.

Tiivistelmän ja materiaalipankin julkaisemisen jälkeen aloimme suunnittelemaan videotervehdystä. Videotervehdyksen tekemiseen kuuluu neljä eri vaihetta. Videon käsikirjoittaminen, kuvaaminen, editointi ja lopuksi julkaiseminen. Huolellinen työskentely alkuvaiheessa videota suunnitellessa edistää parempaa lopputulosta. (Ailio 2015, 6–7.) Käsikirjoitus on videon suunnitelma, johon sisältyy luettelo videoon suunnitelluista eri kohtauksista. Yleensä käsikirjoitus sisältää listan tarvittavista kuvista, sekä auki kirjoituksen videoon tulevasta tekstistä tai puheesta. (Ailio 2015, 8.) Videon spiikissä, eli selostavassa puheessa tulee kiinnittää huomiota puheen selkeyteen, lauseiden lyhyteen sekä ytimekkyyteen. Videossa voi myös käyttää apuna grafiikkaa, joka helpottaa etenkin hankalien tai monimutkaisten asioiden muistamista. (Ailio 2015, 20; Guo, Kim, Rubin 2014.)

Guon, Kimin ja Rubinin (2014) tutkimuksen mukaan lyhyemmät videot koetaan kiinnostavammiksi kuin pidemmät videot. Tutkimuksessa on tultu lopputulokseen, että videot, joissa näkyy esitettävän materiaalin lisäksi, puhuja on koettu mielenkiintoisemmaksi kuin videot, joissa näkyy ainoastaan diaesitysmateriaali. Myös Brame (2016) on päätenyt lopputulokseen, jonka mukaan opetusvideoiden tulisi olla lyhyitä eli alle kuuden minuutin mittaisia. Tämä vaikuttaa videosta tulevaan tiedolliseen kuormaan ja sitä kautta siihen miten paljon videolta oppii tai muistaa asioita.

Aloitimme suunnittelun kirjoittamalla käsikirjoituksen videotervehdyksestä (liite 4). Teimme myös Power Point -ohjelmalla diaesityksen, joka näkyy videon taustalla. Seuraavana päivänä kuvasimme videon, muokkasimme sen ja lasimme YouTube-verkkosivustolle. Video näkyy YouTube-verkkosivulla vain niille ihmisille, joille olemme jakaneeet siihen linkin. Lähetimme videon linkin toimeksiantajallemme ja hän hyväksyi videon. Seuraavaksi lähetimme videon Nepenmäen yhtenäiskoulun terveydenhoitajalle, jotta hän voisi jakaa videon alakouluikäisten luokanopettajille. Pyysimme samalla terveydenhoitajaa antamaan palautetta Nepen Sempille tuottamastamme ja kokoamastamme materiaalista.

6.4 Toiminnallisen tuotoksen arviointi

Opinnäytetyön toiminnallisesta tuotoksesta on tärkeää kerätä palautetta tuotoksen arvioimiseksi. Näin ollen saadaan puolueetonta tietoa itsearviointiin tueksi. Palautetta kannattaa

kerätä esimerkiksi tuotoksen onnistumisesta, käytettävyydestä, toimivuudesta, visuaalisuudesta ja luotettavuudesta. (Vilka & Airaksinen 2003, 157.) Palautetta pyysimme Nepenmäen yhtenäiskoulun terveydenhoitajalta, alakouluikäisiltä ja toimeksiantajaltamme.

Nepenmäen yhtenäiskoulun terveydenhoitajalta kysyimme palautetta lähettämällä valmiit kysymykset hänelle sähköpostiin. Ensimmäiseksi kysymykseksi valitsimme, että soveltuvatko materiaalit kohderyhmälle eli alakouluikäisille. Terveydenhoitaja vastasi, että hänen mielestään kaikki materiaalit ovat hyvin harkittuja ja soveltuvat alakoululaisille hyvin. Toisena kysymyksenä oli, että soveltuuko materiaalit alakoululaisten keho- ja turvataitojen vahvistamiseen ja terveyden edistämiseen. Tähän vastattiin kyllä. Kolmanneksi kysyimme, että oliko tiivistelmässä tai materiaaleissa jotakin erityisen hyvää. Vastaukseksi saimme, että valmiiden hyvien materiaalien hyödyntäminen, visuaalinen houkuttelevuus ja videotervehdys olivat hyvin toteutettu. Viimeiseksi kysyimme, että oliko materiaaleissa ja tiivistelmässä jotakin kehitettävää. Terveydenhoitaja vastasi, ettei hänelle ainakaan tule mieleen mitään kehitettävää.

Kysyimme palautetta myös toimeksiantajaltamme. Lähetimme Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskukselle sähköpostilla valmiit kysymykset palautetta varten. Ensimmäisenä kysyimme, että vastaako opinnäytetyön materiaalit Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen tarpeita. Toimeksiantajamme vastasi, että teimme ansiokkaan työn Nepen Sempille kehoni -teemaan liittyen. Kyseisestä teemasta oli Semppi-pisteellä materiaalia nuorille, mutta ei alakoululaisille. Lisäksi saimme palautetta siitä, että toimimme toimeksiantajan ohjeiden mukaisesti ja ote työskentelyyn oli ammattitaitoista sekä asiantuntevaa. Toisena kysymyksenä oli, että soveltuvatko materiaalit kohderyhmälle eli alakouluikäisille. Vastaukseksi saimme, että materiaalit olivat monipuolisesti teemaa käsitteleviä ja kohderyhmälle sopivia. Lisäksi materiaaleihin on mahdollista tutustua yksin, parin tai koko luokan kanssa.

Kolmanneksi kysyimme, että miten yhteistyömme on toiminut toimeksiantajamme kanssa opinnäytetyön prosessin aikana. Tähän toimeksiantajamme vastasi, että pääsimme nopeasti sisälle toimeksiantoon ja tämän jälkeen työskentely eteni itseohjautuvasti. Lisäksi yhteistyö oli helppoa ja toiminta ammattitaitoista sekä omia näkemyksiä esille tuo-

vaa. Neljänneksi kysyimme, että oliko tiivistelmässä, videotervehdyksessä ja materiaali-pankissa jotakin erityisen hyvää. Toimeksiantajamme vastasi, että tiivistelmä itsessään oli hyvä. Se johdattelee lapsen ja myös nuorenkin seksuaalikasvatuksen perusasioihin ja käsittelee aihetta lapselle helposti lähestyttävällä sekä konkreettisella tavalla. Materiaali-pankissa hyvää oli materiaalien monipuolisuus ja se, että teemaa pääsee käsittelemään toiminnallisesti. Idea videotervehdyksestä oli uutta ja idean voisi monistaa myös muihin teemoihin. Videotervehdys helpottaa materiaalien käyttöä.

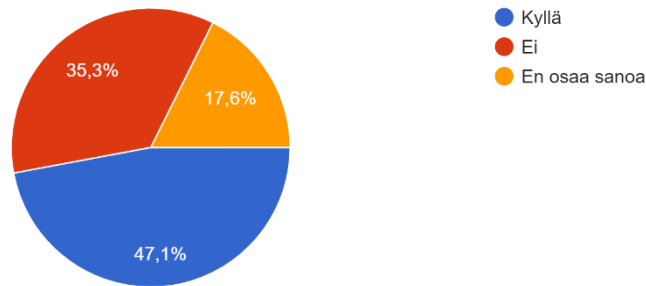
Viidentenä kysymyksenä oli, että onko tiivistelmässä, videotervehdyksessä tai materiaali-pankissa jotakin kehitettävää. Vastaukseksi saimme, että paras vaihtoehto teeman esitelyyn oppilaille ja henkilökunnalle olisi ollut Semppi-pisteellä järjestettävä teemapäivä. Tämänhetkisen poikkeustilanteen vuoksi sitä ei kuitenkaan voitu järjestää. Viimeiseksi kysyimme vielä vapaamuotoista palautetta. Tähän toimeksiantajamme vastasi kiittämällä hyvästä työstä ja kertomalla, että mielellään tekee yhteistyötä kanssamme myös jatkossakin.

Keräsimme palautetta myös Nepenmäen yhtenäiskoulun 1.–6.-luokkien oppilaskunnan jäseniltä (liite 5). Palautteen kerääminen toteutettiin sähköisesti Google Forms -alustalla, jonka lähetimme Nepenmäen yhtenäiskoulun apulaisjohtajille. Sähköisten kyselyiden vahvuus on visuaalisuus. Kyselylomake voidaan rakentaa ulkoasultaan hyvin monipuoliseksi ja mahdollisimman miellyttäväksi. Siihen voidaan liittää esimerkiksi ääni- ja videotiedostoja varsin helposti. Kyselyä tehdessä tulisi kuitenkin huomioida kohderyhmä ja rakentaa se heille sopivaksi. Sähköisen kyselylomakkeen toinen vahvuus on nopeus kyselyn toimittamisessa sekä vastauksien palauttamisessa. Lomakkeen tulisi toimia vaivattomasti kaikilla laitteilla, kuten älypuhelimilla, tableteilla ja tietokoneilla. (Valli 2018, 100.) Palautekyselyn yhteyteen kirjoitimme saatetekstin, jossa kerroimme, että kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, anonymiä ja vastauksia käsittelevät vain tämän opinnäytetyön tekijät.

Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 17 Nepenmäen yhtenäiskoulun 1.–6.-luokkalaista oppilaskunnan jäsentä. Ensimmäisenä kyselylomakkeessa kysyttiin, että olivatko materiaalit kiinnostavia (kuvio 3). Vastanneista 47,1 % olivat sitä mieltä, että materiaalit olivat kiinnostavia. Lisäksi vastanneista 35,3 % olivat sitä mieltä, että materiaalit eivät olleet kiinnostavia. Loput 17,6 % vastasivat, että eivät osaa sanoa.

Olivatko materiaalit kiinnostavia?

17 vastausta

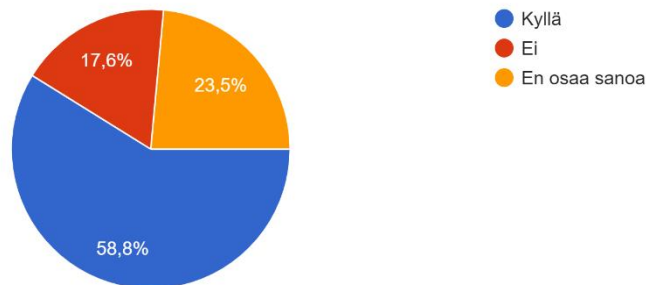


Kuvio 3. Alakouluikäisten (n = 17) vastaukset väittämään ”Olivatko materiaalit kiinnostavia?”

Toisena kysymyksenä palautekyselyssä oli, että opitko tekstikappaleesta tai materiaaleista jotain uutta (kuvio 4). Kyselyyn vastanneista 58,8 % olivat sitä mieltä, että he ovat oppineet jotakin uutta. 17,6 % vastanneista olivat sitä mieltä, että he eivät oppineet mitään uutta ja loput 23,5 % eivät osanneet sanoa.

Opitko tekstikappaleesta tai materiaaleista jotain uutta?

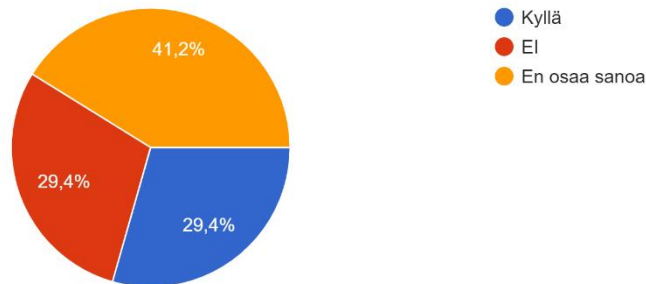
17 vastausta



Kuvio 4. Alakouluikäisten (n = 17) vastaukset väittämään ”opitko tekstikappaleesta tai materiaaleista jotakin uutta?”

Viimeisenä monivalintakysymyksenä kerättiin tietoa videotervehdyksen selkeydestä (kuvio 5). Vastanneista 29,4 % oli sitä mieltä, että video oli selkeä. Tämän lisäksi 29,4 % vastanneista olivat sitä mieltä, että video ei ollut selkeä. 41,2 % vastasivat, että eivät osaa sanoa.

Oliko video selkeä?
17 vastausta



Kuvio 5. Alakouluikäisten (n = 17) vastaukset väittämään ”Oliko video selkeä?”

Monivalintakysymyksiensä lisäksi palautelomakkeessa oli myös yksi avoin kysymys, johon saimme 15 vastausta. Siinä kysyttiin, että oliko videossa, materiaaleissa tai tekstissä jokin erityisen hyvää tai huonoa? Suurin osa annetuista palautteista oli videotervehdyksestä. Moni kyselyyn vastanneista antoi palautetta siitä, että videon äänet kuuluivat liian hiljaa tai äänenlaatu oli huono. Lisäksi saimme muutaman palautteen siitä, että videossa puhuttiin liikaa. Yhdessä palautteessa kerrottiin myös, että tekstiosuus oli liian pitkä. Positiivista palautetta saimme siitä, että video oli hyvä ja materiaalipankin pelit hauskoja.

7 Pohdinta

7.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä alakouluikäisten lasten tietoja keho- ja turvataidoista sekä niiden merkityksestä terveydelle. Materiaalipankin eri materiaalit tukevat positiivisen kehonkuvan muodostumista, antavat valmiuksia toimia turvaohjeen mukaisesti uhkaavissa tilanteissa sekä auttavat lasta oppimaan sopivan ja sopimattoman kosketuksen rajat. Tämän lisäksi käsiteltäviä asioita ovat kehon ja mielen yhteys, myötätunto, ystävyyteen liittyvien taitojen opettelu sekä lapsen seksuaalisuus. Tiivistelmässä käsitellään edellä mainittujen asioiden lisäksi myös itsemääräämisoikeutta ja itsetuntoa. Yhdessä

nämä materiaalit antavat paljon tietoa keho- ja turvataitojen pääpiirteistä. Näin ollen opinnäytetyölle määritelty tarkoitus täyttyy.

Opinnäytetyön tehtävänä on luoda sähköinen opas keho- ja turvataidoista Nepenmäen Semppi-pisteelle. Olemme huomioineet toimeksiantajamme toiveet tuotoksen tekemisessä ja olemme pitäneet heidät ajan tasalla opinnäytetyömme edistymisestä. Olemme olleet yhteydessä, sekä sähköpostitse, että tapaamisien välityksellä. Näin ollen tuotettu ja koottu materiaali vastaa Nepenmäen Semppi-pisteen ja Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen tarpeita. Tiivistelmä keho- ja turvataidoista ja materiaalipankki muodostavat yhdessä sähköisen oppaan, joten opinnäytetyön tuotos vastaa aiemmin määriteltyä tehtävää.

Opinnäytetyön tavoite on parantaa alakouluikäisten oppilaiden keho- ja turvataitoja sekä edistää heidän terveyttään. Keräsimme palautetta Nepenmäen yhtenäiskoulun 1.–6.-luokkalaisten oppilaskunnan jäseniltä ja saimme yhteensä 17 vastausta. Tämän palautteen mukaan yli puolet vastanneista oppivat tiivistelmästä, materiaalipankista tai videotervehdyksestä jotakin uutta. Näin ollen opinnäytetyön tavoite täyttyy. Alakouluikäiset oppivat keho- ja turvataidoista ja siten pystytään edistämään heidän terveyttään.

Keho- ja turvataidot opettavat lasta ymmärtämään omaa seksuaalisuuttaan, ihmiskehoa, sopivuussääntöjä ja itsemääräämisoikeutta. (Brusila ym. 2020, 95; Väestöliitto 2018.) Lisäksi lapsi oppii toimimaan itseään suojelevalla tavalla uhkaavissa tilanteissa (World Health Organization 2010, 44). Tämän vuoksi myös me käsitelimme tiivistelmässä edellä mainittuja asioita. Tiivistelmä keho- ja turvataidoista on helppolukuinen ja selkeä. Se tiivistää kaiken oleellisen tiedon hyvin pieneen tekstimäärään ja näin ollen lukijalle jää helposti mieleen siinä käsitellyt asiat. Tiivistelmä sisältää selkeän ydinsanomman keho- ja turvataidoista. Sitä tehdessämme kiinnitimme erityisesti huomiota siihen, että se sisältää vain tietoperustassa käsiteltyjä asioita. Tietopohjasta tiivistelmään on valittu tärkeimmät pääkohdat.

Ulkomaalaisia lähteitä olemme käyttäneet vähäisesti tietopohjassa. Tiedonhaussa löytyneet ulkomaalaiset artikkelit olivat pääasiassa tutkimuksia, jotka eivät olleet yleistettäviä tai hyödynnettäviä tässä opinnäytetyössä. Käyttämässämme lähteissä löytyy useasti samojen kirjoittajien teoksia, kuten Cacciatoren, Korteniemi-Poikelan ja Bildjuschkinin

kirjoja ja oppaita. Tämä johtuu siitä, että nämä henkilöt ovat kirjoittaneet runsaasti aiheesta ja ovat tunnettuja asiantuntijoita keho- ja turvataitokasvatukseen sekä seksuaaliterveyteen liittyen.

Katriina Bildjuschkin on kasvatustieteiden maisteri, kättilö ja seksuaalipedagogi (Bildjuschkin, 2020, 1). Raisa Cacciatore on Väestöliiton kehotunnekasvatuksen asiantuntijalääkäri ja koulutukseltaan lastenpsykiatri sekä nuorisolääkäri (Väestöliitto 2020). Erja Korteniemi-Poikela taas on terveydenhoitaja, kättilö sekä seksuaalineuvoja, joka on työskennellyt runsaasti etenkin lasten ja nuorten seksuaaliterveyden parissa (Opetushallitus. 2021). Näiden kirjoittajien teosten lisäksi olemme käyttäneet useampaa lähdettä Mannerheimin lastensuojeluliitolta, sillä myös MLL on tuottanut paljon materiaalia lapsiin ja lasten kehitykseen sekä hyvinvointiin liittyen. Tästä syystä käytämme useampaa heidän tuottamaa aineistoa lähteenä (Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017)

Materiaalipankin linkit syventävät tietoa ja antavat mahdollisuuden opetella asioita eri muodoissa, kuten pelien, tehtävien ja videon parissa. Erilaiset ihmiset oppivat asioita eri tavoin, kuten lukemalla, näkemällä, kuulemalla tai tekemällä. Materiaalipankin materiaalit tarjoavat erilaisille oppijoille soveltuvaa materiaalia. Haasteeksi kuitenkin osoittautui se, että kuusi palautekyselyyn vastanneista ei pitänyt materiaaleja kiinnostavina. Palautelomakkeessa olisi kannattanut kysyä vastanneiden ikää. Tällöin olisi saatu tarkempaa tietoa materiaalien kiinnostavuudesta ikäryhmittäin. Sen seurauksena olisi voinut tehdä tarkempia johtopäätöksiä siitä, että kokiko jonkin ikäryhmä materiaalit kiinnostavammaksi kuin jokin toinen.

Kysyimme palautelomakkeessa (liite 5) yleisesti palautetta materiaalipankin materiaalien kiinnostavuudesta. Koimme tämän järkevämmäksi, kuin kysyä jokaisesta materiaalista erikseen, sillä erikseen kysyminen olisi tehnyt kyselystä hyvin pitkän. Näin ollen palautekyselyyn vastaaminen olisi vienyt myös enemmän aikaa ja vastaajat olisivat voineet kokea kyselyn hankalaksi. Tämä taas olisi voinut vaikuttaa siihen, miten hyvin alakouluikäiset olisivat jaksaneet vastata tai keskittyä kyselyyn.

Materiaalien valintaa hankaloitti se, että 1.–6.-luokkalaiset ovat hyvin erilaisia kehitystasoltaan. Toimeksiantajan toiveena kuitenkin oli, että sähköinen opas on suunnattu kaikille

alakouluikäisille. Nepen Sempin-verkkosivuilta löytyy materiaalia kasvuun ja kehitykseen liittyen myös yläkouluikäisille. Näin ollen alakouluikäisistä vanhimmat voivat halutessaan tutustua myös näihin materiaaleihin. Etenkin silloin, jos he kokevat materiaalit omaan kehitystasoonsa soveltuvaksi.

Videotervehdyksen käsikirjoituksen suunnittelu onnistui sujuvasti, mutta itse videon kuvaaminen oli hieman haasteellista. Videon kuvaaminen vaati teknistä osaamista esimerkiksi kameran ja taustalla näkyvän diaesityksen suhteen. Videon taustalla näkyy diaesitys, jossa on kuvia Nepen Sempin verkkosivuilta ja materiaalipankin materiaaleista. Tämän tarkoituksena oli helpottaa materiaalien pariin löytämistä. Lisäksi kuvien käyttäminen videossa helpottaa asioiden mieleen jäämistä ja ymmärtämistä (Ailio 2015, 20; Guo ym. 2014). Esiteltävän materiaalin lisäksi myös puhujat näkyvät videolla, mikä lisää videon mielenkiintoisuutta (Guo ym. 2014).

Videon kokonaiskesto on 3 minuuttia ja 16 sekuntia. Onnistuimme pitämään videon lyhyenä ja ytimekkäänä, mikä helpottaa videossa käsiteltävien asioiden muistamista (Brame 2016). Tämän lisäksi pyrimme puhumaan mahdollisimman selkeästi ja luontevasti kameran edessä, mikä tuntui aluksi hieman haastavalta. Palautekyselyssä ilmeni, että videon äänet eivät kuuluneet tarpeeksi hyvin. Kokeilimme videon kuvaamisen jälkeen äänten kuuluvuutta kahdella eri merkkisellä tietokoneella. Äänten kuuluvuudessa eri koneilla oli suuri ero. Toisella koneella ääniä ei saanut kuulumaan yhtä kovasti kuin toisella. Näin ollen videon äänten kuuluvuuteen ja äänen laatuun on voinut vaikuttaa laite, jolla palautekyselyyn vastaajat ovat videon katsoneet. Lisäksi videotervehdyksen selkeydestä on vaikea tehdä tulkintaa, sillä kyllä ja ei vastauksia tuli saman verran. Kokonaisuudessaan videotervehdys onnistui kuitenkin mielestämme resursseihin ja meidän tekniseen osaamiseemme nähden hyvin.

Opinnäytetyöntekijöinä yhteistyömme on ollut johdonmukaista ja sujuvaa. Olemme tyytyväisiä opinnäytetyön tuotoksena tehtyyn sähköiseen oppaaseen keho- ja turvataidoista. Omat tavoitteemme opinnäytetyön tuotoksen suhteen täyttyivät, sillä palautekyselyn perusteella materiaalit tarjoavat uutta tietoa keho- ja turvataidoista alakouluikäisille. Oltiin kuitenkin halunneet osallistua palautteen keräämiseen Nepenmäen yhtenäiskoululla. Näin ollen olisimme päässeet tarkemmin seuraamaan palautekyselyyn vastaamislannetta. Tämä ei ollut kuitenkaan mahdollista ajankohtaisen koronapandemian vuoksi.

Palautekyselyn lisäksi saimme myös paljon hyvää palautetta toimeksiantajaltamme ja Nepenmäen yhtenäiskoulun terveydenhoitajalta. Olemme tyytyväisiä siihen, että sähköinen opas muodostaa toimivan ja yhteensopivan kokonaisuuden. Oppimisen kannalta on ollut erityisen hyvä, että opinnäytetyön tuotoksen tekeminen sisälsi kolme eri osiota. Näin ollen olemme päässeet perehtymään aiheeseen laajasti. Tämä on osaltaan tuonut sopivasti haastetta sähköisen oppaan tekemiseen.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Menetelmäkirjallisuutta hyödynnetään opinnäytetyön luotettavuuden selvittämisessä. Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden todentamisessa voidaan hyödyntää laadullisen tutkimuksen kriteereitä. (Karelia-Ammattikorkeakoulu 2018, liite 3.) Toiminnallista opinnäytetyötä arvioidaan neljällä eri kriteerillä: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Luotettavuuden arvioinnissa on tarkoituksena selvittää, kuinka todenmukaista tietoa opinnäytetyössä on tuotettu. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.) Tutkimuksessa luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä (Vilkkä 2015, 196).

Uskottavuus eli credibility on tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuuden arviointia. Uskottavuus tulisi osoittaa aina tutkimuksessa. Sitä vahvistaa se, että tutkimuksen tekijä on ollut riittävän pitkän ajan tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa eli aiheeseen on perehdytty perusteellisesti. Tutkimuksen tekijä voi käyttää uskottavuuden vahvistamiseen tutkimuspäiväkirjaa, jossa hän on kuvannut omia kokemuksiaan prosessin aikana. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Uskottavuutta lisää se, että tutkijan ja tutkittavien käsitykset sekä tulkinta vastaavat toisiaan. Myös riittävä kuvaus ja arvio kerätyn aineiston todenmukaisuudesta tutkimukseen osallistuneille on oleellista. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 162.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä uskottavuudella tarkoitetaan kommunikaatiota toimeksiantajan ja opinnäytetyön ohjaajien kanssa. Olemme tavanneet säännöllisesti opinnäytetyön toimeksiantajamme kanssa ja lisäksi olemme olleet yhteydessä sähköpostitse koko prosessimme ajan. Osallistuminen opinnäytetyön ohjauksiin on ollut säännöllistä ja olemme hyödyntäneet ohjaavilta opettajilta saatua palautetta opinnäytetyön kehittämisessä. Opinnäytetyön tekemisessä on käytetty opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon

olemme merkinneet ajatuksiamme ja kokemuksiamme prosessin aikana. Uskottavuutta lisää myös se, että olemme syventäneet tietojamme opinnäytetyön aiheesta tiedonhaun avulla.

Vahvistettavuus eli dependability tarkoittaa tutkimusprosessin kirjaamista niin, että lukija pystyy seuraaman sen kulkua pääpiirteittäin. Myös vahvistettavuuden kannalta on oleellista pitää tutkimuspäiväkirjaa. Vahvistettavuuden tarkoituksena on kuvata, kuinka tutkimuksen tekijä on päässyt tuloksiinsa ja johtopäätöksiinsä. Raporttia tehdessä olisi hyvä hyödyntää muistiinpanoja tutkimusprosessin eri vaiheista. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Olemme pyrkineet kirjoittamaan opinnäytetyön ymmärrettävään ja selkeään muotoon. Tarkoituksena on, että lukijalle välittyy kattava kuva koko opinnäytetyön prosessista. Tämän lisäksi olemme hyödyntäneet opinnäytetyöpäiväkirjaa tutkimusprosessin kirjaamisessa itse opinnäytetyöhön.

Siirrettävyys eli transferability tarkoittaa sitä, että missä määrin tutkimuksen tulokset ovat siirrettävissä johonkin muuhun kontekstiin eli ympäristöön. Edellytyksenä siirrettävyydelle on huolellinen tutkimuksen kuvaus, taustojen selvittäminen, aineiston keruu ja analyysin kuvaus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 198.) Siirrettävyys on huomioitu tässä opinnäytetyössä niin, että sähköistä materiaalia voi hyödyntää myös muissa kouluissa tai Semppi-pisteillä. Nepenmäen Semppi-pisteen verkkosivuilla tulee näkyvään koottu materiaali tekstiosuiksineen ja verkkolinkeineen kaikille. Opinnäytetyön tuotoksen voi siis siirtää myös johonkin muuhun ympäristöön, eikä sen luotettavuus kärsi. Olemme kuvanneet huolellisesti koko opinnäytetyön prosessimme, joten siirrettävyyteen liittyvät edellytykset toteutuvat. Tämän lisäksi myös kohderyhmän kuvaus on toteutettu täsmällisesti.

Refleksiivisyydellä voidaan osoittaa, että tutkimuksen tekijä on tietoinen omista lähtökohdistaan. Tutkimuksen tekijänä on arvioitava omaa vaikuttavuutta aineistoonsa ja tutkimusprosessiinsa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Olemme toteuttaneet opinnäytetyön parityöskentelynä, joten tämä tukee omalta osaltaan refleksiivisyyttä. Keskustelimme yhdessä myös omista ennakkotiedoista, asenteistamme ja näkemyksistä opinnäytetyön aiheesta. Tällä tavoin pyrimme minimoimaan omaa vaikuttavuuttamme opinnäytetyön tuotoksen tekemiseen.

Plagioinnilla tarkoitetaan toisen tekijän idean, tutkimuksen, tuotoksen tai sanamuodon esittämistä omanaan. Plagiointi on tieteellinen varkaus ja sen yleisin ilmenemismuoto on lähdeviitteen puuttuminen tai sen vajaavaisuus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 122.) Opinnäytetyössä lähdeviitteet tulisi merkitä tekstiin sekä lähdeluetteloon opinnäytetyön ohjeen mukaisesti (Karelia-Ammattikorkeakoulu 2018, 24). Lähdeviitteiden merkitseminen on ollut huolellista ja olemme käyttäneet pääsääntöisesti alle kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Opinnäytetyössä on kuitenkin käytetty joitakin lähteitä, jotka ovat yli kymmenen vuotta vanhoja. Tämä on perusteltua, koska ne tukevat uudempia lähteitä, ovat sisällöltään edelleen luotettavia ja aiheen kannalta oleellisia. Emme ole käyttäneet minkään näköistä vilppiä tai plagiointia opinnäytetyön prosessin aikana.

Osana tutkimuksen luotettavuuden ja hyväksyttävyyden arviointia on sen eettisyys. Eettisyyden edellytyksenä on hyvän tieteellisen käytännön toteutuminen. Hyvässä tieteellisessä käytännössä tutkija noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta työnsä toteuttamisessa. On tärkeää myös arvostaa muiden tutkijoiden saavutuksia ja huomioida ne osana omaa työtä. (Tutkimus eettinen neuvottelukunta 2002, 3.) Tutkijan aito kiinnostus aiheita kohtaan tukee uuden informaation hankkimista. Tämän lisäksi tutkijan työhön paneutuminen vaatii tunnollisuutta, jotta hankittu tieto on tarpeeksi luotettavaa. Tutkimuksen tekemisestä ei saa aiheutua vahinkoa tai haittaa, kuten ihmisarvon loukkaavaa toimintaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 212.)

Etiikan kannalta on olennaista käyttää kestäviä tiedonhankinta-, raportointi- ja arviointimenetelmiä. Tulosten julkaisemisessa noudatetaan avoimuutta ja tutkimuksessa ilmoitetaan myös mahdollisen rahoituksen lähteet. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 365.) Eettinen päätöksenteko vaatii kykyä ja taitoa. Siinä pitää tarkastella asioita puolueettomasti, mikä vaatii kykyä unohtaa omat ennakkoluulot. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 178–179.)

Opinnäytetyötä tehdessämme olemme toimineet hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Olemme olleet aidosti kiinnostuneita aiheesta ja opinnäytetyötä tehdessä kiinnostuksemme on vain vahvistunut entisestään. Koko opinnäytetyön prosessimme on toteutettu huolellisesti ja olemme suunnitelleet sitä tarkasti sekä harkiten. Opinnäytetyöstämme ei ole aiheutunut vaaraa, haittaa tai vahinkoa kenellekään ja olemme noudattaneet tunnollisesti opinnäytetyönohjetta. Raportin kirjoittamisessa olemme olleet avoimia ja tarkkoja

eettisten periaatteiden mukaisesti. Näiden asioiden lisäksi olemme toteuttaneet opinnäytetyötä ennakkoluulottomasti ja puolueettomasti.

7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön prosessi on kokonaisuudessaan tukenut ammatillista kasvuamme. Tämä näkyy esimerkiksi yhteistyötaitojen kehittymisenä, sillä olemme tehneet opinnäytetyötä työpareina ja tämän lisäksi yhteistyössä toimeksiantajamme kanssa. Prosessin aikana olemme tehneet opinnäytetyötä yhdessä ja erikseen. Olemme tavanneet ainakin kerran viikossa, jolloin olemme käyneet läpi yhdessä opinnäytetyön prosessin etenemistä. Tämän lisäksi tapaamisissa olemme jakaneet osa-alueet, joita olemme työstäneet itsenäisesti. Toimeksiantajamme kanssa yhteistyö on ollut sujuvaa ja olemme olleet heihin yhteydessä säännöllisesti koko opinnäytetyön prosessimme ajan. Olemme hyödyntäneet ohjaavilta opettajilta ja toimeksiantajalta saatua palautetta opinnäytetyön kehittämisessä, mikä on osaltaan auttanut meitä tarkastelemaan omaa työtämme kriittisemmin. Osaamme ottaa kehittävää palautetta vastaan ja hyödyntää sitä työskentelyssämme. Olemme oppineet myös aikatauluttamaan sekä suunnittelemaan työskentelyämme tarkasti. Tämä on ollut osaltaan myös haasteellista, koska kaikkeen emme voi vaikuttaa itse.

Tietoperustan kirjoittaminen on ollut todella mielenkiintoinen, mutta myös opettavainen prosessi. Olemme kehittyneet luotettavan ja tieteellisen tiedon etsimisessä, mistä on varmasti hyötyä myös jatkossakin. Aihevalinta on mielestämme hyvin ajankohtainen ja ammatillista kasvua tukeva. Opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme, että nuorille ja varhaiskasvatusikäisille löytyy materiaalia keho- ja turvataidoista huomattavasti enemmän kuin alakouluikäisille. Tämä kertoo osaltaan opinnäytetyön tämänhetkisestä tarpeellisuudesta. Tulevaisuudessa voimme hyödyntää keho- ja turvataitokasvatuksen periaatteita esimerkiksi opintojemme aikana muissa harjoiteluissa tai valmistumisen jälkeen hoitotyössä. Lisäksi aihetta voi hyödyntää mahdollisesti myös terveydenhoitajan opinnoissa kehittämistyön aiheena.

Olemme oppineet arvioimaan opinnäytetyön luotettavuutta sekä eettisyyttä. Hoitajan työssä korostuu eettisyyden merkitys, joten on erityisen tärkeää oppia pohtimaan omaa toimintaa laajasti. Myös raportoinnin merkitys on merkittävä opinnäytetyötä tehdessä

sekä käytännön hoitotyössä. Tässä opinnäytetyössä olemme pyrkineet raportoimaan omaa toimintaamme mahdollisimman tarkasti opinnäytetyömme prosessin luotettavuuden lisäämiseksi.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on opettanut meille taitoa tiivistää tekstiä ymmärrettävään ja kiinnostavaan muotoon. Tämän lisäksi materiaalipankkia tehdessä olemme opineet etsimään monipuolisia materiaaleja aiheeseen liittyen ja tarvittaessa rajaamaan niitä. Olemme kehittyneet materiaalien hyödynnettävyyden arvioimisessa, mikä näkyy esimerkiksi materiaalien yhteensopivuutena tietoperustan kanssa. Videotervehdyksen tekeminen antoi meille valmiuksia informatiivisten videoiden kuvaamiseen. Huomioitavia asioita olivat muun muassa videon pituus, käsikirjoitus, suunnittelu, videon muokkaaminen ja julkaiseminen. Opimme videotervehdyksen toteuttamisen yhteydessä tarkastelemaan oman puheemme selkeyttä, mikä voi tulla esille myös työelämässä esimerkiksi potilaan ohjaamiseen liittyvissä tilanteissa. Ohjaamisen ja puheen pitää olla tarpeeksi selkeää, jotta se olisi ymmärrettävää.

7.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat

Opinnäytetyössä käytettyä ja tuotettua materiaalia on helppo hyödyntää Suomen muissa peruskouluissa tai vaihtoehtoisesti muilla Semppi-pisteillä. Toimeksiantajan yhtenä toiveena oli, että sähköisen oppaan materiaalit ovat nettilinkkeinä. Tämä mahdollistaa materiaalin hyödynnettävyyden ja saatavuuden myös muissa ympäristöissä. Kerätty ja tuotettu materiaali on kaikkien saatavilla Nepenmäen yhtenäiskoulun Semppi-pisteen verkkosivuilla. Opiskelijoilla on siis mahdollisuus käyttää materiaaleja halutessaan myös vaikkapa vapaa-ajalla. Opettajat ja kouluterveydenhoitaja voivat hyödyntää myös Semppi-pisteen materiaaleja työssään. Opettajat voivat halutessaan käyttää materiaalia osana oppituntien sisältöä. Kouluterveydenhoitaja taas voi ohjata oppilaan tutustumaan tarkemmin lasta mietittyihin aiheisiin Semppi-pisteelle. Opinnäytetyöhön kerättyä tietoa voi hyödyntää kuka tahansa aiheesta tietoa tarvitseva ja kaipaava.

Lasten keho- ja turvataidot ovat todella ajankohtainen ja tärkeä aihe. Seksuaalikasvatus voi olla monelle aikuiselle, nuorelle ja lapselle vaikeasti lähestyttävä ja ymmärrettävä

käsite. Lasten keho- ja turvataidot termi kuvaa mielestämme hyvin ikätasoista seksuaalikasvatusta. Tietoperustaa tehdessämme huomasimme, että suurin osa keho- ja turvataitokasvatuksen materiaaleista on suunnattu varhaiskasvatusikäisille. Tämä opinnäytetyö on suunnattu alakouluikäisille, mikä antaa uutta näkökulmaa aiheeseen liittyen.

Opinnäytetyössä on monia jatkokehitysmahdollisuuksia. Jatkossa aiheesta voisi tutkia Nepenmäen yhtenäiskoulun tai vaihtoehtoisesti jonkin muun oppilaitoksen alakouluikäisten tietoja keho- ja turvataidoista. Nepenmäen yhtenäiskoulun oppilaille voisi myös suorittaa kyselytutkimuksen Semppi-pisteen materiaalien hyödyntämisestä ja siitä miten hyödylliseksi ja kiinnostavaksi materiaalit on koettu. Myös vanhemmat voisivat hyötyä toiminnallisesta toteutuksesta aiheeseen liittyen, kuten opaslehtisestä tai ohjauksesta. Lisäksi vanhempien asenteita ja kokemuksia keho- ja turvataitokasvatukseen liittyen voisi tutkia.

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Nemo.
- Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille: opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90817/Opas_21%20_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 25.10.2020.
- Aho, T., Kotiranta-Ainamo, A., Pelander, A. & Rinkinen, T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta – Nuori vastaanotolla. Väestöliitto. Helsinki: Priimus Paino Oy.
- Ailio, J. 2015. Vähän parempi video. Opas laadukkaaseen videon toteutukseen ja suunnitteluun. Turun ammattikorkeakoulu <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165831.pdf>. 12.12.2020.
- Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2020. Turvataidoilla turvaa. TuTa-hanke. <http://www.avi.fi/documents/10191/15782556/Diaesitys+Minna+Andell+ja+Mirja+Ylenius-Lehtonen+28.1.2020.pdf/7a5ac29e-a231-4d7c-804d-6edf7afa35f4>. 20.10.2020.
- Auvinen, A. 2015. Kuinka kirjoitan tieteellisen artikkelin - ohjeita nuorelle tutkijalle. Duodecim. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201609222319>. 21.01.2021.
- Bildjuschkin, K. 2020. Lähisuhde- ja seksuaaliväkivalta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/lapinensijaturvakoti/wp-content/uploads/sites/5/2020/10/Katriina-Bildjuschkin.pdf?x39014>. 19.3.2021.
- Bildjuschkin, K. 2016. Seksuaalikasvatus. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <https://www.avi.fi/documents/10191/5537968/Seksuaalikasvatus/9931cab7-7193-4663-a6a4-72a46d96ed17>. 21.11.2020.
- Bildjuschkin, K. 2015. Seksuaalikasvatuksen tueksi. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TY%c3%962016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y. 20.10.2020.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2012. Mitä ihmettä? Seksuaalikasvatusta 3–9-vuotiaille. Opas ammattilaisille. <http://www.nektaria.fi/site/wp-content/uploads/downloads/2012/09/Mit%C3%A4-ihmett%C3%A4.pdf>. 20.10.2020.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Vammala: Tammi.
- Brame, C.J. 2016. Effective Educational Videos: Principles and Guidelines for Maximizing Student Learning from Video Content. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5132380/>. 25.12.2020.
- Brusila, P., Kero, K., Piha, J. & Räsänen, M. 2020. Seksuaalilääketiede. Tallinna: Duodecim.
- Cacciatore, R. 2020a. Seksuaalisuuden tunteikkaat kehityspolut. <https://www.ouka.fi/documents/6593335/20064831/Tunteikkaat+kehityspolut+Oulu.pdf/d009d139-9df2-4cfb-9a59-7052db25f34f>. 4.11.2020.
- Cacciatore, R. 2020b. Lapsen kehotunnekasvatus. <https://www.ouka.fi/documents/6593335/20064831/Raisa+Cacciatore+27.8.20.pdf/ca39f947-2f3b-4dbf-9723-9d0d1fe36855>. 3.11.2020.
- Cacciatore, R. 2018. Lapsi ja seksuaalisuus. Väestöliitto. https://www.tehy.fi/fi/system/files/mfiles/luentomateriaali/2018/raisa_cacciatore3_lasten_kehotunnekasvatus_osana_varhaiskasvatusta_id_14021.pdf. 27.10.2020.
- Cacciatore, R. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Helsinki: WSOY.

- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2019a. Sisu, tahto, itsetunto. Helsinki: Minerva.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2019b. Rakkaus, ilo, rohkeus seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Minerva.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2010. Portaita pitkin - Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen. Juva: WSOY.
- Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. Helsinki: Tammi.
- de Boer, E. & Hiltunen, S. 2017. My space, Not yours! – Menetelmäopas seksuaalisen häirinnän ja väkivallan ilmiöiden käsittelemiseen nuorten kanssa. [https://ensijaturvakotienliitto.fi/violary/wp-content/uploads/sites/31/2020/03/MSNY-opaskirja .pdf?x14354](https://ensijaturvakotienliitto.fi/violary/wp-content/uploads/sites/31/2020/03/MSNY-opaskirja.pdf?x14354). 28.11.2020.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY.
- Ellonen, N. & Rantaeskola, S. 2016. Lapsiin kohdistuvien väkivalta- ja seksuaalirikos-epäilyjen tutkinta. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118228/Oppikirjat_24_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 12.11.2020.
- Guo, P. J., Kim, J. & Rubin, R. 2014. How Video Production Affects Student Engagement: An Empirical Study of MOOC Videos. https://www.researchgate.net/publication/262393281_How_video_production_affects_student_engagement_An_empirical_study_of_MOOC_videos. 25.12.2020.
- Helsingin kaupunki. 2019. Ei seksuaaliselle kaltoinkohtelulle. https://nuortenexit.fi/wp-content/uploads/2020/09/nuortenexit_esite_seksuaalinenhairinta_rgb_aineisto.pdf . 25.10.2020.
- Hintikka, S. 2018. Lapsiin kohdistuva seksuaalinen väkivalta. <http://www.avi.fi/documents/10191/14586075/20191022+Hintikka+Mit%C3%A4%20on+lapsien+kohdistuva+seksuaalinen+v%C3%A4kivalta/9dd13492-3f2b-4919-a101-41104eebcf0c>. 4.11.2020.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Tammi.
- Honkanen, N. 2017. Onnelliseksi. Siltala: Viro.
- Huuska, I., Leinonen, K. & Oiva, H. 2017. Vauvasiemeniä, tykkäyskavereita ja leikki-kihloja. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=c7971bf4-c914-4fdb-94ba-9f9d4ac8c1df>. 2.11.2020.
- Ingman-Friberg, S. & Cacciatore, R. 2016. Keho on leikki. Printon: Tallinna.
- Ikonen, R. & Helakorpi, S. 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi: Kouluterveyskysely 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091528281>. 10.11.2020.
- Ilmonen, K. & Korhonen, E. 2015. Seksuaalioikeudet. Väestöliitto. https://mycourses.aalto.fi/pluginfile.php/655617/mod_resource/content/1/v%C3%A4est%C3%B6liitto_seksuaalioikeudet_web.pdf. 21.1.2021.
- Jalalian, M. 2012. Writing an eye-catching and evocative abstract for a research article: A comprehensive and practical approach. Electronic Physician Journal https://www.researchgate.net/profile/Mehrdad_Jalalian/publication/253954704_Writing_an_eye-catching_and_evocative_abstract_for_a_research_article_A_comprehensive_and_practical_approach/links/00b7d51fb65a87bfd4000000.pdf. 21.01.2021.
- Joki-Erkkilä, M. & Korkman, J. 2015. Lapsen kohdistuneen seksuaalisen väkivallan epäilyn herätessä – mitä tulee huomioida. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12270>. 12.11.2020.

- Kaasinen, J. 2018. Nepenmäen uusi koulu yhdistää. Uutiset Joensuu. <http://www.joensuuuutiset.fi/nepenmaen-uusi-koulu/>. 23.10.2020.
- Kalliokoski, H. ja Karvinen, M. 2019. Sukupuolen moninaisuus ja lapset. Setä. https://www.dropbox.com/s/pinalx952cjbamu/Opas_varhaiskasvatujille2019.pdf?dl=0. 4.11.2020.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2018. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karelia-Ammattikorkeakoulu. 2020. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön muodot. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>. 6.11.2020.
- Karelia-Ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyö ohjeet. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf. 6.11.2020.
- Kihlström, M. 2020. Oikeilla nimillä. Helsinki: Kosmos.
- Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. 2014. Edistä, ehkäise ja vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3. 20.10.2020.
- Kokko, M. 2011. Seksuaalisuus nuorella aikuisella. Duodecim. https://www.oppiportti.fi/op/ote00005/do?p_haku=seksuaalinen%20suuntautuminen#q=seksuaalinen%20suuntautuminen. 17.11.2020.
- Kosunen, E., Cacciatore, R. & Hervonen, A. 2003. Seksuaalisuus elämänkaareissa. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93407>. 4.11.2020.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Lahtinen, P. 2016. Tunne- ja turvataitoja lapsille. <https://oppimisentuenpaivat.filles.wordpress.com/2016/09/lahtinen.pdf>. 20.1.2021.
- Laitinen, K., Lahtinen M., Haanpää, S., Järvinen, J., Granskog, P., Turunen-Zwinger, S. 2020. Opas seksuaalisen häirinnän ennaltaehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi kouluissa ja oppilaitoksissa. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/opas_seksuaalisen_hairinnan_ennaltaehkaisemiseksi_ja_siihen_puuttumiseksi_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf. 11.11.2020.
- Lajunen, K., Andell, M., Jalava, L., Kemppainen, K., Pakkanen, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2012. Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Stakes. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90799/URN_ISBN_978-952-245-796-7.pdf?sequence=. 20.10.2020.
- Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2019. Tunne- ja turvataitoja lapsille. [Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 28.11.2020.
- Laki rikoslain muuttamisesta 486/2019.
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Luoma, I., Joki-Erkkilä, M. & Taskinen, S. 2018. Lapsen seksuaalisen hyväksikäytön tunnistus ja hoito. Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/ykt00822/search/seksuaalisuus>. 12.11.2020.
- Maailman terveysjärjestö. 2014. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116767/URN_NBN_fife2014092644952.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 21.11.2020.
- Mankinen, K., Jokinen, I., Lintu, R. & Schulman, M. 2015. Pikkulapsesta koululaiseksi. Tampere: Tammerprint Oy.

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2020. 7–9-vuotiaan sosiaalinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>. 22.2.2021.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019a. 7–9-vuotiaan fyysinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>. 2.11.2020.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019b. 7–9-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>. 9.11.2020.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. MLL:n strategia. <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/mlln-strategia/>. 19.3.2021.
- Mäki, S. 2016. Seksuaalikasvatusta nuorille – Opettajan opas. <https://docplayer.fi/21877917-Seksuaalikasvatusta-nuorille-opettajan-opas-sari-maki-erityistason-seksuaaliterapeutti-nacs-suomen-rfsu.html>. 2.11.2020.
- Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. 2017. Terveystarkastukset neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN_ISBN_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 13.11.2020.
- Neuvokas perhe. 2020a. Mikä on neuvokas perhe? <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/menetelma/mika-on-neuvokas-perhe/>. 10.12.2020.
- Neuvokas perhe. 2020b. Oma keho on supersankari- video. <https://neuvokasperhe.fi/oma-keho-on-supersankari-video/>. 28.11.2020.
- Neuvokas perhe. 2020c. Kehoni- tehtävä sivu lapsille ja perheille. <https://neuvokasperhe.fi/ideacard/kehoni-tehtavasivu-lapsille-ja-perheille/>. 28.11.2020.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Ogunjimi, A., Abadio de Oliveira, W., Ribeiro de Vasconcelos, E., Iossi Silva, M. 2017. Child sexual abuse prevention: Integrative review. <http://search.ebsco-host.com/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=126616174&site=ehost-live>. 21.1.2021.
- Oinonen, M. & Susineva, A. 2019. Seksuaalikasvattajan käsikirja. Hivpoint. https://hivpoint.fi/wp-content/uploads/2020/09/Seksuaalikasvattajan-kasikirja_netiversio.pdf. 25.10.2020.
- Opetushallitus. 2021. Seksuaalisuuden portaat opettajan aineisto. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/seksuaalisuuden-portaat-opettajan-opas/tekijat>. 19.3.2021.
- Pelastakaa lapset. 2013. Internet ja lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö. <https://pelastakaa-lapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2016/02/09160156/Ota-puheeksi.pdf>. 2.11.2020.
- Pelastakaa lapset. 2011. Lasten kokemaa seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö internetissä. <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaa-lapset/main/2016/02/01123848/Lasten-kokema-seksuaalinen-hairinta20111.pdf>. 2.11.2020.
- Perusopetuslaki 628/1998.
- Pihkala, M., Oksanen, P. & Lampinen, J. 2013. Mun rajat. Helsinki: Amnesty International.
- Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus. 2020a. Semppi-terveyspisteet. <http://www.pkkansanterveys.fi/semppi/semppi-terveyspisteet/>. 23.10.2020.

- Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus. 2020b. Toiminta. <http://www.pkkansanterveys.fi/toiminta/>. 23.10.2020.
- Rinkinen, T. 2012. Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä Väestöliiton internetpalvelussa. Väestöliitto. Helsinki: Hansaprint Oy.
- Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.
- Santalahti, T. 2018. Seksuaalinen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuus. Duodecim. <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhuollolle/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys/oos00003>. 17.11.2020.
- Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2009. Hoitotyön etiikka. Helsinki: Edita.
- Sinkkonen, J. 2020. Onnellinen lapsi. Eurooppa: WSOY.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Väkivallaton lapsuus. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161899/STM_2019_27_J.pdf?sequence=4. 2.11.2020.
- Tasaseks. 2020a. Seksuaalikasvatuksen uusi suunta. <https://tasaseks.fi>. 10.12.2020.
- Tasaseks. 2020b. TASASEKS Miten se muhun liittyy? - pelin esittely. <https://youtu.be/w8iqi7kHJWQ>. 28.11.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Turvataitokasvatus. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lapsiin-kohdistuva-vakivalta/turvataitokasvatus. 21.1.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019. Seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/seksuaalisuus-puheeksi/seksuaalisuuden-ja-sukupuolen-sanasto. 17.11.2020.
- Torvinen, A. & Huhtala, H. 2012. Opas turvalliseen lapsuuteen. <https://www.jamk.fi/globalassets/tutkimus-ja-kehitys--research-and-development/tki-projektien-lohkot-ja-tiedostot/tuta/materiaalia/opas-turvalliseen-lapsuuteen.pdf>. 21.1.2021.
- Tutkimus eettinen neuvottelukunta. 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Hyva_Tieteellinen_FIN.pdf. 11.11.2020.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valkama, S. & Ala-Luhtala, R. 2014. Tunne- ja turvataidot osaamiseksi. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85998/JAMKJULKAISUJA1942014_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 21.10.2020.
- Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimus metodeihin 1. Jyväskylä: PS Kustannus
- Vehkaoja, S., Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. 2019. Uteliaana seksuaalisuudesta. Väestöliitto. <https://www.hyvakysymys.fi/uploads/2019/01/8d500976-uteliaana-seksuaalisuudesta-tietovihko.pdf>. 25.10.2020.
- Viitottu Rakkaus. 2020. Info. <https://viitotturakkaus.fi/about/>. 10.12.2020.
- Viitottu Rakkaus. 2019. Ihanat eleet- lautapeli. <https://viitotturakkaus.fi/tuote/ihangat-eleet-lautapeli/>. 28.11.2020.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilka, H. 2011. Seksuaalinen häirintä. Juva: PS-kustannus.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Väestöliitto. 2020. Kehotunnekasvatus. <https://www.vaestoliitto.fi/henkilosto/raisa-cacciatore/>. 19.3.2021.
- Väestöliitto. 2018. Mitä on kehotunnekasvatus? <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-on-kehotunnekasvatus/>. 27.10.2020.

- Väestöliitto. 2017. Tutkimusmatka upeaan kehoon. <https://www.hyvakysymys.fi/uploads/2018/10/16ec57dc-tutkimusmatkaauepeaan-paino-20.pdf>. 27.10.2020.
- Väestöliitto. 2011. Mun elämä – Mun valinta. <http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/66f9f15bd1bd6bea09635b6a7b166279/1604312348/application/pdf/938739/Mun%20el%C3%A4m%C3%A4,%20mun%20valinta-%20nuorten%20seksuaalioikeudet%20ja%20kehitys.pdf>. 2.11.2020.
- World Health Organization. 2015. Sexual health, human rights and the law. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/175556/9789241564984_eng.pdf;jsessionid=0E03EAC52540A8D97FB82C94B18F2F9B?sequence=1. 21.11.2020.
- World Health Organization. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1>. 2.11.2020.

Sähköinen opas

[Etusivu](#) / [Nepen Semppi](#) / [Kehoni](#) / Kasvu ja kehitys

Kasvu ja kehitys



Keho- ja turvataitojen avulla sinä opit käsittelemään omaa seksuaalisuuttasi, tutustut itsemääräämisoikeuteen ja osaat toimia itseäsi suojaavalla tavalla uhkaavissa tilanteissa. Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus vapaaseen elämään ilman väkivaltaa, hyväksikäyttöä tai häirintää. Kaikilla on kehon yksityiset alueet, joihin muilla ei ole lupa koskea ilman suostumusta. Sopiva kosketus on aina vapaaehtoista ja tuntuu itsestä hyvältä. Jos joku koskettaa sinua ikävällä tavalla, sano jämäkästi "Ei", poistu paikalta ja kerro tapahtuneesta luotettavalle aikuiselle. Näiden asioiden lisäksi sinulla on oikeus yksityisyyteen ja päättää omista asioistasi. Kiinnostus ihmiskehoa kohtaan on normaalia. Omaan kehoon saa ja on hyvä tutustua omassa rauhassa. Jokainen ihminen on arvokas juuri sellaisena kuin hän on, omana itsenään.

Lapset

- + Kehoni-tehtävä: [Neuvokas perhe – kehoni](#) (katso työkalulaatikko)
- + Ihanat eleet- lautapeli: [Viitottu rakkaus](#) (katso työkalulaatikko)
- + Opettele sanomaan "Ei"- harjoitus (s. 22): [My Space, Not Yours! -opas, VIOLA – väkivallasta vapaaksi ry](#) (katso työkalulaatikko)
- + Vihreän ja punaisen valon kosketus (s. 154-159): [Stakes](#) (katso työkalulaatikko)
- + Seksuaalikasvatuspeli [Tasaseks – Miten se muhun liittyy?](#) (katso työkalulaatikko)
- + Katso video oman kehon arvostamisesta: [Neuvokas perhe – Oma keho on supersankari](#)

Alasivut

- + **MIELENI**
 - + Itsetunto ja minäkuva
 - + Tunne- ja kaveritaidot
 - + Mielen hyvinvointi
- + **POLTTOAINEENI**
 - + Energiaa
 - + Ateriarytmi
 - + Ruuan reitti
- + **KEHONI**
 - + Liikkuminen
 - + Uni
 - + **Kasvu ja kehitys**
- + **PÄIHTEET**
 - + Alkoholi
 - + Huumeet ja sekakäyttö
 - + Nikotiinituotteet

Sähköisen oppaan materiaalit

Keho- ja turvataitojen avulla sinä opit käsittelemään omaa seksuaalisuuttasi, tutustut itsemääräämisoikeuteen ja osaat toimia itseäsi suojaavalla tavalla uhkaavissa tilanteissa. Jokaisella lapsella on oikeus vapaaseen elämään ilman väkivaltaa, hyväksikäyttöä tai häirintää. Kaikilla on kehon yksityiset alueet, joihin muilla ei ole lupa koskea ilman suostumusta. Sopiva kosketus on aina vapaaehtoista ja tuntuu itsestä hyvältä. Jos joku koskettaa sinua ikävällä tavalla, sano jämäkästi ”EI”, poistu paikalta ja kerro tapahtuneesta luotettavalle aikuiselle. Näiden asioiden lisäksi sinulla on oikeus yksityisyyteen ja päättää omista asioistasi. Kiinnostus ihmiskehoa kohtaan on normaalia. Omaan kehoon saa ja on hyvä tutustua omassa rauhassa. Jokainen ihminen on arvokas juuri sellaisena kuin hän on, omana itsenään.

Lähteet:

- Aaltonen, J. 2012. Keho- ja turvataitoja nuorille. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90817/Opas_21%20verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Brusila, P., Kero, K., Piha, J. & Räsänen, M. 2020. Seksuaalilääketiede. Tallinna: Duodecim
- Cacciatore, R. 2018. Lapsi ja seksuaalisuus. Väestöliitto. https://www.tehy.fi/fi/system/files/mfiles/luentomateriaali/2018/raisa_cacciatore3_lasten_kehotunnekasvatus_osana_varhaiskasvatusta_id_14021.pdf
- Huuska, I., Leinonen, K. & Oiva, H. 2017. Vauvan siemeniä, tykkäyskavereita ja leikki-kihloja. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=c7971bf4-c914-4fdb-94ba-9f9d4ac8c1df>
- Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita
- Valkama, S. & Ala-Luhtala, R. 2014. Tunne- ja turvataidot osaamiseksi. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85998/JAMKJULKAISUJA1942014_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Väestöliitto. 2018. Mitä on kehotunnekasvatus? <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-on-kehotunnekasvatus/>

Materiaalipankki

Oma keho on supersankari -videot:

<https://neuvokasperhe.fi/oma-keho-on-supersankari-video/>

Kehoni- tehtäväsivu:

<https://neuvokasperhe.fi/ideacard/kehoni-tehtavasivu-lapsille-ja-perheille/>

Opettele sanomaan ”Ei” -harjoitus:

https://ensijaturvakotienliitto.fi/violary/wp-content/uploads/sites/31/2020/03/MSNY-opaskirja_.pdf?x14354 → SIVU 22

Vihreän ja punaisen valon kosketus:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90799/URN_ISBN_978-952-245-796-7.pdf?sequence= → SIVUT 154-159

Ihanat eleet -lautapeli:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/ihanat-eleet-lautapeli/>

Miten se muhun liittyy -korttipeli:

<https://youtu.be/w8iqi7kHJWQ>

<https://tasaseks.fi/tuote/miten-se-muhun-liittyy-peli/>

Toteutussuunnitelma

Teemme opinnäytetyön tietopohjasta lyhyen tiivistelmän keho- ja turvataidoista lapsille ymmärrettävään sekä kiinnostusta herättävään muotoon.

Alustava materiaalipankki:

Oma keho on supersankari -videot: <https://neuvokasperhe.fi/oma-keho-on-supersankari-video/>

Minä ja kehoni -täyttötehtävä: <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/materiaalit/hyvintointioppiminen/5-mina-ja-kehoni/>

Opettele sanomaan ”ei”-harjoitus:

https://ensijaturvakotienliitto.fi/violary/wp-content/uploads/sites/31/2020/03/MSNY-opaskirja_.pdf?x14354 sivu 22

Ohjeet ja tehtävät punaisen ja vihreän valon kosketuksista:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90799/URN_ISBN_978-952-245-796-7.pdf?sequence= sivu 154–159

Mindfulness -rentoutus: <https://neuvokasperhe.fi/mindfulness-harjoitus-rentouttava-kehon-havainnointi/>

Ihanat eleet -lautapeli: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/ihanat-eleet-lautapeli/>

Miten se muhun liittyy -korttipeli: <https://tasaseks.fi/tuote/miten-se-muhun-liittyy-peli/>

Koronatilanteen vuoksi ei ole mahdollista mennä paikanpäälle Nepen sempille esittelemään tuotostamme, näin ollen ajattelimme kuvata jonkinlaisen pienen videon, jossa esittelemme materiaalimme. Tämän videon voisi laittaa koulun terveydenhoitajan kautta jakoon Wilma-viesteillä opettajille, jotka voivat esittää sen oppilaille esimerkiksi sopivan oppitunnin aluksi tai luokanvalvojan vartissa tms. sopivassa tilanteessa.

Palautetta itse tuotoksestamme pyydämme siis toimeksiantajaltamme sekä koulun terveydenhoitajalta.

Videotervehdyksen käsikirjoitus

K: Hei, minä olen Karoliina Pekkinen. (*Nepen Semppi sivujen etusivu näkyy valkokankaalla: <https://www.semppi.fi/nepen-semppi/>*)

M: Moi, mie oon Mari Luukkanen. Myö ollaan Karoliinan kanssa terveydenhoitajaopiskelijoita Karelia-ammattikorkeakoulusta ja ollaan koottu Pohjois-Karjalan Kansanterveydenkeskuksen kanssa yhteistyönä materiaalia keho- ja turvataidoista Nepen Sempille.

K: Keho- ja turvataitokasvatuksen materiaalit löytyvät Nepen seimpin verkkosivuilta, kehoni- teeman alta. Tällaisen kuvakkeen kohdalta. (*Näytetään kehoni teeman kuvaketta videossa*). Tämän jälkeen napsautat sivuston oikeaa laitaa kohdasta ”Kasvu ja kehitys” (*Näytetään sivuston oikeaa laitaa*). Tästä sivulta löytyy tarkempaa tietoa keho- ja turvataidoista, jotka tutustuttavat sinut alakouluikäisen seksuaalisuuteen, itsemääräämisoikeuteen, oman kehon osien löytämiseen ja niiden toimintojen oivaltamiseen. Lisäksi saat tietoa, kuinka toimia itseäsi suojaavalla tavalla uhkaavissa tilanteissa.

M: Sivuston alareunasta löytyy linkkejä erilaisiin tehtäviin, joista osa löytyy myös Nepen Sempin työkalupakista. Seuraavaksi tutustumme hieman tarkemmin materiaalipankin sisältöön. (*Avataan: [Kehoni-tehtäväsivu](#)*). Ensimmäisenä täältä löytyy Kehoni-tehtäväsivu. Kehoni-tehtäväsivulla pääset tutustumaan oman kehon toimintoihin hausalla tavalla ja lopuksi voit piirtää oman kuvasi.

K: (*Avataan: [Ihanat eleet-lautapeli](#)*). Toisena materiaalina on Ihanat eleet-lautapeli. Ihanat eleet-lautapelissä harjoitellaan muiden ihmisten huomioimista, itsensä ja muiden kunnioittamista sekä kaveruustaitoja. (*Avataan: [Opettele sanomaan ”EI”- tehtävä](#)*). Seuraava harjoitus on Opettele sanomaan ”EI”-tehtävä. Tässä paritehtävässä opetellaan tunnistamaan sellaisia tilanteita, joista olisi hyvä kieltäytyä.

M: (Avataan: [Vihreän ja punaisen värin kosketuksia- tehtävä](#)). Neljäs harjoitus on Vihreän ja punaisen värin kosketuksia- tehtävä. Tehtävässä opetellaan tunnistamaan, millainen kosketus tuntuu itsestä hyvältä ja millainen pahalta. Tämä tehtävä olisi hyvä tehdä kotona yhdessä vanhemman tai koulussa opettajan kanssa. (Avataan: [Miten se muhun liittyy? -korttipeli](#)). Seuraavaksi täältä löytyy Miten se muhun liittyy? -korttipeli, missä tutustutaan ihastumisen tuntemuksiin, sukupuolirooleihin, kehoon ja turvataitoihin hauskan yhdessä pelaamisen merkeissä.

K: (Avataan: [Oma keho on supersankari- video](#)). Viimeisenä materiaalina on Oma keho on supersankari- video, missä kerrotaan, että jokaisen oma keho on arvokas ja ainutlaatuinen. Näihin peleihin ja harjoituksiin alakoululaiset voivat tutustua tarkemmin Nepen Semppi- pisteellä tai nettisivuilla. Myös opettajat voivat halutessaan hyödyntää materiaaleja oppitunneillaan.

M: Kiitos, kun katsoit tämän videon ja oikein hyvää koulupäivän jatkoa. Heippa!

K: Kiitos ja Hei hei!

Palautekysely

Hei, olemme koonneet opinnäytetyönämme keho- ja turvataitoihin liittyvää materiaalia Nepen sempille osoitteeseen <https://www.semppi.fi/nepen-semppi/kehoni/kasvu-ja-kehitys/>

Lisäksi teimme tervehdysvideon, jossa esittelemme materiaalimme. Videon näet alapuolelta.

Tämän kyselyn tarkoitus on kartoittaa palautetta materiaaleista. Vastaukset annetaan nimettömästi, ja niitä käsittelevät vain opinnäytetyön tekijät. Vastaaminen on vapaaehtoista. Kysely on auki 21.1-16.2.2021.

Tutustu verkkosivun ENSIMMÄISEEN TEKSTIKAPPALEESEEN, ALAREUNAN "LAPSET"-MATERIAALILINKKEIHIN sekä videoon ja vastaa sitten kyselyyn.

*Esittelyvideo sijaitsee tässä kohtaa kyselyssä. *

1. Oliko materiaalit kiinnostavia?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

2. Opitko tekstikappaleesta tai materiaaleista jotain uutta?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

3. Oliko video selkeä?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

4. Oliko videossa, materiaaleissa tai tekstissä jotakin erityisen hyvää tai huonoa?

Kiitos, kun vastasit ☺