



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Marika Koistinen & Henna Haapolahti

VANHEMMUUDEN TUKEMINEN NEUVO- LAIKÄISEN LAPSEN SEKSUAALIKASVATUK- SESSA

- Opas vanhemmille

Sosiaali- ja terveysala

2023

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Marika Koistinen, Henna Haapolahti
Opinnäytetyön nimi	Vanhemmuuden tukeminen neuvolaikäisen lapsen seksuaalikasvatuksessa - Opas vanhemmille
Vuosi	2023
Kieli	suomi
Sivumäärä	43 + 1 liite
Ohjaaja	Ritva Alaniemi, Helena Leppänen

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa 0–6-vuotiaan lapsen seksuaalikehitystä ja -kasvatusta käsittelevä opas. Opas on ensisijaisesti suunnattu neuvolaikäisten lasten vanhemmille, mutta sen tarkoitus on toimia myös puheeksi oton työvälineenä terveydenhoitajille. Oppaan tavoite on lisätä vanhempien tietoisuutta lasten seksuaalisuudesta ja sen kehittymisestä. Lasten näkökulmasta tavoite on tukea heidän seksuaalisuutensa kehittymistä. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää koko perheen terveyttä lisäämällä keskustelua seksuaalikasvatuksesta ja sen teemoista osoittamalla, että siitä keskustelu on sallittua ja suotavaa.

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä ja kehittyy ikätasoisesti läpi elämän. Lasten seksuaalisuus koetaan usein hankalasti lähestyttäväksi asiaksi niin vanhempien kuin terveydenhuollon ammattilaistenkin puolelta. Lasten seksuaalisuus kuitenkin poikkeaa aikuisten seksuaalisuudesta ja siitä syystä lasten seksuaalikasvatuksesta voidaan käyttää myös termiä kehotunnekasvatus. Tämän opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään työn aiheeseen liittyviä keskeisiä teemoja, joita ovat neuvolaikäisen lapsen ikäkausittainen seksuaalikehitys, seksuaalikasvatus, turvaja tunnetaitokasvatus, neuvolatoiminta, vanhemmuus sekä hyvän oppaan ominaisuudet.

Opinnäytetyön tuotoksena tehtiin opas, joka tarjoaa vanhemmille monipuolisesti tukea ja käytännönläheisiä neuvoja siitä, miten vanhempi pystyy tukemaan ja edistämään lapsen turvallista seksuaalista kehittymistä. Oppaan haluttiin toimivan myös terveydenhoitajien tukena lapsiperheiden ohjaustilanteissa ja olemassaololleen helpottavan arkaluontoisen aiheen puheeksi ottoa.

ABSTRACT

Author	Marika Koistinen, Henna Haapolahti
Title	Supporting Parenting in Sexual Education of a 0-6-Year-Old Child - A Guide for Parents
Year	2023
Language	Finnish
Pages	43 + 1 Appendix
Name of Supervisor	Ritva Alaniemi, Helena Leppänen

The purpose of this bachelor's thesis was to create a guide about the sexual development of 0–6-year-old children. The guide is primarily aimed to aid parents of young children in sexual education, but its purpose is also to act as a working tool for public health nurses. The goal of the guide is to increase parents' awareness about children's sexuality and its development. From the children's perspective the goal is to support the development of their sexuality. The aim of the bachelor's thesis is to promote the health of the whole family by increasing the discussion about sexual education by showing that it is allowed and even desired to talk about it.

Sexuality is an essential part of humanity and develops age appropriately throughout life. Children's sexuality is often perceived as a difficult subject to approach by both parents and healthcare professionals. However, children's sexuality differs from adults' sexuality and for this reason the term referring to "body awareness education" may be more appropriate to be used when discussing children's sex education. The theoretical part of this bachelor's thesis discusses the key themes related to the subject of sexual development of children under the age of seven, which are the age-appropriate sex education, developing child's skills for supporting a safe learning environment and emotional well-being, professional counseling activities for families with children, parenting and the theory for a good guidebook.

The product of the bachelor's thesis is a guidebook which offers parents practical advice on how a parent can promote child's safe sexual development. A further purpose of the guide was also intended to support public health nurses when giving guidance to a family in need and to facilitate the discussion on a sensitive topic like children's sexuality.

Keywords child, sexuality, sexual education, parenting

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	9
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA.....	10
	3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	10
	3.2 SWOT-analyysi	11
4	MILLAINEN ON HYVÄ OPAS	13
5	NEUVOLAikäISEN LAPSEN SEKSUAALINEN KEHITYS	15
	5.1 0–1-vuotiaan seksuaalinen kehitys.....	15
	5.2 2–3-vuotiaan seksuaalinen kehitys.....	16
	5.3 4–6-vuotiaan seksuaalinen kehitys.....	18
	5.4 Seksuaalisuuden portaat.....	19
6	SEKSUAALIKASVATUS	21
	6.1 Lasten seksuaalikasvatus	22
	6.2 Kehotunnekasvatus.....	23
	6.3 Vanhemmuus ja varhainen vuorovaikutus	25
	6.4 Lastenneuvola seksuaalikasvatuksen tukena	27
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	29
	7.1 Opinnäytetyön tekoprosessi	29
	7.2 Opinnäytetyön aikataulu	32
8	POHDINTA.....	33
	8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	33
	8.2 Oppaan arviointi	34
	8.3 SWOT-analyysin arviointi.....	36
	8.4 Eettisyys ja luotettavuus.....	37
	8.5 Jatkotutkimusaiheet	37

LÄHTEET	39
LIITTEET	44

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. SWOT -analyysi.....	12
--	----

LIITELUETTELO

LIITE 1. Neuvolaikäisen lapsen seksuaalikasvatus – opas vanhemmille

1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan seksuaalisuus on keskeinen ja laaja-alainen ihmisyyden osa-alue, joka käsittää sekä fyysisiä, sosiaalisia että psykologisia tekijöitä ja kehittyy ikätasoisesti läpi koko elämän (WHO & BZgA 2010).

Ihmisen seksuaalinen kehitys alkaa jo varhaislapsuudessa. Pienten lasten seksuaalisuus koetaan kuitenkin usein melko hämmäntäväksi, sillä se on täysin erilaista kuin aikuisen tai nuoren seksuaalisuus. Maailman terveysjärjestö kuitenkin määrittelee seksuaalisuuden keskeiseksi osaksi ihmisen hyvinvointia jokaisessa elämänvaiheessa (Kosunen, Cacciatore & Hervonen 2003, 209; WHO & BZgA 2010).

Seksuaalikasvatuksella tarkoitetaan seksuaalisuuteen liittyvien asioiden opettamista. Laadukas seksuaalikasvatus perustuu aina kansainvälisesti hyväksytyihin ihmisoikeuksiin. (WHO & BZgA 2010.) Ikätasoisella seksuaalikasvatuksella vanhemmat voivat tukea lapsen kehoitsetuntoa, tunteiden käsittelytaitoja sekä ymmärrystä lapsen oikeuksista ja rajoista suhteessa omaan kehoon. Lisäksi aikuisten tehtävänä on kasvattaa lasta kunnioittamaan sekä omaa että toisten ihmisarvoa. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016a, 20.) Pienten lasten seksuaalikasvatuksesta voidaan käyttää myös termiä kehotunnekasvatus, sillä se kuvaa paremmin heidän kehitystarpeitaan (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016b, 84.)

Tämän opinnäytetyön aihe perustuu työn kohdeorganisaation esittämään tarpeeseen. Aiheen valintaan vaikutti sen ajankohtaisuus ja tärkeys sekä tekijöiden oma mielenkiinto aihetta ja sen terveyden edistämisen näkökulmaa kohtaan. Aiheesta löytyy ennestään tietoa esimerkiksi internetistä, kirjallisuudesta, muista opinnäytetöistä sekä tutkimuksista, mutta sen saatavuus rajoittuu enimmäkseen asiantuntijoiden käyttöön. Sen vuoksi koettiin, että oppaan luominen vanhemmille olisi käytännöllinen tapa tukea perheitä neuvolaikäisen lapsen seksuaalikasvatuksessa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön ensisijainen tarkoitus on tuottaa vanhemmille ja huoltajille suunnattu opas lasten seksuaalikasvatuksesta. Oppaan tarkoitus on toimia samalla myös terveydenhoitajien työkaluna seksuaaliterveyden ja -kasvatuksen puheeksi ottamisessa vanhempien ohjaustilanteissa. Oppaalla halutaan muistuttaa seksuaalikasvatukseen liittyvän keskustelun tärkeydestä sekä neuvolassa että kotona.

Oppaan tavoite on tuottaa tietoa lapsen seksuaalisuudesta ja sen kehittymisestä, jotta vanhemmat ja huoltajat voisivat tarjota lapsen kehitykselle sen vaatimaa tukea ja toimintaa. Lasten näkökulmasta tavoite on tukea heidän seksuaalista kehittymistään turvallisesti. Opinnäytetyön tavoitteena on siis edistää koko perheen terveyttä lisäämällä keskustelua seksuaalikasvatukseen ja sen teemoihin liittyen osoittamalla, että lapsen seksuaalisuudesta keskusteleminen on sallittua ja suotavaa.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Tämän opinnäytetyön toteutus on projektiluontoinen, toiminnallinen opinnäytetyö ja sen tuotoksena on vanhemmille suunnattu opas neuvolaikäisen lapsen seksuaalikasvatuksesta.

Projekti saa alkunsa paikallisesta tarpeesta, ja sen tavoitteena on usein jonkin ongelmakohdan ratkaiseminen tai idean kehittäminen käytäntöön (Huotari & Salmikangas 2013). Projekti on kertaluontoinen kokonaisuus, jolla on selkeät tavoitteet ja lopputulos, suunnitelma sekä rajattu kesto. Useamman opiskelijan opinnäytetyöprojektissa on tärkeää sopia yhteisistä pelisäännöistä sekä selkeästä työn- ja vastuunjaosta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 48-49.)

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön yleistavoite työkentällä on käytännön toiminnan opastaminen. Opinnäytetyön tuotoksena voi olla esimerkiksi ohje, jonka toteutustapoja voi olla monia. Tärkeintä on, että opinnäytetyössä huomioidaan sekä käytännön toteutus että sen tutkimusviestinnällinen raportointi. Toiminnallinen opinnäytetyö on parhaimmillaan käytännönläheinen ja työelämälähtöinen sekä tutkittuun tietoon perustuva työkokonaisuus.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön keskeiset työvaiheet ovat perusteellinen teoriatiedon kerääminen monipuolisista lähteistä sekä varsinaisen tuotoksen, eli oppaan suunnittelu ja toteutus. Lopuksi pohdimme oppaan hyödyntämismahdollisuuksia ja analysoimme sen toimivuutta käytännössä. Lisäksi huomioimme myös eettisen näkökulman aiheen käsittelyssä ja asioiden ilmaisussa sekä opinnäytetyön että oppaan tekovaiheen aikana.

3.2 SWOT-analyysi

SWOT-analyysi on yleisesti käytetty yksinkertainen analysointimenetelmä. SWOT-analyysiä hyödynnetään projektin tai hankkeen suunnitteluvaiheessa. Siinä pohditaan projektin arvoja ja tarkastellaan sen sisäisiä vahvuuksia ja heikkouksia sekä ulkoisia uhkia ja mahdollisuuksia. Analyysi voidaan havainnollistaa nelikenttäiseen taulukkoon, jonka avulla ongelmat on helpompi tunnistaa ja ratkaista. Lisäksi riskienhallinta on tällöin helpompaa, sillä haasteita voidaan ennakoida ja niihin voidaan tarvittaessa varautua paremmin. (Suomen Riskienhallintayhdistys 2022.)

Tämän opinnäytetyön tuotoksen vahvuutena voidaan pitää tiedon keräämistä yhteen paikkaan, mikä palvelee hyvin sen kohderyhmää, eli neuvolaikäisten lasten vanhempia ja huoltajia. Opas toimii myös arkaluontoisen aiheen puheeksi oton välineenä ammattilaisille. Lasten seksuaalisuutta koskevaa materiaalia ja aineistoa on entuudestaan melko vähän, joten siihen liittyvän tiedon kerääminen ja tiivistäminen käytännönläheiseen muotoon vastaa myös työn tilaajan tarpeeseen. Lisäksi aiheen tärkeys ja ajankohtaisuus tekevät oppaasta hyödyllisen myös tulevaisuudessa.

Haasteellista oppaan luomisessa on aiheen arkaluontoisuus ja asioiden ilmaisu riittävän hienovaraisesti. Toisaalta lähteiden ja aikaisemman tutkimustiedon vähyys voi tuottaa haasteita aiheen käsittelyssä, sillä seksuaalisuuteen liittyviä keskusteluja on pidetty pitkään kiellettyinä tai sopimattomina. Lisäksi myös aiheen rajaaminen tiedonhakuvaiheessa ja tekijöiden kokemattomuus oppaan luomisessa saattaa tuottaa vaikeuksia. Merkittävin uhka on se, että opas jää käyttämättä.

Taulukko 1. SWOT-analyysi

VAHVUUDET Aiheen ajankohtaisuus ja tärkeys Tuotos vastaa tarpeeseen	HEIKKOUEDET Tekijöiden kokemattomuus op- paan luomisessa Aiheesta vähän tutkimustietoa
MAHDOLLISUUDET Lisää tietoisuutta aiheesta Helpottaa puheeksi ottamista Myös henkilökunta voi hyödyn- tää	UHAT Opasta ei käytetä Aiheen rajaaminen/aiheessa py- syminen

4 MILLAINEN ON HYVÄ OPAS

Hyvä opas on helppolukuinen, selkeäkielinen ja se on suunniteltu vastaamaan erityisesti kohderyhmän tarpeeseen (Wizowski, Harper & Hutchings 2014). Opas etenee luontevimmin, kun asiat liittyvät kerronnallisesti toisiinsa. Lukijaa helpottaa, kun asiat esitetään esimerkiksi tärkeys- tai aikajärjestyksessä. Oppaassa käytettyjen virkkeiden tulee olla selkeitä, helposti ymmärrettäviä ja yleiskielisiä. Hyvin tehty otsikointi puolestaan auttaa asiakasta etsimään haluamansa tiedon sekä hahmottamaan, mitä asioita kulloinkin käsitellään. Oppaan luettavuutta lisäävät myös hyvin muotoiltu ulkoasu ja tekstin asettelu. (Hyvärinen 2005.)

Kaikkea terveysaineistoa laadittaessa tulisi perimmäisenä tavoitteena olla terveyden edistäminen. Keskeisin tekijä aineiston luomisessa on muistaa sen voimavara-lähtöisyys, eli miten se tukee yksilön tai yhteisön voimavaroja. (Rouvinen-Wilenius 2007, 5.) Terveysviestinnässä korostetaan usein hyvin asiakeskeistä lähestymistapaa. Oppaan sisällön suunnittelussa tulee kuitenkin huomioida kohderyhmä, sillä se määrittää, kuinka asiat kannattaa ilmaista. Kirjoittajan tulisikin oppaan tekovaiheessa osata asettua sekä sellaisen lukijan asemaan, jolla ei ole aikaisempaa tietoa aiheesta, että ottaa samalla huomioon ne lukijat, joilla on jo taustatietoa asiasta. (NHS 2022.)

Yleisesti ottaen oppaiden tarkoituksena on usein toimia tiedonlähteenä tai ohjausmateriaalina, jonka tavoitteena on puolestaan tukea tietyn aiheen sisäistämistä ja omaksumista käytäntöön. Terveyden edistämisen näkökulmasta kirjallisilla ohjeilla voidaan täydentää vastaanotolla henkilökohtaisesti annettua ohjausta ja siten parantaa asiakkaiden tiedonsaantia. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002. 7–8.) Kirjallisen materiaalin avulla asiakkaat pystyvät helpommin omaksumaan asioita omaan tahtiinsa sekä ylläpitämään ja säilyttämään saamaansa tietoa tarvittaessa myös myöhempää käyttöä varten (Wizowski ym. 2014).

Oppaassa annettujen neuvojen perusteleminen lukijoille on tärkeää, sillä se tukee oppaan käytännönläheisyyttä ja lisää uskottavuutta. Pelkästään ohjeiden antaminen ilman riittäviä perusteluja ei kannusta ihmisiä muuttamaan totuttuja ja tuttuja toimintamalleja. Perustelemalla annetut ohjeet edistetään asiakkaan itsemääräämisoikeutta, jolloin asiakas saa itsenäisesti tehdä tietoiset valinnat omaan terveyteen ja hyvinvointiinsa liittyen. Kaikista houkuttelevin perustelu korostaa asiakkaan saamaa hyötyä tämän noudattaessaan annettua ohjausta. (Torkkola ym. 2002, 38; Hyvärinen 2005.)

5 NEUVOLAIKÄISEN LAPSEN SEKSUAALINEN KEHITYS

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan seksuaalisuus on keskeinen ja laaja-alainen ihmisyyden osa-alue, joka kehittyy ikätasoisesti läpi koko elämän. Lapsen seksuaalisuus kuitenkin poikkeaa aikuisten seksuaalisuudesta. (WHO & BZgA 2010.) Lapsuudessa seksuaalisuus on uteliasta ja mutkatonta suhtautumista omaan ja toisten kehoihin, sekä tutustumista mielihyvän ja kosketuksen tuomiin kokemuksiin. Siihen liittyy omien oikeuksien opettelemista, tunne- ja turvataitojen harjoittelua sekä normien omaksumista. Lapsi opettelee, miten oma keho toimii ja miten siitä pidetään huolta. (Väestöliitto 2023a.)

Lapsen seksuaalisuudesta puhuttaessa käytetään usein myös kehotunne-termiä, sillä se kuvaa paremmin heidän kehitystään ja tarpeitaan. Aikuinen näyttää lapselle esimerkkiä seksuaalisuuteen liittyvistä malleista ja uskomuksista, ja on tärkeää, että jokainen lapsi saa ikätasoaista tietoa ja ohjausta, joka korostaa myönteistä asennetta seksuaalisuuteen liittyviin aiheisiin. (Väestöliitto 2022.)

Lapsen jokaisessa ikäkehitysvaiheessa nousee esiin eri asioita, joihin on syytä suhtautua pedagogisesti (WHO & BZgA 2010). On myös hyvä muistaa, että seksuaalinen kehitys on aina yksilöllistä ja vaihteittain etenevää, ja että siihen liittyvät jokaisen oma kehitysaikataulu, kokemukset, temperamentti sekä ympäristö (Laru, Riihonen & Cacciatore 2016, 120).

5.1 0–1-vuotiaan seksuaalinen kehitys

Syntyessään lapsi uskoo olevansa maailman hienoin ja tärkein olento. Aikuisen kosketus, ihaileva katse ja lempeä lepertely viestittävät lapselle hänen olevan toivottu ja rakastettu. Hellät kohtaamiset vahvistavat lapsen kehitystä ja kehoitsetuntoa, sekä vanhemman ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta ja turvallisen kiintymyssuhteen rakentumista. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 121.)

Vauva rakastaa kehoaan ja tutkii sitä avoimen uteliaasti. Hän löytää jokaisen kohdan päästä varpasiin saakka ja hyväksyy itsensä täysin. Näiden kokemusten vahvistaminen on aikuisen tehtävä. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 121.) Vastasyntyneen lapsen seksuaalisuuden kehittyminen alkaakin aistien kautta ja vanhemman avulla hän opettelee tuntemaan itseään, omaa kehoaan sekä fyysisiä rajojaan. Tällä tavoin luottamus toisiin ihmisiin alkaa kehittyä. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 47.)

Vauvan hyvinvoinnista huolehtiminen ja hänen rakkaudellinen kohtaamisensa liittyvät vauvan elämässä kaikkeen hyvään oloon. Perustarpeista huolehtiminen, lämmin vuorovaikutus ja turvallinen kosketus rakentavat lapsen kykyä läheisiin ihmissuhteisiin myös myöhemmällä iällä. Lapsi saa varmuutta siitä, että rakastava ihminen on turvallinen, ja että läheisyys ja kosketus ovat tavoiteltavia ja saatavilla olevia asioita. Maailma näyttäytyy hellänä ja vauva tuntee itsensä rakastettavaksi ja tervetulleeksi. Nämä tunteet luovat pohjaa itseluottamuksen synnylle ja rohkeudelle rakastaa. Sosiaalisten kontaktien kautta lapsi oppii olevansa hyväksytty ja turvassa. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 23-24.)

Vauvan tunteet vaihtelevat itkusta riemun kiljahduksiin ja hän huomaa aikuisten reagoivan tähän. Ensimmäistä ikävuotta saavuttava lapsi alkaa kiinnittää huomiota myös ympäristöönsä ja vanhempien sisarusten matkiminen on tyypillistä. Toisaalta lapsi saattaa välillä vierastaa. (Väestöliitto 2023a.)

5.2 2–3-vuotiaan seksuaalinen kehitys

Taaperoikäisen seksuaalisessa kehityksessä korostuu uteliaisuus ja oman kehon tutkiminen, kun lapsi alkaa tulla tietoisemmaksi itsestään. Lapsi oppii näyttävänsä erilaiselta kuin muut ja hänen identiteettinsä alkaa kehittyä. (WHO & BZgA 2010.)

Taaperot ovat erittäin kiinnostuneita kehoista - sekä omistaan, että muiden. Tässä iässä oman kehon ja sukupuolielinten tutkiminen ja esittely muille ihmisille onkin tavallista. Taaperot alkavat myös kosketella sukupuolielimiään, sillä se tuntuu

heistä hyvältä. (WHO & BZgA 2010.) Tästä voidaan käyttää termiä unnutus. Unnutuksessa on kyse mielihyvän, rauhoittumisen, lohdun tai muun miellyttävän keho-tunteen kokemuksesta, johon lapsi ei yhdistä häpeää. Kyse ei siis ole aikuisen ta-voin itsetyydytyksestä, vaan oman kehon tutkimisesta, sillä lapselle sukupuolielin-ten koskeminen on yhtä luonnollista, kuin nenän tai korvankin koskeminen. Lap-sen kanssa voi keskustella siitä, että unnuttaminen on hyväksyttävä, mutta yksityi-nen asia, jota voi tehdä omassa rauhassa esimerkiksi peiton alla. Unnuttamiseen on siis hyvä suhtautua kuten muihinkin asioihin, joita lapsi opettelee. (Laru 2016, 224.)

Taaperoikäisenä oma tahto alkaa kehittyä. Lapsi osoittaa tunteitaan muun muassa halaamalla ja lyömällä. Tunteita on hyvä nimetä sitä mukaa, kun niitä koetaan ja samalla opettaa, mikä on sallittua käyttäytymistä ja mikä ei. (Väestöliitto 2020a.) Tätä kautta lapsi oppii tunnistamaan omia tunteitaan sekä huomioimaan myös muita. Vaatii sinnikkyyttä aikuiselta ottaa vastaan lapsen rajojen testaukset ja kiu-kun puuskat. Lapsi kuitenkin nauttii vanhempien seurasta ja tuottaa heille mielel-lään iloa. Kaikenlainen hassuttelu, hellittely ja yhteinen tekeminen on lapselle myös kehityksen kannalta tärkeää. (MLL 2023e.)

Kaksivuotias saattaa pelätä vanhemmasta eroon joutumista ja protestoida sitä, mutta lapsen on hyvä olla välillä myös muiden aikuisten seurassa. Myös leikkien keskeltä voi olla lohduttavaa käydä välillä hakemassa aikuiselta hellyyttä ja palata sitten takaisin. Kolmevuotiaan on jo helpompi kestää vanhemman lyhytaikaista poissaoloa. (MLL 2023f.) Fyysinen kosketus lapselle on edelleen hyvin tärkeää ja taaperot tykkäävätkin esimerkiksi istua sylissä siliteltävänä (WHO & BZgA 2010).

Sosiaaliset normit alkavat myös hahmottua, kun taaperot opettelevat, mikä on sal-littua ja mikä ei (WHO & BZgA 2010). Tämä tulee usein esiin kyselemisenä ja onkin tärkeää, että lapselle jaksaa kärsivällisesti vastata. Opittuja rajoja haetaan myös testaamalla niitä. (Väestöliitto 2020a.)

5.3 4–6-vuotiaan seksuaalinen kehitys

Tärkeimpiä oppeja 4–6 vuoden iässä ovat ystävyysuhteiden muodostaminen, leikkiminen ja sääntöjen omaksuminen. Siirtyessään päiväkotiin ja esikouluun lapsi on enemmän tekemisissä suurempien ihmisryhmien kanssa ja sitä kautta oppii sosiaalisia sääntöjä. (WHO & BZgA 2010.) Leikki-ikäisen lapsen moraalikäsitelmä alkaa muotoutumaan, kun hän hahmottaa oikean ja väärän eron. Lapsi saattaa toisinaan suuttua kokiessaan epäoikeudenmukaisuutta ja siksi näistä tilanteista on hyvä yhdessä aikuisen kanssa keskustella. (MLL 2023d.)

Leikin kautta ilmenee yhä kiinnostus omaa ja toisten ihmisten kehoja kohtaan, esimerkiksi ”isä ja äiti” -leikit. Kuitenkin julkisen alastomuuden ja itsen sekä muiden kosketteluun todennäköisyys pienenee, kun lapsi oppii aikuisten paheksuvan näitä asioita. (WHO & BZgA 2010.) Lapselle onkin tärkeää kertoa, ettei oman kehon koskettamisessa tai alastomuudessa ole mitään häpeällistä tai väärää. Samalla on hyvä keskustella niin sanotusta uimapukusäännöstä, eli kehojen yksityisistä aluksista, joita muut eivät ilman lupaa saa koskea tai katsoa. (MLL 2023c.)

Mielikuvitus on leikki-iässä vilkas. Lapsi saattaa nähdä painajaisia eivätkä mielikuvitusystäväkään ole tavattomia. Lapsella on halu kuulua ryhmään, mutta samaan aikaan tarve myös itsenäistyä. (Väestöliitto 2020a.) Myös rumien sanojen vaihe on leikki-iässä tavallinen. Lapsi oppii aikuisten reagoivan tiettyihin sanoihin ja kokeilee sen suhteen rajoja. (WHO & BZgA 2010.)

Leikki-ikäinen lapsi on usein kiinnostunut lisääntymisestä ja siitä, mistä vauvat tulevat. Hän esittää kysymyksiä aiheeseen liittyen ja alkaa muodostaa käsityksiä sukupuolisuudesta. Lapselle on hyvä vastata ikätasoisesti juuri siihen, mitä hän kysyy. Apuna voi käyttää esimerkiksi kirjallisuutta tai esimerkkejä eläinmaailmasta. Liian ympäröivät vastaukset voivat kuitenkin olla hämmentäviä. Lapsi myös kysyy lisää, kun on siihen valmis. (MLL 2023c.)

5.4 Seksuaalisuuden portaat

Raisa Cacciatore ja Erja Korteniemi-Poikela (mm. 2019, 26-27) kutsuvat lapsen seksuaalisen kehityksen vaiheita nimellä seksuaalisuuden portaat. Malli on ollut käytössä yli 20 vuotta ja sen idea on tunnistaa ja opettaa eri kehitysvaiheita. Jokaisen lapsen kehitys on kuitenkin yksilöllistä ja joskus se saattaa kulkea epätasaisesti. Joillakin portailla voidaan viipyä pidempään ja jotkut ohitetaan nopeammin.

Ensimmäinen porras ”olen ihana” ajoittuu 0–4-vuotiaan ikävaiheeseen ja kuvaa lapsen tunnetta suhteessa omaan kehoon. Lapsi tutkii kehoaan avoimesti ja rakastaa jokaista kohtaa. Lapsi on täynnä uteliaisuutta ja vertailee itseään toisiin avoimen kiinnostuneesti. Leikki-ikäiselle lapselle aletaan opettaa myös muun muassa omatoimista vessassa käymistä, jonka kautta lapsi oppii kunnioittamaan sekä omaa että muiden yksityisyyttä. (Igman-Friberg & Cacciatore 2016, 120-122.)

Noin 3–8-vuotiaana alkaa tykkäyskaverivaihe, jolloin lapsi huomaa myös muiden ihmisten olevan ihania. Tykkäyskavereita voi olla useitakin. On tärkeää, ettei lapsen tunteille naureta, vaan ne hyväksytään ja niitä voidaan ihmetellä yhdessä. Näin lapsi oppii nimeämään tunteitaan ja sen, että niistä puhuminen on sallittua. (Igman-Friberg & Cacciatore 2016, 123-124.)

Kolmas porras ”vanhemman ihailu” alkaa tavallisimmin 3–9-vuotiaana. Tällöin lapsen tykkääminen kohdistuu läheiseen aikuiseen, useimmiten toiseen vanhempaan. On hyvä muistaa, että lapsi tavoittelee rakkauden tunnetta, ei aikuisten välistä rakkaussuhdetta, ja on aikuisen vastuulla arvostaa sitä ja pitää huolta lapsen koskemattomuudesta. Voimakkaaseen ihailuun saattaa liittyä myös mustasukkaisuutta ja toisaalta tykkäämisen kohde voi myös nopeasti vaihtua. (Igman-Friberg & Cacciatore 2016, 125-127.)

Neljäs porras ”idolit” alkaa usein kuuden vuoden iässä ja voi jatkua 12-vuotiaaksi saakka. Tällöin lapsi voi ihastua kaukaisempiin kohteisiin ja mielikuvituksen kautta

tällä portaalla alkaa usein kehittyä myös lapsen seksuaalisuuden fantasiatila. Jotkut voivat esimerkiksi leikkiä idoliaan ja kokeilla aikuisuuden rooleja. Tällä tavoin lapsi voi löytää vastauksia siihen, millaiseksi haluaa isona tulla. (Igman-Friberg & Cacciatore 2016, 127-128.)

6 SEKSUAALIKASVATUS

WHO:n Euroopan aluetoimiston ja Saksan liittovaltion terveyskasvatuskeskuksen (BZgA) määrittelemien standardien (2010) mukaan seksuaalikasvatuksella tarkoitetaan seksuaalisuuteen liittyvien fyysisten, kognitiivisten, sosiaalisten ja emotionaalisten asioiden opettamista. Tällainen kokonaisvaltainen lähestymistapa auttaa lapsia kehittämään erilaisia taitoja, jotka tukevat heidän itsemääräämisoikeuttaan suhteessa omaan seksuaalisuuteen. Kyseiset taidot auttavat lasta myös ennaltaehkäisemään riskejä ja näin ollen parantavat yksilön, mutta myös yhteiskunnan elämänlaatua.

Seksuaalikasvatus on saanut alkunsa Ruotsista vuonna 1955, kun siitä tuli kouluaineena pakollinen. Sitä seurasivat ensin muut pohjoismaat, jonka jälkeen myös monet muut Länsi-Euroopan maat 1970- ja 1980-luvuilla. (WHO & BZgA 2010.) Seksuaalikasvatuksen painopiste on vuosien varrella muuttunut, vaikka useimmat avaintekijät ovat pysyneetkin ennallaan. 1960–1970-luvuilla keskityttiin tahattoman raskauden ehkäisyyn, josta painopiste siirtyi HIV:n ehkäisyyn 1980-luvulla. 1990-luvulla pyrittiin lisäämään tietoa seksuaalisesta hyväksikäytöstä ja 2000-luvulla seksismin, homofobian ja nettikiusaamisen ehkäisystä. (European Expert Group on Sexuality Education 2016.)

Tänä päivänä sukupuolinormien ja eriarvoisuuden pohdiskelu on tärkeä osa seksuaalikasvatusta (European Expert Group on Sexuality Education 2016). Lisäksi lasten kasvuympäristöissä on viimeisten vuosien aikana tapahtunut paljon muutoksia ja sen myötä esimerkiksi sosiaalinen media ja internet ovat mahdollistaneet yhä nuorempien lasten lähestymisen turvallista kasvua uhkaavilla tavoilla (Kuivala & Poijula 2021).

6.1 Lasten seksuaalikasvatus

Lasten seksuaalikasvatuksesta puhuttaessa voidaan käyttää myös kehotunnekasvatustermiä, sillä aikuiset usein vierastavat seksuaalisuus-sanan yhdistämistä lasten kasvatukseen (Väestöliitto 2023d). Lapselle seksuaalisuudesta puhuminen liittyy kuitenkin käytännössä kehoista, itsestä huolehtimisesta, ihmissuhteista sekä omista oikeuksista keskustelemiseen ja jossain vaiheessa lasta alkaa myös kiinnostaa, mistä vauvat tulevat. On erittäin tärkeää, että kaikkiin lapsen kysymyksiin vastataan ikätasoisesti ja asiallisesti, väheksymättä lapsen tiedonhalua. Liian seikka-peräiset vastaukset tai ikätovereilta haettu tieto voi hämmentää. (Väestöliitto 2023a.)

Seksuaalikasvatus auttaa lapsen ymmärryksen kehityksessä, se vahvistaa lapsen kehonkuvan ja kehotuntemuksen sekä itsetunnon muodostumista ja näin ollen motivoi lasta käyttäytymään kunnioittavasti sekä itseä että muita ihmisiä kohtaan. (WHO & BZgA 2010.) Seksuaalikasvatus ei kannusta lapsia seksiin. Seksuaalikasvatuksen tavoite on kehittää ja vahvistaa lapsen kykyä tehdä tietoisia, terveellisiä ja vastuullisia valintoja koskien ihmissuhteita, seksuaalisuutta sekä henkistä ja fyysistä terveyttä. Turvallisessa ja mahdollistavassa oppimisympäristössä annettulla, laadukkaalla seksuaalikasvatuksella on huomattu olevan yhdessä terveydenhuollon palveluiden kanssa positiivinen ja elinikäinen vaikutus ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin (European Expert Group on Sexuality Education 2016).

WHO:n asettamat seksuaalikasvatuksen standardit (2010) määrittelevät kahdeksan osa-aluetta, joista jokaisen tulisi toteutua, jotta voidaan puhua laadukkaasta ja kokonaisvaltaisesta seksuaalikasvatuksesta. Nämä aihealueet ovat:

1. keho ja kehitys – jokainen on yksilöllinen ja kaikki kehot ovat hyviä
2. läheisyys, itsetunto ja nauttiminen – lapsi tutustuu leikkien kautta kaikkeen mukavaan
3. tunteet – lapsi opettelee tunteiden hallintaa ja niiden ymmärtämistä

4. moninaisuus ja ihmissuhteet – lapsi oppii, että on monenlaisia perheitä ja tapoja elää
5. hyvinvointi ja terveys – turvallinen kosketus kuuluu hyvinvointiin
6. lisääntyminen – lapsi on kiinnostunut ihmisyydestä ja siitä, mistä vauvat tulevat
7. normit ja tavat – lapsi harjoittelee, mikä on sopivaa ja mikä ei
8. oikeudet – lapselle opetetaan hänen kehoonsa liittyvät oikeudet sekä miten pyydetään ja saadaan tarvittaessa apua

Jokainen aihealue pitää sisällään myös kolme erillistä osiota: tiedot, taidot sekä asenteet. Näitä kaikkia osioita voidaan käsitellä jokaisessa seksuaalikasvatustilanteessa, minkä tahansa aihealueen yhteydessä. Oikein annettuna ne rakentavat ikätasoisista elämänhallintaa. (Ingman-Friber & Cacciatore 2016, 11-14; WHO & BZgA 2010.)

6.2 Kehotunnekasvatus

Kehotunnekasvatus tarkoittaa neuvolaikäisten lasten kohdalla seksuaali-, tunne- ja turvataitokasvatusta. Siinä painotetaan lapsille ajankohtaista tietoa ihmiskehosta, tunteista ja niiden hallinnasta sekä turvataidoista. Nämä tiedot ja taidot lisäävät huomattavasti lapsen hyvinvointia ja auttavat luomaan turvallisen kasvuympäristön. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016b, 84-85.)

Jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti, joten tunne- ja turvataitokasvatusta tulisi toteuttaa aina yksilöllisesti. Tunne- ja turvataitokasvatus tähtää antamaan lapselle valmiuksia toimia esimerkiksi uhkaavissa tilanteissa. Lasten tulee saada tietoa, joiden avulla he voivat tarvittaessa myös itse suojella itseään, jos heitä esimerkiksi ahdistellaan, kiusataan tai kohdellaan väkivaltaisesti. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2019.) Turvataitojen opettamisella pyritään vahvistamaan lapsen turvallisuuden tunnetta ja käsitystä siitä, mitkä ovat lapsen oman kehon rajat (Cacciatore & Kangaskoski 2021). Turvataitokasvatuksen lähtökohtana ovat lasten

omat kiinnostuksen kohteet, tarpeet ja kokemukset. Turvataitokasvatus on ennaltaehkäisevää kasvatustyötä, joka perustuu lapsen omien voimavarojen ja hallinta-keinojen vahvistamiseen. Lasten tulisi tarvittaessa pystyä myös itsenäisesti puolustamaan oikeuttaan henkilökohtaiseen koskemattomuuteen saamalla samanlaisesti valmiuksia avun hakemiseen, jos on joutunut esimerkiksi pahoinpitelyn kohteeksi. (Lajunen ym. 2019.)

Turvataitokasvatukseen kuuluu niin kutsuttu uimapuku- ja kosketussääntö. Lapselle tulee opettaa, että uimapuvun alle jäävät kehonosat ovat arvokkaita ja yksityisiä paikkoja, joita tulee suojata, ja ettei näitä alueita saa kukaan katsoa tai koskea ilman lupaa. Kosketussäännön tarkoitus on opettaa lapsi erottamaan hyvän ja huonon kosketuksen ero. Lapsen on osattava ja uskallettava sanoa ei, mikäli ei halua itseään kosketettavan, sekä toisaalta ymmärrettävä, jos esimerkiksi leikkikaveri kieltäytyy kosketuksesta. Kaikkien kehoja ja oikeutta päättää omista kehoistaan tulee kunnioittaa. Turvataitokasvatukseen kuuluu myös lapselle opetettava kolmen kohdan sääntö, jonka ensimmäinen kohta on osata ja uskaltaa sanoa ei. Toinen kohta on poistua tilanteesta ja kolmas kertoa asiasta turvalliselle aikuiselle. Tarkoitus on opettaa lasta puolustamaan itseään ja hakemaan tarvittaessa apua. (Väestöliitto 2020b.) Lisäksi lapsen läheisille on hyvä opastaa, että lasta ei saa pakottaa läheisyyteen, esimerkiksi lahjaa vastaanottaessa. Aikuisen ei tule myöskään loukkaantua, mikäli lapsi kieltäytyy kosketuksesta tai haluaa istua ainoastaan tietyn aikuisen sylissä, sillä lapsella on aina oikeus valita, milloin ja keneltä haluaa läheisyyttä hakea. (Väestöliitto 2023b.)

Tunnetaitokasvatuksen tarkoitus on vahvistaa lapsen tunteiden ilmaisua ja tunnistamista. Lapsen kanssa tulisi esimerkiksi harjoitella tunnistamaan ja ratkaisemaan ristiriitoja rakentavasti sekä auttaa lasta oman käyttäytymisen säätelyssä, joka puolestaan edistää vuorovaikutustaitojen kehitystä ja suhteiden muodostamista muihin lapsiin. (Lajunen ym. 2019.)

Kehotunnekasvatuksella pyritään monin keinoin edistämään lapsen myönteistä kehonkuvaa sekä tunteiden tunnistamis- ja käsittelykykyä. Kehotunnekasvatus perustuu tunne- ja turvataitojen opettamiseen, joiden tavoitteena on vahvistaa lasten itsetuntoa ja -arvostusta antamalla tietoa heidän itsemääräämisoikeuksistaan. (Cacciatore & Kangaskoski 2021). Tarkoitus on, että lapsi oppii kunnioittamaan niin omaa, kuin toistenkin kehoja. Aikuisen tulisikin välttää sekä oman, että toisten kehojen arvostelemista etenkin lapsen aikana, sillä lapsi oppii esimerkin kautta. (Väestöliitto 2023c.)

6.3 Vanhemmuus ja varhainen vuorovaikutus

Lapsen kasvatus on ensisijaisesti vanhempien ja huoltajien vastuulla, mutta kasvatustyön tukena on usein myös muita perheenjäseniä, ystäviä ja ammattilaisia. Näin ollen kotiympäristön lisäksi lapsi saa kasvuun ja kehitykseen vaikutteita myös esimerkiksi sukulaisilta, kavereilta, päivähoidosta ja mediasta. (MLL 2023a.) Lapsen kasvatukseen osallistuvien aikuisten tehtävänä on luoda turvallinen kasvuympäristö lapsen kehitykselle, sillä se on jokaisen lapsen oikeus. Vanhempien ja huoltajien rooliin kuuluu huolehtia lapsen hyvinvoinnista, sillä lapset oppivat parhaiten kokiessaan olonsa turvalliseksi ja voidessaan hyvin. Lämmin vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä lisää lapsen turvallisuuden tunnetta, joka on tärkeä osa lapsen perustarpeita. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2019.)

Ahon ja Lähdemäen (2012) mukaan varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan lasta hoitavan aikuisen ja vauvan välistä keskinäistä vuorovaikutusta. Lapsen ja vanhemman välinen luottamus ja vuorovaikutus on merkityksellistä lapsen kehitykselle. Jokainen lapsi tarvitsee pysyviä, vastavuoroisia ja lämpimiä ihmissuhteita, joissa hän saa kokea, että hänestä välitetään ja hänet hyväksytään omana itsenään. Varhaisen vuorovaikutuksen myötä muodostunut kiintymyssuhde ja tunneside vanhempaan turvaa lapsen kasvua ja kehitystä myös myöhemmissä kehitysvaiheissa. (Lajunen ym. 2019). Avoin ja luotettava vuorovaikutussuhde rohkaisee lasta myös tulevaisuudessa kertomaan peloistaan tai huolistaan turvalliselle aikuiselle, mikä puolestaan suojelee lapsen kehitystä (Cacciatore & Kangaskoski 2021).

Varhaisen vuorovaikutuksen laatu on erityisen tärkeää lapsen muodostaman kiintymysmallin kannalta, sillä riittävä varhainen vuorovaikutus ja turvallinen kiintymyssuhde mahdollistavat lapsen aivojen normaalin ja terveen kehityksen ja kasvun. (MLL 2023b.)

Vuorovaikutussuhteen lisäksi lapsen kehitystä ohjaavat lapsen varhaiset tunnekokemukset, jonka takia on tärkeää pyrkiä rakentamaan ja korostamaan positiivisia kokemuksetjuja. Positiiviset ja negatiiviset kokemuksetjut vaikuttavat lapsen aivojen kehitykseen eri tavoin. Toistuvien tunnekokemusten perusteella lapselle muodostuu sisäinen käsitys siitä, kuinka eri tunteita ilmaistaan. Tämä puolestaan ohjaa hänen käytöstään. (MLL 2023g.)

Riittävä ja laadukas varhainen vuorovaikutus on lupaava perusta kannustavalle vanhemmuudelle. Kannustava vanhempi auttaa lasta tunnistamaan omia tarpeitaan ja tunteitaan sanoittamalla hellävaraisesti tekemiään havaintoja. Kannustava vanhempi pyrkii myös ohjaamaan lapsen toimintaa ymmärtäen lapsen tekojen taustalla olevan aina jokin tietty tarve. Huomioimalla lapsen tunteet ja tarpeet, vanhempi vahvistaa lapsen itsetuntoa ja antaa kokemuksen siitä, että lapsi on tullut kuulluksi ja hänet hyväksytään sellaisenaan. (Sassali 2022.)

Vanhemman tehtävää seksuaalikasvattajana helpottaa, jos vuorovaikutussuhde vanhemman ja lapsen välillä on riittävän toimiva ja lapsen tarpeita ja tunteita on opittu tunnistamaan ja sanoittamaan yhdessä. (Sassali 2022.) Pienten lasten kehotunnekasvatus voi olla osalle aikuisista luonnollinen ja melko yksinkertainen tehtävä, ja osalle taas hankala, enemmän käsittelyä vaativa asia. Lasten kehotunnekasvatukseen liittyy usein ennakkoluuloja ja jopa vääristynyttä tietoa, jonka vuoksi siihen kohdistuu luonnollisesti varovaisuutta. Tämä riippuu paljolti siitä, millainen käsitys ja millaisia kokemuksia vanhempi on itse saanut lapsena. Näin ollen on ensisijaisen tärkeää, että vanhempi tunnistaa ja huomioi oman asenteensa seksuaalisuutta kohtaan. Vanhempien on myös olennaista hyväksyä ja tarvittaessa muuttaa omaa suhtautumistaan ja näkökulmaa seksuaalikasvatuksen osalta, sillä se on

merkitsevää lapsen kehityksen kannalta. Vanhempien kasvatustietoisuutta lisäämällä voidaan vaikuttaa myönteisesti koko perheen hyvinvointiin. (Väestöliitto 2018).

6.4 Lastenneuvola seksuaalikasvatuksen tukena

Suomessa hyvinvointialueen vastuulla on järjestää neuvolapalvelut alueittain (Hakulinen, Uotila-Laine & Korpilahti 2023). Lastenneuvolan tavoitteena on edistää alle kouluikäisten lasten terveyttä ja samalla tukea koko perheen hyvinvointia. Lisäksi neuvolatoiminnan avulla pyritään myös kaventamaan mahdollisia perheiden välisiä terveyseroja. Lastenneuvolapalveluita käyttävien osuus on arviolta 99,6 prosenttia, joka käytännössä tarkoittaa noin 600 000 vanhempaa ja noin 400 000 lasta vuosittain. Lastenneuvolan määräaikaista terveystarkastuksia on yhteensä vähintään 15, joista viiteen osallistuu terveydenhoitajan lisäksi myös neuvolalääkäri. (THL 2023.)

Lastenneuvolassa seurataan lapsen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kehitystä sekä tuetaan vanhemmuutta turvallisessa ja lapsilähtöisessä kasvatuksessa. Neuvolapalvelut perustuvat määräaikaisiin terveystarkastuksiin ja perheiden yksilölliset tuen tarpeet huomioivaan terveystarkastukseen. Neuvolassa pyritään tunnistamaan lapsiperheiden tuen tarpeet mahdollisimman varhain ja järjestämään mahdollisia tukitoimia. Lastenneuvola tekee tarpeen mukaan yhteistyötä useiden eri toimijoiden kuten esimerkiksi toiminta-, ravitsemus- sekä fysioterapeuttien, kasvatus- ja perheneuvoloiden, varhaiskasvatuksen sekä psykologin kanssa. (THL 2023.)

Lastenneuvolalla on merkittävä rooli lapsiperheiden seksuaalikasvatuksen tukijoina. Ammattilaisen tehtävä onkin luoda turvallinen ja salliva ilmapiiri seksuaalisuuden puheeksi ottamiselle. Jokaisessa lastenneuvolan määräaikaissa terveystarkastuksessa perheille tarjotaan mahdollisuutta puhua seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista. Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen voi joskus tuottaa haasteita, sillä aihe koetaan tavallisesti hyvin yksityisenä. Siitä syystä seksuaalikasvatukseen liittyvässä ohjauksessa onkin oltava erityisen hienotunteinen. Seksuaalisuuteen

liittyvissä keskusteluissa on myös tärkeää huomioida seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto, jotta keskustelijoilla olisi yhteinen käsitys siitä, mitä eri termeillä tarkoitetaan. Neuvoloissa voidaan myös hyödyntää erilaisia seksuaalisuuden puheeksi ottamisen toimintamalleja, jotka helpottavat terveydenhoitajan ja asiakkaan välistä keskustelua seksuaalikasvatuksesta. (Mäenpää & Hakulinen 2020.)

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena, projektiluontoisena opinnäytetyönä, jonka tuotoksena tehtiin opas Pohjanmaan hyvinvointialueen lastenneuvoiloille. Opinnäytetyön aihe kehitettiin yhdessä tilaajaorganisaation kanssa ja työ tehtiin Vaasan ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti.

7.1 Opinnäytetyön tekoprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheen valinnalla. Toinen opinnäytetyön tekijöistä oli yhteydessä sen hetkiseen terveyden edistämisen koordinaattoriin ja erääseen Pohjanmaan hyvinvointialueen lastenneuvolaan, joiden kanssa keskusteltiin aiheeseen liittyvästä toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksesta. Lastenneuvoiloissa koettiin olevan tarvetta seksuaalisuuteen liittyvälle materiaalille ja opinnäytetyön aihe valikoitui, kun työn tarve ja tekijän mielenkiinto aihetta kohtaan kohetasivat.

Opinnäytetyöprosessin alussa työn tutkimussuunnitelmaa oli poikkeuksellisesti laatimassa vain toinen työn lopullisista tekijöistä, sillä alun perin tekijöillä oli ajatuksena tehdä kaksi eri opinnäytetyötä. Molemmat tekijät saivat tahoillaan tutkimussuunnitelmansa valmiiksi, mutta lopulta tämän opinnäytetyön lupa-anomusta täydennettiin lisäämällä siihen molempien tekijöiden nimet. Tutkimussuunnitelma valmistui keväällä 2022, jonka jälkeen varsinaista opinnäytetyötä alettiin työstää.

Kun opinnäytetyötä on tekemässä useampi kuin yksi henkilö, tarvitaan selkeä työnjako ja yhdessä sovitut pelisäännöt. Tekstiä tuotetaan niin sanotusti yhteiseksi hyväksi, mutta yhdessä kirjoittaminen tuo aiheeseen lisää näkökulmia. Tekstin yhtenäisyyden vuoksi on kuitenkin hyvä sopia siitä, että joku ottaa vastuulleen tekstin lopullisen editoinnin. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 176-177.) Tätä opinnäytetyötä työstettiin tekijöiden toimesta yhteistyössä sekä lähityöskentelynä, että etäyhteydellä. Etätyöskentelyä helpotti selkeä työnjako, josta sovittiin tekijöiden kesken yhteisymmärryksessä. Työskentelyvaiheessa tekijät keskustelivat

säännöllisesti työn etenemisestä ja opinnäytetyön kirjoitusprosessissa tekstiä muokattiin yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyön toiminnallinen työvaihe eli oppaan suunnittelu ja toteutus suoritettiin pääosin etänä, mutta työ viimeisteltiin yhdessä molempien tekijöiden ollessa läsnä.

Toiminnallisen opinnäytetyön teoreettinen lähtökohta on perusteellinen lähdemateriaaliin perehtyminen, joka tässä tapauksessa perustui pääasiassa teorianäyttöön hyvästä oppaasta, neuvolaikäisen lapsen seksuaalisuuden kehityksestä, seksuaalikasvatuksesta sekä vanhemmuudesta. Oppaan idean sekä kohderyhmän selkeytymisen jälkeen tietoa alettiin etsiä monipuolisesti useista eri lähteistä, kuten painetusta kirjallisuudesta, sähköisistä lähteistä sekä tietokannoista. Tietoa haettiin muun muassa hakusanoilla ”sexual education”, ”sexual development” ja ”children”. Tutkimustietoa oli saatavilla enimmäkseen kouluikäisten ja nuorten seksuaalikasvatukseen liittyen, mutta neuvolaikäisten kohdalla tuoreita tutkimuksia oli huomattavasti vaikeampi löytää. Lähteiden ajantasaisuus pyrittiin varmistamaan rajaamalla ne vuodesta 2010 eteenpäin, mutta jonkin verran käytettiin myös tätä vanhempaa materiaalia. Suomenkielisten lähteiden lisäksi käytettiin myös kansainvälisiä lähteitä.

Lähdemateriaalin tiedonhakuun ja teoreettisen viitekehyksen luomiseen käytettiin merkittävin osa opinnäytetyöprojektin työskentelyvaiheesta. Tämä sujuvoitti myös oppaan suunnittelua, joka aloitettiin heti teoriapohjan valmistuttua. Oppaan kaikkia hyödyntämismahdollisuuksia pyrittiin huomioimaan, sillä ensisijaisen kohderyhmän, eli neuvolaikäisten lasten vanhempien lisäksi oppaan toivottiin toimivan myös terveydenhoitajien työvälineenä vanhempien ohjaustilanteissa. Oppaasta haluttiin laatia johdonmukainen, mielenkiintoinen ja monipuolisesti ajankohtaista tietoa tarjoava kokonaisuus neuvolaikäisen lapsen seksuaalikasvatuksesta, joka tukisi vanhemmuutta ja vanhempien kasvatustietoisuutta. Sekä toimeksiantajan että oppaan tekijöiden toimesta oppaasta haluttiin kuitenkin saada hyvin tiivis kirjallinen ohjausmateriaali.

Oppaan sisältö muodostui teoreettisen viitekehysten pohjalta ja siihen haluttiin sisällyttää kaikkein keskeisimmät asiat ja käsitteet. Koska seksuaalisuus on laaja käsite ja sisältää jo itsessään paljon osa-alueita, aiheen tiivistäminen oppaaseen osoittautui haasteelliseksi. Seksuaalikehityksen kulku päädyttiin esittämään oppaassa ikävaiheittain, tiivistäen ikävuodet 0–1, 2–3 sekä 4–6-vuotiaisiin. Seksuaalisuuden portaat -käsitteessä ikäluokat sijoittuvat portaille laajemmin ja eri tavalla, ja tekijät ajattelivat käsitteen saattavan sekoittaa lukijaa ikävaiheittain esitetyn seksuaalikehityksen rinnalla. Tästä syystä seksuaalisuuden portaat päädyttiin jättämään pois varsinaisesta oppaasta. Opinnäytetyössä esitetty teoretieto vanhemmuudesta ja lastenneuvolan toiminnasta liittyvät enemmänkin siihen kenelle ja mihin ympäristöön opas on suunniteltu, kuin itse oppaassa käsiteltäviin aiheisiin, eikä niitä siksi oppaassa erikseen käsitelty.

Toinen opinnäytetyön tekijöistä oli työn tekoprosessin aikana yhteydessä erään organisaation lastenneuvolan kanssa. Neuvolan terveydenhoitajilta kysyttiin, mitkä lasten seksuaalikehitykseen liittyvät asiat tavallisimmin korostuivat neuvolakäynneillä ja olisivat sen vuoksi hyvä löytyä myös oppaasta. Tällaisena asiana nousi esiin unnutus ja työn tekijät pyrkivätkin tuomaan kyseistä asiaa vielä erikseen oppaassa tutummaksi. Myös tunne- ja turvataitoja sekä niihin liittyviä sääntöjä haluttiin oppaassa tuoda vielä erikseen esiin.

Oppaan ulkoasun graafisen muotoilun ulkoistamista Pohjanmaan hyvinvointialueen viestintään mietittiin ja selvitettiin. Tämä olisi luonut oppaasta visuaalisesti yhtenäisen esimerkiksi hyvinvointialueen värien ja logon myötä, mutta opinnäytetyön aikataulullisista syistä visuaalinen ilme päädyttiin lopulta toteuttamaan itse. Opasta hahmoteltiin eri suunnitteluohjelmien avulla ja lopullinen tuotos tehtiin Canva-ohjelmalla. Opas lähetettiin esikatseltavaksi tilaajaorganisaation yhteyshenkilölle, oppilaitoksen ohjaavalle opettajalle sekä muutamille neuvolaikäisten lasten vanhemmille, joilta saadun palautteen perusteella oppaaseen tehtiin vielä pieniä muutoksia. Oppaan lopullinen versio valmistui marraskuussa 2023, jonka jälkeen opinnäytetyö kirjoitettiin loppuun ja viimeisteltiin.

7.2 Opinnäytetyön aikataulu

Opinnäytetyön aihe valittiin syksyllä 2021, jonka jälkeen aloitettiin tutkimussuunnitelman laatiminen. Tutkimussuunnitelma valmistui keväällä 2022, jonka jälkeen opinnäytetyön tutkimuslupa anottiin kohdeorganisaatiolta 17.8.2022 ja se myönnettiin 5.9.2022. Kun työlle varmistui toinenkin tekijä ja se oli oppilaitoksen puolesta hyväksytty, tutkimuslupaa täydennettiin lokakuussa 2022.

Opinnäytetyötä alettiin kirjoittaa pian sen jälkeen, kun tutkimuslupa oli saatu ja täydennetty. Teoriatietoa muokattiin ja sitä lisättiin merkittävästi tutkimussuunnitelmaan nähden. Opasta tehtiin syys-lokakuussa 2023 ja sen ensimmäinen versio lähetettiin lyhyellä aikataululla esikatseltavaksi ja arvioitavaksi sekä oppilaitoksen ohjaavalle opettajalle, toimeksiantajan yhdyshenkilölle, että muutamalle lapsiperheelle. Opasta muokattiin jonkin verran saadun palautteen perusteella ja lopullinen versio oppaasta valmistui marraskuussa 2023. Tämän jälkeen opinnäytetyö kirjoitettiin loppuun ja viimeisteltiin, ja se valmistui marraskuussa 2023.

8 POHDINTA

Tässä osiossa pohditaan ja arvioidaan opinnäytetyöprojektin kulkua, valmista tuotosta sekä tavoitteiden saavuttamista. Lisäksi arvioidaan omaa oppimista, työn eettisyyttä sekä luotettavuutta ja esitetään jatkotutkimusaiheita.

8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan toiminnallista opinnäytetyötä arvioidessa tarkastellaan tuotoksen lisäksi työprosessin eri vaiheita, raporttia ja kieliasua. Arvioinnin tärkeimmäksi osaksi he nimeävät kuitenkin tavoitteiden saavuttamisen tarkastelun.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella neuvolaikäisen lapsen seksuaalista kehitystä sekä laatia heidän vanhemmilleen suunnattu opas aiheesta. Oppaaseen haluttiin koota hyödyllistä tietoa ja käytännönläheisiä keinoja, joiden avulla vanhemmat voisivat tarjota lasten tarpeiden mukaista tukea heidän seksuaalisuutensa kehitykselle. Oppaan tarkoituksena oli myös helpottaa ja muistuttaa terveydenhoitajia asian puheeksi ottamisesta sekä sen tärkeydestä.

Opinnäytetyön pohjalta tuotetun oppaan tavoite oli tuottaa vanhemmille ja huoltajille suunnattu teos lasten seksuaalikasvatuksesta, joka tukisi lasten seksuaalista kehitystä ja turvallisuutta. Tavoitteeksi asetettiin myös, että oppaan avulla keskustelua lasten seksuaalikehityksestä lisättäisiin ja helpotettaisiin osoittamalla, että siitä on sallittua ja suotavaa puhua. Kyseisten tavoitteiden saavuttamista ei kuitenkaan opinnäytetyön tekoon varatuilla resursseilla pystytty luotettavasti arvioimaan, sillä se olisi vaatinut oppaan pidempiaikaista käyttöä työkentällä.

Opinnäytetyöprojektin aikana vastaan tuli useampia muuttuvia tekijöitä, kun jo työn alkuvaiheessa toinen tekijöistä tuli mukaan projektiin. Tutkimuslupa oli tässä vaiheessa jo haettu, mutta sekä oppilaitoksen, että kohdeorganisaation puolesta tämä hyväksyttiin ja alkuperäiseen lupa-anomukseen lisättiin myös toisen tekijän tiedot. Työn kohdeorganisaatiossa tapahtui opinnäytetyöprojektin aikana myös

muutoksia, kun sote-uudistuksen myötä palvelut siirtyivät hyvinvointialueille. Työn raportointivaiheessa myös opinnäytetyön ohjaava opettaja vaihtui oppilaitoksen puolelta. Siitä huolimatta, että muuttuvia tekijöitä oli projektin aikana useampia, tekijät eivät kuitenkaan kokeneet niiden vaikuttavan projektin kulkuun heikentävästi. Sen sijaan niiden koettiin opettaneen tekijöille muun muassa joustavuutta ja muutoksensietokykyä, jotka ovat myös työelämässä tärkeitä taitoja.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprojekti opetti muun muassa suunnitelmallisuutta, aikatauluttamista, pitkäjänteisyyttä sekä tiedonhakutaitoja. Yhdessä työskentely yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi opettaa aina myös vuorovaikutus- ja tiimityöskentelytaitoja. Nämä taidot ja ominaisuudet nähtiin merkittävinä ammatillista kasvua tuovina tekijöinä, sillä myös monet työelämäprojektit tehdään usein moniammatillisessa yhteistyössä eri tahojen ja toimijoiden kanssa.

Tekijöiden oma henkilökohtainen tavoite oli perehtyä neuvolaikäisen lapsen kasvuun ja kehitykseen entistä syvemmin ja tähän tavoitteeseen päästiin. Tekijöiden henkilökohtainen kokemus työskentelyn sujuvuudesta työskentelyvaiheen aikana toimi myös eräänlaisena jatkuvana prosessin arviointitapana.

8.2 Oppaan arviointi

Rouvinen-Wileniuksen (2007, 5) mukaan terveysaineiston luomisessa tulisi muistaa erityisesti voimavara- ja lähtöisyys sekä terveyden edistämisen näkökulma. Oppaassa pyrittiinkin huomioimaan sekä yksilöiden, että yhteisön näkökulma seksuaalikasvatukseen liittyen muun muassa tuomalla esiin varhain annetun seksuaalikasvatuksen myönteisiä vaikutuksia myös myöhemmällä iällä.

Opinnäytetyön lopputuloksena on valmis opas, johon on tiivistetyksi koottu tärkeimmät tiedot neuvolaikäisten lasten seksuaalikehityksestä ja -kasvatuksesta. Koska oppaasta toivottiin mahdollisimman tiivistä ja ytimekästä teosta, lopullinen tuotos koostuu etu- ja takakannen lisäksi kahdesta aukeamasta. Oppaasta halut-

tiin tehdä helposti ymmärrettävä ja johdonmukaisesti etenevä kokonaisuus. Tähän pyrittiin muun muassa selkeällä otsikoinnilla, tekstin asettelulla, esittämällä seksuaalikehitysvaiheet ikävaiheittain sekä käyttämällä hyvää yleiskieltä.

Oppaan ensimmäisellä aukeamalla avataan, mitä lasten seksuaalisuudella tarkoitetaan ja miksi lasten seksuaalikasvatus on tärkeää. Oppaassa päädyttiin tarkoituksella käyttämään seksuaalikasvatuksen termiä kehotunnekasvatus-termin sijasta. Oppaan tekovaiheessa pohdittiin kuitenkin useampaan otteeseen, kumpaa termeistä olisi parempi käyttää. Pienten lasten kohdalla kehotunnekasvatus-termi vastaa usein enemmän heidän kehitystarpeitaan, mutta seksuaalikasvatus nähtiin kuitenkin kattavampana sekä tunnetumpana käsitteenä, minkä vuoksi opinnäytetyön tekijät päätyivät käyttämään jälkimmäistä termiä. Lisäksi opinnäytetyöprojektin avulla haluttiin tuoda seksuaalisuuden käsitettä esiin myös lasten kohdalla, sillä aihealue on tärkeä ja luonnollinen osa ihmisyyttä jo syntymästä lähtien.

Oppaan toimivuutta käytännössä pyrittiin arvioimaan sen kohderyhmältä, eli neuvolaikäisten lasten vanhemmilta saadun vapaamuotoisen palautteen avulla. Oppaan sisältöön, asioiden ilmaisu- ja kerrontatapaan sekä oppaan ulkoasuun liittyvä palaute oli myönteistä. Rakentava palaute kohdentui oppaan tekstin asetteluun. Tähän liittyen esitettiin myös yksi konkreettinen kehittämissuositus, jossa oppaaseen toivottiin vanhemmille tarkoitettuja, erikseen tiivistettyjä ikäryhmäkohtaisia neuvoja pienen lapsen seksuaalikasvatukseen. Tätä kehittämissuositusta ei lopulliseen oppaaseen kuitenkaan pystytty resurssien puitteissa toteuttamaan, sillä se olisi vaatinut merkittävää työn uudelleen muotoilua. Lisäksi kohdeorganisaation toive oli pysyä muutaman sivun mittaisessa oppaassa, jonka vuoksi oppaan sisältöä oli rajattava merkittävästi teoreettiseen viitekehykseen nähden ja asioiden ilmaisussa oli tehtävä ratkaisuja, jotka rajoittivat asioiden käsittelyä laaja-alaisemmin. Tekstiä pyrittiin lopulliseen tuotokseen kuitenkin vielä jäsentelemään ja selkeyttämään muun muassa korostamalla tekstistä tärkeimpiä, ikäkausille tyypillisiä asioita. Saadun palautteen perusteella vanhemmat kokivat oppaan kuitenkin

kin kaiken kaikkiaan hyödylliseksi, johdonmukaiseksi ja ajankohtaista tietoa sisältäväksi kokonaisuudeksi. Näin ollen voidaan sanoa, että oppaalle asetetut tavoitteet saavutettiin niiltä osin, kuin niitä pystyttiin arvioimaan. Lisäksi myös tekijät ovat tyytyväisiä työn lopputulokseen.

Valmis opas lähetettiin kohdeorganisaation yhteyshenkilölle kommentoitavaksi lyhyellä aikataululla, eikä toimeksiantajalta ehditty saada palautetta oppaasta. Vuorovaikutus työelämäkumppanin ja opinnäytetyön tekijöiden välillä käytiin sähköpostitse, mikä luonnollisesti vaikutti kommunikaation sujuvuuteen. Tekijät kokivat kuitenkin saaneensa riittävästi arvokasta palautetta oppaasta sen ensisijaiselta kohderyhmältä voidakseen arvioida opinnäytetyön tuotosta riittävän luotettavasti.

8.3 SWOT-analyysin arviointi

Opinnäytetyön vahvuusiksi koettiin sen alkuvaiheessa aiheen ajankohtaisuus ja tärkeys. Myös työn tilaajan esittämä tarve työlle nähtiin vahvuutena. Tekijät kokivatkin, että työn merkityksellisyys ja tarpeellisuus motivoivat etenemään työn parissa. Heikkouksina nähtiin aikaisemman tutkimustiedon vähyys sekä tekijöiden kokemattomuus oppaan tekemisessä. Opinnäytetyöprosessin edetessä nämä tekijät osoittautuivatkin haasteellisiksi.

Opinnäytetyön mahdollisuuksiksi katsottiin oppaan hyödyntämismahdollisuus myös terveydenhoitajien työvälineenä sekä oppaan kyky lisätä tietoisuutta lasten seksuaalikehityksestä ja -kasvatuksesta helpottaen niiden puheeksi ottamista. Nämä tekijät pidettiin mielessä koko opinnäytetyöprosessin ajan, mutta niitä pystytään arvioimaan vasta myöhemmin, kun opas on ollut käytössä pidempään.

Jo työsuunnitelmaa tehtäessä opinnäytetyön uhaksi nähtiin oppaan käyttämättä jääminen, joten riskin pienentämiseksi tekijät pyrkivät muun muassa lisäämään oppaan luettavuutta kirjoittamalla opas kohderyhmän tarpeeseen nähden tiivistettyyn muotoon ja yleiskielisesti. Uhkina nähtiin myös aiheen rajaaminen ja siinä

pysyminen. Nämä osoittautuivatkin haasteelliseksi työtä tehdessä ja sen vuoksi teorian tiedon tiivistäminen oppaaseen helposti luettavaan muotoon vei aikaa.

8.4 Eettisyys ja luotettavuus

Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2013) mukaan kaiken tieteellisen toiminnan ydin on eettisyys. Tämän opinnäytetyön tutkimuslupa hankittiin oppilaitoksen käytäntöjen mukaisesti ja tekijänoikeuksista, sekä muun muassa organisaation nimen käyttämisestä työssä sovittiin toimeksiantajan kanssa.

Luotettavuuden lisäämiseksi opinnäytetyössä vertailtiin ja käytettiin laajasti lähteitä. Lähteinä käytettiin sekä suomenkielisiä, että kansainvälisiä lähteitä. Lähteet rajattiin pääasiassa vuodesta 2010 eteenpäin, jotta tieto olisi mahdollisimman luotettavaa ja ajantasaista. Jonkin verran käytettiin kuitenkin myös tätä vanhempaa materiaalia, sillä tuoreen tutkimustiedon löytäminen opinnäytetyön aiheeseen liittyen osoittautui melko haasteelliseksi. Lähteisiin pyrittiin viittaamaan huolellisesti oppilaitoksen osoittamalla tavalla, jotta vältettäisiin plagiointia. Plagioinnilla tarkoitetaan toisen tutkijan tekstin esittämistä omanaan (Vilka & Airaksinen 2003, 78). Opinnäytetyö kirjoitettiin oppilaitoksen kirjallisten ohjeiden mukaisesti.

Opinnäytetyön aihe, neuvolaikäisen lapsen seksuaalisuus, koetaan usein arkaluontoiseksi aiheeksi. Mikäli ihminen ei ole syventynyt tutkimaan omaa seksuaalisuuttaan, hänen voi olla vaikea lähestyä aihetta, saatikka tarjota seksuaalikasvatusta lapsen tarpeisiin nähden. Tästä syystä aihetta pyrittiin lähestymään hienovaraisesti ja kunnioittavasti, kuitenkin motivoivalla ja kannustavalla otteella. Opinnäytetyön ja oppaan alussa myös avataan, mitä seksuaalisuus lasten kohdalla tarkoittaa, sillä vanhemmat voivat kokea aiheen hämmentävänä. Luottavuuden helpottamiseksi oppaassa pyrittiin myös muilta osin käyttämään hyvää yleiskieltä.

8.5 Jatkotutkimusaiheet

Tämän opinnäytetyön jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista selvittää, ovatko useammat vanhemmat kokeneet oppaan hyödylliseksi tai onko se koettu

ylipäättään toimivaksi pidempi aikaisessa käytössä. Terveystenhoitajia voitaisiin myös haastatella oppaan käytöstä ja tutkia, onko opas helpottanut seksuaalikehityksen ja -kasvatuksen puheeksi ottamista vastaanotolla. Mikäli opas on jäänyt käyttämättä, voitaisiin myös selvittää mistä syystä ja mitä sen suhteen voitaisiin parantaa. Lisäksi tulevaisuudessa tiedon mahdollisesti lisääntyessä tai muuttuessa, oppaasta voitaisiin tehdä myös uusi, päivitetty versio.

LÄHTEET

Aho, M. & Lähdemäki, M. 2012. Tuotekehitysprojekti: Varhainen vuorovaikutus, sen merkitys ja keinot – Opas pienten lasten vanhemmille. Opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.4.2023 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49624/aho_lahdemaki.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cacciatore, R. & Kangaskoski, H. 2021. Turvataidot. Väestöliitto, verkkosivut. Viitattu 14.4.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/09/9d6e8ee1-turvataidot.pdf>

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela E. 2019. Rakkaus, ilo ja rohkeus. Seksuaalisuuden portaat. Livonia Print (EU). Minerva.

European Expert Group on Sexuality Education. 2016. Sexuality education – what is it? Sex Education, 16:4, 427-431. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14681811.2015.1100599>

Hakulinen, T. & Uotila-Laine, H. & Korpilahti, U. 2023. Lastenneuvolapalvelut. Terveysportti, NEUKO-tietokanta. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 21.5.2023 <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00092?toc=1112237>

Huotari, J. & Salmikangas, E. 2013. Projektihallinnan perusteet, johdanto ja määrittelmä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.5.2022. http://homes.jamk.fi/~huojo/opetus/IIZP2010/IIZP2010_Johdanto.pdf

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim 121(16), 1769-1773. Viitattu 12.10.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Ingman-Friberg, S. & Cacciatore, R. 2016a. Keho on leikki - avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Tallinna. Kustannus Oy Duodecim & Väestöliiton Familia Oy. 1. painos.

Ingman-Friberg, S. & Cacciatore, R. 2016b. Seksuaalikasvatus on hankala sana. Teoksessa Keho on leikki – avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä, 82-86. Toim. Ingman-Friberg, S. & Cacciatore, R. Tallinna. Kustannus Oy Duodecim & Väestöliiton Familia Oy. 1. painos.

Ketopaikka A. 2019. Mitä on hyvä kasvatus? Lapsiähtöinen kasvatus — hyvän kasvatuksen ilmentymänä — aikuisen ja kasvatettavan suhteessa. Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto. Viitattu 17.9.2023. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/118118/KetopaikkaAnni.pdf?sequence=2&isAllowed=y#page30>

Klemetti R. & Raussi-Lehto E. 2016. Seksuaalikasvatus. Teoksessa Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020, 46-71. Viitattu 14.4.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore R. 2010. Portaita pitkin: lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen - opas vanhemmille. Juva. WSOY.

Kostamo, P. & Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tallinna. AS Printon.

Kosunen, E. & Cacciatore, R. & Hervonen, A. 2003. Seksuaalisuus elämänkaaressa. Duodecim 3, 209–216.

Kuivala, A. & Poijula, H. 2021. Turvataito- ja kehotunnekasvatuksen opetusmateriaali – Esiopeutus. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy. Viitattu 14.4.2023. https://www.ouka.fi/documents/23152206/23160005/Turvallinen-Oulu-Esiopeutus_A4_sahkoinen_19082021-4.pdf/63cedecc-60d4-4564-8fd8-475739e8e044

Lajunen, K. & Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2019. Tunne- ja turvataitoja lapsille, Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 28.3.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf

Laru, S. 2016. Pienten lasten itsetyydytys - näkyvää ja hämmentävää. Teoksessa Keho on leikki – avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä, 223-231. Toim. Ingman-Friberg, S. & Cacciatore, R. Tallinna. Kustannus Oy Duodecim & Väestöliiton Familia Oy. 1. painos.

Laru, S. & Riihonen, R. & Cacciatore, R. 2016. Seksuaalisuuden portaat. Teoksessa Keho on leikki – avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä, 120-129. Toim. Ingman-Friberg, S. & Cacciatore, R. Tallinna. Kustannus Oy Duodecim & Väestöliiton Familia Oy. 1. painos.

MLL. 2023a. Lapsen kasvatus ja vanhemman kasvatustietoisuus. Vanhempainnetti. Viitattu 14.4.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-kasvatus-ja-vanhemman-kasvatustietoisuus/>

MLL. 2023b. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Viitattu 12.4.2023 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>

MLL. 2023c. 4–5-vuotiaan ajattelun ja puheen kehitys. Viitattu 14.10.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

MLL. 2023d. 5–6-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Viitattu 14.10.2023 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-so-siaalinen-kehitys/>

MLL. 2023e. 2–3-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Viitattu 14.10.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-so-siaalinen-kehitys/>

MLL. 2023f. 2–3-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 14.10.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL. 2023g. Varhaisten kokemusten vaikutus aivojen kehitykseen. Viitattu 12.4.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/van-hemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/varhais-ten-kokemusten-vaikutus-aivojen-kehitykseen/>

Mäenpää, T. & Hakulinen, T. 2020. Neuvoloissa edistetään seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen blogi. Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 27.8.2023. <https://www.terveystieteiden tutkimuskeskus.fi/uu-tishuone/blogi/neuvo-lassa-edistetaan-seksuaali-ja-lisaantymisterveytta.1195.blog>

NHS. 2022. Quality, Service Improvement and Redesign Tools: Patient information. The National Health Service, Official website. Viitattu 12.10.2023. <https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2022/01/gsir-patient-information.pdf>

Rouvinen-Wilenius, P. 2007. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. E-kirja. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 7.10.2023. https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto

Sassali, J. 2022. Varhainen vuorovaikutus – kannustavan kasvatuksen ja kehotunnekasvatuksen perusta. Hyvä kysymys -verkkosivut. Viitattu 16.4.2023. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/varhainen-vuorovaikutus-kannustavan-kasvatuksen-ja-kehotunnekasvatuksen-perusta/>

Suomen Riskienhallintayhdistys. 2022. Nelikenttäänalyysi – SWOT. 2022. Liikeriskien hallinta. Pk-yrityksen riskienhallinnan työvälinesarja. Viitattu 12.5.2022. <https://pk-rh.fi/tools/swot.html>

THL. 2023. Lastenneuvola. Verkkosivut. Viitattu 21.5.2023. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/lastenneuvola>

Torkkola, S. Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opat potilasohjeiden tekijöille. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Väestöliitto. 2017. Lapsi ja seksuaaliterveys. Viitattu 12.5.2022. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/lapsi-ja-seksuaaliterveys/>

Väestöliitto. 2018. Miten suhtautua pienen lapsen seksuaalisuuteen? Hyvä kysymys -verkkosivut. Viitattu 14.4.2023. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-suhtautua-pienen-lapsen-seksuaalisuuteen/>

Väestöliitto. 2020a. Tue lapsen kehitystä – Lapsen seksuaalikasvatus. Viitattu 18.4.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/5d3763c4-tuelapsenkehitysta-a3-pdf-2020.pdf>

Väestöliitto. 2020b. Turvataitojulistet. Turvataidot ja lapsen keho. Tieto, taito ja asenne. Viitattu 22.10.2023. https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/987d8053-a3_turvataitojulistet_selkosuomi_2020.pdf

Väestöliitto. 2022. Lapsen kehotunnekasvatus. Mitä on kehotunnekasvatus. Viitattu 13.5.2022. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/01/17d8cd7e-tiiviselma-suomi-netti-1-2020.pdf>

Väestöliitto. 2023a. Lapsen seksuaalinen kehitys. Viitattu 28.3.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/lapsen-seksuaalisuus/>

Väestöliitto. 2023b. Turvataidot. Viitattu 22.10.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/hyvinvointi/turvataidot/>

Väestöliitto. 2023c. Kehotunne ja kehoitsetunto. Viitattu 22.10.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/kehotunne-ja-kehoitsetunto/>

Väestöliitto. 2023d. Mitä on kehotunnekasvatus. Viitattu 22.10.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/mita-on-kehotunnekasvatus/>

WHO Euroopan aluetoimisto ja BZgA. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Helsinki. Valopaino Oy. Viitattu 14.4.2023. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1>

Wizowski L. & Harper T. & Hutchings T. 2014. Writing health information for patients and families. A guide to developing educational materials that promote health literacy. Hamilton Health Sciences. Viitattu 8.10.2023. https://www.muclibraries.ca/Documents/Writing_HI_Edition4.pdf

LIITTEET

LIITE 1

Neuvolaikäisen lapsen seksuaalikasvatus – opas vanhemmille



Mitä lapsen seksuaalisuus tarkoittaa?

Seksualisuus on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia jokaisessa elämänvaiheessa. Seksuaalisuuden kehitys alkaa jo varhaislapsuudessa ja jatkuu koko elämän ajan. Pienten lasten seksuaalisuus koetaan kuitenkin usein melko hämmäntäväksi, ja se onkin aivan erilaista kuin aikuisen tai nuoren seksuaalisuus.

Lapsuudessa seksuaalisuus on uteliaasta ja mutkatonta suhtautumista omaan ja muiden kehoihin sekä tutustumista mielihyvän ja kosketuksen tuomiin kokemuksiin. Siihen liittyy omien oikeuksien opettelemista, tunne- ja turvataitojen harjoittelua sekä normien omaksumista. Lapsi opettelee, miten oma keho toimii ja miten siitä pidetään huolta.

Miksi seksuaalikasvatus on tärkeää?

Pienten lasten seksuaalikasvatuksesta voidaan käyttää myös termiä kehotunnekasvatus, jonka tarkoituksena on tarjota ikätasoisia tietoja ihmiskehoista, itsestä huolehtimisesta, ihmissuhteista sekä tunne- ja turvataidoista. Seksuaalikasvatuksen myötä luodaan pohjaa kehonkuvaan, itsetunnon sekä itsensä arvostamisen ja suojaamisen asenteiden muodostumiselle.

Ikätasoisella seksuaalikasvatuksella pyritään tukemaan lapsen kehoitsetuntoa, tunteiden käsittelytaitoja sekä ymmärrystä lapsen oikeuksista ja rajoista suhteessa omaan kehoon myös myöhemmällä iällä. Seksuaalikasvatuksen tavoite on kehittää ja vahvistaa lapsen kykyä tehdä tietoisia, terveellisiä ja vastuullisia valintoja, jotka koskevat ihmissuhteita, seksuaalisuutta sekä henkistä ja fyysistä terveyttä.

Nämä tiedot ja taidot lisäävät huomattavasti lapsen hyvinvointia. Ne luovat turvallisen kasvuympäristön, ennaltaehkäisevät riskejä ja samalla lisäävät koko yhteiskunnan hyvinvointia.

0-1-vuotias

Vauva rakastaa kehoaan, tutkii sitä avoimen uteliaasti ja hyväksyy sen täysin. Hän käyttää aistejaan löytääkseen jokaisen kohdan, joten **kehonosien nimeäminen** ja **myönteisten kehotuntemusten vahvistaminen** onkin hyvä aloittaa jo varhaisessa vaiheessa. Vauvuuden aikana vanhemman tehtävä on huolehtia lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä tarjota lapselle **rakkautta** ja **läheisyyttä**, jotta luottamus toisiin saa hyvän perustan. Lapsi tarvitsee aikuisen **lohdutusta**, hellää **kosketusta**, ihailevaa **katsetta** ja lempeää **vuorovaikutusta** voidakseen tuntea olevansa toivottu ja rakastettu. Nämä hellät kohtaamiset luovat pohjaa lapsen seksuaaliselle kehitykselle ja kehoitsetunnolle. Lisäksi ne tukevat vanhemman ja lapsen välistä **varhaista vuorovaikutusta** sekä turvallisen **kiintymyssuhteen** rakentumista. Maailma näyttäytyy vauvalle hellänä ja hän saa varmuutta siitä, että läheisyys ja kosketus ovat tavoiteltavia ja saatavilla olevia asioita. Lisäksi nämä tunteet tukevat lapsen kykyä rakentaa läheisiä ihmissuhteita myös myöhemmällä iällä.

2-3-vuotias

Taaperoiässä korostuvat **uteliaisuus** ja **oman kehon tutkiminen**, kun lapsi alkaa tulla tietoisemmaksi itsestään ja oppii näyttävänsä erilaiselta kuin muut. Tässä iässä onkin tavallista tutkia sekä esitellä omaa kehoa ja sukupuolielimiä myös muille ihmisille. Taaperot voivat myös alkaa aiempaa tietoisemmin koskella sukupuolielimiään, sillä se tuntuu heistä hyvältä. Tästä käytetään usein termiä **unnutus**. Myös itsestä huolehtimisen taitoja aletaan opetella, esim. pottaharjoittelun kautta.

Samaan aikaan taaperot opettelevat myös **sopivuussääntöjä**. Tämä näyttäytyy usein **kyselemisenä** ja onkin tärkeää, että aikuinen jaksaa kärsivällisesti vastata lapselle. Taaperoiäisen lapsen **oma tahto** alkaa kehittyä ja lapsi alkaa harjoitella **tunteiden säätelyä**. Lapsen tapaan ilmaista tunteita vaikuttaa kuitenkin myös hänen temperamenttinsa. Tunteita on hyvä nimetä sitä mukaa, kun niitä koetaan, ja samalla opettaa, mikä on sallittua käyttäytymistä ja mikä ei.

Vaikka lapsen rajojen testaukset ja kiukun puskat vaativatkin aikuiselta sinnikkyyttä, lapsi kuitenkin nauttii yhä vanhempiensa seurasta ja haluaa mielellään tuottaa heille iloa. Näin ollen kaikenlainen **hassuttelu**, **hellittely** ja **yhteinen tekeminen** on lapselle ja hänen kehitykselleen erityisen tärkeää.

4-6-vuotias

Leikki-ikäisen tärkeimpiä oppoja ovat **ystävyyssuhteiden** muodostaminen, **leikkiminen** sekä **sääntöjen omaksuminen**. Lapsi alkaa oppia sosiaalisia taitoja ja hahmottamaan oikean ja väärän eroja. Lapsen **moraalin** kehitystä edistää avoin keskustelu yhdessä vanhemman kanssa. Leikki-ikäisen **mielikuvitus** voi olla erityisen vilkas ja **rumien sanojen vaihe** on melko tavallinen. Lapsi osoittaa yhä kiinnostusta omaa ja muiden ihmisten kehoja kohtaan. Tämä näkyy yleensä leikin kautta, esim. **koti- ja lääkärileikeinä**. Leikki-ikässä lapsi alkaa usein kiinnostua **lisääntymisestä** ja esittää siihen liittyviä kysymyksiä. Lapselle tulee vastata **ikätasoisesti** ja **asiallisesti**, sillä liian ympäröivät tai kavereilta haetut vastaukset voivat hämmäntää. Lapsen tiedonhalua ei tule myöskään väheksyä. Keskustelun apuna voi käyttää esimerkiksi **kirjoja** tai esimerkkejä eläinmaailmasta.

Leikki-ikäinen lapsi oppii myös aikuisten peheksuvan julkista alastomuutta. Siksi lapselle on **tärkeää** kertoa, ettei hänen kehossaan ole mitään väärää tai häpeällistä.

Unnutus

Unnutuksella tarkoitetaan sitä, että lapsi hyväilee itseään omin käsin koskemalla tai esineitä vasten. Unnutuksessa on useimmiten kyse siitä, että lapsi hakee mielihyvän, rauhoittumisen tai lohdun kokemusta. Lapsi ei osaa yhdistää tähän häpeää, sillä lapselle omien sukupuolielinten koskettelu on yhtä luonnollista kuin nenän tai korvan koskettaminen. Aikuinen on siis hyvä suhtautua unnuttamiseen samalla tavoin kuin mihin tahansa lapsen kehitykseen liittyvään käytökseen. Lapsen kanssa on hyvä keskustella siitä, että unnuttaminen on hyväksyttävää mutta yksityinen asia, jota voi tehdä omassa rauhassa esimerkiksi peiton alla.

Uimapukusääntö

Lapselle opetetaan, että uimapuvun alle jäävät alueet ovat arvoikkaita ja yksityisiä paikkoja, joihin ei kukaan saa koskea ilman lupaa. Säännön tarkoitus on, että lapsi ymmärtää oikeutensa päättää omasta kehostaan ja siitä, kuka sitä saa koskettaa ja milloin. Näin lapsi oppii kunnioittamaan myös toisten ihmisten kehoja.



Tunne- ja turvataidot

Turvataitokasvatus tähtää antamaan lapselle valmiuksia siihen, kuinka toimitaan uhkaavissa tilanteissa ja suojaudutaan ahdistelulta, kiusaamiselta tai väkivaltaiselta kohtelulta. Lapsen tulisi pystyä itsenäisesti puolustamaan oikeuttaan henkilökohtaiseen koskemattomuuteen. Lapselle voidaan opettaa erillisiä turvataitosääntöjä, joiden tarkoitus on lisätä hänen turvallisuuttaan ja ymmärrystä itsemääräämisoikeudesta. Tunnetaitokasvatuksen tavoitteena on vahvistaa lapsen tunteiden ilmaisua ja tunnistamista. Lapsen kanssa voi harjoitella nimeämään eri tunteita ja opetella ratkaisemaan ristiriitojen rakentavasti. Tunnetaitojen avulla lapsi oppii vähitellen säätämään omaa käyttäytymistään.

Tunne- ja turvataitojen tarkoitus on vahvistaa lapsen itsetuntoa ja -arvostusta sekä itsemääräämisoikeutta. Tarkoitus on, että lapsi oppii myös kunnioittamaan sekä omaa että toisten kehoja. Koska lapsi oppii esimerkin kautta, aikuisten tulisi välttää esimerkiksi oman kehon arvostelua lapsen läsnäollessa.

Kolmen kohdan sääntö

Säännön tavoitteena on opettaa lapsi toimimaan epämuukavissa tai pelottavissa tilanteissa ja tarvittaessa hakemaan apua.

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

Vanhemmuuden tueksi

Ole läsnä, kuuntele ja keskustele lapsen kanssa avoimesti. Tue lapsen uteliaisuutta. Suhtaudu lapsen kiinnostuksen kohteisiin kannustavasti ja hyväksyvästi. Huomioi lapsen huolet ja pelot. Harjoittele tunteiden tunnistamista ja hallintaa. Näytä esimerkkiä tasa-arvoisuudesta. Opetelkaa kehonosien oikeita nimiä ja nimitkää niitä myös yhdessä. Tarjoa lapselle tukea ja läheisyyttä turvallisuuden tunteen vahvistamiseksi. Opetelkaa sopivuussääntöjä ja taitoja itsestä huolehtimiseen. Kerro lapselle hänen oikeudestaan osallistua päätöksentekoon.

Lopuksi

Tämä opas on tehty toiminnallisena opinnäytetyönä Vaasan ammattikorkeakoulussa. Oppaan tavoitteena on lisätä vanhempien kasvatustietoisuutta lasten seksuaalisuudesta sekä tarjota tukea lapsen kehitystarpeiden tunnistamiseen. Toivomme oppaan antavan käytännönläheisiä neuvoja siihen, miten vanhempi pystyy tukemaan ja edistämään lapsen turvallista seksuaalista kehittymistä. Lisäksi haluamme vielä muistuttaa, että aina on mahdollista kääntyä lastenneuvolan tai varhaiskasvatuksen puoleen, jos jonkin asia lapsen kehityksessä mietityttää tai koet tarvitsevasi lisätukea aiheeseen liittyvissä asioissa.

Lue lisää:

www.vaestoliitto.fi

www.mll.fi

www.sujuvaaseksuaalikasvatusta.fi