



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MAIJA MUURIAISNIEMI

Opas 3–5-vuotiaiden kehotunnekas- vatuksen tukemiseen vanhemmille

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA
2022

Tekijä(t) Muuriaisniemi, Maija	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Lokakuu 2022
	Sivumäärä 20 sivua 13 liitettä	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi Opas 3–5-vuotiaiden kehotunnekasvatuksen tukemiseen vanhemmille		
Tutkinto-ohjelma Sosionomi (AMK) tutkinto-ohjelma		
Tiivistelmä Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin kehotunnekasvatusta 3–5-vuotiailla lapsilla. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi lasten vanhemmille suunnattu opas, jonka tavoitteena oli lisätä tietoa kehotunnekasvatuksesta sekä jakaa vinkkejä sen tukemiseen. Opas tuotettiin sähköisessä muodossa porilaisen yhteistyöpäiväkodin vanhempien käyttöön. Oppaan tavoitteena oli tiivistää kehotunnekasvatukseen liittyvää teoriaa ja tietoa helposti luettavaan, ymmärrettävään ja omaksuttavaan muotoon sekä tarjota käytännön esimerkkejä ja vinkkejä vanhemmille kehotunnekasvatuksen tukemiseen arjessa. Kehotunnekasvatus on varhaiskasvatusikäisten lasten turvataito- ja tunnekasvatusta - se sisältää lapsen tasoista tietoa kehosta, tunteista ja oikeuksista. Kehotunnekasvatuksen tavoitteena on tukea myönteistä kehoitsetuntoa ja kehonkuvaa. Lapselle opetetaan, kuinka omaa kehoa tulee suojata ja miten omasta kehosta pidetään huolta. Lapsi opettelee tunnistamaan eri tuntemuksia kehossaan ja arvostamaan niin omaa, kuin toistenkin kehoja, kehotunnetta ja rajoja. Kehotunnekasvatuksessa tavoitteena on vahvistaa ja tukea lapsen kykyä tunnistaa turvallista ja myönteistä läheisyyttä. Opinnäytetyö toteutettiin kokoamalla luotettavaa teorian tietoa ja jo saatavilla olevaa materiaalia yhteen. Syntyneen oppaan kokoamisessa hyödynnettiin myös omakohtaista kokemusta varhaiskasvatuksen työkentältä. Opinnäytetyön ohella kerätty palaute osoitti, että kehotunnekasvatus koettiin aiheena tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Kehotunnekasvatuksen opas nähtiin tietoutta lisäävänä, hyödyllisenä sekä visuaalisesti miellyttävänä. Opinnäytetyö tuotti tietoa kehotunnekasvatuksesta sekä kokemuksia kasvatuskumppanuuden tärkeydestä ja toimivuudesta.		
kehotunnekasvatus, turvataidot, seksuaalikasvatus, varhaiskasvatus		

Author(s) Muuriaisniemi, Maija	Type of Publication Bachelor's thesis	Date October 2022
	Number of pages 20 pages 13 appendices	Language of publication: Finnish
Title of publication Guidebook for Supporting Body-Emotion Education with 3-5-year-old Children		
Degree Programme Bachelor's Degree Programme in Social Services		
Abstract <p>The topic of this Bachelor's thesis was body-emotion education with children aged 3-5 years. The output of this practice-based thesis was a guide for parents, the aim of which was to increase knowledge about body-emotion education and share tips on how to support it. The guide was conducted in electronic format for the use of the parents of the cooperative kindergarten of this thesis in Pori. The aim of the guide was to summarize the theory and information related to body-emotion education in a form that can be read, understood, and adopted easily, and to provide practical examples and tips on how to support body-emotion education in everyday life for parents.</p> <p>Body-emotion education is sexuality and safety skills education for young children. It aims at positive body self-esteem and body image. A positive perception of one's own body strengthens the desire to take care of one's body and protect it. It also strengthens the self-esteem of the child. By practicing body-emotion skills, the child learns to recognize different sensations in the body and to appreciate both their own and others' bodies, feelings, and boundaries. Body-emotion education strengthens the child's ability to recognize positive and safe intimacy. Body awareness education includes child-level information about the body, emotions, and rights.</p> <p>The thesis was carried out by bringing together reliable theoretical information and the already available material. First-hand experience from the field of early childhood education and care was also utilized in compiling the resulting guide.</p> <p>In addition to the thesis, the feedback collected showed that body-emotion education was considered a topical and important topic. The guide to body-emotion education was seen as knowledge-raising, useful and visually pleasing. The thesis produced information on body-emotion education and experiences of the importance and functionality of educational partnership between parents and the kindergarten.</p>		
body-emotion education, safety skills, sexuality education, early childhood education and care		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
1 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA	6
1.1 Varhaiskasvatus.....	6
1.2 Turvataidot	6
1.2.1 Unnutus	7
1.3 Positiivinen pedagogiikka	7
1.4 Kehotunnekasvatus.....	7
1.4.1 Seksuaalinen kehitys varhaislapsuudessa	8
2 OHJAAVAT DOKUMENTIT	9
2.1 YK:n lasten oikeuksien sopimus	9
2.2 WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa.....	10
2.3 Varhaiskasvatuslaki.....	10
2.4 Varhaiskasvatuksen perusteet.....	11
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET	12
4 MENETELMÄT	12
4.1 Menetelmät ja aineistonkeruu	12
4.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	13
4.3 Palautteen kerääminen.....	13
5 OPPAAN SISÄLTÖ	14
5.1 Mitä kehotunnekasvatus on?	14
5.2 Vinkkejä kehotunnekasvatuksen tukemiseen osa-alueittain	14
5.3 Kehotunnekehityksen vaiheita ikäkausittain	15
5.4 Unnuttaminen	15
5.5 Käytännön sääntöjä turvataitojen tukemiseen.....	15
5.5.1 Uimapukusääntö	16
5.5.2 Kolmen kohdan sääntö.....	16
5.5.3 Hyvä kosketus	16
5.6 Tuokioideoita kehotunnekasvatuksen tukemiseksi	16
5.7 Kehotunnekasvatusta tukevia lauluja	17
6 KOKEMUKSIA OPINNÄYTETYÖSTÄ	17
6.1 Palaute	17
6.2 Henkilökohtaista pohdintaa.....	18

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee kehotunnekasvatusta 3–5-vuotiailla varhaiskasvatuseräisillä lapsilla. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi 3–5-vuotiaiden lasten vanhemmille suunnattu opas kehotunnekasvatuksen tukemiseen. Opinnäytetyö toteutui yhteistyössä erään porilaisen päiväkodin kanssa.

YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaisesti kaikenikäisillä lapsilla on oikeus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin; terveyteen 24 §, koulutukseen 28–29§ ja asianmukaiseen, ikätasoiseen tietoon 17§ sekä suojeluun kaikenlaiselta kaltoin kohteluun, hyväksikäyttöön tai väkivaltaan rinnastettavilta teoilta 19§, 33–39§ (YK:n lapsen oikeuksien sopimus 60:1991.). Seksuaalisuus on tärkeä kehityksen osa-alue koko elinkaaren ajan ja on tiiviisti yhteydessä muuhun kehitykseen, kuten minäkuvan, itsetunnon ja identiteetin rakentumiseen (Vehkaoja, Cacciatore & Ingman-Friber, 2019). Seksuaalista kehitystä tapahtuu myös lapsella. Näin ollen aikuisten on hyvä tietää aiheesta, jotta he voivat tukea lapsen turvallista kehotunnekehitystä.

Opinnäytetyöni tuloksena syntynyt kehotunnekasvatuksen opas sisältää tietoa kehotunnekasvatuksesta ja lapsen ikätasoon liittyvistä kehityksellisistä vaiheista sekä käytännön vinkkejä turvataitojen opetteluun ja harjoittamiseen. Opas julkaistiin vanhemmille sähköisenä yhteistyötahopäiväkodin sisäisessä toiminnanohjausjärjestelmässä.

Palautetta oppaasta kerättiin niin sähköisesti, kuin fyysisestikin työssä dialogin ohella. Opas koettiin mielenkiintoiseksi, helposti luettavaksi sekä aiheeltaan tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Saadun palautteen valossa voidaan todeta, että opas on vastannut tiedontarpeeseen kehotunnekasvatuksesta aihealueena.

1 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

1.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 2§). Varhaiskasvatuksen toimintamuodot ovat päiväkotitoiminta perhepäivähoito sekä avoin varhaiskasvatustoiminta kuten esimerkiksi kerho- ja leikkitoiminta (Varhaiskasvatuslaki, 540/2018, 1§). Varhaiskasvatuksen tehtävänä on esimerkiksi tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista, edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, ehkäistä syrjäytymistä, tukea huoltajia kasvatustyössä ja mahdollistaa heidän osallistumisensa työelämään tai opiskeluun. Lisäksi varhaiskasvatuksessa opitut tiedot ja taidot vahvistavat lasten osallisuutta sekä aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3§).

1.2 Turvataidot

Turvataidoilla tarkoitetaan sitä, kun harjoitellaan rajoja, oman kehon oikeuksia ja toisten kunnioittamista. Lapsi tarvitsee turvataitoja esim. kaverisuhteissa ja lasten välisissä leikeissä. Oman kehon yksityisistä paikoista saa itse päättää – epämiellyttävissä tilanteissa saa sanoa ei, lähteä pois ja kertoa luottamalleen aikuiselle. Turvataitojen avulla lapset saavat valmiuksia suojella itseään väkivallan, häirinnän ja kiusaamisen tilanteissa. Ja ehkä myös välttää niitä (Väestöliitto, 2020).

Lasten turvallisuus on vanhempien ja lasten kanssa työskentelevien aikuisten vastuulla. Turvataidot ovat taitoa puolustaa itseään ja asettaa rajoja. Lajunen, Andell ja Ylenius-Lehtonen kirjoittavat teoksessaan *Tunne- ja turvataitoja lapsille*, 2019 turvataitojen pitävän sisällään arvostuksen osoittamista itselle ja toiselle, oman tahdon ja mielipiteen selkeää ilmaisemista, kykyä kieltäytyä ja sanoa tarvittaessa ei, omasta yksityisyydestä huolehtimista, uhkaavasta tilanteesta pois lähtemistä, mitätöinnin ja vähättelyn torjumista, avun pyytämistä ja luotettavaan aikuiseen turvautumista sekä toisen itsemääräämisoikeuden ja koskemattomuuden kunnioittamista.

1.2.1 Unnutus

Unnutus-käsite on lanseerattu vuonna 2010. Termin taustalla ovat sanat ”uni” ja ”nututus”. Se tarkoittaa sitä, kun lapsi hakee mielihyvän, turvallisuuden tai hyvänolon tunnetta koskettelemalla, hieromalla tai painelemalla sukupuolielimiään. Koskettelulla lapsi hakee usein myös rauhoittumista tai unta. Lapsi ei koe koskettelusta häpeää vaan toistaa opittua mielihyvää tuottavaa toimintaansa kuin vaistomaisesti (Laru, 2016). Cacciatoren (2016) mukaan pienten lasten unnutus on yleistä, eikä haittaa lapsen kasvua ja kehitystä. Lasta voi tällöin ohjata itsensä tutkiskeluun ja unnuttamaan omassa rauhassa. Vehkaoja (2019) kuitenkin huomauttaa, että jos lapsen seksuaalinen käyttäytyminen on pakonomaista, ilotonta, muita lapsia häiritsevää tai aiheuttaa lapsessa itsessään ahdistusta, on silloin syytä ottaa asia käsittelyyn tarkemmin.

1.3 Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen pedagogiikka voidaan määritellä yhdeksi positiivisen psykologian erityisesti kasvatuksen alaan kohdistuvaksi suuntaukseksi (Kumpulainen ym., 2014). Positiivinen psykologia on kiinnostunut ihmisen kokemuksista ja ominaisuuksista, jotka tuovat laatua yksilön elämään ja edistävät hyvinvointia. Pääajatuksena on, että yksilön hyvinvointia voidaan tukea kehittämällä hyvinvointitaitoja ja vahvuuksia. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 5).

1.4 Kehotunnekasvatus

Kehotunnekasvatus katsotaan kuvaavan sanana pienten lasten kehitystä ja tarpeita seksuaalikasvatusta paremmin. Kasvatuksen osa-alueena se on laaja. Väestöliiton (2020) mukaan kehotunnekasvatus voidaan jakaa kahdeksaan eri teemaan, joita tulisi käsitellä yhdessä lapsen kanssa, jotta kasvatus on kokonaisvaltaista, riittävää ja ohjeistusten mukaista. Kehotunnekasvatuksen kahdeksan aihetta ovat:

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

WHO:n suositusten mukaiseen kokonaisvaltaiseen seksuaalikasvatukseen kuuluvat kahdeksan osa-alue: keho ja kehitys, seksuaalisuus läheisyys ja itsetunto, tunteet, moninaisuus ja ihmissuhteet, hyvinvointi ja terveys, lisääntyminen, normit ja tavat, oikeudet.

Positiivinen lähestymistapa kehoon ja seksuaalisuuteen suojaa lasta ja vähentää väärinkäsityksiä (Pastila, 2017). Kehotunnekasvatuksen ydin on, että aikuisten ja lasten seksuaalisuus ovat eri asioita. Tätä eroa selkeyttämään lapsille käytetään omaa sanastoa. Puhutaan esimerkiksi unnutuksesta, joka on rauhoittavaa, turvaa tuovaa nauttimista omasta kehosta.

1.4.1 Seksuaalinen kehitys varhaislapsuudessa

Seksuaalisuus sisältää monia ulottuvuuksia ja on keskeinen osa ihmisyyttä läpi elämän (WHO 2010). Ihmisen seksuaalinen kehitys voidaan jakaa kolmelle tasolle, jotka ovat järki, tunteet ja biologia. Seksuaalisuutta ei usein mielletä lapsen elämään kuuluvaksi (Ingman-Friberg & Cacciatore, 2016). Se on kuitenkin koko elämänkaaren kattava matka, joka alkaa aina kohdusta ja muovaantuu elämän loppuun saakka. Seksuaalisuus kehittyy ja muuttuu muotoaan koko elämän ajan, eikä se käytännössä ole koskaan valmis (Bildjuschkin 2015).

Lasten seksuaalisuutta on luonnehdittu uteliaaksi oivaltamiseksi, joka on tietynlaista viatonta kehollisuutta sekä tunteellisuutta. Se on varhaista kehoon, läheisyyteen, tunteisiin, nauttimiseen ja oikeuksiin tutustumista ja niistä oppimista – näin lapsi oppii ihmettelyn, tutkimisen ja aikuisen tuen turvin tunteista, mielihyvistä ja hyvistä käytöstavoista. Lapsen seksuaalisuuteen ei liity häpeää, eikä myöskään samanlaista kokemushistoriaa tai fantasioita, kuten aikuisen seksuaalisuuteen (Laru, 2015). Lapsen seksuaalisuus on tutustumista. Se on ihmettelyä, tutustumista tunteisiin, mielihyvään ja hyviin käytöstapoihin. Lasten oman kehon itsetutkiskeluun voidaan liittää kokemus turvan, huolenpidon, lohdun tai mielihyvän hakemisesta, sillä jo pienet lapset oppivat kontaktin, kosketuksen, lämmön ja läheisyyden arvon ja siihen liittyvän mielihyvän. Lapsi tarvitsee kehittyäkseen turvallista kosketusta, läheisyyttä ja vuorovaikutusta.

2 OHJAAVAT DOKUMENTIT

2.1 YK:n lasten oikeuksien sopimus

YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaisesti kaikenikäisillä lapsilla on oikeus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin; terveyteen 24 §, koulutukseen 28–29§ ja asianmukaiseen, ikätasoiseen tietoon 17§ sekä suojeluun kaikenlaiselta kaltoin kohteluun, hyväksikäyttöön tai väkivaltaan rinnastettavilta teoilta 19§, 33–39§ (YK:n lapsen oikeuksien sopimus 60:1991.). Sopimuksen 19. Artikla kuuluu seuraavasti: ”Sopimusvaltiot ryhtyvät kaikkiin asianmukaisiin lainsäädännöllisiin, hallinnollisiin, sosiaalisiin ja koulutuksellisiin toimiin suojellakseen lasta kaikenlaiselta ruumiilliselta ja henkiseltä väkivallalta, vahingoittamiselta ja pahoinpitelyltä, laiminlyönniltä tai välinpitämättömältä tai huonolta kohtelulta tai hyväksikäytöltä, mukaan lukien seksuaalinen hyväksikäyttö, silloin kun hän on vanhempansa, muun laillisen huoltajansa tai kenen tahansa muun hoidossa.” YK:n yleissopimuksessa lapsen oikeuksista tuodaan myös selvästi esiin oikeus saada tietoa ja valtion velvollisuus tarjota lapsille koulutustoimenpiteitä.

2.2 WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa

Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa (2010) kertovat, mitä lasten ja nuorten pitäisi tietää ja ymmärtää kussakin ikävaiheessa, millaisia tilanteita ja haasteita heidän pitäisi kyetä ratkaisemaan ja hallitsemaan kussakin iässä ja mitä arvoja ja asenteita heille täytyy kehittyä, jotta heidän seksuaalisuutensa voi kehittyä tyydyttävällä, positiivisella ja terveellä tavalla “Lapset oppivat heti syntymänsä jälkeen ruumiillisen kontaktin, lämmön ja läheisyyden arvon ja siihen liittyvän mielihyvän. - - Myöhemmin he oppivat miehen ja naisen välisen eron sekä tuttujen ja tuntemattomien välisen eron. Olennaista on se, että vanhemmat välittävät lapsilleen näiden syntymästä lähtien ihmiskehoon ja läheisyyteen liittyviä viestejä – toisin sanoen he aloittavat seksuaalikasvatuksen.” (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010). Hyvä esimerkki kirjoituksen tekstistä on se, että kun nelivuotias lapsi kysyy, mistä vauvat tulevat, ”äidin mahasta” on tällöin yleensä riittävä ja ikään nähden sopiva vastaus. Myöhemmin sama lapsi voi kuitenkin alkaa ihmettelemään, miten vauva pääsi äidin mahaan, ja tuolloin toisenlainen vastaus on ikään nähden sopiva. Se, millainen vastaus on ikään nähden sopiva, selittää myös sen, miksi seksuaalikasvatuksessa on käsiteltävä samoja asioita uudelleen eri ikävaiheissa: myöhemmällä iällä niitä käsitellään perusteellisemmin.

2.3 Varhaiskasvatuslaki

Varhaiskasvatuslaissa tulee esiin tunne- ja turvataidot, joita tulee harjoittaa varhaiskasvatuksessa yhdessä lasten kanssa. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on lasten edun nähden sujuva kasvatuskumppanuus lasten huoltajien sekä perheiden kanssa. Varhaiskasvatuslaissa todetaan seuraavaa: ”Lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita.” Tämän voidaan katsoa pätevän myös turvataitojen sekä kehotunnekasvatuksen opetteluun. Erinäisten turvataitotilanteiden ja esim. Kehon osien nimeäminen tukevat kehotunnekehitystä ja lapsen kykyä tunnistaa mahdollisia vaarallisia ja epämiellyttäviä tilanteita, kommunikoida tuntemuksistaan ja kokemuksistaan ja hakea tarvittaessa apua turvalliselta aikuiselta. Lapsia ohjataan myös kunnioittamaan ja suojelemaan omaa ja toisten kehoa.

2.4 Varhaiskasvatuksen perusteet

Oppiminen on kokonaisvaltaista ja sitä tapahtuu kaikkialla. Siinä yhdistyvät tiedot, taidot, toiminta, tunteet, aistihavainnot, keholliset kokemukset, kieli ja ajattelu. Lapsilla tulee olla mahdollisuus tutkia maailmaa kaikilla aisteillaan ja koko kehollaan. Lasten ikätasoista uteliaisuutta seksuaalisuuteen ja kehoon ohjataan kunnioittavasti. Tavoitteena on tukea lasten turvallisuuden tunnetta, antaa heille valmiuksia pyytää ja hakea apua sekä toimia turvallisesti erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä (Varhaiskasvatuksen perusteet 2022).

Varhaiskasvatuksen perusteissa (2022) kirjoitetaan, että lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. Lapsia ohjataan myös kunnioittamaan ja suojelemaan omaa ja toisten kehoa. Vastavuoroinen ja kunnioittava vuorovaikutussuhde sekä myönteinen kosketus ja läheisyys muodostavat perustan hyvälle hoidolle ja huolenpidolle. Lasten itsenäisyyden asteittaista lisääntymistä tuetaan. Lasten kanssa harjoitellaan erilaisia taitoja kuten puukeutumista, ruokailua sekä henkilökohtaisesta hygieniasta ja omista tavaroista huolehtimista. Lasten kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita kuten levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä. Heidän valmiuksiaan pitää huolta terveydestään sekä henkilökohtaisesta hygieniastaan tuetaan.

Henkilöstöltä edellytetään ammattitaitoa ja herkkyyttä tunnistaa eri tilanteiden pedagogisia mahdollisuuksia. Tämä näkyy muun muassa taitona havaita lasten aloitteita ja tunnetiloja sekä muuttaa ja suunnata omaa toimintaansa niiden mukaisesti. Lasten aloitteet voivat olla kehollisia ja sanattomia, joten niiden ymmärtäminen ja niihin vastaaminen edellyttävät henkilöstöltä sensitiivistä läsnäoloa ja lapsen hyvää tuntemista (Varhaiskasvatuksen perusteet 2022).

Lapsella on oikeus leikkiä, oppia leikkien ja iloita oppimastaan sekä rakentaa käsitystä itsestään, identiteetistään ja maailmasta omien lähtökohtiensa mukaisesti. Lapsella on oikeus yhteisöllisyyteen ja ryhmään kuulumiseen. Lapsella on oikeus saada tietoa monipuolisesti, käsitellä tunteita ja ristiriitoja sekä kokeilla ja opetella uusia asioita.

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Opinnäytetyön aiheena on tuottaa selkeä ja tiivis opas 3–5-vuotiaiden lasten perheille kehotunnekasvatuksesta ja sen tukemisesta. Seksuaalikasvatuksen teema sekä siihen liittyvä lapsen kehitys syntyi minulle ideaksi ja aiheeksi töiden kautta. Työskentelen varhaiskasvatuksen opettajana päiväkodissa, 3–5-vuotiaiden lapsiryhmässä. Muutamien lasten kohdalla on työn ohella, mm. varhaiskasvatuskeskusteluissa, tullut puheeksi esim. unnutus, joka on osa joidenkin lapsen seksuaalista kehitystä. Unnutuksesta puhuminen on aiheuttanut toisissa vanhemmissa ihmetystä, epätietoutta ja jopa pelästymistä. Halusin omalla tavallani sisällyttää unnutuksen kehotunnekasvatuksen teemaan, jotta tieto siitä saavuttaisi lasten vanhemmat. Koen myös kehotunnekasvatuksen aiheen itsessään erittäin tärkeäksi, sillä turvataidot, positiivinen kehosuhde, kehotuntemus ja tunnetaidot kulkevat käsikkäin kehotunnekasvatuksen sateenvarjon alla ja ovat tärkeä osa varhaiskasvatuksessa tehtävää kasvatustyötä.

4 MENETELMÄT

4.1 Menetelmät ja aineistonkeruu

Keräsin aineistoa kesän sekä alkusyksyn aikana. Luin aiheeseen liittyviä opinnäytteitä, tutkimuksia sekä materiaalia, joista kokosin oppaan sisällön tiivistetysti. Pyrkimyksenäni oli tuottaa helposti luettava, visuaalisesti miellyttävä sekä tarpeeseen vastaava ja aidosti auttava tuotos aiheesta, joka ei välttämättä ole osalle vanhemmista lainkaan tuttu. Näin ollen tavoitteenani oli tehdä oppaasta helposti luettava ja havainnollistava.

4.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön teoriaosuus pohjautuu mahdollisimman ajankohtaiseen sekä laajasti hankittuun tietoon kehotunnekasvatuksesta, seksuaalisuuden kehityksestä sekä turvataidoista varhaiskasvatusikäisillä lapsilla.

Tuotetussa oppaassa käsite ”seksuaalikasvatus” vaihtui kehotunnekasvatukseksi, sillä koin, että termi soveltuu paremmin varhaiskasvatusikäisten lasten perheille ja vanhemmille. Seksuaalikasvatus käsitteenä saattaa aiheuttaa vääränlaisia mielikuvia aiheesta sekä oppaan sisällöstä ja haluan välttää tällaisten mielikuvien syntymisen jo ennen aiheeseen tutustumista – etenkin kun opas on suunnattu henkilöille, jotka eivät ole alan ammattilaisia, eivätkä välttämättä tiedä aiheesta paljoa.

Oppaan luomiseen hyödynsin Canva-suunnittelutyökalua (www.canva.com). Olin yhteydessä Canvan asiakaspalveluun varmistaakseni, että sieltä löytyviä valmiita sivupohjia saa käyttää koulutöihin – kuten opinnäytetyötä varten. He vastasivat viestiini myöntövin mielin. Säilytin kuitenkin oppaan sivuille pohjien alkuperäisen luojan käyttäjänimen, sekä Canvan internetosoitteen.

4.2.1 Palautteen kerääminen

Julkaistunani Opinnäytetyönäni syntyneen oppaan, kokosin palautetta vapaaehtoisilta sähköisellä kysymyslomakkeella. Tämän tekemiseen käytin hyväksi Google Forms-alustaa (<https://www.google.com/intl/fi/forms/about/>). Lisäsin palautekyselyyn johdattelevia kysymyksiä:

- Koetko oppivasi uutta aiheesta?
- Käsiteltiinkö kehotunnekasvatuksen aihealueita selkeästi ja helposti ymmärrettävästi?
- Koetko saaneesi vinkkejä tai tukea kehotunnekasvatukseen?
- Jäikö oppaasta uupumaan jokin aihe, josta olisit kaivannut lisätietoa?

Julkaisin linkin palautekyselyyn oppaan yhteydessä vanhemmille. Tämä tapahtui toiminnanohjausjärjestelmässä, jota toimeksiantajapäiväkodissa käytetään mm. viestintään vanhempien ja perheiden kanssa.

5 OPPAAN SISÄLTÖ

5.1 Mitä kehotunnekasvatus on?

Kansilehden sekä sisällysluettelon jälkeen esittelin oppaassa ensimmäisenä sen tarkoituksen sekä kehotunnekasvatusta terminä; mitä se on ja miksi se on tärkeää (Liite 3). Lukijalle tulisi tämän kappaleen jälkeen selkiintyä, mitä kehotunnekasvatuksella tarkoitetaan ja miksi opas on kirjoitettu.

5.2 Vinkkejä kehotunnekasvatuksen tukemiseen osa-alueittain

Toteutin oppaan alkuun vinkkejä kehotunnekasvatuksen tukemiseen (Liite 4). Jaoin vinkit eri kehitysosa-alueisiin. Osa-alueiden jaossa käytin seuraavia teemoja:

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

Jokaiseen edellä mainittuun teemaan kokosin vinkkejä, joita vanhemmat voivat hyödyntää kehotunnekasvatuksessa lasten kanssa. Tämä sivu myös havainnollistaa, mitä

eri osa-alueita kehotunnekasvatuksella on sekä kuinka laajasti kattava aihe se on itsessään.

5.3 Kehotunnekehityksen vaiheita ikäkausittain

Kokosin aihealueittain erikseen 2–3-vuotiaiden sekä 4–5-vuotiaiden kehotunne- ja kehosuhdekehitykseen liittyviä kehityksellisiä vaiheita (Liitteet 5 & 6). Aihealueet ovat: keho ja kehitys, itsenäistyminen, läheisyys ja hyvä olo, tunnemaailma, ympäristö ja muut ihmiset, tahto ja tarpeet, hyvinvointi ja terveys sekä normit ja tavat. Näitä teemoja käsitelin kunkin ikäjaon kohdalla omilla sivuillaan. Tämä helpottaa vertailua esim. kehityserojen kohdalla ikätasoisesti.

5.4 Unnuttaminen

Unnuttamisen osiossa (Liite 7) tarkoituksena oli selittää ilmiön taustaa ja mahdollisia syitä. Halusin lisätä tietoutta unnuttamisesta, sillä olen työssäni törmännyt epätietouden sekä sen aiheuttamaan ahdistuneisuuteen ja epäilyyn aiheesta. Halusin erityisesti korostaa unnutuksen normaaliutta ja sen positiivisia vaikutuksia kehotunteen kehittämiseen.

Unnutus-osio sisältää lisäksi tietoa siitä, milloin unnutuksesta tulisi huolestua ja miten tätä huolenaihetta tulisi lähestyä.

5.5 Käytännön sääntöjä turvataitojen tukemiseen

Halusin koota oppaaseen käytännön työkaluja sekä esimerkkejä, kuinka turvataitoja voidaan opettaa lapselle ikätasoon sopivalla tavalla. Keräsin vinkkejä ja materiaalia aiheesta, jotka kirjoitin mahdollisimman ytimekkääseen ja selkeään muotoon lasten perheitä ja vanhempia ajatellen (Liite 8).

5.5.1 Uimapukusääntö

Uimapukusääntö on helppo sääntö opettaa lapselle oman sekä muiden kehojen kunnioittamisesta sekä yksityisyydestä. Lapselle voidaan opettaa, että kaikki uimapuvun alle jäävät kehonosat ovat ”omaa aluetta”. Näitä kehonosia ei tarvitse näyttää kenellekään, eikä antaa muiden koskettaa niitä, jos ei halua. Sama sääntö pätee myös toisinpäin muiden kehojen koskettamiseen.

5.5.2 Kolmen kohdan sääntö

Kolmen kohdan säännössä lapselle opetetaan, että kohdatessaan epämiellyttävän, paha mieltä aiheuttavan, kosketuksen tulisi noudattaa kolmea sääntöä:

1. Sano ”ei”.
2. Lähde pois.
3. Kerro tutulle aikuiselle.

Näin lapselle opetetaan turvataitoja ja sitä, että oma keho on arvokas eikä lapsen tarvitse antaa kenenkään koskea sitä epämiellyttävällä tavalla.

5.5.3 Hyvä kosketus

Hyvän kosketuksen sääntö on yksinkertainen. Siinä lapselle opetetaan, että hyvän kosketuksen ei koskaan kuulu aiheuttaa mielipahaa, paha mieltä tai harmitusta. Sen ei koskaan kuulu sattua. Jokaisen kehoa tilaa kunnioitetaan samalla, kuin muilta voi vaatia sitä, että he kunnioittavat lapsen omaa kehoa sekä tilaa.

5.6 Tuokioideoita kehotunnekasvatuksen tukemiseksi

Sisällytin oppaaseen aktiviteettivinkkejä kehotunnekasvatuksen ja turvataitojen tukemiseksi, joita vanhemmat voivat halutessaan hyödyntää kotona (Liitteet 9 & 10). Tuokioideat ovat erityisesti suunnattu turvataitojen harjoittamiseen. Pyrein valitsemaan ja keksimään sellaisia aktiviteetteja, jotka eivät vaadi paljoa esim. materiaalia, vaan ovat toteutettavissa matalalla kynnyksellä.

5.7 Kehotunnekasvatusta tukevia lauluja

Viimeiseksi kokosin oppaaseen lasten ikätasoon sopivia lauluja, jotka itsessään tukevat kehotunnetaitoja. Työnkuvani varhaiskasvatuksen opettajana musiikkipäiväkodissa loi tarpeen hyödyntää myös musiikin ja laulujen vaikutusta lasten kanssa työskentelyyn sekä oppimisen tukemiseen.

6 KOKEMUKSIA OPINNÄYTETYÖSTÄ

6.1 Palaute

Keräsin kehotunnekasvatuksen oppaasta palautetta vapaaehtoisesti sähköisessä muodossa. Palautteen keräämiseen hyödynsin Google Forms -lomaketta, johon avasin avoimen ja vapaan vastauspohjan johdatteluvien kysymysten kera (Liite 13). Palautetta sai jättää kolmen viikon ajan nimettömästi. Jaoin linkin palautekyselyyn samalla kertaa, kun julkaisin kehotunnekasvatuksen oppaan Rytmin päiväkodin vanhemmille Pilkkeen käyttämän sisäisen sähköisen toiminnanohjausjärjestelmä Daisyn kautta.

Sain muutamia vastauksia palautekyselyyn. Lähes jokainen vastaus toi esiin positiivisia asioita oppaasta:

” Paljon asiaa, mutta varsin helposti omaksuttavassa muodossa. Visuaalisesti mukava. Nelossivu varsinkin on todella tiedontäyteinen ja kokonaisvaltainen "kasvatus-opas". Hyviä vinkkejä työstä löytyy, joskin ehkä normaaliin perhearkeen ei ehkä ihan kaikki tunnu luontevalta, mikä ei varmaan ole tarkoituskaan.”

” -Tuttuja asioita oli. En koe että opin uutta.

-Asioita käsiteltiin hyvin selkeästi ja helposti ymmärrettävästi.

-En,sillä nämä on käyty jo 2 isosiskon aikana läpi.

-Opas oli hyvä, tärkeöt asiat löytyivät.”

”Aivan mahtava, sopivasti tiivistetty opas. Helppolukuinen, käsitteet tuotu selkeästi esille. Tämä soveltuu niin huoltajille, kuin vakan ammattilaisille. Moni vakan ammattilainen kaipaisi varmasti nimenomaan tällaista päivitettyä tietoa aiheesta. Suosittelemme jakamaan varhaiskasvatustyksiköihin!”

” Opas oli hyvä ja aihe on tärkeä. Kiitos kun jaoit sen luettavaksi. ”

” Tämä oli hyvä ja kattava, hienosti toteutettu. ”

Kirjallisten palautteiden lisäksi kävin muutamia keskusteluja työpäiväni ohella opinnäytetyöstäni vanhempien kanssa. Tällöinkin saatu palaute oli positiivista sekä kiitollista. Opas koettiin avartavaksi, helppolukuiseksi sekä tärkeäksi aiheeltaan.

6.2 Henkilökohtaista pohdintaa

Aihe rajautui pitkän pohdinnan ja aineistonkeruun jälkeen kehotunnekasvatukseen. Seksuaalisuus on itsessään laaja kehityksen osa-alue, joka kehittyy koko elämänkaaren ajan. Varhaiskasvatus on näin ollen merkittävässä roolissa lasten positiivisen kehotunneen muotoutumisessa ja kehityksessä. Varhaiskasvatuksen opettajana minulla on vastuu myös kasvatusyhteistyön kehittämiseen lasten vanhempien, huoltajien ja perheiden kanssa. Valitsin 3–5-vuotiaat lapset opinnäytetyön valokeilaan, sillä työskentelen itse tämän ikäisten lasten ryhmässä ja kohtaan heidän kanssaan päivittäin työssäni arjen pedagogiikan tilanteita, jotka vaativat kasvattajalta sensitiivisyyttä ja halua tarttua mahdollisuuksiin kehittää lapsen turva- ja tunnetaitoja sekä positiivista suhdetta omaan kehoonsa.

Opinnäytetyön työstäminen vaati itseltäni paljon, mutta oli todella antoisaa työtäni ajatellen. Aiheen syntyminen työssä esiintyvään näkyvään ja kuultuun tarpeeseen motivoi tekemään kehotunnekasvatuksen oppaasta mahdollisimman kattavan, mutta samalla helposti luettavan ja ymmärrettävän, jotta siitä olisi hyötyä. Materiaalia aiheesta löytyi helposti ja paljon. Koin kuitenkin, että materiaalia oli niin paljon, muttei kuitenkaan

tiivistetysti sekä helposti lähestyttävässä muodossa. Näin pääsin vauhtiin ideani kanssa.

Kaiken kaikkiaan olen erityisen tyytyväinen siitä, että moni vanhempi oli kiinnostunut lukemaan opinnäytetyöni opasta sekä sai siitä itselleen jotain hyödyllistä – tietoa tai käytännön vinkkejä.

LÄHTEET

Airaksinen, O. & Saarela, S. *Turvallista ja viatonta tutustumista kehoon - Opas vanhemmille neuvolaikäisen lapsen seksuaalikasvatuksesta ja sukupuolisensitiivisyydestä*. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (2019). Haettu osoitteesta: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262605/Airaksinen_Oona%26Saarela_Sanni.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Bildjuschkin, K. (toim.) *Seksuaalikasvatuksen tueksi*. Työpaperi 35/2015. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2015) Haettu osoitteesta: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TY%C3%962016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5

Cacciatore R. & Ingman-Friberg S. Keho on leikki. Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. (2016) Helsinki. Kustannus Oy Duodecim & Väestöliiton Familia Oy

Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. & Lainiala, L. & Apter, D. Verbal and Behavioral Expressions of Child Sexuality Among 1–6-Year-Olds as Observed by Daycare Professionals in Finland. *Archives of Sexual Behavior*. (2020)

Canva -suunnittelutyökalu. Osoitteessa www.canva.com

Hautsalo, J. Varhaiskasvatusikäisten lasten seksuaalisuus ja seksuaalikasvatus varhaiskasvatuksen ammattilaisten sanoittamana. (2022) Pro-gradu –tutkielma. Kasvatustieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.

Hyvän hyrinää - kosketus vahvistaa lasta. Verkkoartikkeli. Väestöliitto (2020). Haettu osoitteesta: <https://www.hyvakysymys.fi/video/hyvan-hyrinaa/>

Juslén, N. & Montonen, E. Leikki-ikäisen lapsen seksuaalisuus ja sitä vahvistava seksuaalikasvatus. (2017) Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Haettu osoitteesta: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127187/juslen%20-%20montonen%20ONT%202017%20.pdf?sequence=1>

Kehotunnekasvatus - Jokaisen lapsen oikeus. Väestöliitto. Haettu osoitteesta: <https://peda.net/joensuu/jsv1/vinkkipankki/tjk/kl/k:file/download/7c0ba685228cfe90fe0509d75039e6a4e919ba4f/KEHOTUNNEKASVATUS.pdf>

Keränen, E.: Kehotunnekasvatus alle 3-vuotiaiden pedagogiikassa. Kandidaatin tutkielma (Kasvatustieteiden tiedekunta, Oulun yliopisto (2022). Haettu osoitteesta: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202206072630.pdf>

Kuivala A., Poijula H. Turvataito- ja kehotunnekasvatuksen opetusmateriaali. Monetra Oulu Oy (2021). Haettu osoitteesta: https://www.ouka.fi/documents/23152206/23160005/Turvallinen-Oulu_Esiopetus_A4_sahkoinen_19082021-4.pdf/63cedecc-60d4-4564-8fd8-475739e8e044

Lajunen K., Andell M. & Ylenius-Lehtonen M. Tunne- ja turvataitoja lapselle. Puna-Musta Oy, Helsinki (2019).

Laru, S. Miten seksuaalikasvatus näyttäytyy arjessa. (2015) Väestöliitto. Luento. Haettu osoitteesta: <https://www.youtube.com/watch?v=oMwv06VQ7jA>

Lasten kehotunnekasvatus. Väestöliitto (2020). Haettu osoitteesta: <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/>

Maailman terveysjärjestö WHO, Euroopan aluetoimisto ja BZgA: Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. Valopaino Oy, Helsinki (2010). Haettu osoitteesta: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mitä on kehotunnekasvatus? Väestöliitto (2020). Haettu osoitteesta: <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/01/17d8cd7e-tiivistelma-suomi-netti-1-2020.pdf>

Pastila, K. Lasten seksuaalikasvatus tärkeää. Verkkoartikkeli. Lapsen Maailma (Julkaistu 7.8.2017). Haettu osoitteesta: <https://lapsenmaailma.fi/artikkeli/lasten-seksuaalikasvatus/>

Pikku Kakkonen & Väestöliitto. *Pikku Kakkosessa annetaan kaikille kehon osille nimi ja opetellaan uimapukusääntö*. Verkkoartikkeli. (Julkaistu 05.06.2019 - Päivitetty 22.09.2021). Haettu osoitteesta: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/06/05/pikku-kakkosessa-annetaan-kaikille-kehon-osille-nimi-ja-opetellaan>

Vaara L. Seksuaalikasvatus varhaiskasvatuksessa. Sosiaalialan opinnäytetyö. (Lapin AMK, 2020) Haettu osoitteesta: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/347221/Vaara_Laura.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Varhaiskasvatustilaki. 13.7.2018/540. Haettu osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Opetushallitus (2022). Haettu osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf

Vehkaoja, S. Mitä on huolestuttava seksuaalinen käytös lapsella? Barnahus-hanke. Luento. THL & Väestöliitto (2021). Haettu osoitteesta: <https://www.youtube.com/watch?v=XrABIBgLfUE>

YK lapsen oikeuksien sopimus. 21.8.1991/60. Haettu osoitteesta: https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

opas 3-5-vuotiaiden
KEHOTUNNEKASVATUKSEN
tukemiseen

Tietoa, ideoita ja vinkkejä turvallisen kehotunnesuhteen
kehittämiseen 3-5-vuotiaiden kasvatuksessa.

Maija Muuriaisniemi | Opinnäytetyö SAMK, 2022



SISÄLLYSLUETTELO

- 02 SISÄLLYSLUETTELO
- 03 MIKÄ IHMEEN KEHOTUNNEKASVATUS?
- 04 VINKKEJÄ KEHOTUNNEKASVATUKSEN TUKEMISEEN
- 05 2-3-VUOTIAAN KEHOTUNNEKEHITYKSEN VAIHEITA
- 06 4-5-VUOTIAAN KEHOTUNNEKEHITYKSEN VAIHEITA
- 07 UNNUTTAMINEN
- 08 KÄYTÄNNÖN SÄÄNTÖJÄ TURVATAITOJEN OPETTELUUN
- 09 TURVATAITO-TUOKIOIDEOITA
- 11 KEHOTUNNEKASVATUSTA TUKEVIA LAULUJA
- 12 LÄHTEET

MIKÄ IHMEEN KEHOTUNNEKASVATUS ???

kehotunnekasvatus on pienten lasten seksuaali- ja turvataitokasvatusta. Siinä tähdätään myönteiseen kehoitsetuntoon ja kehonkuvaan. Myönteinen käsitys omasta kehosta vahvistaa halua huolehtia kehostaan ja suojata sitä sekä vahvistaa lapsen itsetuntoa. Kehotunnetaitoja harjoittelemalla lapsi oppii tunnistamaan erilaisia tunteita kehossaan ja arvostamaan niin omaa, kuin toistenkin kehoja, kehotunnetta ja rajoja. Kehotunnekasvatuksella vahvistetaan lapsen kykyä tunnistaa myönteinen ja turvallinen läheisyys.

kehotunnekasvatus sisältää lapsen tasoista tietoa kehosta, tunteista ja oikeuksista. Lapset ovat kiinnostuneita kysellemään, tutkimaan sekä oppimaan uutta tavallisissa arjen tilanteissa. Myönteisessä kehotunnekasvatuksessa kaikille kehonosille annetaan nimi ja niistä puhutaan tavannomaisesti. Omasta sekä muiden kehoista puhutaan aina myös kunnioittavasti. Lapsi tutkii itseään sekä maailmaa aikuisen läsnäolosta riippumatta. On kuitenkin tärkeää, että aikuinen kykenee sensitiivisyyteen kehotunnekasvatuksen oppimistilanteissa ja huomaa vastata lasten mielenkiintoon avoimin mielin.

Varhaiskasvatuskäisen lapsen kehitykselle on äärimmäisen tärkeää, että lapsi saa rakkautta ja ihailua positiivisen kehotunnesuhteen muodostumiseksi. Rakkauden ja ihailun avulla opitaan, että on hyväksytty omana itsenään ja, että oma keho on hyvä ja että toisten ihmisten kanssa on mukavaa ja turvallista olla.

**TÄMÄN OPPAAN
TAVOITTEENA ON SELVENTÄÄ
KEHOTUNNEKASVATUKSEEN
LIITTYVIÄ KEHITYKSELLISIÄ
PIIRTEITÄ SEKÄ TARJOTA
VINNKEJÄ, IDEOITA JA TUKEA
KEHOTUNNEKASVATUKSEEN.**



KEHOTUNNEKASVATUKSEN TUKEMISEEN

VINKKEJÄ
OSA-ALUEITTAIN



1. KEHO JA KEHITYS

- Vastaa lapsen kysymyksiin
- Kerro, miten sukuelimistä pidetään huolta ja että ne ovat tärkeitä
- Tue itsenäisyyttä.
- Kerro että lapsi on oikeanlainen omana itsenään

4. YMPÄRISTÖ JA MUUT IHMISET

- Opeta lapselle kunnioitusta, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta kaikkia kohtaan.
- Rohkaise lapsia ilmaisemaan itseään.
- Lisää lapsen tietoa siitä, että on olemassa monenlaisia kulttuureja, elämäntyytlejä ja kieliä.

7. NORMIT JA TAVAT

- Opeta oikeudenmukaisuutta
- Kerro, että meillä on tällaiset tavat, muilla voi olla toisenlaisia tapoja
- Opeta sietämään häviämistä ja epäonnistumista.

2. TUNTEET

- Nimeä lapsen kanssa tunteita
- Opeta, että kaikki tunteet ovat sallittuja
- Tue epämiellyttävien tunteiden terveellistä ja turvallista kohdistamista
- Kerro, että voi olla vihainen, mutta satuttaa ei saa
- Pysy itse rauhallisena. Selkeät rajat tuovat turvaa
- Rohkaise, kehu ja kiitä

5. HYVINVOINTI JA TERVEYS

- Kerro, että itseään saa koskeamista vain, mutta se tehdään omassa rauhassa.
- Opeta, miten lapsi voi suojella itseään: jos jokin toisen käytöksessä pelottaa, sano EI lähde pois ja kerro tutulle aikuiselle.

8. OIKEUDET

- Lapsella on oikeus olla turvassa
- Opeta, että jos kosketus tuntuu pahalta, saa sanoa ei
- Pahasta kosketuksesta pitää kertoa tutulle aikuiselle
- Lapsella on oikeus oppia ja kysellä ja tulla kuulluksi.

3. LÄHEISYYS, HYVÄ OLO JA ITSETUNTO

- Kerro lapselle, että hän on ihana
- Opeta, että oma keho on hieno ja siitä saa nauttia
- Opeta, että on erilaisia ihmisiä ja kaikki voivat olla kivoja
- Puhu omastasi, lapsen sekä muiden kehoista kunnioittavasti
- Ole syli ja turva lapselle

6. LISÄÄNTYMINEN

- Vastaa lapsen kysymyksiin.
- Vauva kasvaa äidin mahassa.
- Vauvan voi saada myös muulla tavalla.



2-3-VUOTIAAN

KEHOTUNNEKEHITYKSEN
VAIHEITA

ITSENÄISTYMINEN

OMA TAHTO KEHITTYY JA ITSENÄISTYMINEN ALKAA. TUTKII YMPÄRISTÖÄN SEKÄ ITSEÄÄN. KYSELEE PALJON. OSAA KERTOA, MITÄ HALUAA.

KEHO JA KEHITYS

OPETTELEE Käymään POTALLA/PYTYLLÄ. HUOMAA, ETTÄ TYTÖT JA POJAT OVAT ERILAISIA. EROAVAISUUKSIA OMAN JA MUIDEN KEHON VÄLILLÄ POHDITAAN ääneen.

TAHTO JA TARPEET

ON YLPEÄ ITSESTÄÄN JA KEHOSTAAN. KAIPAA KANNUSTUSTA JA ONNISTUMISEN KOKEMUKSIA. OSAA KERTOA, MITÄ HALUAA. TARVITSEE AIKUISEN TUKEA JA TURVAA.

HYVINVOINTI JA TERVEYS

ALKAA YMMÄRTÄMÄÄN, ETTÄ SAA MÄÄRÄTÄ OMASTA KEHOSTAAN. TUTKII JA KOSKETTELEE OMAA KEHOAAN. VOI HALUTA KOSKEA JA IHMETELLÄ MYÖS MUIDEN KEHOJA.

YMPÄRISTÖ JA MUUT IHMISET

SOSIAALISUUS LISÄÄNTYY. HARJOITTELEE YHTEISLEIKKEJÄ. ERIMIELISYYDET SAATTAVAT PURKAUTUA FYSISESTI.

LÄHEISYYS JA HYVÄ OLO

LAPSI HAKEE LOHTUA JA TURVAA TURVAELUSTA JA LÄHEISISTÄ IHMISSISTÄ TAI OMAN KEHON KOSKETTELUSTA JA UNNUTUKSESTA.

NORMIT JA TAVAT

OPETTELEE, MITÄ SAA TEHDÄ JA MITÄ EI. TESTAA RAJOJA. ALKAA YMMÄRTÄMÄÄN JULKISEN JA YKSITYISEN EROA. HARJOITTELEE TAHTOMISTA JA OIKEUKSIENSA PUOLUSTAMISTA

TUNNEMAAILMA

TUNTEET NÄYTTÄYTYVÄT TODELLA KEHOLLISINA. HUOMAA, MISTÄ TULEE HYVÄ MIELI ITSELLE JA TOISELLE. TARVITSEE TUKEA JA TURVAA TUNNESÄÄTELYSSÄ.

4-5-VUOTIAAN KEHOTUNNEKEHITYKSEN VAIHEITA



UNNUTTAMINEN

Unnutstermin taustalla ovat sanat "uni" ja "nukutus". Unnuttaminen on sitä, kun lapsi etsii hyvää oloa omista sukupuolielimistään koskettelemalla, hieromalla tai painelemalla niitä. Lapsi hakee unnuttamalla lohdutusta, mielihyvää, rauhoittumista tai se voi olla myös ajankulua. Lapset ovat hyvin uteliaita. Unnutus on osa itsensä tutkiskelua ja aivan yhtä normaalia, kuin muidenkin kehon osien tutkiminen. Lapset kokevat oman kehonsa jokaisen osan yhtä tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi. Oikeanlainen ja turvallinen kosketus vahvistaa lapsen oman kehon arvostamista sekä edistää lapsen kasvua ja kehitystä.

Lapsen ja aikuisen kokemuksia omasta kosketuksesta ja mielihyvästä ei voi verrata keskenään. Lapsen unnutus on omätätistä itsetutkiskelua, kehollista hyvän olon hakemista. Lapsella ei ole aikuisen kokemuksia, ajatuksia tai fantasioita. Lapsi vasta opettelee tutustumaan omaan kehoonsa

MILLOIN MINUN TULISI HUOLESTUA?

Kun lapsen unnutus on pakonomäistä ja häiritsee lapsen normaalia arkea esim. niin, ettei lapsen energia riitä muuhun ja unnutus vie paljon aikaa. Jos se aiheuttaa lapsessa itsessäänkin ahdistusta, pelkoa tai vihaa. Mikäli huolestut lapsen käyttäytymisestä, käänny esim. neuvolan puoleen. Unnutus on normaali asia ja usein häiritöntä, mutta jos jokin lapsesi tilanteessa huolettää, älä pelkää ottaa yhteyttä alan ammattilaisiin.

MITEN VOIN REAGOIDA UNNUTUKSEEN?

Lapsen kanssa on tärkeä keskustella unnutuksesta ja sopia sille jokin yhteinen nimi. Näin lapsi oppii, että unnutus on normaali asia ja siitä voi ja saa puhua. Lapselle tulee kertoa, että unnutus on lapsen yksityinen asia, ja lapsi voi kosketella itseään omassa rauhassaan, vaikkapa peiton alla tai huoneessaan.



KÄYTÄNNÖN SÄÄNTÖJÄ

TURVATAITOJEN OPETTELUUN

UIMAPUKU- SÄÄNTÖ

Opeta lapselle, että uimapuvun alle jäävät kehonosat sekä kehon alueet ovat itseään varten. Muiden ei kuulu koskea näihin alueisiin luvatta. Myöskään itse ei saa koskea toisten kehossa näihin alueisiin ilman lupaa.

KOSKETUKSEN SÄÄNTÖ

Kerro lapselle, millä eri tavoin toista saa koskettaa. Toista voi koskettaa vain niin, että toisesta kosketus tuntuu mukavalta ja hyvältä. Ilman lupaa ei saa koskea toisen kehoon. Jokainen tietää itse parhaiten, miltä kosketus tuntuu ja mikä tuntuu hyvältä.



HYVÄSTÄ KOSKETUKSESTA TULEE
TURVALLINEN JA HYVÄ OLO.



HUONO KOSKETUS SATTUU,
PELOTTAA TAI SUUTUTTAA

KOLMEN KOHDAN SÄÄNTÖ

Kosketuksen ei kuulu sattua, tuntua pahalta tai aiheuttaa pahaa mieltä. Opeta lapselle, että epämiellyttävälle kosketukselle saa sanoa ei. Kolmen kohdan sääntöä voi harjoitella myös turvallisesti aikuisen kanssa. Opeta lapselle, että kosketuksen tuntuessa pahalta:

1. SANO EI
2. LÄHDE POIS
3. KERRO TUTULLE AIKUISELLE



POHJA LUOTU
WWW.CANVA.COM | @REALLYGREATSITE



TURVATAITO- TUOKIOIDEOITA

01. KOSKETUKSEN LIIKENNEVALOT

KESTO:
15-30min

TARVIKKEET:
kartonkia, paperia tai
vastaavasti kuva
liikennevalosta

Askarrella yhdessä liikennevalot. Aikuinen käy läpi ääneen erilaisia tilanteita, joissa kosketetaan toista. Lapsi pohtii liikennevalojen tuella millainen kosketus on hyvää (vihreä valo), ja millainen ei-toivottua kosketusta (punainen valo). Keltaisen valon merkitystä voidaan pohtia yhdessä. Aikuinen kuuntelee ja keskustelee lapsen kanssa erilaisista näkökulmista ja havainnoista eri tilanteisiin liittyen

TAVOITTEET:

Lapsi oppii tunnistamaan erilaisia tilanteita, joissa tarvitsee turvautua aikuisen apuun. Lapsi oppii pyytämään apua aikuiselta.

02. TURVATAITOTILANTEITA

KESTO:
10min

TARVIKKEET:
voit listata valmiiksi
turvataitotilanteita

Listaa ylös erilaisia turvataitoja vaativia tilanteita. Lapsi pätkäilee kunkin tilanteen kohdalla, mitä kannattaisi tehdä ja kuinka voisi pyytää apua. Aikuinen tukee ja ohjaa keskustelua turvataitojen tukemiseksi.

Esimerkkitulanteita: Vanhemmasta eksyminen ruokakaupassa, toinen satuttaa esim. lyömällä.

TAVOITTEET:

Lapsi oppii tunnistamaan erilaisia tilanteita, joissa tarvitsee turvautua aikuisen apuun.



TURVATAITO- TUOKIOIDEOITA



03.

OPETELLAAN KEHONOSIA

KESTO:
10-20min

TARVIKKEET:
kehonosien kuvia
(piirretyt, tulostetut,
lehdistä leikatut tms.),
iso paperi

Nimetkää yhdessä kuvien kehonosat lapsen kanssa. Voitte myös tunnistaa samat kehonosat omasta kehosta. Halutessanne, voitte askarrella yhdessä lapsen kokoisen ihmiskehon paperille niin, että lapsi makaa lattialla paperin päällä. Lapsen ääriviivat piirretään ja muoto leikataan irti. Se voidaan laittaa näkyville niin, että lapsi saa itse sijoittaa kehonosien kuvat oikeille paikoilleen.

TAVOITTEET:

Lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään kehon eri osia itsessä ja muissa. Tukee omasta kehosta kertomista. Lapsi oppii, että kaikista kehonosista saa puhua aikuisten ja muiden lasten kanssa.

04.

STOP! - TURVATAITOHARJOITUS

KESTO:
10min

TARVIKKEET:
tilaa

Harjoitellaan toisen lähestymistä. Kun toinen on sopivalla etäisyydellä itseä, nostetaan käsi eteen ja sanotaan "Stop!" Lähestyvän osapuolen tulee heti pysähtyä ja seistä paikoillaan. Sitten voi tervehtiä toista (esim. moikkaamalla, läpsyllä tai halauksella). Se jota lähestyttiin saa päättää tavan tervehtiä. Sitten vaihdetaan osia.

TAVOITTEET:

Lapsi opettelee suojaamaan omaa arvokasta kehoa. Omien fyysisten rajojen tunnistaminen. Opetellaan sanomaan "Ei". Harjoitellaan kunnioittamaan muiden oma tilaa ja rajoja.



KEHOTUNNEKASVATUSTA TUKEVIA
LAULUJA



JOHANNA MYURYLÄINEN -
TURVATAITOLAULU

IPANAPA -
PIENI JA HENTO OTE

KIELINUPPU -
MILTÄ TUNTOU NALLESTA

TUULI PAASOLAINEN -
TURVALLISIN MIELIN

TELLU TURKKA &
LEIPURIORKESTERI -
MINÄ ITSE

NALLEN LAULUT -
ILMEILLÄÄN: ILOINEN JA
VIHAINEN: EI

TUOMO RANNANKARI -
LAPSELLA ON OIKEUS

KLAUS TUOMINEN -
NYT KUUNTELE MUA

MIMMIT-
IHMINEN

TI-TI NALLE -
OTATHAN MUT SYLIIN

LÄHTEET

HYVÄN HYRINÄÄ – KOSKETUS VAHVISTAA LASTA.
VÄESTÖLIITTO (2020)

KEHO ON LEIKKI.
SUSANNE INGMAN-FRIBEG & RAISA CACCIATORE (2016).

LASTEN KEHOTUNNEKASVATUS.
VÄESTÖLIITTO (2020)

PIKKU KAKKOSESSA ANNETAAN KAIKILLE KEHON OSILLE NIMI JA OPETELLAAN UIMAPUKUSÄÄNTÖ.
PIKKU KAKKONEN JA VÄESTÖLIITTO (2021)

SEKSUAALIKASVATUKSEN TUEKSI.
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS (2015)

TURVALLISTA JA VIATONTA TUTUSTUMISTA KEHOON – OPAS VANHEMMILLE NEUVOLAIKÄISEN
LAPSEN SEKSUAALIKASVATUKSESTA JA SUKUPUOLISENSITIIVISYYDESTÄ.
OONA AIRAKSINEN & SANNI SAARELA (2019)

TUNNE- JA TURVATAITOJA LAPSILLE: TUNNE- JA TURVATAITOKASVATUKSEN OPPIMATERIAALI.
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS (2019)

TURVATAITO- JA KEHOTUNNEKASVATUKSEN OPETUSMATERIAALI
OPETUS JA KULTTUURIMINISTERIÖ (2021)

TURVATAITOJEN SUPERSANKARIKSI – HARJOITUSVIHKO LAPSILLE JA VANHEMMILLE.
OPETUS JA KULTTUURIMINISTERIÖ (2022)

UTELIAANA SEKSUAALISUUDESTA – TAVALLINEN JA HUOLESTUTTAVA KÄYTÖS ALLE
KOULUIKÄISILLÄ LAPSILLA. VÄESTÖLIITTO (2019)



POHJA LUOTU
WWW.CANVA.COM | @REALLYGREATSITE

1

2

Palauteboksi kehotunnekasvatuksen oppaasta :-)

Tähän voit kirjoittaa nimettömästi risut ja ruusut sekä muut mielipiteesi kehotunnekasvatuksen oppaasta.

[>> OPPAAN LÖYDÄT VIELÄ TARVITTAESSA TÄÄLTÄ <<](#)

Johdattelevia kysymyksiä, mikäli niitä tarvitset:

- *Koetko oppivasi uutta aiheesta?*
- *Käsiteltiin kehotunnekasvatuksen aihealueita selkeästi ja helposti ymmärrettävästi?*
- *Koetko saaneesi vinkkejä tai tukea kehotunnekasvatukseen?*
- *Jäikö oppaasta uupumaan jokin aihe, josta olisit kaivannut lisätietoa?*

Kiitos ♥

- Maija

Paljon asiaa, mutta varsin helposti omaksuttavassa muodossa. Visuaalisesti mukava. Nelossivu varsinkin on todella tiedontäyteinen ja kokonaisvaltainen "kasvatusopas". Hyviä vinkkejä työstä löytyy, joskin ehkä normaaliin perhearkeen ei ehkä ihan kaikki tunnu luontevalta, mikä ei varmaan ole tarkoituskaan.

-Tuttuja asioita oli. En koe että opin uutta.
-Asioita käsiteltiin hyvin selkeästi ja helposti ymmärrettävästi.
-En, sillä nämä on käyty jo 2 isosiskon aikana läpi.
-Opas oli hyvä, tärkeät asiat löytyivät.

Aivan mahtava, sopivasti tiivistetty opas. Helppolukuinen, käsitteet tuotu selkeästi esille. Tämä soveltuu niin huoltajille, kuin vakan ammattilaisille. Moni vakan ammattilainen kaipaisi varmasti nimenomaan tällaista päivitettyä tietoa aiheesta. Suosittelen jakamaan varhaiskasvatusyksiköihin!

Opas oli hyvä ja aihe on tärkeä. Kiitos kun jaoit sen luettavaksi.

Tämä oli hyvä ja kattava, hienosti toteutettu.