



Kehotunnekasvatusta ja turvataitoja Porvoon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan

Anu Kampman & Anne Tukiainen

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Kehotunnekasvatusta ja turvataitoja Porvoon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan

Anu Kampman & Anne Tukiainen
Sosionomi
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2020

Anu Kampman, Anne Tukiainen

Kehotunnekasvatusta ja turvataitoja Porvoon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan

Vuosi

2020

Sivumäärä 79

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä Porvoon kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden tilauksesta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli päivittää kehotunnekasvatus ja turvataidot -osio paikalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan sekä tuottaa aiheesta materiaalipaketti varhaiskasvattajien työn tueksi. Päivitys toteutetaan varhaiskasvatussuunnitelmaan vuoden 2020 aikana, jolloin myös materiaalipaketti tulee varhaiskasvatuksen henkilöstölle käytettäväksi sähköisenä tiedostona. Materiaalipaketti koostettiin siten, että se tukisi tulevaa päivitystä ja antaisi käytännön vinkkejä ja tietoa saatavilla olevista materiaaleista.

Opinnäytetyön kehittämistyötä lähestyttiin asettamiemme tutkimuskysymysten kautta sekä perehtymällä alle kouluikäisen lapsen seksuaalikasvatukseen WHO:n asettamien standardien pohjalta. Tutkimuskysymyksiä teoriaosuudessa olivat: miksi kehotunnekasvatusta ja turvataitoja tarvitaan varhaiskasvatuksessa, miten kehotunnekasvatus ja turvataidot tukevat lapsen kasvua ja kehitystä sekä minkälainen kehotunnekasvatus ja turvataidot -osion tulisi olla varhaiskasvatussuunnitelmassa? Lisäksi teoriaosuudessa perehdyttiin Porvoon kaupungin omaan varhaiskasvatussuunnitelmaan. Opinnäytetyön teoriatausta koottiin systemaattisella lähdeaineiston keruulla. Lähdeaineistoa aiheesta löytyi runsaasti, valitsimme lähteiksi laajasta aineistoista tuoreimmat ja kohderyhmäämme parhaiten sopivimmat aineistot.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä kehotunnekasvatuksen ja turvataitojen varhaisemmasta aloittamisesta on viime vuosina puhuttu yhteiskunnassamme tapahtuneiden muutosten vuoksi. Vaikka alle kouluikäisen lapsen seksuaalikasvatusta ei vielä ole valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritelty, suosittaa Väestöliitto osaltaan kuntia lisäämään kehotunnekasvatus ja turvataidot osion paikallisiin varhaiskasvatussuunnitelmiinsa. Tuottamamme materiaali vastasi tilaajan tarpeisiin ja onnistuimme tuottamaan asetettujen tavoitteiden ja aikataulujen mukaisesti hyödyllisen ja käyttäjätavallisen päivityksen ja materiaalin varhaiskasvattajien työn tueksi. Opinnäytetyö jättää vielä tilaa niin paikalliselle kuin valtakunnallisellekin kehittämistyölle. Aiheen ollessa varhaiskasvatuksessa uusi, voisi kehittämiskohteena olla esimerkiksi valmiiden opetuskokonaisuuksien suunnittelu eri ikätasojen mukaan materiaalipaketin sisällön pohjalta.

Asiasanat: kehotunnekasvatus, seksuaalikasvatus, turvataidot, varhaiskasvatus

Anu Kampman, Anne Tukiainen

Small children's sexual education and safety skills for Porvoo early childhood educational services

Year 2020

Pages

79

This Bachelor's thesis was prepared as a functional development work for Porvoo early childhood educational services. The purpose of this thesis was to update small children's sexual education and safety skills sections of the local early childhood education plan and to provide a material package to support the work of early childhood educators. The update will be done to the local plan during 2020. Then the package will be available for the personnel as an electronic file. The material package was drawn up so that it would support the upcoming update and provide practical tips with the available materials.

The development of this thesis was approached through our research questions as well as by familiarizing ourselves with World Health Organization's (WHO) standards on pre-school youngsters sexual education. The theory part's research questions were: why small children's sexual education and safety skill training are needed in early childhood education and how those support the growth and development of children. In addition, what kind the chapter should there be in the early childhood education plan? Additionally, in the theory part the early childhood education plan of the city of Porvoo was studied. The theory part was gathered systematically from source materials.

The topic of this thesis is relevant as the development of the idea of providing small children's sexual education and safety skills had been a discussion topic in the recent years due to the changes in our society. While pre-school youngsters sexual education is not defined in the national early childhood education plan yet. The Family Federation of Finland (Väestöliitto) recommends the municipalities to include small children's sexual education and safety skills sections to their local early childhood education plans. Our materials met the expectations and we were able to provide useful and user-friendly update material for early childhood educators according to the set targets and schedule. This thesis leaves room for local and national development. Since the topic is new to early childhood education, development field could be e.g. preparation of training modules for different age levels based on our material.

Keywords: early childhood education, safety skills, sexual education, small children's sexual education referred as "kehotunnekasvatus" in Finnish - no direct translation available

Sisälllys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	7
3	Varhaiskasvatuksen lähtökohdat ja toimintaperiaatteet	7
3.1	Kehotunnekasvatus	8
3.2	Kehotunnekasvatus varhaiskasvatuksen perusteissa	10
3.3	Kehotunnekasvatuksen tarpeellisuus varhaiskasvatuksessa	11
3.4	Kehotunnekasvatus paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa	12
4	WHO:n standardit alle kouluikäisten lasten seksuaalikasvatukselle	13
5	Turvataidot.....	14
6	Kehotunnekasvatuksen moninaisuus	15
6.1	Keho ja lapsen kehitys.....	16
6.2	Varhaiskasvatusikäisen tunnetaidot	17
6.3	Moninaisuus, ihmissuhteet ja elämäntyyli	19
6.4	Hyvinvointi, terveys ja seksuaalisuus.....	19
6.4.1	Lapsen seksuaalisuus 0-3 -vuotiaat	20
6.4.2	Lapsen seksuaalisuus 3-6 -vuotiaat	21
6.5	Hedelmällisyys ja lisääntyminen	22
6.6	Läheisyys, itsetunto ja seksuaalisuus.....	22
6.7	Seksuaalisuus ja oikeudet	23
6.8	Normit ja tavat	24
7	Opinnäytetyön toteutus	24
7.1	Aiheen valinta ja kehittämistyön eteneminen	25
7.2	Tiedonhaku.....	26
8	Varhaiskasvatussuunnitelman päivitys ja materiaalipaketti.....	28
8.1	Päivitys varhaiskasvatussuunnitelmaan	29
8.2	Materiaalipaketin kokoaminen	30
9	Arviointi	32
9.1	Itsearviointi	33
9.2	Luotettavuus ja eettisyys	35
10	Pohdinta	36
	Lähteet	39
	Liitteet.....	44

1 Johdanto

Yhteiskunnassamme on tapahtunut viime vuosina ja vuosikymmeninä muutoksia, jotka ovat tuoneet mukanaan tarpeen opettaa seksuaalikasvatusta yhä nuoremmille lapsille. Esimerkiksi uudenlaisen median nopea leviäminen, globalisaatio, lisääntynyt maahanmuutto sekä jatkuvasti kasvava yhteiskunnallinen huoli lasten ja nuorten seksuaalisesta hyväksikäytöstä ovat seikkoja, jotka ovat tuoneet mukanaan tarpeen seksuaalikasvatuksen aloittamisesta jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (WHO 2010, 7-8 & WHO 2019.)

Pienten lasten seksuaalisuudesta ja seksuaalikasvatuksesta puhuttaessa ensimmäinen reaktio aikuisilla on useimmiten hämmennys. Pienen lapsen seksuaalisuus on kuitenkin aivan eri asia kuin aikuisten seksuaalisuus. Lasten kohdalla seksuaalisuus tarkoittaa muun muassa omaan kehoon tutustumista, hyvää tunnetta omasta kehosta, tunteiden hallinnan opettelua, läheisyyttä, tykkäämistä sekä käytöstapoja, hygieniaa ja turvataitoja. Pienten lasten seksuaalikasvatuksesta puhuttaessa kuvaavampi ja neutraalimpi sana onkin kehotunnekasvatus. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 84-85.) Kehotunnekasvatus on tärkeä osa lapsen kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ja sen kautta voidaan vaikuttaa lapsen elämänhallinnan kehittymiseen jo varhaisvuosina. Kun lapsi saa onnistunutta seksuaalikasvatusta, voidaan sillä tukea lapsen kehoitsetunnon kehittymistä. Se taas edistää seksuaaliterveyttä myös nuoruus- ja aikuisiässä. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 28-31.) Koska varhaiskasvatus on iso osa useiden lasten elämää, on varhaiskasvatuksen henkilöstöllä luonnollisesti merkittävä rooli lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa.

Opinnäytetyömme aihe on hyvin ajankohtainen ja tärkeä. Erityisesti Väestöliitossa seksuaalikasvatuksen varhaisempi aloittaminen on ollut puheissa viime vuosina ja he ovat suosittaneet kuntia lisäämään ikätasaisen kehotunnekasvatuksen, eli varhaiskasvatusikäisten lasten seksuaali- ja turvataitokasvatuksen paikallisiin varhaiskasvatussuunnitelmiin (Väestöliitto 2019a). Väestöliitto tekee jatkuvasti kehittämistyötä erilaisten hankkeiden kautta parantaakseen varhaiskasvatuksen ammattilaisten tietoutta pienten lasten kehotunnekasvatuksesta.

Opinnäytetyömme on tehty tilauksesta Porvoon kaupungin varhaiskasvatuspalveluille. Paikallista varhaiskasvatussuunnitelmasta puuttui vielä kehotunnekasvatus ja turvataidot -osio ja pääsimme opinnäytetyönä puuttuneen päivityksen tekemään. Päivityksen lisäksi syvensimme kehittämistyötämme koostamalla materiaalipaketin aiheesta. Opinnäytetyömme tuotokset vastasivat työn tilaajan tarpeeseen. Päivitys tehdään opinnäytetyömme pohjalta paikalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan vuoden 2020 aikana ja päivityksen voimaan tulon jälkeen koostamamme materiaalipaketti tulee käyttöön Porvoon kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstölle sähköisenä tiedostona.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Porvoon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan uusi osio nimeltään kehotunnekasvatus ja turvataidot sekä koostaa materiaalipaketti aiheesta työn tueksi varhaiskasvatuksen työntekijöille. Päivityksen tavoitteena oli tukea tasa-puolisesti kaikkien porvoolaisten varhaiskasvatuksen piirissä olevien lasten seksuaaliterveyttä. Päivityksen myötä lapset saavat tasapuolisesti tietoa lasten oikeuksista ja turvataidoista sekä tietoa ja opetusta myönteisen minäkuvan ja kehoitsetunnon vahvistamisesta. Materiaalipaketin tarkoituksena oli avata kehotunnekasvatus ja turvataito termien sisältöä sekä antaa vinkkejä ja ideoita varhaiskasvatuksessa työskenteleville henkilöille kehotunnekasvatuksen ja turvataitojen opettamiseen. Materiaalipaketti koostettiin jo olemassa olevista ja julkaistuista materiaaleista. Materiaalipaketin myötä kasvattajien toivotaan saavan uusia näkökulmia kehotunnekasvatukseen ja turvataitoihin sekä herättävän keskustelua niiden hyödyllisyydestä lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle. Varhaiskasvatussuunnitelmaan olisi joka tapauksessa tehty kehotunnekasvatuksen ja turvataitojen päivitys osio Porvoon kaupungin varhaiskasvatuksen asiantuntijan toimesta vuoden 2020 aikana, joten pystyimme opinnäytetyöllemme vastaamaan työn tilaajan tarpeeseen. Materiaalipaketti toimii hyvänä ja tarpeellisena lisämateriaalina päivitykselle.

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen kehittämistyö. Opinnäytetyön teoriataustan kokosimme systemaattisella lähdeaineiston keruulla. Kerätyn lähdeaineiston, jota käsittelemme luvussa 7.2, perusteella kartoitimme tietoa, jota kehotunnekasvatuksesta ja turvataidoista on saatavilla. Tutkimuskysymyksinä teoriaosuudessa olivat: miksi kehotunnekasvatusta ja turvataitoja tarvitaan varhaiskasvatuksessa, miten kehotunnekasvatus ja turvataidot tukevat lapsen kasvua ja kehitystä sekä minkälainen kehotunnekasvatus ja turvataidot -osion tulisi olla varhaiskasvatussuunnitelmassa?

Koostimme teoriaosuuden pohjalta sekä varhaiskasvatussuunnitelman päivitysosion, että materiaalipaketin. Toivomme, että voisimme lisätä opinnäytetyömme tuotosten kautta varhaiskasvatuksessa työskentelevien henkilöiden kiinnostusta ja tietämystä kehotunnekasvatuksesta ja turvataidoista. Opinnäytetyöhön ei tarvittu tutkimuslupia Porvoon kaupungilta, sillä emme haastatelleet ketään tutkimusmielessä emmekä toteuttaneet henkilöstölle tai varhaiskasvatuksen asiakkaille minkäänlaista tutkimusta opinnäytetyöhön liittyen.

3 Varhaiskasvatuksen lähtökohdat ja toimintaperiaatteet

Varhaiskasvatus määritellään varhaiskasvatuslaissa (540/2018) seuraavasti: “Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka.” 19.1.1973 säädettiin

ensimmäistä kertaa laki lasten päivähoidosta ja sitä on uudistettu moneen otteeseen sen jälkeen. Viimeisin ja voimassaolevin uudistus on tehty 1.9.2018. (Mahkonen 2018, 18.)

Varhaiskasvatus kuuluu Opetushallituksen alaisuuteen ja on siten osa suomalaista koulutusjärjestelmää. Varhaiskasvatuksen piiriin kuuluu 0-6 -vuotiaat lapset ja sillä on tärkeä rooli lapsen kasvun ja oppimisen polulla. Varhaiskasvatuksella on useita eri tavoitteellisia tehtäviä, kuten tukea lasten kasvua, kehitystä ja oppimista, edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, ehkäistä syrjäytymistä ja tukea huoltajia kasvatustyössään mahdollistaen heidän osallistumisensa työ- ja opiskeluelämään. Tiedot ja taidot, jotka lapsi varhaiskasvatuksessa saa, vahvistavat lapsen yhteiskunnallista osallisuutta ja aktiivista toimijuutta. (Opetushallitus 2019.)

Varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaavat varhaiskasvatussuunnitelmat. Suunnitelmia on kolme ja ne muodostuvat seuraavista tasoista: 1) valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, 2) paikallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta ja 3) lapsen omasta varhaiskasvatussuunnitelmasta. Varhaiskasvatuksen perusteiden tavoitteena on edistää laadukkaan varhaiskasvatuksen toteutumista koko maassa sekä tukea ja ohjata varhaiskasvatuksen järjestämistä, kehittämistä ja toteuttamista. Jokainen kunta laatii valtakunnallisen varhaiskasvatuksen perusteiden pohjalta oman paikallisen varhaiskasvatussuunnitelmansa ja laatii suunnitelmasta sellaisen, joka tukee, ohjaa ja määrittelee varhaiskasvatuksen järjestämistä paikallisesti. Paikallisten varhaiskasvatussuunnitelmien ollessa velvoittavia, tulee henkilöstön arvioida ja kehittää niitä jatkuvasti. Viimeisimpänä ohjaavana suunnitelmana on lapsen varhaiskasvatussuunnitelma eli lapsen vasu, joka tehdään jokaiselle päiväkodissa ja perhepäivähoidossa olevalle lapselle. Lapsen oma vasu tehdään yhdessä huoltajien ja lapsen kanssa ja sitä tarkennetaan säännöllisesti sen mukaan, kun lapsen tarpeet niin vaativat. (Opetushallitus 2019.)

Varhaiskasvatuksen on useita toteutusmuotoja. Toteutusmuotoina voivat olla päiväkotitoiminta, perhepäivähoito tai avoin varhaiskasvatustoiminta, johon sisältyy kerho- ja leikkitoiminta. Varhaiskasvatuksen toimintamuotojen välillä on eroavaisuuksia ja ne on huomioitu paikallisia varhaiskasvatussuunnitelmia laadittaessa. Osa laadukasta varhaiskasvatusta on kehityksen ja oppimisen tuki ja se kuuluu kaikille sellaisille lapsille, jotka sitä tarvitsevat. Lapsen tuen tarpeen ilmentymisen ja tunnistamisen jälkeen lapselle järjestetään tarkoituksenmukaista tukea monialaisessa yhteistyössä. Tuen jatkuminen on erityisen tärkeää lapsen kannalta. (Opetushallitus 2019.)

3.1 Kehotunnekasvatus

Väestöliiton näkemyksen mukaan kehotunnekasvatus on terminä sävyiltään neutraali ja sopii siten hyvin käytettäväksi puhuttaessa alle kouluikäisen lapsen seksuaalikasvatuksesta. Lapsuuden seksuaalisuudesta ei voi puhua aikuisten termeillä, sillä liian usein aikuiset käsittävät lapsen seksuaalisuuteen liittyvän käytöksen aikuisseksuaalisuuden käsitteisiin ja se aiheuttaa kasvattajissa suurta hämmennystä. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 83-84.)

Väestöliitto toteutti keväällä 2013 ”Pusuhippaa, lääkarileikkejä ja haikaravauvoja - tavallista arkea tai tarua päivähoiton arjesta” - tutkimuksen varhaiskasvatuksen työntekijöille ja pienten lasten vanhemmille. Siinä kartoitettiin alle kouluikäisten lasten seksuaaliterveyteen liittyviä kysymyksiä kyselytutkimuksen avulla. Tutkimuksessa ilmeni, että ammattilaisten keskuudessa alle kouluikäisten lasten seksuaalisuuteen liittyvät käsitykset ja suhtautumistavat ovat monenkirjavia. Tutkimuksen mukaan lasten seksuaalisuuden ilmeneminen varhaiskasvatuksessa on päivittäistä ja monimuotoista, mutta seksuaalisuuteen liittyvien kysymysten tulkitsemiseen, tukemiseen ja suojaamiseen ei kuitenkaan ole olemassa yhdessä sovittuja malleja. Tutkimuksessa huolen aiheeksi nousi varhaiskasvattajien huoli voimakkaasta vaikutuksesta, jonka media ja ympäristö tuovat pienenkin lapsen elämään. Nyky-yhteiskunnassa lapset altistuvat liialliselle tai ikätasoon sopimattomalle tiedolle aivan liian varhain, jo alle kouluikässä. (Väestöliitto 2019b.)

Tutkimuksessa sekä vanhemmat että ammattilaiset kertoivat lasten seksuaalisuus- ja seksuaalikasvatustermien aiheuttavan suoran miellelyhtymän seksistä, jonka vuoksi se aiheuttaa aikuisessa torjuvan ja ahdistavan reaktion (Väestöliitto 2019b). Lapsen seksuaalikasvatusta kuitenkin tarvitaan, joten sanastoa on päätetty muokata sellaiseksi, joka kuvaa parhaiten alle kouluikäisen lapsen seksuaalikasvatukseen sisältyviä teemoja. Koska lapsen alkutaipaleella oleva seksuaalisuus on aivan eri asia kuin aikuisten, voi siitä puhuttaessa luontevasti käyttää lapsille sopivampia sanoja. Aiempia sanastoja samalla teemalle ovat olleet: kansalaistaitokasvatus, sukupuolikasvatus, pottakasvatus, sukupuolivalistus, seksikasvatus, läheisyyskasvatus sekä seksuaalikasvatus. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 83-84.)

Kehotunnekasvatus koostuu sanoista keho ja tunne. Keho viittaa lapsen tarpeeseen hakea tietoa kehostaan. Lapset tarvitsevat taitoja suojata ja kunnioittaa omaa koskemattomuuttaan. Tunne viittaa lapsen tarvitsemiin tunnetaitoihin. Tunnetaidoilla tarkoitetaan mm. sitä, miten lapsi voi osoittaa tykkäämisen tai mielipahan tunteita sekä miten hän kuuntelee omassa kehossa olevaa tunnetta arvostaen, ilmaisten ja käsitellen sitä. Lapsen hallitessa nämä tiedot ja taidot, lisääntyy lapsen hyvinvointi ja turvallisuus huomattavan paljon. Kehotunne kuvaa sana lapsen ikätason mukaisesti sisäistä kokemusta omasta kehosta. Kehotunnekasvatuksen tähtäimenä on lapsen myönteinen kehoitsetunto ja kehonkuva, hyvä tunne omaa kehoaan kohtaan ja omassa kehossa. Tunteiden puhumisen tärkeys, sekä niiden sanoittaminen oikeilla sanoilla on olennaisessa osassa lapsen kehotunnekasvatuksessa. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 84-85.) Turvataidot ovat oleellinen ja tärkeä osa kehotunnekasvatusta. Turvataitoihin sisältyvät mm. koskettamisen sääntöjen opettaminen. Turvataitojen ollessa tärkeä aihe, käsitellään sitä omanaan kappaleessa viisi.

3.2 Kehotunnekasvatus varhaiskasvatuksen perusteissa

Kehotunnekasvatuksen toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa ei ole suoraan mainittu varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Väestöliitto osaltaan suosittaa kuntia lisäämään kehotunnekasvatuksen eli varhaiskasvatusikäisten lasten ikätasoisien seksuaali- ja turvataitokasvatuksen paikallisiin ohjeisiinsa (Väestöliitto 2019c). Vaikka varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ei kehotunnekasvatusta sinällään mainita, viitataan teeman sisältöön kuuluvista asioista useissa eri yhteyksissä suunnitelman eri luvuissa.

Laaja-alaiseen oppimiseen kuuluu itsestä huolehtimisen taidot ja siinä yhteydessä mainitaan lapsen oikeus kehotaitoihin: “lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. Lapsia ohjataan myös kunnioittamaan ja suojelemaan omaa ja toisten kehoa.” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 26.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on osio nimeltä toimintakulttuurin kehittäminen, jossa mainitaan lapsen oikeudesta saada turvallisuuskasvatusta: “lapsella on oikeus ilmaista itseään, mielipiteitään ja ajatuksiaan sekä tulla ymmärretyksi niillä ilmaisun keinoilla, joita hänellä on. Jokaisella lapsella on oikeus hyvään opetukseen, huolenpitoon ja kannustavaan palautteeseen” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 21,32).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on ajattelu ja oppiminen -kohdassa maininta, jossa lapsia rohkaistaan kysymään asioista ja kyseenalaistamaan niitä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 24). Lapsi on luonnostaan utelias ja kyselee mm. ikätasonsa mukaisia kysymyksiä lisääntymisestä, raskaudesta, seksistä ja siitä, mistä vauvat tulevat. Näihin kysymyksiin kasvattajien on hyvä osata vastata. Myös sukupuolisensitiivisyys on osa kehotunnekasvatusta. Sukupuolisensitiivisyydestä varhaiskasvatuksen perusteissa (2018, 30) mainitaan seuraavasti: “varhaiskasvatus on sukupuolisensitiivistä. Henkilöstö rohkaisee lapsia tekemään valintoja ilman sukupuoleen tai muihin henkilöön liittyviin seikkoihin sidottuja stereotyyppisiä rooleja ja ennako-odotuksia.”

Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on “antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 16). Kehotunnekasvatuksen aihepiirejä sivutaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018, 20) arvoperusta -luvussa: “Jokainen lapsi on ainutlaatuinen ja arvokas juuri sellaisena kuin hän on. Jokaisella lapsella on oikeus tulla kuulluksi, nähdyksi, huomioon otetuksi ja ymmärretyksi omana itsenään sekä yhteisönsä jäsenenä”. Edellä mainitut teemat ovat osa kehotunnekasvatusta ja ne ovat tärkeitä tietoja ja taitoja lapselle hänen myöhemmissä elämänvaiheissansa.

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) ei ole myöskään mainittu kehotunnekasvatuksen toteuttamista suoranaisesti, mutta sieltä löytyy viitteitä aiheeseen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoin. Yksi esiopetuksen laaja-alaisen osaamisen tavoitteista on itsestä huolehtiminen ja siihen liittyvät arjen taidot. Sieltä löytyy seuraavanlainen kehotunnekasvatukseen viittaava maininta: “lapset saavat esiopetuksessa tietoa oikeudestaan turvalliseen elämään, arvostavaan kohteluun ja koskemattomuuteen” (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 38). Kehotunnekasvatuksen keskeisiä sisältöjä ovat tiedot ja taidot arvostavasta kohtelusta, koskemattomuudesta ja lapsen oikeudesta turvalliseen elämään.

Kehotunnekasvatukseen liittyviä tärkeitä teemoja on mainittu myös kohdassa, jossa käsitellään esiopetuksen järjestämistä ohjaavia velvoitteita: “esiopetuksen tavoitteena on osaltaan tukea lasten kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 13).” Minä ja meidän yhteisömme -oppimiskokonaisuudessa mainitaan kehotunnekasvatukseen liittyen: “lasten kanssa pohditaan ystävyyttä ja toisten kunnioittamista, ilon ja pelon aiheita, tyttöinä ja poikana olemiseen liittyviä oletuksia sekä oikean ja väärän erottamista” (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 35).

Suunnitelmiin perehtymisen jälkeen huomasimme, että vaikka Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa ei suoranaisesti ole mainittu sanoja kehotunnekasvatus tai seksuaalikasvatus, on niissä olemassa elementit kehotunnekasvatuksen teemoihin. Teemat tukevat tekemäämme paikallista varhaiskasvatussuunnitelman päivitystä kehotunnekasvatuksen ja turvataitojen osalta.

3.3 Kehotunnekasvatuksen tarpeellisuus varhaiskasvatuksessa

Yhteiskunnassamme tapahtuvat muutokset ovat tuoneet mukanaan tarpeen opettaa yhä nuoremmille lapsille seksuaalikasvatusta. Näitä muutoksia ovat muun muassa globalisaatio, maahanmuutto, uudenlaisen median nopea leviäminen, HIV:n ja AIDSin synty ja leviäminen, jatkuvasti kasvava yhteiskunnallinen huoli lasten ja nuorten seksuaalisesta hyväksikäytöstä sekä lasten ja nuorten muuttuneet asenteet ja käyttäytyminen seksuaalisuuteen liittyen. Maahanmuuton myötä suomalaiseen kulttuuriin yhdistyy useita sellaisia kulttuureita ja uskontoja ympäri maailman, joiden suhtautuminen seksuaalisuuteen on erilaista mihin olemme omassa kulttuurissamme tottuneet. Seksuaalioikeuksien toteutumisen varmistamiseksi on hyvä, että seksuaalikasvatus aloitettaisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (WHO 2010, 7-8 & WHO 2019.)

Jatkuvasti muuttuva media, erityisesti internetin ja älypuhelimien arkipäiväistyminen yhä nuoremmilla lapsilla ovat osaltaan lisänneet tarvetta seksuaalikasvatukselle. Pelastakaa lapset ry laati vuonna 2018 selvityksen lasten ja nuorten kokemasta seksuaalisesta häirinnästä ja siihen liittyvästä kiusaamisesta digitaalisessa mediassa. Selvityksessä kävi ilmi, että

seksuaalinen häirintä digitaalisessa mediassa on 12-17 -vuotiaiden nuorten mukaan kovin yleistä (Pelastakaa lapset 2018, 31). Nuorten keskuudessa tapahtuneet yhteiskunnalliset muutokset seksuaalisuuteen liittyen edellyttävät toimivia strategioita, jotta lasten ja nuorten olisi helpompaa hallita seksuaalisuuttaan turvallisesti ja tyydyttävästi. Valtaosaa kohderyhmästä on mahdollista tavoittaa muodollisella seksuaalikasvatuksella. Länsimaaisessa kulttuurissa suositetaan ennaltaehkäisevää lähestymistapaa ongelmallisissa tilanteissa. Myös intimiteettiin ja ihmisen seksuaalisuuteen liittyvät teemat ovat sellaisia, joihin positiivisen, realistisen ja ennaltaehkäisevän lähestymistavan arvioidaan toimivan. (WHO 2010, 7-8.)

Suomessa seksuaalikasvatuksen opettamisen varhaisempi aloittaminen on noussut viime aikoina puheissa esiin erityisesti Väestöliitossa ja sopivaa aloittamisaikaa käsiteltiin myös Väestöliiton toteuttamassa tutkimuksessa, josta kerrottiin edellä kappaleessa 3.1. Tutkimuksessa ilmeni, että vanhemmista kolme neljäsosaa (76%) oli sitä mieltä, että jos seksuaalikasvatus aloitettaisiin vasta kouluiässä, olisi se liian myöhään. Ammattilaisista varhaisen aloittamisen kannalla oli 60 % vastaajista. Vaikka osa ammattilaisista kokee, ettei seksuaalikasvatus kuulu varhaiskasvatukseen, toteuttivat he kuitenkin sitä puhuen lasten kanssa esimerkiksi kehosta, tunteista ja sopivuussäännöistä. Tätä he eivät kuitenkaan kutsu seksuaalikasvatukseksi totuttujen tapojen vuoksi. Kyse onkin siis siitä, miten seksuaalikasvatus määritellään: ”vanhanikäisin” määrittein vai WHO:n standardien mukaisesti. (Väestöliitto 2019b.)

Myös yhteiskunnallisesti kehotunnekasvatus on ollut puheissa viime vuosina. Vuonna 2017 kaksi kansanedustajaa teki eduskunnan puhemiehelle kirjallisen kysymyksen kehotunnekasvatuksesta ja seksuaalisen häirinnän ennaltaehkäisemisestä. Kysymyksessä pohdittiin keinoja, joilla seksuaalista häirintää voitaisiin kitkeä pois. Yksi ehdotettavista ennaltaehkäisevistä keinoista oli tarjota jo pienille lapsille ikätasoa tietoa ja taitoja kehotunnekasvatuksesta ja turvataidoista. (Alanko-Kahiluoto & Eloranta, 2017.)

Kehotunnekasvatukselle varhaiskasvatuksessa on selkeä tarve. Tähän tarpeeseen mm. Väestöliitto vastaa parhaillaan käynnissä olevilla merkittävillä Lasten kehotunnekasvatuksen hankkeillaan. Käynnissä on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) rahoittama hanke Keho, tunne ja turva, jonka tarkoituksena on tuottaa ammattilaisille malleja ja materiaaleja yhdessä perheiden ja lasten kanssa. Hanke on aloitettu tänä vuonna ja se päättyy vuonna 2021. Toinen meneillään oleva hanke on Opetushallituksen rahoittama Keho on leikki-hanke, jossa koulutetaan vuosina 2019-20 varhaiskasvatuksen ja alakoulun ammattilaisia lasten kehotunnekasvattajiksi 10 opintopisteen koulutuksessa. (Väestöliitto 2019c.)

3.4 Kehotunnekasvatus paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa

Väestöliitto kannustaa ja tukee osaltaan kuntia siinä, että he päivittäisivät paikallisiin varhaiskasvatussuunnitelmiinsa kehotunnekasvatus ja turvataidot -osion. Päivittämisen tavoitteena on tukea lapsen oikeutta saada tasapuolisesti ikätasonsa mukaista kasvatusta liittyen

turvataitoihin, omaan kehoon ja sen rajoihin. Jo varhaiskasvatuskäisen lapsen kasvun, terveyden ja hyvinvoinnin tärkeä osa on seksuaalisuus, sillä he kysyvät seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä ja ilmentävät ikätasonsa mukaista seksuaalisuutta runsaasti myös varhaiskasvatuksessa mm. leikin kautta. Varhaiskasvatussuunnitelman päivityksen myötä lapsen seksuaaliterveyttä voidaan tavoitteellisesti tukea ja sen seurauksena lapsen oikeudet, turvataidot, kehoitsetunto ja myönteinen minäkuva vahvistuvat. (Kehotunnekasvatus 2019, 1-4.)

Porvoossa päädyttiin päivittämään kehotunnekasvatus ja turvataidot -osio paikalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan sen jälkeen, kun nykyistä suunnitelmaa oltiin arvioitu ja selkeä puute osion puuttumisesta huomattu. Arvioinnin yhteydessä todettiin, että kehotunnekasvatus ja turvataidot ovat sellaisia taitoja, joita lapsille on tärkeää opettaa, sillä tiedot ja taidot ovat lasten hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta tukevia tekijöitä. Nykyisessä paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa käsitellään itsestä huolehtimisen taitoja, mutta niiden merkitystä ei ole avattu konkreettisesti, eikä kehotunnekasvatuksesta ja turvataidoista ole siellä suoraa mainintaa. Päivityksen tarkoituksena on avata varhaiskasvatuksen henkilöstölle kehotunnekasvatusta ja turvataitoja käsitteinä ja tarkentaa sitä, miten henkilöstön tulee näitä toiminnassaan toteuttaa. (Häkkinen 2019.)

4 WHO:n standardit alle kouluikäisten lasten seksuaalikasvatukselle

Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluejärjestö on luonut vuonna 2010 standardit seksuaalikasvatukselle Euroopassa alle kouluikäisille lapsille. WHO määrittää, että seksuaalikasvatus alkaa jo heti lapsen syntymästä ja käsittää esimerkiksi lapsen tutustumisen ruumiilliseen kontaktiin. Määritelmän mukaan varhaiskasvatuksen tulisi lisätä ikätason mukaan myös seksuaalikasvatusta päivähoitossa. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 11-12.)

WHO:n standardit määrittelevät seksuaalikasvatusta kahdeksan aihealueen osalta; 1) Ihmiskeho ja ihmisen kehitys, 2) Tunteet, 3) Moninaisuus, ihmissuhteet ja elämäntyylyt, 4) Hyvinvointi, terveys ja seksuaalisuus, 5) Hedelmällisyys ja lisääntyminen, 6) Läheisyys, itsetunto ja seksuaalisuus, 7) Seksuaalisuus ja oikeudet sekä 8) Normit ja tavat. WHO:n määritelmän mukaan kaikki kahdeksan osa-alueella tulee ottaa huomioon, jotta voidaan puhua lapsen seksuaalikasvatuksesta eheänä kokonaisuutena. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 12.)

Seksuaalikasvatuksen aloittaminen alle kouluikäisille ei ole aivan yksinkertainen asia, sillä sitä vastustetaan varsin usein. Pelot ja väärät käsitykset seksuaalikasvatuksesta ovat syynä vastustukseen. (WHO 2010, 3.) Puhuttaessa seksuaalikasvatuksesta, tarkoitetaan sillä seksuaalisuuden kognitiivisten, emotionaalisten, sosiaalisten, vuorovaikutteisten ja fyysisten näkökohtien oppimista. Varhaislapsuudessa alkava seksuaalikasvatus jatkuu läpi nuoruuden ja aikuisuuden ja se onkin lasten ja nuorten kohdalla erityisen tärkeää, sillä tavoitteena on tukea ja suojella

lapsen ja nuoren seksuaalista kehitystä. Seksuaalikasvatuksen myötä lapset ja nuoret hankkivat sellaisia tietoja, taitoja ja positiivisia arvoja, joita he tarvitsevat ymmärtääkseen ja nauttiakseen seksuaalisuudesta myöhemmissä elämänvaiheissa. Lisäksi heillä on mahdollisuus luoda opitun tiedon kautta turvallisia ja tyydyttäviä suhteita ja ottaa vastuuta omasta ja muiden hyvinvoinnista seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Seksuaalikasvatus auttaa lapsia ja nuoria tekemään valintoja, joiden myötä heidän elämänlaatunsa paranee ja he kykenevät kehittämään osaltaan yhteiskuntaa myötätuntoisempaan ja oikeudenmukaisempaan suuntaan. (WHO 2010, 18.)

Kehotunnekasvatukseen kuuluvia WHO:n määrittelemiä osa-alueita voidaan tukea päivähoitossa sanoittamalla tunteita, käsittelemällä lapsen oikeuksia sekä opettamalla lasta puolustamaan itseään. Kasvatuksessa tärkeää on olla tuomitsematta ketään sekä käsitellä aina ikätason mukaan kutakin määritelmää. Tieto voi olla voimaannuttavaa ja arkisiin asioihin liittyvää tietoa. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 12.)

5 Turvataidot

Kehtotunnekasvatus sisältää seksuaalikasvatuksen lisäksi turvataitokasvatusta. Turvataitokasvatus on tärkeä osa kehotunnekasvatusta ja sillä tarkoitetaan sen kaltaista lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen tukemista, jonka avulla lapsen itsetuntemus, itsearvostus, itseluottamus sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät. Turvataitojen kautta lapsi oppii kääntymään tarvittaessa turvallisen aikuisen puoleen sekä näkemään itsensä arvokkaana. Turvataidoilla tarkoitetaan tunteiden tunnistamista, nimeämistä sekä niiden huomioimista arjessa. Tunteiden tunnistamisen avulla lapsi voi havainnoida ja tunnistaa olevansa turvassa tai uhattuna. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2015, 11.) Parhaimmillaan taidot voivat ehkäistä lapsen kohdistuvaa väkivaltaa sekä kaltoinkohtelua. Turvataidot lisäävät lapsen kykyä huolehtia itsestään, kuitenkin laittamatta vastuuta kokonaan lapselle. Lasten oikeuksien kautta lapselle voidaan opettaa turvataidoissa myös vanhempien vastuu huolehtia lapsesta. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2015, 11.) Turvataidot tarjoavat lisäksi keinoja lapsen omanarvon kehittämiseen ja omien rajojen käsittämiseen. Turvataitokasvatuksen tulee olla aina sellaista, ettei se perustu pelotteluun. Lapsen kokemukset turvallisuudesta ovat suuressa roolissa turvataidoissa. Turvataitokasvatus on ennaltaehkäisevää ja se voi tarjota parhaimmillaan mahdollisuuden keskustella asioista muuallakin kuin kotona. (Aaltonen 2012, 14-15.)

Turvataitoja on hahmottaa lapsen elinympäristössä turvalliset aikuiset. Lapsi tarvitsee ympärilleen turvallisia aikuisia, eli turvaverkon. Turvaverkko suojaa lasta, jotta lapsella olisi mahdollisuus kasvaa mahdollisimman turvallisessa ympäristössä. Aikuisella on mahdollisuus osoittaa turvallisuutta olemalla aidosti kiinnostunut lapsen elämästä sekä kunnioittamalla lasta. Lapsi tarvitsee lisäksi aikaa yhteisiin hetkiin sekä luottamuksen rakentamiseen aitoja

kohtaamisia. (Marjamäki & Kosonen 2015, 45-46.) Kehotunnekasvatuksessa turvataitojen lisäksi myös tunteiden hallinta ja tunteiden tunnistaminen ovat tärkeässä osassa. Fyysisesti tunteiden hallinnassa aivojen manteliumakkeella on ratkaiseva merkitys tunteiden tunnistamisessa ja hallitsemisessa. Manteliumake ei tarvitse oppiakseen tunteita useita toistoja, vaan se kehittyy herkästi. Manteliumake oppii uutta ja kehittää itseään jatkuvasti. Alkuperäisesti manteliumakkeen tarkoituksena on ollut varoittaa jo vauvasta lähtien mahdollisista vaaroista. (Tahkokallio 2018, 35-37.)

Jokapäiväinen arkinen kontakti lapsen kanssa kasvattaa lapsen turvataitoja. Kontaktien avulla lapsi pääsee oppimaan läheisyystaitoja sekä ymmärtää koskettamisen erilaisia sääntöjä. Se, ettei lyöminen ja satuttaminen ole sallittavaa on osa turvataitoja arjessa. Lapselle on lisäksi tärkeää opettaa, ettei ystävällisyys tarkoita sitä, että epäsopiva käytös sallitaan. (Cacciatore, Kauppinen & Ingman-Friberg 2016, 95-96.) Päiväkoti-ikäisen lapsen ei tulisi liikkua ilman aikuista juurikaan kodin ulkopuolella, mutta kuitenkin hän voi joutua tilanteeseen, jossa turvataitoja tarvitaan. Lapsi voi esimerkiksi vierailta kaverillaan tai syntymäpäivillä ilman vanhempiaan. Kaikissa tilanteissa vanhempi ei voi taata jatkuvasti lapselle täysin turvallista ympäristöä, tämän johdosta turvataitoja tulisi opettaa lapselle aina. (Cacciatore, Kauppinen & Ingman-Friberg 2016, 97.)

Turvataidoista lapselle tulee opettaa lisäksi se, miten ikävistä tilanteista voidaan ilmoittaa turvalliselle aikuiselle. Lapsen olisi kyettävä tunnistamaan tilanteet, joista pitäisi poistua ja ilmoittaa aikuiselle sattuneesta. Turvataidot suojaavat lasta ja lisäksi kasvattavat lapsen itse-tuntoa. Turvataitojen osalta on kuitenkin tärkeää kunnioittaa itseään sekä muita ihmisiä. (Cacciatore, Kauppinen & Ingman-Friberg 2016, 104-106.)

Turvataidoissa on tärkeää, että lapsi kykenee luottamaan omiin tunnetaitoihinsa ja näin ollen arvioimaan omaa tunnettaan suhteessa tapahtuneeseen. Ikävän tunteen kohdalla ensimmäinen tärkeä turvataito on opettaa lapsi sanomaan ei. Opettamalla lasta kieltämään tilanteen jatkumisen, voidaan myös opettaa lasta kunnioittamaan toisen kieltäessä mahdollisesti tilanteessa jotakin. Lapsi voi pelätä aikuiselle kertomista, sillä hän voi pohtia mahdollisia seurauksia. Lapsi voi esimerkiksi ajatella, että kertoessaan ikävästä kokemuksesta kylässä, ei kyseen paikkaan enää saa mennä aikuiselle kertomisen jälkeen. Lapsilla on myös kyky yrittää unohtaa kielteiset asiat, ikään kuin suojellakseen itseään. (Cacciatore, Kauppinen & Ingman-Friberg 2016, 107.)

6 Kehotunnekasvatuksen moninaisuus

Kehotunnekasvatus pitää sisällään paljon ja käsittää lapsuuden kannalta paljon tärkeitä seikkoja. Tämä kappale käsittelee kehotunnekasvatuksen moninaisuutta lapsuudessa.

Esittelemme luvussa lapsen kehon ja kehityksen kannalta kehotunnekasvatuksen olennaisia asioita ja kerromme läheisyyden merkityksestä lapselle sekä tunnetaitoja ja lapsen oikeuksia, sillä ne ovat iso osa kehotunnekasvatusta. Lapselle tulisi varhain opettaa taitoja, joiden avulla lapsi oppisi arvostamaan omaa kehoaan. Näin lapsi voisi turvataitojen kannalta tärkeänä tietona oppia rajaamaan ja ymmärtämään omat oikeutensa omaan kehoonsa. Lapsen tulisi oppia kunnioittamaan omaa kehoaan sekä pitämään omaa kehoaan samanarvoisena toisten kanssa. (Cacciatore, Kauppinen & Ingman-Friberg 2016, 99-101.)

Lapsella on oma keho, jonka kautta seksuaalisuus kuuluu osana lapsuuteen. Lapsi tutkii ja on utelias ymmärtämään omaa kehoaan. Lisäksi lapsi havainnoi aikuisten kautta, mitkä asiat ovat sallittuja ja mitkä ovat kiellettyjä. Seksuaalikasvatukseen kuuluu kaikki se, mitä omasta kehosta puhutaan. (Cacciatore 2016, 198.) Varhaiskasvatuksessa ammattilainen voi joutua pohtimaan mikä osa lapsen kiinnostuksesta tai puheesta on normaalia ja miltä osin vaivaannuttavaa tai hankalaa. Seksuaalikasvatuksessa on tärkeää aina ottaa huomioon monikulttuurisuus sekä lapsen kehitystaso. Lisäksi varhaiskasvatuksessa on otettava huomioon perheiden omat tavat kasvattaa lasta, heidän arvonsa sekä erilaiset kasvatuskulttuurit. Laadukkaassa varhaiskasvatuksessa nämä seikat otetaan huomioon ja vanhemmat otetaan avoimesti keskusteluun mukaan. (Kangaskoski 2016, 198-199.)

Pahimmillaan lapsen oikeanlainen kosketuksen sekä huomion puute voi johtaa vääränlaisen huomion hakemiseen jo nuoruudessa. Lapsi voi kokea jopa vääränlaisen kosketuksen oikeana, sillä on niin huomionhakuinen, ettei erota oikeaa ja väärää huomiota toisistaan. Yksinäisyyden tunne voi johtaa siihen, että lapsi hakee huomiota vääränlaisilta aikuisilta. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 178.)

6.1 Keho ja lapsen kehitys

Kehoitsetuntoa voidaan rakentaa jo varhaisessa vaiheessa. Tärkeässä roolissa on kosketus ja läheisyys. Lapsen aivojen osalta on tärkeää saada myönteisiä kokemuksia kosketuksista. Aivojen osa-alueista turvallisuus, tasapainoisuus sekä hyvinvointi alueet saavat kosketuksesta viestejä, joiden avulla hyvinvoinnin osalta saadaan tärkeää infoa siitä, että lapsi kuuluu joukkoon, on pidetty ja kaikki on hyvin. Näin lapsella on turvallinen olla. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 176.)

Myönteistä kosketusta voidaan tarjota lapselle riittävällä läheisyydellä, esimerkiksi sylissä pitämällä tai hieronnalla. Kosketuksilla ja rapsutuksilla on suuri vaikutus myönteisiin kokemuksiin ja riittävään läheisyyteen lapsen arjessa. Riittävä läheisyys viestii lapselle samalla hyväksytyksi tulemistä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 176-177.) Kehityksen kannalta kosketukset, kuten halaaminen, ovat erittäin tärkeitä. Ihokontakti ja esimerkiksi halaaminen stimuloivat aivojen kehitystä ja oksitosiinia, joka vapautuessaan tuottaa hyvää oloa.

Okstitosiini voi myös vahvistaa immuunijärjestelmää, ehkäisten näin eri sairauksia. (Parenting for brain 2019.)

Uimapukusääntö on ilmaisu, jolla tarkoitetaan sitä, että erityisesti uimapuvun alle jäävä osio on lapsen yksityistä aluetta ja aluetta, josta lapsi yksin saa määrätä. Kehon osalta uimapuvun alle jäävä osio on alue, joka on lapselle helppo määrittää ja näin opettaa se oman kehon suojaamiseksi. (Cacciatore, Kauppinen & Ingman-Friberg 2016, 96-97.) Päiväkodin arjessa uimapukusääntöä, kehon rajoja ja turvataitoja voidaan harjoitella arkisissa tilanteissa kuten lääkärileikeissä sekä potalla istuessa. Samalla kun lapselle ohjataan, ettei toisen intiimialueisiin kosketa, voidaan myös käsitellä hygieniaan liittyviä seikkoja. Tätä voidaan perustella lapselle päivittäisinä sääntöinä niin kotona kuin päiväkodissakin. (Cacciatore, Kauppinen & Ingman-Friberg 2016, 101.)

6.2 Varhaiskasvatuskäisen tunnetaidot

Varhaiskasvatuksessa tunnetaitojen opettamisella on tärkeä rooli, sillä joidenkin lasten kohdalla osaava ja välittävä aikuinen saattaa pelastaa koko lapsen lapsuuden, mikäli lapsi ei kotona saa tukea itseluottamukseen ja omanarvontuntoon. Tunnetaitokasvatus voi myös ennaltaehkäistä syrjäytymistä, väkivaltaisuutta sekä yksinäisyyttä. Päivittäinen tunnetaitokasvatus on mahdollista, mikäli ammattilainen tunnistaa tunnetaitojen osa-alueita, kuten kasvojen ilmeitä, kehon eleitä sekä asentoja ja erilaisia äänenpainoja. Ammattilaisen on osattava myös hallita omia tunteitaan osana tunnekasvatusta. (Köngäs 2019, 109-111.) Tunteiden osalta tärkeää on myös lapsen itsesäätelyn kehitys, kehitystä tapahtuu eniten kolmen ja seitsemän ikävuoden aikana aina aikuisuuteen saakka. Itsehinnillä lapsi voi parhaimmillaan säädellä tunteitaan kykenemällä rajoittamaan tekojaan niin, ettei lapsen tarvitsisi katua jälkeenpäin. Tunteiden säätelyn kannalta itsesäätelyn kehittyminen on erittäin tärkeää ja etenkin temperamenttisille lapsille tärkeä taito. (Huttu & Heikkinen 2017, 58-59.)

Tunteiden nimeäminen auttaa lasta ymmärtämään omaa käytöstään ja oloaan paremmin. Sanoittamalla tunteita lapsi voi muokata omaa käytöstään kohti parempaa käytöstä. Aikuisen esimerkillä on tärkeä tehtävä ja se osoittaa sen, että lapsi tulee kuulluksi sekä hyväksytyksi. Turvallisuuden tunnetta lapsi mittaa läheisyyden määrällä aikuiseen. Vaikeissa tunteissa lapsi havaitsee herkästi, mikäli hän joutuu kokemaan tilanteet usein yksin ilman aikuisen tukea. Tämä voi ajaa lapsen peittämään tunteitaan jatkossa yhä enemmän ja enemmän. (Sinkkonen 2012, 104-106.) Lapsi kykenee tunnistamaan jo hyvin varhain aikuisten ilmeitä ja kykenee hahmottamaan sen, onko kyseessä hyväksyttävää käytöstä. Lapsi voi myös herkästi olettaa, että hänen huono käytöksensä johtaa ei hyväksytyyn tunteeseen aikuisen kohdalla. Aikuisten ilmeet ja eleet myös ohjaavat lapsen käytöstä herkästi eri suuntiin ja niillä on suuri vaikutus lapsen käyttäytymiseen. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 26-30.)

Aikuisten tunteet peilautuvat lapseen ja näin ollen lapsi oppii jatkuvasti tunteiden säätelyä ja tunteiden kirjoa aikuisilta vuorovaikutuksessa. Lapsi tarvitsee myös tukea ja ohjastusta siihen, miten erottaa vääriä ja oikeita tunteita toisistaan. Lapsilla on kyky havaita tuttujen aikuisten emotionaalisia viestejä ja tulkita, mikäli aikuinen kokee lapsessa jotain, mistä hän ei välttämättä pidä. (Tahkokallio 2018, 155-157.)

Varhaiskasvatuksessa lapsi voi harjoitella tunteitaan myös vuorovaikutustilanteissa muiden lasten kanssa. Vuorovaikutuksessa lapsella on mahdollisuus kasvattaa omaa tietoisuuttaan sekä arviointia omista tunteistaan. Vaikeissa tilanteissa syyllisyyden ja häpeän tunteet toimivat apuna säädeltäessä vihan tunnetta. Päiväkodissa on näin ollen mahdollista myös oppia havaitsemaan muiden odotuksia käytöksen suhteen. (Kokkonen 2012, 83.) Noin viisivuotiaasta lähtien lapsi alkaa ymmärtämään tilannekohtaisesti, miten erilaisissa tilanteissa tulisi käyttäytyä ja millaisia tunnesäätöjä tilanteisiin liittyy. Lapsi oppii varhaiskasvatuksessa hakemaan tukea tunteiden säätelyssä hoitajalta. Tämän lisäksi lapsen ongelmanratkaisukyky vahvistuu. (Kokkonen 2012, 84.)

Mikäli tunne aiheuttaa reaktion, voidaan tunne havaita. Lapsilla on kyky huomaavaisuuteen, sillä lasten tunnehormoni saa aikaan reaktion, jonka avulla lapsen on helppo havaita tunteita esimerkiksi päiväkotikaverin kohdatessa surua tai pettymystä. Lapsen tulee päästä turvallisessa ympäristössä harjoittelemaan tunteiden tunnistamista ja päästä pohtimaan tunteita tarkemmin. (Köngäs 2019, 44-45.) Pienet lapset omaavat rakastumisen tunteet ja usein rakastumisen kohteeksi voi tulla julkisuuden henkilö tai perhetuttu, kuitenkin joku perheen ulkopuolelta. Lapsi ei välttämättä kerro tästä rakastumisen tunteesta ja lapsella rakastumisen kohteetkin vaihtuvat useaan otteeseen. Lapsella seksuaalisuus ei liity lainkaan rakkauden tunteeseen, mutta rakastumisen kokemus on aina lapsen itsetuntoa vahvistava kokemus. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2000, 6-7.) Päiväkodissa aikuisen empatiataidot, leikkisyys ja turvallisuus edesauttavat lapsen tunnetaitojen kasvua.

Tunteiden kannalta myös empatia on tärkeä ottaa huomioon, se määrittellään kyvyksi ymmärtää toisen mielentilaa. Ajattelemalla toisen mielentilaa, voidaan paremmin ymmärtää toista vuorovaikutuksessa. Empatia ja tunteiden tarttuminen eivät kuitenkaan tarkoita samaa asiaa, sillä ne perustuvat erilaisiin hermollisiin perustoihin. Perustoina ovat motorinen peilisolujärjestelmä sekä emotionaalinen somatosensorinen empatiamekanismi. Molemmat toimivat samaan aikaan, kuitenkin erilaisin tarkoituksin. (Nummenmaa 2010, 132-135.) Alle kaksi vuotias kykenee lohduttamaan toista lasta, vaikka hän ei kykene vielä empatiaan. Kuitenkin jo 3-vuotias voi kyetä ymmärtämään, ettei kaikilla ole samat tunteet ja ne ovat eri asia kuin omat tunteet. Nelivuotias taas kykenee ymmärtämään, että samanaikaisessa tilanteessa ihmiset voivat tuntea eri lailla. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 63.)

6.3 Moninaisuus, ihmissuhteet ja elämäntyö

Syntyessään lapsi tulee osaksi perhettä, tavanomaisesti ajatellaan lapsen syntyvän ydinperheeseen, eli perheeseen, jossa vanhempina ovat lapsen biologiset äiti ja isä. Nykyisin yhteiskunnan modernisoiduttua perheitä syntyy ja rakentuu uudelleen hyvin monin eri rakentein, jolloin määritelmiä on yhä vaikeampi tehdä. Perhe muodostaa rakenteita ja vaikutukset ovat aina lapsen arjessa läsnä perheen ollessa sidoksissa lapseen. Perheen vanhempien parisuhteen merkitys lapseen/lapsiin on aina suuri, sillä se on perheen rakenteen ydinosa. Parisuhteen päätyttyä myös perhe muodostuu täysin uusista rakenteista. Perheen merkitys lapselle on suuri, sillä se mahdollistaa lapselle turvallisen ja tasapainoisen kasvun aikuisuuteen. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009.)

Perheitä on hyvin erilaisia; yksinhuoltajaperheitä, adoptioperheitä, sateenkaariperheitä ja perheitä eri kulttuureista sekä perheitä, joissa perheenjäsen on kehitysvammainen. Yli kolmannes perheistä on monimuotoisia perheitä. Lapselle on hyvä opettaa jo varhain erilaisia mahdollisuuksia perheiden muodostamisessa. Näin lapsi voi suhtautua avoimesti monimuotoisuuteen. (Kauppinen 2016, 167-169.) Taaperoikäisenä lapsi havainnoi ympärillään asioita ja alkaa yhä enemmän kiinnostumaan siitä, mistä hän on tullut. Kun lapsi alkaa kyselemään ja kiinnostumaan, on tärkeää vastata lapsen ikätason mukaan, sekä seurata lapsen reaktioita ja vastata mahdolliseen hämmennykseen. Kehitykseen kuuluu erilaisten sääntöjen opettelu, joten lapsi kehittää jatkuvasti ajatuksia ”oikeanlaisesta” lapsesta, vanhemmasta ja perheen määritelmästä. Avoimen asenteen mallilla lapsen on helpompi käsitellä sekä muodostaa erilaisia vaihtoehtoja ja moninaista maailmaa. (Kauppinen 2016, 169-171.)

Varhaiskasvatuksessa ensiarvoisen tärkeää on vanhempien arvostava kohtaaminen, joka edesauttaa päiväkodin ja kodin välistä yhteistyötä ja on näin ollen lapsen hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Arvostava kohtaaminen on myös halua ymmärtää toista ja osa hyviä vuorovaikutustaitoja. Jotta vanhempien kanssa voidaan luoda yhtenäiset kasvatuskäytännöt ja tavoitteet, on oltava tietoisia kodin toiveista ja ajatuksista. Tämän mahdollistaa kohtaamiset ja keskustelut vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön välillä, se on tärkeää lapsen hyvinvoinnin kannalta. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 164.) Ammatilaisen tulisi osata ottaa huomioon perheiden moninaisuus kohtaamalla perheet rohkeasti ja ottamalla tarvittaessa selvää asioista, niin ettei perheen itse tarvitse toimia asiantuntijana. Ammatilaisen tulisi myös kohdata perheet ennakkoluulottomasti sekä avoimesti. Tärkeää on kuitenkin muistaa se, että kohtauksissa pätee aina samat periaatteet, oli kyseessä moninainen perhe tai ei. (Kerppola-Pesu & Moring 2019.)

6.4 Hyvinvointi, terveys ja seksuaalisuus

Lapsen myönteinen itsetunto, minäkuva sekä ystävyys taidot ovat tärkeä osa myönteistä seksuaalisuutta. Lapsuudessa rakastavat kosketukset edistävät lapsen kehonkuvan

rakentumista ja auttavat kehoitsetunnon vahvistumisessa. On huomioitavaa, että seksuaalisuus merkitsee eri iässä eri asioita ja päiväkotikäinen lapsi tutustuu omaan kehoonsa sekä nauttii aikuisen kosketuksista sekä turvallisesta läheisyydestä. Alle 4-vuotias lapsi alkaa tutustumaan omaan kehoonsa ja alkaa nimeämään kehon osia. Alle 4-vuotiaalle lapselle on tärkeää olla rakkauden ja ihailujen kohteena, sillä hän saa näin kokea olevansa hyväksytty sellaisena kuin on. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 23-31.)

Läpi elämän seksuaalinen identiteetti muovautuu sekä kehittyy, juuri tästä syystä on tärkeää tunnistaa seksuaalisuuden tarpeet ja saada ohjausta sekä neuvontaa. Seksuaalisuutta voidaan tarkastella hyvin monista eri näkökulmista. Seksuaalisuuteen liittyy vahvasti eettiset kysymykset, kuten arvot ja uskonnollisuus. Lisäksi siihen liittyy psyykkiset seikat, kuten ajatukset, kokemukset sekä identiteettiin liittyvät seikat. Biologinen lähestyminen tarkoittaa pohdintaa siitä näkökulmasta, jolloin pohditaan anatomiaa ja fysiologiaa. Kulttuurit ja niiden vaikutukset ohjaavat vahvasti seksuaalisuutta varsinkin, jos niitä ohjaavat lait ja riitit. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 10-12.)

Seksuaalikasvatus on osa ihmisoikeuksia. Se on tärkeää läpi elämän, sillä seksuaalisuus muuttuu läpi elämän. Lasten kanssa on tärkeää toteuttaa seksuaalikasvatusta niin, että kasvattaja vastaa lasten kysymyksiin ja antaa tietoa ikätason mukaan, ottaen huomioon sen, että kysymykseen vastaaminen voi tuottaa toisen kysymyksen. Lasten utelias kysyminen on tärkeää, mutta sitä tulee olla myös ruokkimatta liiaksi, ottaen edelleen ikätason huomioon. Laadukas seksuaalikasvatus vähentää syrjäytymisen riskiä ja tarjoaa lapselle tärkeät osat identiteetin rakentumisen kannalta. Se tuo positiivista näkökantaa seksuaalisuuteen, sillä hyvä seksuaalikasvatus takaa sen, että lapsi uskaltaa puhua aiheesta. Laadukkaan seksuaalikasvatuksen edellytyksenä on päivittää kasvattajan omaa tietoutta ja etsiä aktiivisesti uusia tutkimuksia sekä materiaaleja käyttöönsä. Kasvatuksen tulee myös olla suunnitelmallista ja sillä tulee olla aina tavoitteet. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 20-25.)

Terveiden ylläpitäminen on tärkeää ja se lisää lapsen hyvinvointia. Lapsenkin on tärkeää liikua riittävästi ja syödä terveellisesti. Sairastuessaan lapsi voi joutua osittain luopumaan turvarajoistaan ja esimerkiksi erilaisissa tutkimuksissa lapsi voi tuntea kipua ja joutua omalle epämukavuusalueelleen. Sairastuessa myös luvan pyytäminen lapselta voi olla vaikeaa, mikäli lapsi ei ymmärrä tutkimusten tai toimenpiteiden tarpeellisuutta. Terveiden ylläpitämiseen liittyy myös päivittäisiä rutiineja, kuten pesuja, liikuntaa, ruoan rajoituksia tai uneen liittyviä rajoituksia. Edellä mainituilla on merkitys turvalliseen lapsuuteen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012, 42-43.)

6.4.1 Lapsen seksuaalisuus 0-3 -vuotiaat

Seksuaalisuutta on tärkeä miettiä lapsen ikätasojen mukaan, sillä laadukas seksuaalikasvatus perustuu siihen, millä ikätasolla lapsi on. Lapsen ollessa 0-3 -vuotias korostuu

perushuolenpidon tärkeys. Perushoiva ja lapsen tarpeisiin vastaaminen lisää luottamusta ja lapselle on tärkeää kokea tulevansa kuulluksi ja nähdyksi. Seksuaalisuuden osalta on myös tärkeää, että lapsi oppii hallitsemaan oman kehonsa toimintoja ja näin ollen myös itsenäistyy. Epäonnistuessaan lapsi voi kokea epäonnistumisen tunteita. Jo vastasyntynyt lapsi kokee mielihyvää ihollaan ja siksi onkin tärkeää pitää lasta paljon ihokosketuksessa. Ihokosketus lisää myös lapsen turvallisuuden tunnetta sekä rakkauden tunnetta. Alle kaksivuotias lapsi alkaa nimeämään sukupuolielimiään ja tyypillistä on myös, että lapsi alkaa pohtimaan, mistä lapsia tulee. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 54-55.)

Lapsen kehityksessä tapahtuu hyvin paljon syntymästä aina kolmeen ikävuoteen saakka. Ensimmäisen ikävuoden aikana on tärkeää, että lapselle kehittyy hyvä perusturvallisuus. Toisen ikävuoden aikana lapsi oppii fyysisesti hyvin paljon, kehittyessään liikkeissään ja alkaessa kävelemään, usein kuivaksi oppimista harjoitellaan toisen ikävuoden aikana. Kolmantena ikävuotena lapsen uteliaisuus kasvaa ja kiinnostus erilaisiin asioihin herää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

6.4.2 Lapsen seksuaalisuus 3-6 -vuotiaat

Kolmesta kuuteen vuotiaan kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia sosiaalisessa kasvussa sekä seksuaalisessa kasvussa. Yleistä on, että lapsi on jo päiväkuiva kolmevuotiaana. Neljän vuoden iässä lapsi osaa jo huomioda muita paremmin ja itsekeskeisyys vähenee. 4- vuotias lapsi tarvitsee paljon rajojen asettamista, jotka luovat turvaa ja sääntöjä fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Viiden vuoden iässä sosiaalisten taitojen merkitys korostuu ja kavereiden merkitys vahvistuu. Myös moraalit alkaa kehittyä ja lapsen on helpompi ymmärtää oikean ja väärän erot. Kuuden ja seitsemän vuoden iässä lapsen sosiaalinen elinpiiri suurenee esikoulun ja koulun aloittamisen johdosta. Samalla lapsi on kykenevämpi ja halukkaampi erkaantumaan vanhemmistaan. Sääntöjä voi olla vaikea noudattaa ja rajojen asettaminen on tärkeää lapsen turvallisuuden kannalta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

Lapsen ollessa 3-6-vuotias on hänellä jo kyky näyttää avoimesti tykkäämisiään sekä mahdollisesti pussailla parhaimpia ystäviään. Alle kahdeksanvuotiaana lapsi alkaa osoittaa myös tunteitaan ja kiinnostusta toisten kehoja kohtaan. Sen lisäksi, että lapsi kiinnostuu muista lapsista, hän voi kiinnostua leluista ja lemmikeistä niin, että niistä tulee erityisen rakkaita lapselle. Lapsi harjoittelee erilaisia tapoja toimia kiinnostuessaan muista lapsista. Lapsi myös kokee erilaisia tunteita kehossaan ihastuessaan tai saadessaan itse rakkautta osakseen. Tärkeää on opettaa lapselle sääntöjä, joiden kanssa lapsen on helppoa ja turvallista kohdata arjessa erilaisia tunteita. Lapselle on myös tärkeää opettaa, ettei ole tilanteita, joista lapsi ei voisi aikuisille kertoa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 37-43.)

Sukupuolierot alkavat kiinnostaa lapsia 3-4 vuotiaana ja samalla lapsi kiinnostuu myös alastomuudesta. Lapsi voi pohtia naimisiin menemistä omien vanhempiansa kanssa ja ero

vanhemmista voi olla hyvin vaikeaa. Kiinnostus sukupuolielimiin lisääntyy ja erilaiset sanat sukupuolielimestä kiinnostavat erityisen paljon. Leikeissä erilaiset lääkäroleikit ja äidin tai isän roolissa leikkimiset ovat osa sukupuoliroolien ja seksuaalisuuden kiinnostumisen näyttäytymistä. Lapsi alkaa jo hyvin varhain kokea mielihyvää genitaalialueissa ja saattaa kysellä paljon seksuaalisuudesta. Vertailu toisten kehoon alkaa alle viiden vuoden iässä. Tärkeää on opettaa lapsille, ettei toisen kehoon saa koskea ilman lupaa. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 55.)

6.5 Hedelmällisyys ja lisääntyminen

Leikki-ikäinen lapsi kiinnostuu lisääntymisestä siinä mielessä, että alkaa kiinnostumaan siitä, miten lapsia tulee. Keskustelu lisääntymisestä on tärkeä osa lapsen seksuaalikasvatusta ja lapsen itsetuntoa. Se on myös osa oman kehon tuntemusta ja naisten ja miesten roolien tunnistamista. Aikuinen on vastuussa lapsen kypsymprosessissa myös lisääntymisestä kertomisesta ikätason mukaan. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2000, 18-19.)

Lapsen kiinnostuessa hedelmällisyydestä ja lisääntymisestä, voidaan lapselle ikätason mukaan kertoa suppeasti esimerkiksi vauvojen tulevan vatsasta. Lapselle on kuitenkin tärkeä olla rehellinen vastaamalla kysymyksiin. Kysymyksiin voidaan lapsen kasvaessa aina palata ja kertoa uusien kysymyksien myötä lisää lapselle. Usein vanhempien tuntemus lapsesta on avuksi määrittelemään sen, miten lisääntymisestä kerrotaan. Avoin keskustelu tukee lapsen kehitystä ja aikuisen tulee välttää paheksuntaa lapsen uteliaisuutta kohtaan. Lapsella on usein tarve ymmärtää lisääntymisestä olennaisia asioita, eikä hän käsitä seksuaalisuuden kannalta yhdyntähalukkuutta ja näin ollen siitä keskustelu on hyvä jättää pois. (Väestöliitto 2020.)

6.6 Läheisyys, itsetunto ja seksuaalisuus

Itsetunto muotoutuu lapsen kokemuksen pohjalta. Erilaiset vuorovaikutustilanteet sekä positiiviset ja negatiiviset kokemukset vaikuttavat sen muodostumiseen olennaisesti. Turvallinen ympäristö edistää lapsen itsetunnon kehittymistä. Turvallisessa ympäristössä hän voi saada todenmukaisen kuvan vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Hyvä itsetunto toimii suojana ja vaikuttaa lapsen itseluottamukseen positiivisella tavalla. (Aaltonen 2012, 20-21.) Itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa hyvin paljon lapsen saama palaute, etenkin negatiivinen palaute. Palautteen lisäksi ei-kielellisellä vuorovaikutuksella on hyvin paljon merkitystä. Lapsi ymmärtää jo hyvin varhain katseiden merkityksiä ja myös ristiriidan sanojen ja katseen välillä. Itsetunnon kehittymisen kannalta on erittäin tärkeää huomioida lapsen tekemisiä, sillä huomiotta jättäminen vaikuttaa negatiivisesti lapsen itsetuntoon. (Sinkkonen 2012, 172-181.)

Itsetunnon kehittyminen vaatii myös erilaisia vaiheita aina myrskyistä suvantoihin joka päivä muuttuen. Lapsen uhmaikä on osa itsenäistymistä ja näin myös itsetunnon kehittymisen kannalta tärkeä vaihe. Itsetunnon kehitykseen vaikuttaa myös lapsen temperamentti.

Positiiviseen itsetuntoon tarvitaan kokemus siitä, että lapsi on rakastamisen arvoinen jo sellaisenaan. Varhaiskasvatuksessa voidaan tukea lasta minimoimalla kokemukset häpeästä sekä nöyryyttävistä kokemuksista. (Sinkkonen 2012, 189-193.)

Lapsuusvuosien kasvun ja kehityksen rakentumisella on merkitystä aikuisuuden kokemuksiin seksuaalisuuden myönteisyyteen ja sallivuuteen. Varhaisella vuorovaikutuksella on myös erittäin tärkeä merkitys rakkaus- ja aikuissuhteille. (Kangaskoski 2016, 197.) Lapsen seksuaalisuus kasvaa läpi elämän ja itsetunto sekä turvallinen kehitys suojaa sen kehitystä. Seksuaalisuuden kasvussa tärkeää on kyky rakastaa sekä myös tulla itse rakastetuksi. Lapsi tutustuu omaan seksuaalisuuteensa tutustumalla kehoonsa, leikkien avulla sekä läheisyyden avulla. Lapsen oikeuksiin kuuluu saada asianmukaisia vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin myös seksuaalisuudesta. Aikuisen tulee vastata lapselle aina ikätason mukaan. (Marjamäki, Kosonen & Törrönen 2015, 37-38.)

6.7 Seksuaalisuus ja oikeudet

Seksuaalisuuden kaikki oikeudet kuuluvat niin lapsille kuin aikuisillekin riippumatta uskonnosta tai kulttuurista. Seksuaaliset oikeudet mahdollistavat avoimen pohdinnan seksuaalisuudesta ja lapsille mahdollisuuden kasvaa turvassa, aikuisten huolehtiessa lapsista. Seksuaalisuuden oikeuksiin kuuluu vahvasti tunteiden tunteminen sekä tunteiden ilmaiseminen vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ilman oikeuksia tuntea olisi mahdotonta tuntea onnistumisia tai epäonnistumisia vuorovaikutuksessa. Tunteiden osalta rakkauden tunteet ja hyväksytyksi tuleminen sukupuolesta riippumatta ovat tärkeitä. Lapsella on oikeus ilmaista mielipiteitään ja seksuaalisia taipumuksiaan. Jokaisella on oikeus seksuaaliseen koskemattomuuteen, jolla tarkoitetaan sitä, ettei kukaan voi päättää, miten ja milloin toisen ihmisen omaan kehoon kosketaan. (Bildjuskin & Ruuhilahti 2008, 96-99.)

Lapsen oikeuksiin kuuluu omien rajojen puolustaminen, eri mieltä oleminen, oman mielipiteen asiallinen ilmaisu sekä väkivallaton puolustaminen. Lisäksi reilu riitely on osa jokaisen lapsen oikeuksia. Aikuinen voi toimia esimerkkinä ja omalla toiminnallaan näyttää lapselle esimerkiksi sen, ettei väkivaltaa suvaita missään tilanteissa. Aikuisen puuttumisella tilanteisiin aina, voidaan osoittaa lapselle väkivallan vakavuus. (Aaltonen 2012, 14.)

Lapsen oikeuksien sopimus on hyväksytty vuonna 1989 YK:n yleiskokouksessa. Sopimus velvoittaa siihen sitoutuneita valtioita ottamaan ihmisoikeudet huomioon lapsen näkökulmasta. Sopimuksen mukaan kaikki alle 18-vuotiaat ovat oikeutettuja turvalliseen lapsuuteen, sekä leikkiin, vapaa-aikaan ja kehitystasoaan vastaavaan kohteluun. (Aaltonen 2012, 42.) Sopimuksessa on yhteensä kolme osaa ja 54 artiklaa. Lasten oikeuksiin kuuluu suojella lapsia väkivallalta, seksuaaliselta väkivallalta sekä lasten oikeuksien tiedottaminen tulisi olla sellaista, että lapset saisivat oikeuksistaan ympäri maailmaa tiedon. (Conversion the rights of the child text, 2019.)

6.8 Normit ja tavat

Lapsi harjoittelee arjessa sääntöjä ja tapoja toimia, lisäksi lapsi oppii yksityisyyteen liittyviä sääntöjä ja sopivuussääntöjä. Näihin taitoihin lapsella on mahdollisuus, mikäli lapsi on saanut ystävällisen, seksuaalisuutta arvostavan sekä suojaavan kasvatuksen. Normaalilla käytöksellä tarkoitetaan käytöstä, joka on kunkin yhteisön aikuisten normien mukaista käytöstä eli se voi vaihdella kulttuurien tai ryhmän mukaan. Kulttuurit ja uskonnot voivat tuoda hyvinkin erilaisia näkökantoja ja muuttaa perheen normeja sekä tapoja kasvattaa lasta. (Cacciatore 2016, 75-77.)

Mikäli lapsi toimii normeista poiketen, voidaan puhua epänormaalista tavasta toimia. Tällaisia tilanteita voidaan havaita päivähoitossa seksuaalisuuden osalta lasten leikeissä. Epänormaali käytös voi tuoda esiin lapsen ongelmia tilanteissa, joissa lapsi toimii toistuvasti huolestuttavasti tai käytös on todella poikkeavaa normaalista käyttäytymisestä. Lisäksi aggressiivinen käytös, pelot sekä pakonomainen kiinnostus seksuaalisuuteen, johon liittyy toisten satuttamista tai pakottamista, on normeista poikkeavaa seksuaalista käyttäytymistä ja siihen tulisi aina aikuisen puuttua. (Cacciatore & Ingman-Friberg 2016, 87-89.)

Lapsille on erilaisia odotuksia, joita aikuiset asettavat. Erilaiset aikuisten odotukset vaikuttavat osaltaan myös lasten tunne- ja toimintapäätöksiin. Päiväkotilapsi voi saada hyvin erilaisia odotuksia osakseen, sillä odotukset voivat olla kotona ja päivähoitossa hyvin erilaisia. Lapsi havaitsee erilaisia toimintaympäristöjä, niiden sääntöjä sekä aikuisten malleja. Näiden pohjalta lapsi voi muokata omaa toimintaansa ja tarkastella aikuisten odotuksia suhteessa toimintaansa. (Köngäs 2019, 137-139.)

7 Opinnäytetyön toteutus

Teimme opinnäytetyön toiminnallisena kehittämistyönä ja sen teoriaosuus toteutettiin systemaattisella lähdeaineiston keruulla. Opinnäytetyön tuloksena syntyi päivitys varhaiskasvatussuunnitelmaan ja materiaalipaketti aiheesta kasvattajien työn tueksi. Lähestyimme opinnäytetyön kehittämistehtävää WHO:n määrittelemän alle kouluikäisen lapsen seksuaalikasvatuksen näkökulmasta. Sen pohjalta aloimme keräämään relevanttia ja laadukasta lähdeaineistoa, jota löytyikin runsaasti.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistämisen ammatillisessa kentässä. Lopputuotoksena voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus ja toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan mm. kirja, kansio, vihko, opas tai tilaajan kotisivut. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on oleellista, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Pelkkä opas tai ohjeistus ei ole riittävä

ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi. Opiskelijan on osoitettava kykenevänsä yhdistelemään ammatillisen teoreettisen tiedon ammatilliseen käytäntöön sekä pohtimaan alan teorioiden ja niistä kumpuavien käsitteiden avulla kriittisesti käytännön ratkaisuja. Tämän lisäksi opiskelijan tavoitteena on kehittää opinnäytetyönsä kautta oman alansa ammattikulttuuria. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 41-42.) Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu siis aina raportti ja jokin valmis tuotos, eli produkti (Airaksinen 2009, 7).

Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on useimmiten jokin toiminnallinen ongelma tai pulma, jota lähdetään tietoperustan avulla pohtimaan (Airaksinen 2009, 10-11). Lähdimme pohtimaan opinnäytetyömme aihetta ja toiminnallista ongelmaa asettamiemme tutkimuskysymysten kautta. Tutkimuskysymyksenä teoriaosuudessa olivat: miksi kehotunnekasvatusta ja turvataitoja tarvitaan varhaiskasvatuksessa, miten kehotunnekasvatus ja turvataidot tukevat lapsen kasvua ja kehitystä sekä minkälainen kehotunnekasvatus ja turvataidot -osion tulisi olla varhaiskasvatussuunnitelmassa?

Opinnäytetyöhön kuuluu olennaisena osana prosessin dokumentointi ja arviointi. Työn tekeminen ja kirjoittaminen kulkevat läpi prosessin vuorovaikutuksessa toisiinsa ja on tärkeää, että tekstissä näkyy tutkimuksellinen ote. Tutkimuksellisuus näkyy tekstissä silloin, kun teksti on analysoivaa ja sidoksissa viitekehukseen, perustelut näkyvät auki kirjoitettuna tekstissä, argumentointi eli perusteleva ote on mukana työn alusta loppuun sekä tekstissä näkyy oman koulutusalan näkökulma. (Airaksinen 2009, 10-13, 20.)

7.1 Aiheen valinta ja kehittämistyön eteneminen

Vilkan ja Airaksisen (2003, 16) mukaan hyvä opinnäytetyön aihe on sellainen, jonka idea lähtee liikkeelle koulutusohjelman opinnoista nivoutuen luontevasti yhteen työelämän tarpeisiin ja se syventäisi omia tietoja ja taitoja jostakin itseä alalla kiinnostavasta aiheesta. Meille oli heti jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheesta saakka tärkeää löytää yhteistyökumppani, joka jatkaisi kiinnostuksen aiheeseemme ja saisimme siten toteutettua molempien tarpeita vastaavan kokonaisuuden.

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi huhtikuussa 2019. Aloimme tuolloin pohtimaan tahoillamme opinnäytetyön aloittamista, ja olimme toisista tietämättämme miettineet hyvin samankaltaisia aihepiirejä opinnäytetyön aiheeksi. Huomattuamme aiheidemme olevan sen verran lähellä toisiamme, päätimme toteuttaa opinnäytetyön tekemisen yhdessä. Kumpaakin tekijää sydäntä lähellä ovat lasten ja nuorten hyvinvointi, joten oli luontevaa, että aihe liittyi tähän tematiikkaan. Nuoret rajautuivat pois työstä toisen tekijöistä hankkiessaan opinnoissaan lastentarhanopettajan kelpoisuuden ja työn kohderyhmänä tuli siten olla varhaiskasvatuskäiset lapset. Tämä ei muodostunut ongelmaksi yhteisen työn tekemiselle, sillä myös toisella tekijöistä oli vahva tausta varhaiskasvatuskäisten lasten ja heidän perheidensä kanssa tehtävästä työstä ja siten myös kiinnostusta rajata nuoret pois kohderyhmästä.

Alkuperäinen suunnitelmamme oli kartoittaa, olisiko Porvoossa varhaiskasvatuksella tarvetta vuosikellolle, jossa keskiössä olisi lasten tunteet ja hyvinvointi. Otimme yhteyttä aiheen kartoittamiseksi Porvoon kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden varhaiskasvatuksenohjaajaan ja sovimme tapaamisen. Tapaamisella ilmeni, että etenkin tunnetaitoihin on olemassa jo paljon materiaalia, mutta kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan pitäisi tehdä päivitys turvataidoista. Innostuimme aiheesta välittömästi ja näin sovimme yhteistyöstä kaupungin kanssa. Usein tutkimuksen tai kehittämistyön lopullinen aihe syntyykin monien neuvottelu- ja harkintavaiheiden jälkeen (Hirsjärvi ym. 2009, 66). On varsin yleistä, että lopullinen aihe muotoutuu vasta työn edetessä, jostakin ideasta tai aihepiiristä on kuitenkin aloitettava (Hirsjärvi ym. 2009, 66-67).

Aiheen varmistuttua aloimme perehtymään aiheeseen, keräämään materiaalia ja luonnostelemaan runkoa opinnäytetyölle. Huomatessamme materiaaliin perehtymisen yhteydessä turvataitojen liittyvän oleellisena osana kehotunnekasvatuksen sisältöön, ehdotimme yhteistyökumppanillemme, että lisäisimme sisältöön kehotunnekasvatuksen. Samalla ehdotimme, että koostaisimme aiheesta varhaiskasvatuksen henkilökunnalle materiaalipaketin, joka sisältäisi jo olemassa olevia materiaaleja, kirjallisuutta sekä käytännön vinkkejä ja ideoita kehotunnekasvatuksen ja turvataitojen opettamisesta. Tämä kaikki sopi erinomaisesti yhteistyökumppanillemme ja pääsimme aloittamaan opinnäytetyön aiheanalyysin kirjoittamisen.

Syyskuun lopulla tapasimme jälleen yhteistyökumppanimme kanssa ja kävimme läpi opinnäytetyön suunnitelmaa sekä aikataulua. Teimme myös ONT-yhteistyösopimuksen ja kävimme yhdessä sen läpi. Sovimme yhteistyökumppanin kanssa, että pidämme säännöllisestä yhteyttä prosessin aikana. Lähetimme yhteistyökumppanille sähköpostia vähintään kerran kuukaudessa, välillä useamminkin, ja kerroimme missä vaiheessa työtä olemme menossa sekä pyysimme samalla arviota tai kehittämisehdotuksia työstä. Yhteydenpito mahdollisti sen, että tilaaja tiesi kuukausittain missä vaiheessa opinnäytetyö eteni ja jätti myös tilaajalle mahdollisuuden kommentoida tarvittaessa työtä. Tapaamisen yhteydessä keskusteltiin työn tilaajan aloitteesta mahdollisuudesta pitää perehdytystä tai koulutusta varhaiskasvatuksen henkilöstölle kehotunnekasvatuksesta ja turvataidoista. Asiaa pohdittuamme ja selviteltyämme, tulimme siihen tulokseen, että koulutusosio rajataan pois työstä, sillä se olisi jo nykyisellään kattavaan opinnäytetyöhön mittava lisä. Materiaalipaketti on laadultaan sellainen, että henkilökunta voi ottaa sen käyttöön työn tueksi ilman perehdytystäkin.

7.2 Tiedonhaku

Tutkittavaa aihepiiriä ja ilmiötä voidaan tarkastella useista erilaisista näkökulmista. Kriittinen suhtautuminen lähteisiin on tarpeen, kun käsitellään aihetta, josta on saatavilla paljon tietoa. Kerättyä lähdeaineistoa voidaan arvioida jo ennen lähteen sisältöön perehtymistä esimerkiksi katsomalla tiedonlähteen auktoriteettia ja tunnettuutta sekä lähteen ikää, laatua ja

uskottavuuden astetta. Seuraamalla oman alan kirjallisuutta, tulee lähes väistämättä valittua myös ajantasaisia lähteitä. Tiedonlähteen auktoriteettia voidaan arvioida teoksen tai julkaisun lähdeluettelon ja lähdeviitteiden perusteella. Saman tekijän ollessa esillä toistuvasti, on todennäköistä, että hänellä on alallaan sekä auktoriteettia että tunnettuutta. Toiminnallisen opinnäytetyön arvo ei määräydy lähteiden lukumäärän perusteella, vaan olennaisempaa on se, millaisia käytetyt lähteet ovat ja miten hyvin ne soveltuvat työhön. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72-77.)

Valitsimme teoriaan painettuja kirjoja sekä luotettavaksi arvioiviamme nettisivustoja. Valitsimme lähteiksi vain sellaisia teoksia, joiden kirjoittajat olivat alle kouluikäisen lapsen kasvuun, kehitykseen ja seksuaalikasvatukseen perehtyneitä asiantuntijoita. Kriittinen suhtautuminen lähteisiin ja niiden valintaan oli tarpeen, koska materiaalia oli niin paljon saatavilla. Lähteitä käytettiin yhteensä 54 kappaletta. Kirjoiksi olemme valinneet uusimpia painoksia 2000-luvulta, mikäli niitä on ollut saatavilla. Uusimmat käyttämämme kirjat olivat julkaistu samana vuonna, kun opinnäytetyötä tehtiin. Kriittistä lähdearviointia teimme pitkin opinnäytetyöprosessia. Emme käyttäneet kaikkea lähdemateriaalia mitä olimme aiheeseen perehtymistä varten hankkineet, vaan osa lähteistä toimi opinnäytetyöprosessin alkuvaiheen taustakirjallisuutena. Runsaasta materiaalista karsittiin esimerkiksi pois sellaiset lähteet, jotka oli suunnattu selvästi kouluikäisille ja sitä vanhemmille lapsille.

Opinnäytetyön aihepiiri ja siihen liittyvä aineisto oli meille osittain ennalta tuttua ja näin ollen perehtyminen aiheeseen oli osaltamme kohtuullisen vaivatonta. Teoksia oli tarjolla runsaasti kehotunnekasvatukseen, turvataitoihin sekä varhaiskasvatukseen liittyen ja valitsimme laajasta materiaalista työtämme ajatellen aihealueeseen ja ikätasoon sopivimmat lähteet. Lähteitä haimme useasta paikasta sähköisten lähteiden lisäksi: kaikista Laurea ammattikorkeakoulun kirjastoista, Metropolia ammattikorkeakoulun kirjastoista sekä Porvoon kaupungin kirjastosta. Käytimme kirjastojen sähköisiä hakukoneita, henkilökunnan ammattitaitoa sekä tiedonhallinnan lehtorin asiantuntijuutta hyväksemme lähteitä etsiessämme.

Laadukkaassa tiedonhankinnassa on tärkeää valita tarkkaan asiasanat, joilla tietoa hakee ja perehtyä käsitteisiin, joita aihe käsittelee. Laadukkaat ja kattavat tietokannat auttavat tuoreen tutkimustiedon löytämisessä (Elomaa & Mikkola 2008, 35). Tiedonhaku on yleensä kertaluonteista ja tietoa haetaan vain tarvittaessa. Haettaessa tietoa verkosta tarvitaan myös verkkolukutaitoa. Verkkolukutaidolla tarkoitetaan taitoja, joilla lukija osaa myös suhtautua kriittisesti ja etsiä vain olennaisen tiedon löytämästään. Lisäksi se on taitoa yhdistellä ja muokata tietoa kaiken hakemansa perusteella. (Lammi 2013, 72-75.) Hakusanoina lähdeaineistoa etsiessämme käytimme mm. seuraavia sanoja; kehotunnekasvatus, turvataidot, varhaiskasvatus, tunnetaidot, seksuaalikasvatus sekä lapsen kehitys. Käytimme tiedonhaussa myös erilaisia hakupalveluita kuten EBSCO -tietokantaa. Teoriaosuuksissa käsittelemme ikätasojen mukaan aihealueita, sillä olimme rajanneet työmme varhaiskasvatusikäisiin lapsiin. Aihetta syvemmin

ymmärtääksemme, perehdyimme tietyissä osioissa tarkemmin ihmisen kannalta tärkeisiin faktoihin, esimerkiksi aivojen toiminnan osalta. Näin teoriasta tuli kokonaisempi ja se käsittää tärkeää tietoa pystyäksemme ymmärtämään lasta ja lapsen kehitystä paremmin.

8 Varhaiskasvatussuunnitelman päivitys ja materiaalipaketti

Opinnäytetyön valmiita tuotoksia lähdettiin työstämään huolellisen teoriaosuuden perehtymisen jälkeen. Ennen kuin aloitimme päivityksen ja materiaalipaketin työstämisen, olimme pohjineet käytännön toteutusta Paul Silfverbergin (2019) Ideasta projektiksi teoksen avulla. Oli projekti laadultaan millainen tahansa, on hyvä laatia työsuunnitelma, jossa ilmenee mm. se, kuinka arviointi toteutuu työn edetessä. Työsuunnitelman arviointikriteerejä ovat esimerkiksi tuotosten selkeys ja loogisuus sekä tavoitteet, joiden tulee olla tarpeeksi selkeät ja konkreettiset, jotta laatua voidaan tuotosten edetessä arvioida. Muita arviointikriteerejä ovat aikataulutus, tuotosten tekijöiden ja työn tilaajan vastuunjaot ja sitoutuminen, arvioinnin toteutuminen ja mahdolliset riskit, joita tuotosten tekemiseen voi liittyä. (Silfverberg 2019, 52.)

Työn tilaajan ja opinnäytetyön tekijöiden yhteisenä tavoitteena oli tehdä päivityksestä informatiivinen ja pituudeltaan lyhyehkö, jotta se olisi linjassa paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman muiden päivitysten kanssa. Materiaalipaketin toivottiin sekä tilaajan että tekijöiden puolesta olevan ulkoasultaan selkeä ja konkreettinen, helppokäyttöinen ja informatiivinen. Nämä tavoitteet pidimme mielessämme koko tuotosten työstämisen ajan ja palasimme aika ajoin tarkistamaan tavoitteita ja niiden täyttymistä. Aikataulutus ja vastuunjaot suunniteltiin huolellisesti heti yhteistyön alettua ja niissä pysyttiin täsmällisesti koko prosessin ajan. Pohdimme ennen tuotosten ja koko opinnäytetyön aloittamista mahdollisia riskejä, joita opinnäytetyöprosessissa vastaan voisi tulla. Suurimpana riskinä näimme mahdolliset haasteet työntilaajan kanssa tai jommankumman opinnäytetyöntekijän henkilökohtaiseen elämään tulevat haasteet, jotka hidastaisivat prosessin etenemistä. Nämä riskit eivät kuitenkaan opinnäytetyöprosessin aikana toteutuneet miltään osin.

Aiheen ollessa meille molemmille uudehko, teoriaosuuden hallitseminen ennen toiminnallisen osuuden aloittamista oli olennaisessa roolissa. Kuten luvussa edellä mainittiin, sekä varhaiskasvatussuunnitelman päivitysosio että materiaalipaketin kokoaminen tehtiin hyvässä vuorovaikutuksessa työn tilaajan kanssa. Tekemästämme päivityksestä pyysimme ja saimme arviointia ja palautetta myös Väestöliiton asiantuntijoilta. Hyvän yhteistyön ansiosta saimme hiottua päivityksestä juuri tilaajan tarpeita vastaavan. Materiaalipaketin työstämisen kohdalla pyysimme arviointia paketin sisällöstä työn tilaajalta laadun varmistamiseksi. Kehitysmuonteisen ja sujuvan yhteistyön johdosta tuotoksia oli mielekästä tehdä.

8.1 Päivitys varhaiskasvatussuunnitelmaan

Kartoitimme muiden kuntien varhaiskasvatussuunnitelmien kehotunnekasvatus -osioita ja samalla tarkastelimme, miten muut kunnat sijoittivat osion suunnitelmaansa. Perehdyimme mm. Rovaniemen, Tampereen, Vantaan ja Helsingin kaupunkien varhaiskasvatussuunnitelmiin kehotunnekasvatuksen ja turvataitojen osalta. Tarkastellessa muiden kuntien kehotunnekasvatus ja turvataito -osioita, havaitsimme niiden olevan hyvin erilaisia sisällöiltään. Toisissa suunnitelmissa oli tuotu ohjeet hyvin käytännön tasolle, kun taas toiset olivat teoreettisempia. Kokosimme mielestämme tärkeät teemat ja pohdimme sisällön kokonaisuutta. Päädyimme tekemään varhaiskasvatussuunnitelman osiosta teoreettisen, sillä opinnäytetyömme sisältää myös käytännön oppaan. Perustelemme valintaamme sillä, että mielestämme teoreettinen lähtökohta vastaa paremmin kysymykseen, mitä kehotunnekasvatus on ja mitkä sen tavoitteet varhaiskasvatuksessa ovat.

Tarkastelimme myös muiden kuntien osalta sitä, mihin kunnat olivat sijoittaneet kehotunnekasvatus -osion ja päädyimme Porvoon varhaiskasvatussuunnitelmassa sijoittamaan sen laaja-alainen osaaminen-otsikon alle. Laaja-alaiseen osaamiseen sisältyy itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Kehotunnekasvatus on osa lapsen arjen taitoja ja soveltuu siten hyvin otsikon alle. Seuraavassa kappaleessa kursivoituna on nähtävillä päivitys sellaisenaan, kun se tulee Porvoon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa olemaan.

Varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tavoitteena on tukea lasten itsetunnon kasvua ja kehitystä sekä opettaa tunne- ja turvataitoja. Kehotunnekasvatus käsittää lasten seksuaalikasvatuksen eri osa-alueita, kuten taitoja suojata ja kunnioittaa omaa koskemattomuuttaan sekä toisten kehoa. Kehotunnekasvatus sisältää tietoa omasta kehosta ja taitoja huolehtia siitä. Näin lapsi oppii ikätasoisesti omasta hygieniasta sekä terveydestä huolehtimisesta.

Turvataidoilla tarkoitetaan lapsen hyvinvoinnin sekä kehityksen tukemista ja tärkeitä vuorovaikutustaitoja, joiden avulla lapsen itsetuntemus, -arvostus ja -luottamus kehittyvät. Tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden tunnistamista, nimeämistä sekä niiden huomioimista arjessa. Tunne- ja turvataidoilla voidaan lisätä lapsen kykyä itsestä huolehtimiseen sekä tarjota keinoja lapsen oman arvion kehittymiseen ja omien rajojen käsittämiseen.

Lasten oikeuksiin kuuluu turvallinen kasvu ja kehitys omassa tahdissaan. Lapsen kysymyksiin seksuaalisuuteen liittyen vastataan asiallisesti ikätason mukaan ja siten, ettei lapselle aiheudu tästä häpeää. Henkilöstö luo turvallisen ilmapiirin lapselle, jotta hän uskaltaa kääntyä aikuisen puoleen kysymyksissä ja ongelmassa.

Tekstiin halusimme tuoda selkeästi näkyville, mikä on kehotunnekasvatuksen tavoite ja miksi se on tärkeää varhaiskasvatuksessa. Toimimme myös esiin sen, miten seksuaalikasvatus

näyttäytyy kehotunnekasvatuksessa, sillä se on tärkeä osa kehotunnekasvatusta. Lasten oikeudet ovat tärkeässä roolissa ja tekstissä ne on myös lyhyesti mainittu kehotunnekasvatuksen kannalta. Turva- ja tunnetaidot kuuluvat olennaisena osana kehotunnekasvatukseen, sillä niiden avulla lapsi oppii huolehtimaan itsestään ja ilmaisemaan tunteitaan. Tämän olemme myös kirjoittaneet tekstiimme. Varhaiskasvatuksessakin on hyvin eri ikäisiä lapsia, joten ikätasoinen kasvatus on tärkeää. Mielestämme vastuullinen aikuinen luo päivähoitoon turvallisen ilmapiirin, jotta lapsi uskaltaa tarvittaessa kääntyä aikuisen puoleen ja aikuisen on kyettävä vastaamaan lapselle, niin ettei tälle koidu tästä häpeää ja että lapsi saa vastauksia ikätasonsa mukaan. Lapselle vastaaminen kuuluu myös lapsen oikeuksiin saada tietoa.



Kuva 1: Varhaiskasvatussuunnitelman kehotunnekasvatus ja turvataito -osion prosessinkuvaus.

8.2 Materiaalipaketin kokoaminen

Materiaalipaketin kokoaminen aloitettiin sen jälkeen, kun teoriaosuus oli saatu lähes valmiiksi. Kirjallisuushaun yhteydessä löysimme paljon hyvää materiaalia käytännössä tehtävään työhön ja keräsimme niitä systemaattisesti materiaalipakettia silmällä pitäen. Huolellisen teoriaan perehtymisen jälkeen materiaalipaketin kokoaminen oli helpompi aloittaa, sillä teoriaosuuden etenemisen yhteydessä huomasimme käytännön työskentelyyn liittyviä tarpeita.

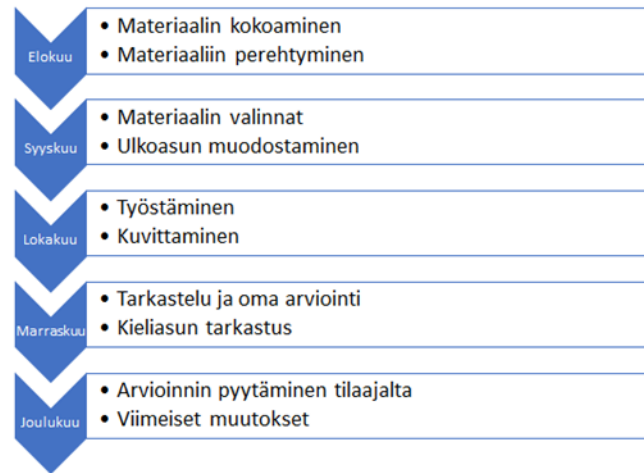
Kehotunnekasvatus varhaiskasvatuksessa on vielä varsin uusi ilmiö, minkä vuoksi aiheesta löytyvä materiaali on tuoretta, esimerkiksi vuoden 2019 aikana on julkaistu kahden eri tekijän toimesta lastenkirjallisuutta kehotunnekasvatukseen liittyen. Raisa Cacciatore ja Susanne Ingman-Friberg ovat julkaisseet kirjan Pipunan ikioma napa sekä Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston Fanni -kirjasarjan. Kirjat käsittelevät kehotunnekasvatusta sekä tunnetaitoja. Samoin aikuisille suunnattua kirjallisuutta aiheesta on julkaistu paljon viime vuosina. Väestöliiton lisäksi mm. Suomen Mielenterveys ry ja Pelastakaa Lapset ry ovat julkaisseet kehotunnekasvatukseen liittyvää varhaiskasvatusikäisille lapsille suunnattua materiaalia opettamisen tueksi.

Kesällä 2019 Yleisradio julkaisi yhteistyössä Väestöliiton kanssa pienille lapsille suunnattuja videoita ja muuta oheismateriaalia aiheeseen liittyen.

Lähdimme kokoamaan olemassa olevaa materiaalia yhdeksi paketiksi pohtien, millainen materiaalipaketti tukisi parhaiten varhaiskasvatuksen henkilöstön tarpeita. Olemme työskennelleet varhaiskasvatuksessa ja meillä on siten omakohtaista kokemusta esimerkiksi pedagogisen toiminnan suunnitteluun käytettävistä resursseista. Varhaiskasvatuksessa arjen tilanteet muuttuvat usein suunnitellusta, muutoksen syynä voi olla esimerkiksi henkilökuntavaje. Opetuksen suunnitteluun käytettävä aika on useimmiten vähäistä, jonka vuoksi halusimme koota selkeän ja helppolukuisen kokonaisuuden, josta voi tarvittaessa ottaa nopeastikin vinkkejä kehotunnekasvatuksen opettamiseen. Materiaalipaketti koostuu aiheen johduksesta ja info-osuudesta, saatavilla olevien julisteiden, tietovihkojen, ammattikirjallisuuden ja lastenkirjallisuuden sekä sopivien videoiden esittelyistä. Lopuksi materiaalipaketista löytyy kirjallisuuden pohjalta koottuja käytännön vinkkejä kehotunnekasvatuksen opettamiseen sekä tärkeitä internetsivuja, joista löytyy lisämateriaalia aiheesta.

Porvoon ollessa kaksikielinen paikkakunta, otimme materiaalipaketin koostamisessa huomioon paikkakunnan kaksikielisyyden. Materiaalin keräämisen yhteydessä huomasimme, ettei ruotsinkielistä kirjallisuutta ja materiaalia ole saatavilla yhtä paljon kuin suomenkielistä. Mainitsimme tuottamassamme vihossa, jos jostakin materiaalista on saatavilla myös ruotsinkielinen versio. Lastenkirjoista löytyi hyvin myös ruotsinkielisiä teoksia ja ne huomioimme materiaalipakettia kootessamme.

Työn edetessä pohdimme koulutuksen pitämistä varhaiskasvatuksen henkilöstölle päivitykseen ja materiaalipakettiin liittyen. Päädyimme kuitenkin rajaamaan koulutusosion pois työstä, sillä se olisi merkittävästi heikentänyt työmme laatua. Opinnäytetyölle on asetettu jo oppilaitoksen puolesta tietty ajallinen raami, emmekä halunneet lähteä tekemään huolimattonta toteutusta alkuperäisestä aiheesta koulutuksen varjolla. Varhaiskasvatuksen henkilökunnalle materiaalipaketin perehdyttäminen ja aiheesta keskusteleminen olisi varmasti ollut sekä meille että henkilöstölle mielenkiintoista ja ammattitaitoa virkistävää. Kehotunnekasvatus on aiheena hyvin ajankohtainen ja vaatii tietojen päivittämistä. Koulutuksen suunnittelu ja toteuttaminen olisi hyvä ja tarpeeseen tuleva kehittämisidea seuraaville opinnäytetyön tekijöille.



Kuva 2: Materiaalipaketin prosessinkuvaus

9 Arviointi

Teoriaosuuden arviointia teimme pitkin opinnäytetyöprosessia. Luimme työtä kriittisesti kappale kerrallaan ja pohdimme tarkasti, vastaako sisältö varmasti tutkimuskysymyksiämme. Opinnäytetyön ohjaajamme luki prosessin aikana työmme useaan kertaan ja saimme häneltä sisältöä koskevia tärkeitä muutosehdotuksia tekstiin. Viestinnän opettajalta saimme arviointia tekstin kielioppiin liittyen. Näiden lisäksi käytimme muutamia sosiaalialan ulkopuolisia henkilöitä sisällön ja tekstin kieliopin arvioimisessa. Halusimme tällä keinolla saada tietoa, onko tekstimme selkeää ja ymmärrettävää sellaisenkin lukijan näkökulmasta, jolle aihealue on kokonaisuudessaan vieras. Opinnäytetyön tekeminen kahdestaan toi hyvän lisän arviointiin, sillä tekstiä oli aina mahdollisuus lukea ja arvioida yhdessä. Luimme opinnäytetyötä sekä itselle että toisille ääneen, jotta saimme uutta näkökulmaa oman tekstin ja sisällön arvioimiseen.

Kehotunnekasvatus ja turvataidot -osio päivitetään Porvoon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan vuoden 2020 aikana. Opinnäytetyömme on päivityksen julkaisuvaiheessa jo valmis, joten emme päässeet toteuttamaan kyselyä tai muuta palautetta siitä, miten tuottamamme päivitys ja materiaalipaketti toimivat käytännön arjessa. Pystyimme kuitenkin saamaan arviointia ja palautetta tekemästämme työstä yhteistyökumppanilta, jolla on ammattitaito ja käsitys siitä, millainen päivityksen tulisi Porvoon kaupungin puolesta olla. Väestöliiton asiantuntijoilta saatu palaute oli ensiarvoisen tärkeää arvioinninkin näkökulmasta. Lisäksi arvioimme myös itse omaa varhaiskasvatuksen asiantuntijuuttamme hyödyntäen materiaalipaketin käytettävyyttä sekä päivitysosion selkeyttä. Yksi merkittävä osa arviointia oli perehtyminen muiden kaupunkien varhaiskasvatussuunnitelmien kehotunnekasvatus ja turvataidot-osioihin. Tämän perehtymisen myötä saimme käsityksen siitä, millaisia päivityksiä muut kunnat ovat

varhaiskasvatussuunnitelmiinsa aiheen osalta tehneet ja arvioimaan sen perusteella, vastaako meidän tekemämme päivitys laadultaan muiden kaupunkien päivitystä. Vastaavia valmiita materiaalipaketteja opinnäytetyönä toteutettuina löysimme muutamia ja käytimme myös niitä yhtenä arvioinnin mittarina omaa työtämme arvioidessamme.

Varhaiskasvatussuunnitelmaan tulevan tekstiosuuden lähetimme Väestöliiton asiantuntijoille sekä Porvoon kaupungin varhaiskasvatuksen asiantuntijalle ja pyysimme palautetta ja kehittämisohjeita tekemäämme osioon. Väestöliiton asiantuntijoilta saimme positiivista palautetta tekemästämme päivityksestä ja he antoivat muutamia kehittämisohjeita tekstiin liittyen. Muokkasimme hieman alkuperäistä tekstiä saadun palautteen pohjalta. Saimme myös palautetta siitä, että on hienoa, että myös Porvoon kaupunki päivittää varhaiskasvatussuunnitelmaansa kehotunnekasvatus-osion. Materiaalipaketin osalta saimme arviointia työmme tilailta. Saadun arvioinnin mukaan materiaalipaketti on sisällöltään selkeä, tarpeeksi yksinkertainen ja konkreettinen. Sisällön arvioitiin olevan sellainen, että työntekijöiden on vaivatonta päästä aiheeseen sisälle ja toteuttaa materiaalipaketin pohjalta kehotunnekasvatuksen ja turvataitojen opettamista lapsille. Lisäksi visuaalisesta ilmeestä saimme positiivista palautetta.

Porvoon ollessa kaksikielinen kaupunki, kaksikielisyys huomioitiin mahdollisuuksien mukaan valmiita tuotoksia tehdessä. Päivitys osio on kielellisesti sellainen, että se voidaan kääntää helposti ruotsinkielelle. Materiaalipaketin kääntäminen sen sijaan on haasteellisempaa, sillä sisällössä on paljon suomenkielistä materiaalia. Tämä tiedostettiin jo teko vaiheessa, mutta emme asiaan voineet juurikaan itse vaikuttaa, sillä aiheesta ei ole tällä hetkellä saatavilla vastaavia ruotsinkielisiä teoksia tai materiaaleja mitä suomeksi on saatavilla. Mainitsimme kaikista sellaisista materiaaleista ruotsinkielisen materiaalin saatavuuden, joista niitä oli tarjolla.

9.1 Itsearviointi

Opinnäytetyömme oli viimeinen osa opintoja ja hyvin kokonaisvaltainen oppimisprosessi. Prosessin pituus ja laajuus yllätti meidät. Työ eteni toisinaan jouhevasti ja materiaalin saatavuus auttoi teoriaosuuden kasaamisessa. Oma kiinnostuksemme aiheeseen lisäsi motivaatiota ja asetti samalla korkeat tavoitteet opinnäytetyön suhteen. Työn eri vaiheissa arvioimme työtämme mahdollisimman kriittisesti, pohtien tarkkaan työtä kokonaisuutena. Tavoitteenamme oli päivittää varhaiskasvatussuunnitelman kehotunnekasvatus -osio ja tehdä lisäksi informatiivinen materiaalipaketti varhaiskasvatuksen henkilökunnalle. Tässä tavoitteessa onnistuimme mielestämme hyvin, sillä saimme tuotettua selkeän ja informatiivisen päivityksen ja käytännöllisen ja konkreettisen materiaalipaketin henkilöstölle.

Materiaalipaketti tehtiin varhaiskasvatuksen arkiseen käyttöön ja se sisälsi paljon hyviä käytännön vinkkejä sekä tietoa olemassa olevista materiaaleista suunnittelun tueksi. Materiaalipakettia olisi ollut mielenkiintoista tehdä yhdessä varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa

tai tuottaa kysely materiaalipaketin käytettävyydestä, toimivuudesta sekä visuaalisesta ilmeestä. Materiaalipaketin yhteistyössä tekemisen rajasimme kuitenkin pois opinnäytetyöstämme, koska aihe on täysin uusi varhaiskasvatuksen kentällä Porvoossa. Jotta työntekijät olisivat voineet osallistua materiaalipaketin tekemiseen täysipainoisesti, olisi se vaatinut heiltä asiaan perehtymistä tai meiltä koulutuksen pitämistä aiheesta henkilökunnalle. Päädyimme käyttämään omaa asiantuntijuuttamme materiaalipaketin työstämisessä, sillä molemmilta löytyy kokemusta päiväkotimaailmasta. Oman asiantuntijuuden lisäksi saimme hyviä ja rakentavia kommentteja sisällöstä ja visuaalisesta ilmeestä työn tilaajalta. Materiaalipaketin käytettävyyden arvioiminen jätettiin opinnäytetyöstä pois, koska materiaalipaketti tulee käyttöön vasta opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Materiaalipakettia olisi voinut pilotoida josakin päiväkodissa jo opinnäytetyöprosessin aikana ja testata sitä käytännössä, mutta ajankäytön vuoksi se jouduttiin rajaamaan työstä pois.

Yhdessä työn tekeminen oli antoisaa, sillä näin näkemyksiä oli tarjolla aina kaksin kappalein. Saimme prosessin aikana aikaiseksi paljon hyvää ja rakentavaa keskustelua aiheesta ja toimimme vuoroin toistemme inspiraation lähteenä sekä motivoijana. Koemme, että saimme yhdessä tekemällä aikaiseksi laajemman kokonaisuuden verrattuna siihen, että vastaavasta aiheesta olisimme tehneet työn yksin. Yhteistyö sujui mutkattomasti läpi koko prosessin. Pidimme tiiviisti yhteyttä ja olimme molemmat jatkuvasti hyvin perillä opinnäytetyön eri vaiheista koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Opinnäytetyössämme tavoittelimme selkeää ja ytimekästä kieliasua. Kirjoittamista helpotti molempien tekijöiden samankaltainen kirjoitustyyli. Kappaleet jaoteltiin aiheittain selkeästi. Kieliopissa paikoin tunnistimme heikkouksemme ja paneuduimme oikeaoppiseen kirjoittamiseen sekä asiapitoiseen ilmaisuun. Kirjoittamisen aikatauluttaminen ja ajanhallinta nousi tärkeäksi tekijäksi, kun tavoitteena oli saada tehtyä hyvä opinnäytetyö. Työn rajaaminen koettiin tärkeäksi laadukkaan opinnäytetyön kannalta, aiheeseen olisi ollut materiaalia paljon tarjolla ja aihetta olisi voinut jatkaa hyvin monen teorian osalta enemmänkin.

Olimme tässä työssä asettaneet tutkimuskysymyksiksi teoriaosuuteen: 1) Miksi kehotunnekasvatusta ja turvataitoja tarvitaan varhaiskasvatuksessa? 2) Miten kehotunnekasvatus ja turvataidot tukevat lapsen kasvua ja kehitystä? sekä 3) Minkälainen kehotunnekasvatus ja turvataidot- osion tulisi olla varhaiskasvatussuunnitelmassa? Teoriaosuutemme vastasi jokaiseen kysymykseen kattavasti sekä selkeästi aihealueittain. Olimme koonneet teorian taustalle tutkimustietoa, joka selittää kehotunnekasvatuksen ja turvataitojen tarpeellisuuden varhaiskasvatuksessa. Teorian pohjalta kokosimme sisällöltään selkeät ja ammattitaitoiset tuotokset Porvoon kaupungin varhaiskasvatuspalveluille.

9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessämme noudatimme hyviä tieteellisiä käytäntöjä ja niitä koskevia ohjeistuksia. Hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia tutkimuseettikan näkökulmasta niin tutkimustyössä, tulosten arvioinnissa kuin esittämisessäkin ovat mm. rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, eettisesti kestävä tiedonhankinta ja muiden tutkijoiden tekemän työn arvostaminen ja kunnioittaminen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Näitä käytäntöjä pyrimme työssämme noudattamaan. Referoimme lähdemateriaalista käyttämämme tekstin muuttaen ne omiksi sanoiksi. Käytimme mahdollisuuksien mukaan alkuperäisiä lähteitä ja kunnioitimme käytettyjen lähteiden kirjoittajia ja heidän teoksiaan merkitsemällä lähdeviitteet asiaan kuuluvalla tavalla.

Luotettavuutta voidaan lisätä tutkimalla kartoittavasti, kuvaavasti sekä selittäen tutkittavaa. Laadukas tutkimus on lähtökohtaisesti todellisen elämän kuvaamista, aihetta tutkitaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007 134-135, 157). Lähestyimme opinnäytetyön aihealuetta kartoittaen materiaalia sekä syventyen sellaisiin lapsen kehityksen vaiheisiin, joilla on merkitystä kehotunnekasvatuksen näkökulmasta. Tämä lisäsi aiheen luotettavuutta sekä toi laadukkuutta ja syvyyttä opinnäytetyöhön. Luotettavuutta vahvistaaksemme käytimme alan asiantuntijoita työmme arvioijina.

Luotettavuuden kannalta on tärkeää pysyä aikataulussa, sekä mahdollistaa tulosten objektiivisuus. Objektiivisuudella tarkoitetaan sitä, että tulosten täytyy olla samoja, vaikka tutkija vaihtuisi. Tutkimuksen kannalta on myös tärkeää tuoda kaikki tulokset esiin, eikä vain tilaajan kannalta suotuisat tulokset. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 231.) Luotettavuutta voidaan myös tarkastella erilaisin mittarein, kuten reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Tulosten pysyvyys tarkoittaa reliabiliteettia, eli vaikka tutkimus uusittaisiin, saataisiin samat tulokset. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimme oikeita asioita. (Kananen 2017, 175.)

Jokainen varhaiskasvatuksen ammattilainen voi käyttää materiaalipakettia haluamallaan tavallaan, ja on oman yksikkönsä asiantuntija. Voimme kuitenkin olettaa jokaisen varhaiskasvatuksen ammattilaisen omaavan arvoperusteista toimintaa, joka edellyttää, että lasten oikeudet ja lasten arvoperusta toteutuvat. Olemme panostaneet opinnäytetyön laatuun omalla ammattitaidollamme, sekä huomioineet koko opinnäytetyön prosessin ajan eettiset näkökulmat. Eettisyys tarkoittaa työssämme kriittisesti valittuja lähdemateriaaleja. Lisäksi otimme huomioon varhaiskasvatuksen merkityksen lapsen koko perheeseen kehotunnekasvatuksen sekä turvataitojen osalta. Olemme käsitelleet aihetta rehellisesti, ottaen huomioon jokaisen aihealueen kehotunnekasvatuksesta ja turvataidoista huolellisesti ja tarkasti.

10 Pohdinta

Opinnäytetyömme on aiheena yhteiskunnallisesti hyvin ajankohtainen ja sellainen, josta olimme kiinnostuneita jo ennen opinnäytetyön aloittamista. Lasten hyvinvoinnin tukeminen ja ennaltaehkäisevä työskentely on mielestämme erittäin tärkeää ja nämä meille tärkeät teemat toimivat opinnäytetyön kantavana voimana alusta loppuun saakka. Kehotunnekasvatus on tärkeä osa lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä. Varhaiskasvatuksen ollessa iso osa lasten elämää, on varhaiskasvatuksen henkilöstöllä luonnollisesti merkittävä rooli lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa.

Varhaiskasvatussuunnitelman päivittämisen tarve ja ajankohtaisuus toivat työhön selkeät raamit ja päivityksen myötä heräsi myös tarve työntekijöille suunnatulle materiaalipaketille. Kehotunnekasvatus -osion päivittäminen Porvoon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan tehtiin hyvässä yhteistyössä työn tilaajan ja Väestöliiton asiantuntijoiden kanssa. Jatkuvalle arvioinnilla oli työn laadun kannalta merkityksellistä, sillä siten pystyimme tuottamaan materiaalia, joka vastasi työn tilaajan tarpeisiin. Varhaiskasvatuksen arjen ollessa hektistä, halusimme panostaa konkreettiseen ja helppokäyttöiseen materiaalipakettiin, jotta se todella tulisi arjessa käyttöön. Kehotunnekasvatukseen liittyvää materiaalia on saatavilla, mutta sen etsiminen etenkin kiireisessä arjessa ei ole ihan vaivatonta. Yhteen paikkaan koottu tieto saatavilla olevista materiaaleista on siten käytännön työtä ajatellen todella tarpeen.

Varhaiskasvatuksella on suuri merkitys lapsen kasvussa. Henkilöstön varhainen puuttuminen ehkäisee lapsen vuorovaikutuksen haasteita tulevaisuudessa (Sinkkonen 2012, 112). Tuottamamme materiaali kehotunnekasvatuksesta tukee henkilöstöä turva- ja tunnetaitojen kasvatuksessa. Kun lapsi oppii tärkeitä taitoja omista tunteista, kehosta ja sen rajoista, ovat niiden vaikutukset lapsen elämässä kauaskantoiset. Tämä motivoi opinnäytetyön tekemistä. Pohdimme useasti työn edetessä sitä, miten opinnäytetyömme mahdollisesti tukee jatkossa muita aiheeseen perehtyviä henkilöitä. Halusimme työssämme osoittaa ammatillisuutta siten, että työtämme voitaisiin myöhemmin käyttää luotettavana lähteenä tiedonhankinnassa.

Toivoisimme, että tuottamamme materiaalin pohjalta kehotunnekasvatusta alettaisiin toteuttaa Porvoossa varhaiskasvatuksessa siten, että se näkyisi myöhemmin opittuina taitoina lapsen siirtyessä koulumaailmaan. Opittu taito omasta kehosta ja sen ainutlaatuisuudesta olisi lapsen suojana hänen varttuessaan lapsesta nuoreksi. Taitoja opetellaan läpi elämän, mutta varhain opittuna taidot opitaan helpoiten. Kehotunnekasvatuksella on suuri merkitys lapsen elämässä, sillä se tukee itsetuntoa, tunne- ja turvataitoja sekä lisää lapsen kykyä toimia uhkaavissa tilanteissa (Lajunen ym. 2005, 14). Lisäksi se lisää lapsen taitoja kertoa turvallisuudesta aikuiselle mahdollisissa uhkatilanteissa (Lajunen ym. 2005, 14).

Tavoittemme oli tuottaa selkeä, konkreettinen ja laadukas päivitys ja päivitystä tukeva materiaalipaketti Porvoon kaupungin varhaiskasvatuspalveluille. Laadukkaalla materiaalipaketilla

tarkoitamme sellaista materiaalia, joka tarjoaa varhaiskasvatussuunnitelman päivityksen voimaan tulon jälkeen ajankohtaista, luotettavaa ja tutkittua tietoa varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Olemme itse opinnäytetyöhömmä erittäin tyytyväisiä ja koemme tuotosten olevan onnistunut kokonaisuus yhdessä käytettäväksi. Opinnäytetyön prosessi opetti pitkäjänteisyyttä, kriittistä itsearviointia sekä mahdollisesti syvemmän perehtymisen aiheeseen. Materiaalin etsiminen opetti tekijöille kriittisen tiedonhaun taidon ja tuotti myös tekijöiden omaan tulevaan työelämään hyvää ja tarpeellista materiaalia. Koska materiaalia oli paljon saatavilla ja uusia teoksia oli julkaistuna, voimme päätellä aiheen olevan tärkeä ja ajankohtainen juuri kirjoittamisen hetkellä. Pohdintamme siitä, tarvitaanko kehotunnekasvatusta ylipäättänsä varhaiskasvatuksessa, vahvistui ja selventyi opinnäytetyöprosessin aikana. Kehotunnekasvatus on varhaiskasvatuksen arjessa päivittäin läsnä, tunne- ja turvataitojen osalta sekä seksuaalikasvatuksena. Koska uutta materiaalia on tuotettu paljon, sitä olisi tärkeää saada henkilöstön aktiiviseen käyttöön.

Valitsimme huolellisesti lähteet ja tarkastelemme lähteiden luotettavuutta ja ajankohtaisuutta, ammattitaitoisesti sekä kriittisesti. Valinnoissa korostuivat tuorein mahdollinen tieto sekä teoksen alkuperä. Tarkastelimme myös tiedon soveltuvuutta varhaiskasvatussuunnitelmaan sekä pyrimme tekemään selkeän ja informatiivisen materiaalipaketin varhaiskasvatuksen henkilökunnalle. Meidän työskentelyämme tuki sosiaalialan eettiset ohjeistukset (Talentia 2018). Lisäksi työtämme ohjasi varhaiskasvatustilaki (540/2018).

Aiheen jatkokehittämisen kannalta olisi mielenkiintoista tietää, miten varhaiskasvatussuunnitelman päivittäminen vaikutti käytännössä Porvoon kaupungin varhaiskasvatuksessa kehotunnekasvatuksen ja turvataitojen osalta ja ottiko henkilöstö materiaalipaketin käyttöönsä. Myös henkilöstön mielipiteet materiaalipaketista olisivat olleet mielenkiintoisia opinnäytetyön kannalta ja tieto siitä, olisivatko he tarvinneet aiheesta yleisesti lisää koulutusta. Tällainen tutkimus olisi pitkän aikavälin tutkimus päivityksen tullessa voimaan vasta vuoden 2020 aikana ja tästä syystä se rajautui luonnollisesti pois opinnäytetyöstämme. Tässä olisi hyviä ja tarpeellisia opinnäytetyön aiheita seuraaville aiheesta kiinnostuneille. Myös materiaalipaketin kehittäminen sisällön osalta olisi hyvä jatkokehittämisen aihe. Materiaalipaketin nykyisen sisällön pohjalta voisi suunnitella valmiita ikätasoisia kokonaisuuksia opetus tilanteisiin. Tällöin jokainen varhaiskasvatuksen henkilökunnasta pystyisi opettamaan kehotunnekasvatusta ja turvataitoja lapsille spontaanisti ja ilman erillistä suunnittelua.

Lopuksi haluamme kiittää Porvoon kaupungin varhaiskasvatuksen asiantuntijaa mahdollisuudesta olla osaltamme mukana kehittämässä ja edistämässä lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä opinnäytetyömme ohjaajaa saadusta tuesta. Vuorovaikutteisella yhteistyöllä voimme olla ennaltaehkäisemässä ja tukemassa lastemme turvallista kasvua kohti nuoruutta ja aikuisuutta. Lasten eteen tehty työ palkitsee ja näkyy lasten kasvaessa aikuisuuteen.

Jokaisen lapsen oikeus on kehotunnekasvatus!

Lähteet

Painetut

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Tampere: Juvenes Print- Tampereen yliopistopaino Oy.

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2019. Rakkaus, ilo, rohkeus. Seksuaalisuuden portaat.EU: Livonia Print.

Cacciatore, R. Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: Bookwell Oy.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2000. Vauvasta naperoiseksi- pienten lasten seksuaaliterveydestä. Väestöliitto.

Elomaa, L. & Mikkola, H. 2008. Näytön jäljillä, tiedonhaku näyttöön perustuvassa hoitotyössä. Tampere: Juvenes Print Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. EU: WSOY.

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kangaskoski, H. 2016. Seksuaalikasvatus päivähoitossa. Teoksessa Ingman-Friberg, S. & Cacciatore, R. (toim.) Keho on leikki. Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Tallinna: Printon, koko artikkelin sivunumerot.

Kangaskoski, H. Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. 2016. Keho on leikki. Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Tallinna: Printon.

Keltinkangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. EU: WSOY.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Juva: WS Bookwell Oy.

- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Lajunen, K. Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Tampere: Juvenes Print- Suomen yliopistopaino Oy.
- Lammi, O. 2013. Opi ja työskentele verkossa. Tähtinörtti opastaa. Saarijärvi: Saarijärven off-set oy.
- Mahkonen, S. 2018. Vuoden 2018 varhaiskasvatustilasto. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Marjamäki, E. Kosonen, S. Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveys-taitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Tampere: Juvenes Print.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Ruotsi: Scandbook AB.
- Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Bookwell Oy.
- Sinkkonen, J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. EU: WSOY. Tahkokallio, K. 2018. Uskalla olla lapsellesi aikuinen. EU: Livonia Print.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Sähköiset

- Airaksinen, T. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. SlideShare. PowerPoint -esitys. 29.1.2009. Viitattu 12.10.2019.
https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-ont-tekstina-2010?next_slide-show=1
- Alanko-Kahiluoto, O. & Eloranta, E-J. 2017. Kirjallinen kysymys kehotunnekasvatuksesta ja seksuaalisen häirinnän ennalta ehkäisemisestä. Viitattu 3.9.2019.
https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Kysymys/Documents/KK_582+2017.pdf
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2012. Mitä ihmettä? Seksuaalikasvatusta 3-9-vuotiaille. Opas ammattilaisille. Viitattu 20.10.2019.
<http://www.nektaria.fi/site/wp-content/uploads/downloads/2012/09/Mit%C3%A4-ih-mett%C3%A4.pdf>
- Convention the rights of the child text. 2019. Unicef. Viitattu 20.10.2019.
<https://www.unicef.org/child-rights-convention/convention-text>

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Opetushallitus. Viitattu 10.10.2019.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Kehotunnekasvatus. 2019. Väestöliitto. Viitattu 3.9.2019.
<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/210beef3a04ecba10a45d43ac275017a/1566984395/application/pdf/6640636/KEHOTUNNEKASVATUS.pdf>

Kehotunnekasvatuksesta seksuaalikasvatukseen. 2018. Väestöliitto. Viitattu 3.9.2019.
<https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/lapsen-kehotunnekasvatus-verkkokurssi/kehotunnekasvatuksesta-seksuaalikasvatukseen/>

Kerppola-Pesu, J. & Moring, A. Monimuotoiset perheet. 2019. Lastenneuvola käsikirja. Viitattu 6.10.2019
<https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/monimuotoiset-perheet>

Opetushallitus. 2019. Mitä on varhaiskasvatus. Viitattu 10.10.2019.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Parenting for brain. 2019. Hugging7- Benefits For You And Your Child (Backed By Science). Viitattu 7.10.2019
<https://www.parentingforbrain.com/children-hugging/>

Pelastakaa lapset ry. 2018. Lasten ja nuorten kokema seksuaalinen häirintä ja siihen liittyvä kiusaaminen digitaalisessa mediassa. Helsinki. Viitattu 12.10.2019.
https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapsset/main/2018/08/31131602/Sexting_raportti_web-002.pdf

Seksuaalinen häirintä. 2019. Lasten mielenterveystalo. Viitattu 16.9.2019.
https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/lapset/pulmat_arjessa_elamassa/pelottavat_tapahumat/Pages/seksuaalinen_hairinta.aspx.

Silfverberg, P. 2019. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Viitattu 17.12.2019.
<https://docplayer.fi/93735-Ideasta-projektiksi-projektinvetajan-kasikirja-paul-silfverberg-konsulttitoimisto-planpoint-oy-tyoministerio.html>

Talentia. 2017. Arki arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 20.11.2019.
<https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 10.12.2019.

<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTKohje2012.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 2016/3/02.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Viitattu 9.10.2019.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus. Viitattu 10.10.2019.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Väestöliitto. 2019a. Kehotunnekasvatus mukaan varhaiskasvatussuunnitelmiin. Väestöliitto. Viitattu 19.10.2019.

https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/kehotunnekasvatus-mukaan-varhais/

Väestöliitto. 2019b. Pusuhippaa, lääkarileikkejä ja haikaravauvoja -tutkimus. Väestöliitto. Viitattu 19.10.2019.

https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/mihin-sivustomme-perustuu/pusuhippaa-laakarileikkeja-ja-ha/

Väestöliitto. 2019c. Kehotunnekasvatus suojaa ja vahvistaa lasta - kotona, koulussa ja netissä. Viitattu 22.11.2019.

<http://www.vaestoliitto.fi/?x27375=10152723>

Väestöliitto. 2020. Miten kertoa ikätasoisesti lisääntymisestä ja yhdynnästä? Viitattu

15.1.2020. https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/miten-kertoa-ikatasoisestilisia/

WHO. 2019. Defining sexual health. Sexual and reproductive health. Viitattu 17.10.2019.

https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/

WHO, Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.10.2019.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1>

0-1-vuotiaan fyysinen kehitys. 2019. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 20.10.2019.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-fyysinen-kehitys/>

1-2- vuotiaan fyysinen kehitys. 2019. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 20.10.2019.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>

2-3 v. 2019. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 20.10.2019.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/>

3-4- vuotiaan fyysinen kehitys. 2019. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 20.10.2019.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>

4-5 v. 2019. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 20.10.2019.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/>

5-6- vuotiaan sosiaalinen kehitys. 2018. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 20.10.2019.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

6-7- vuotiaan sosiaalinen kehitys. 2017. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 20.10.2019.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/6-7-v/6-7-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/> <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/6-7-v/6-7-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

Haastattelut

Häkkinen, J. 2019. Varhaiskasvatuksenohjaajan haastattelu 10.10.2019. Porvoon kaupungin varhaiskasvatuspalvelut. Porvoo.

Liitteet

Liite 1: Materiaalipaketti Porvoon varhaiskasvatuksen henkilökunnalle	45
---	----

Liite 1: Materiaalipaketti Porvoon varhaiskasvatuksen henkilökunnalle

Anu Kampman ja Anne Tukiainen (toim.)

KEHOTUNNEKASVATUKSEN JA TURVATAITOJEN OPETTAMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Materiaalipaketti Käytännön työn tueksi



2020

ESIPUHE

Kädessäsi on vinkkivihko kehotunnekasvatuksen ja turvataitojen opettamiseen varhaiskasvatusikäisille lapsille. Vinkkivihkon alussa kerrotaan lyhyesti teoriatietoa kehotunnekasvatuksesta ja turvataidoista tietouden lisäämiseksi. Teoriatiedon lisäksi vihkosta löytyy paljon hyödyllisiä jo olemassa olevia materiaaleja ja käytännön harjoitteita aiheeseen liittyen. Materiaalit ovat pääosin Väestöliiton, Suomen Mielenterveys ry:n ja Pelastakaa lapset ry:n tuottamia. Valitse itsellesi ja lapsiryhmällesi sopivimmat materiaalit ja ota ne käyttöön työssäsi opettaessasi lapsille kehotunnekasvatusta ja turvataitoja.

Vinkkivihko on tuotettu osana sosionomi (AMK) -tutkinnon opinnäytetyötä. Opinnäytetyö on tehty toiminnallisena kehittämistyönä, jonka tuotoksena syntyi Porvoon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan uusi kehotunnekasvatus ja turvataidot osio sekä materiaalipaketti aiheesta varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille.

Kiitämme Porvoon kaupungin varhaiskasvatuspalveluita hyvästä yhteistyöstä!

Anu Kampman ja Anne Tukiainen

2020



SISÄLLYS

Kehotunnekasvatus ja turvataidot.....	4
Luvussa avataan kehotunnekasvatukseen ja turvataitojen sisältöjä ja merkityksiä.	
Kehotunnekasvatuksen osa-alueet.....	6
WHO:n määrittelemät sisältösuositukset seksuaalikasvatukselle.	
Miksi kehotunnekasvatusta tarvitaan varhaiskasvatuksessa?.....	7
Tutkittuihin tietoihin mukaiset perustelut kehotunnekasvatukseen ja turvataitojen tarpeellisuudesta.	
Julisteita.....	8
Tuotettuja julisteita kehotunnekasvatuksesta ja turvataidoista varhaiskasvatuksessa käytettäväksi.	
Tietovihkoja.....	9
Tietovihkoja ja linkkejä tuotetuista tietovihkoista kehotunnekasvatukseen ja turvataitoihin liittyen.	
Kirjallisuutta.....	10
Kirjasuosituksia kehotunnekasvatuksesta ja turvataidoista oman työn tueksi ja tietouden syventämiseksi.	
Lasten kuvakirjat.....	12
Kirjavinkkejä lasten kuvakirjoista, jotka käsittelevät WHO:n seksuaalikasvatuksen sisältösuositusten mukaisia teemoja. Kirjat ovat hyviä työkaluja pienten lasten seksuaalikasvatuksessa.	
Videoita.....	16
Linkkejä videosarjoihin niin oman oppimisen syventämiseksi kehotunnekasvatuksesta ja turvataidoista kuin lasten kanssa katsottavaksi.	
Muuta materiaalia opetuksen tueksi.....	18
Vinkkejä nettisivuista, joista löytyy valmiiksi tuotettuja materiaaleja käytämöön toteutukseen.	
Esimerkkejä käytännön harjoituksista	21
15 käytännön esimerkkiä ja 4 laulua, joiden avulla kehotunnekasvatusta voi opettaa lapsille.	
Linkkejä nettisivuille.....	31
Hyödyllisiä linkkejä nettisivuille, joista löytyy lisätietoa kehotunnekasvatuksesta ja turvataidoista.	
Lähdeluettelo.....	33

KEHOTUNNEKASVATUS ja TURVATAIDOT

Varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) että Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) on olemassa elementit teemoihin, jotka käsittelevät kehotunnekasvatuksen keskeisiä sisältöjä. Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt alle kouluikäisen lapsen seksuaalikasvatuksen osa-alueet, joiden pohjalta Väestöliiton asiantuntijat ovat määrittäneet kehotunnekasvatus termin puhuttaessa alle kouluikäisen lasten seksuaalikasvatuksesta. Väestöliitto suosittelee osaltaan kaikkia kuntia sisällyttämään kehotunnekasvatuksen, eli alle kouluikäisten lasten seksuaali- ja turvataitokasvatuksen omiin paikallisiin varhaiskasvatussuunnitelmiinsa.

Kehotunnekasvatuksen tavoitteena on tukea lasten itsetunnon kasvua ja kehitystä sekä opettaa tunne- ja turvataitoja. Kehotunnekasvatus käsittelee lasten seksuaalikasvatuksen eri osa-alueita, kuten taitoja suojata ja kunnioittaa omaa koskemattomuuttaan sekä toisten kehoja. Sen tavoitteena on lisätä lapsen hyvinvointia ja turvallisuutta.

Turvataidot ovat merkittävä osa kehotunnekasvatusta. Turvataidoilla tarkoitetaan lapsen hyvinvointiin sekä kehityksen tukemista ja tärkeitä vuorovaikutustaitoja, joiden avulla lapsen itsetuntemus, -arvostus ja -luottamus kehittyvät. Tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden tunnistamista, nimeämistä sekä niiden huomioimista arjessa. Tunne- ja turvataidoilla voidaan lisätä lapsen kykyä itsestä huolehtimiseen sekä tarjota keinoja lapsen oman arvion kehittymiseen ja omien rajojen käsittämiseen.

Vaikka kehotunnekasvatus on sanana uusi, sen sisältö on entuudestaan tuttua. Aiempia sanastoja samalle temalle ovat olleet: kansalaistaitokasvatus, sukupuolikasvatus, pottakasvatus, sukupuolivalistus, seksikasvatus, läheisyyskasvatus sekä seksuaalikasvatus.

KEHOTUNNEKASVATUS muodostuu sanoista keho ja tunne.

KEHO viittaa lapsen tarpeeseen hakea tietoa kehostaan. He tarvitsevat taitoja suojata ja kunnioittaa omaa koskemattomuuttaan.

TUNNE viittaa lapsen tarvitsemiin tunnetaitoihin. Tunnetaidoilla tarkoitetaan mm. sitä, miten lapsi voi osoittaa tykkäämisen tai mielihyvän tunteita sekä miten hän kuuntelee omassa kehossa olevaa tunnetta arvostaen, ilmaisten ja käsitellen sitä.

Lapsen hallitessa nämä tiedot ja taidot, lisääntyy lapsen hyvinvointi ja turvallisuus huomattavasti paljon. Kehotunne kasvaa samana lapsen ikätason mukaisesti sisäistä kokemusta omasta kehosta.

Kehotunnekasvatuksen tähtäimenä on lapsen myönteinen kehoitsetunto.

TURVATAIDOT

Lapselle opetetaan turvataidot eli keinot, joilla lapsi voi seljätä omaa yksityisyyttä ja koskemattomuutta. Ihmisen alueen rajat on helppo opettaa **uimavälikäsännöllä**. Ne keho-osat, jotka jäävät uimaväriin alle, ovat jokaisen omaa aluetta.

Opeta lapsi tunnistamaan, mitkä ovat sopivan kosketuksen tunnuspiirteet:

- Sopiva kosketus on vapaaehtoista
- Se tuntuu hyvältä
- Se ei tunnu pahalta jälkikäteen
- Kosketus ei ole koskaan salassa pidettävää, vaikka niin joku väittäisi

Lapsen kanssa voi harjoitella, kuinka lapsi voi toimia pahalta tuntuvassa tilanteessa. Opeta lasta sanomaan painokkaasti "Ei", lähtemään paikalta ja kertomaan asiasta luotettavalle aikuiselle.

KEHOTUNNEKASVATUS

Kehotunnekasvatus on jokaisen lapsen oikeus!

Kehotunnekasvatus-turvataito- ja seksuaalikasvatusta, joka on toteutettu lapsen ikä- ja kehitystaso huomioiden. Lapsella on oikeus oppia suojelemaan ja kunnioittamaan itseään ja toisiaan!

Ystävät, rakastava perhe ja läheiset sekä avoimuus ovat lapsen paras suoja. Opeta lapselle tietoa, taitoa ja myönteistä asennetta!



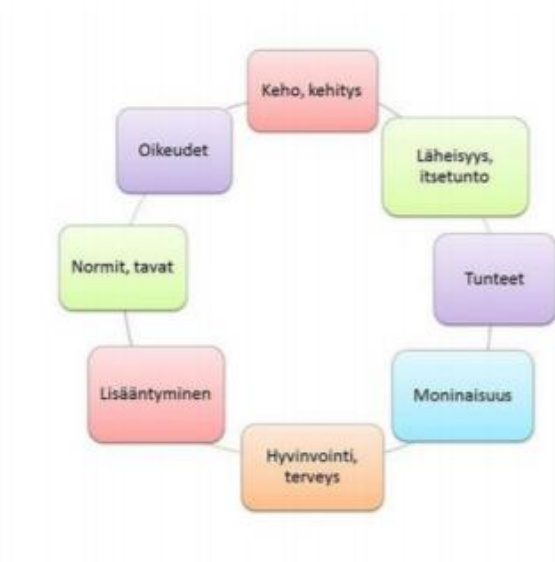
TUNNETAITOKASVATUS

Lapselle kerrotaan tunteista ja siitä, miksi ne tulevat ja miltä ne tuntuvat. Ja että ne eivät ole vaarallisia, vaan menevät ohii itsestään. Tunteita voi myös ohjailta ja niiden kanssa oppii pärjäämään, kun opettelee tunnistamaan ja huomaamaan niitä.

Tunnetaitoja voi harjoitella: voi opetella taitoja, joiden avulla hankalastakin tunteesta pääsee yli. Omaan tunnetilaansa ja tunneilmastoaan voi opetella muuttamaan miellyttävään suuntaan.

On hyvä muistaa, että vaikka tunne sanoisi mitä vaan, ihmisen on kuitenkin toimittava oikein. Ketään ei väkisin saa halailta ja pussailta, eikä ketään saa kiusata tai tahallisesti satuttaa. Puhui tunteista – se on paras ja tärkein tunnetaito!

KEHOTUNNEKASVATUKSEN OSA-ALUEET



Maailman terveysjärjestö (WHO) on määritellyt kahdeksan eri osa-alueetta, jotka kuuluvat kokonaisvaltaisen seksuaalikasvatuksen sisältösuosituksiin:

1. **Keho ja kehitys.** Jokainen on omanlaisensa ja on utelias omaa kehoaan kohtaan. Suhtautuminen kehoon kohtaan on mutkatonta.
2. **Läheisyys ja itsetunto.** Hyvä tunne itsestä! Lapsi tutustuu leikkien myös kaikkeen mukavaan ja kivaan.
3. **Tunteet.** Tunteet tuntuvat lujaa. Lapsi opettelee ymmärtämään tunteita ja tunteiden hallintaa.
4. **Moninaisuus.** Kaikenlaiset tavat ja perheet. Lapsi tietää ja hyväksyy, että on monenlaisia tapoja olla ja elää.
5. **Hyvinvointi ja terveys.** Toisten kanssa turvassa. Turvallinen ja hyvä kosketus luo hyvinvointia.
6. **Lisääntyminen.** Miten vauva joutuu vatsaan? Lapsi on utelias ihmisenä olemisen ihmeistä.
7. **Normit ja tavat.** Mikä onkaan sopivaa? Lapsi harjoittelee normeja ja arvoja.
8. **Oikeudet.** Minun kehoni kuuluu minulle! Lapselle täytyy kertoa hänen oikeutensa, jotka liittyvät omaan kehoon ja avun kysymiseen ja saamiseen.

Miksi Kehotunnekasvatusta tarvitaan varhaiskasvatuksessa?

Päivähoito on lapselle suuressa roolissa arjessa, hän viettää siellä useita päiviä viikossa ja useita tunteja päivässä. Tästä syystä varhaiskasvattajan rooli lapsen kasvattajana on merkittävä. Näin ollen on luonnollista, että myös seksuaalikasvatus, eli **kehotunnekasvatus**, kuuluu osaksi päivähoitoa.

Varhaiskasvatuksessa esimerkiksi pottahetket, päiväunet, hygieniakeskustelut, pussausbuumit ja vastasyntyneet sisarukset herättävät lasten keskuudessa seksuaalisuuteen liittyviä keskusteluja, kysymyksiä ja tilanteita. Siksi ne ovatkin osa seksuaalikasvatusta. WHO:n määritelmän osa-alueita voidaan tukea päivähoitossa sanoittamalla tunteita, käsittelemällä lapsen oikeuksia sekä opettamalla lasta puolustamaan itseään. Kasvatuksessa tärkeää on olla tuomitsematta ketään sekä käsitellä aina ikätason mukaan kutakin määritelmää. Tieto voi olla voimaannuttavaa ja arkisiin asioihin liittyvää tietoa.

Seksuaalisuus on tärkeä osa elämää ja ihmisyyttä eikä ilman sitä olisi ihmisiä. Seksuaalinen kehitys kulkee läpi elämän, sikiöajasta vanhuuteen. Kun kasvattaja ymmärtää lapsen seksuaalisen kehityksen aikataulun, auttaa se kasvattajaa ymmärtämään lasta paremmin. Kun lapsi syntyy, hän arvostaa itseään, hyväksyy kehonsa ja luottaa saamaansa läheisyyteen. Kasvatuksen ja seksuaalikasvatuksen tulee olla näitä ominaisuuksia arvostavaa, ei horjuttaa tai rikkoa niitä.

Kehotunnekasvatusta tarvitaan varhaiskasvatuksessa mm. yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten vuoksi. Näitä muutoksia ovat:

- globalisaatio
- maahanmuutto ja sen myötä tulleet uudet kulttuurit ja uskomot, joissa suhtautuminen seksuaalisuuteen on erilaista kuin omassa kulttuurissamme
- HIV:n ja AIDSin synty ja leviäminen
- huoli lasten ja nuorten seksuaalisesta hyväksikäytöstä
- nuorten muuttuneet asenteet ja käyttäytyminen seksuaalisuuteen liittyen
- uudenlaisen median nopea leviäminen

Seksuaalikasvatus tapahtuu elämän ohessa.
Se tapahtuu tavalla tai toisella jokaisena päivänä. Se on osa ihmiseksi kasvamista, eikä yksittäinen irrallinen istunto

JULISTEITA



TUE LAPSEN KEHITYSTÄ -JULISTE

Julisteeissa käsitellään 0-6-vuotiaan kehityksen vaiheita ja annetaan ohjeita koulusta koulueksasta seksuaalikasvatukseen osana-alueesta. Julisteeissa kerrotaan mitä lapsessa tapahtuu, mitä lapsi voi tehdä ja lapsia sekä miten aikuinen voi tukea ja ohjata lasta.

Juliste on suunniteltu käytettäväksi neuvoloissa, päivähoitossa, lasten kerhoissa ja muissa tiloissa, joissa alle kouluikäisten tai esikouluikäisten lasten ammattilaiset ja vanhemmat liikkuvat.

Julisteen laatijat: neuvolalääkäri Paivola Kauppinen, lastenspsykiatri Raiisa Cacciatore ja kättilä YAMK Susanna Ingvin-Friberg. Julisteen on tuottanut Väestöliitto.



TURVATAIDOT JA LAPSEN KEHO -JULISTE

Lapsen oikeuksiin kuuluu kehittyä turvassa, omassa tahdissa ja keneenkään häiritsemättä. Julisteeseen on koottu neljä yksinkertaista asiaa, jotka lapselle on hyvä aikuisen opettaa. Jokaisesta neljästä asiasta opitaan tietoa, taitoja ja asennea.

Aikaiselle juliste antaa sopivat sanat lasten kysymyksiin ja opettamiseen, kun halitaan opastaa lapsia suojaamaan itseään ja kammoittamaan toisia.

Julisteen on tuottanut Väestöliitto.

Julisteita on saatavilla suomen ja ruotsin kielen lisäksi useilla muilla kielillä. Niitä on mahdollista tilata postikautu vastaan Väestöliitolta osoitteesta [perheaikaa\(a\)vaestoliitto.fi](mailto:perheaikaa(a)vaestoliitto.fi) tai tulostaa maksutta Väestöliiton internet-sivuilta osoitteesta <https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/materiaalit/>.

Tietovihkoja



UTELIAANA SEKSUAALISUUDESTA -OPAS

Meidän aikaisten on hyvä tunkea lapsen seksuaalinen kehitys. Silloin voimme parhaalla tavalla tukea sitä. Lapset ovat kiinnostuneita seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Seksuaaliseen kehitykseen liittyy lapsilla usein myös uteliasta ihmettelystä, kysymyksiä tai käyttäytymistä. Lapsen seksuaalisävytteinen käytös voi herättää meissä aikuisissa hämmennystä. Joskus herää huolikin. Oppaasta saat tietoa lasten tavallisesta kehityksestä ja käytöksestä. Löydät tietoa myös sellaisesta käyttäytymisestä, josta kannattaa kysyä neuvoja asiantuntijalta.



TUTKIMUSMATKA UPEAAN KEHOON - NEUVOJA LEIKKI- IKÄISEN LAPSEN SEKSUAALIKASVATUKSEEN

Seksuaalisuus on luonnollinen osa ihmisen elämää, myös lapsena. Seksuaalisuus liittyy turvallisuuteen, koskettamiseen, läheisyyteen ja vuorovaikutukseen. Se liittyy myös siihen, miten lapsi muodostaa käsityksen itsestään tyttönä, poikana, ihmisenä. Lapsen seksuaalinen kehitys painottuu siihen, miten lapsi kokee oman kehonsa ja millainen kuva hänelle muodostuu omasta kehosta. Seksuaalisuus liittyy vahvasti myös itsemyönteiseen ja tunteisiin. Oppaasta saat neuvoja siihen, kuinka leikki-ikäistä lasta voi seksuaalikasvatuttaa.



VANVASTA NAPEROISEKSI - TIENEN LASTEN SEKSUAALITERVEYDESTÄ

Vanvasta naperoiseksi - tietovihkosessa korvataan lapsuuden seksuaalisuutta ja sen ilmenemistä. Vihkosessa annetaan ehdotuksia siitä, miten aikainen voi lapsen seksuaalisuutta kulloinkin laittevasti suojata ja tukea. Lisäksi vihkosessa tarkastellaan monipuolisesti lasten seksuaalikasvatukseen liittyviä kysymyksiä ja käytännön elämässä esiin tulevia tilanteita.

Opasvihkonen on tarkoitettu kaikille lasten kanssa toimiville, mutta etenkin 0-6-vuotiaiden seksuaalisesta kehityksestä, kehoon tutustumisesta, tyttönä ja poikana kasvamisesta ja leikin kautta elämään tutustumisesta kiinnostuneille.

Tietovihkoja voi ladata ja tulostaa maksutta Väestöliiton internet-sivuilta osoitteesta <https://www.vaestoliitto.fi/vanhommuus/materiaalit/>.

Kirjallisuutta



KEHO ON LEIKKI -avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä (Susanna Ingman-Friberg & Raisa Cacciatoro 2016)

Lapsi on utelias, titteli ja leikki ja hänellä on oikeus ikätasoiseen tietoon ja tukeen. Asiallinen kasvatustuki on tällöin ensiarvoisen tärkeää. Ammatillisilta iltailtojen kielten puuttuvat ohjeet ja käytännön työkalut tukea ja suojata lapsen seksuaalista kehitystä. Kirja tarjoaa tähän tieteellistä ja käytännölläistä tietoa. Kirja on tuotettu yhteistyössä Väestöllön asiantuntijoiden kanssa ja se on suunnattu kasvatust-, opetus-, sosiaalialan ja terveydenhuollon ammattilaisille päivähoitoon, varhaiskasvatukseen, neuvoloihin, lastenvastaanottoon, päiväkerhoihin ym.



SEKSUAALISUUDEN PORTAAT (Erja Korttoniemi-Poikola ja Raisa Cacciatoro 2016)

Suunnitelmallisen ja ikätasaisen seksuaalikasvatuksen avulla lapsi tai nuori oppii tietoja, taitoja ja asenteita, jotka auttavat häntä kehittämään omia tunte- ja viestintätaitojaan ja itsensä suojelemiseen tarvittavia valmiuksia.

Seksuaalinen kehitys etenee utelaisuudesta hermostymisen kautta rakkauteen. Päiväkodeissa keskitytään kehoon ja tunteisiin. Alkuvaiheissa lisätään tietotaitoa omaan kehoon ja seksuaalisuuden kehityksestä. Muurrosikästä kohtuullaan silkkohansikkain, sillä tiedon tarve on suurin. Seksuaalisuuden portailla merkityksen saavat kaikki ne tärkeät tunteet ja vaiheet, jotka lapsi tai nuori kokee kehityksensä aikana paljon ennen kuin seksi kumppanin kanssa on ajankohtaista. Ennen kaikkea lapsi ja nuori tarvitsevat aikuisen, joka uskoo ja luottaa heihin ja haluaa antaa tarpeellisia tietoja. Seksuaalisen kehityksen suojaaminen on aikuisten tehtävä.



TUNNEÄLY VARHAIS-KASVATUKSESSA (Mirja Kängäs 2019)

Alykkyydellä lapsi voi oppia laskemaan kymmeneen. Tunneälyllä voi oppia lohduttamaan kavereita tämän tunteissa koti-ikävä.

Teoksen avulla voit virittää aivosi iuteen ajatteluun tunneäly osalta niin päiväkodin tiimiyössä kuin lasten tunnetaitojen tukemisessakin. Teos avaa lasten tunnekehityksen vaiheita ja tunneälyä käsitteitä. Kirja osoittaa, kuinka lasten ja aikuisten tunneäly näkyy päiväkodin arjessa, miten lasten tunnekasvatusta voidaan tukea ja millaisia työkaluja tähän on olemassa.



TUNNE- JA TURVATAITOJA LAPSIKSI (Lajunen, Kaija, Ylonius-Lehtonen, Mirja ja Andell, Minna 2015)

Tunne- ja turvataitoja lapsille on uudistettu oppimateriaali noin 5 ikävuodesta alkaen lapsille niin varhaiskasvatukseen, kouluun kuin perheiden ja pienryhmien kanssa työskentelyyn. Kirjan monitelmät ovat lapsilähtöisiä, toiminnallisia ja selviytymistä tukevia.

Mukana seikkaillee rohkea ja hellyttävä Tarra Turvakoiru, jonka kanssa lapset opettelevat turvatoimet. Samo EI, Lähde pois ja Kerro turvalliselle aikuiselle. Tunne- ja turvataitokasvatus on lasten omien voimavarojen ja selviytymiskäytännöjen laaja-alaista vahvistamista. Tunne- ja turvataitokasvatuksella edistetään lasten itsenäistymistä ja itseluottamusta, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä hyviä kaverisuhteita.



TUNTEET JA KÄYTTÄYTYMINEN HALLINTAAN VARHAISKASVATUKSESSA (Jaana Kiviluoto & Päivi Honkakoski 2019)

Uusi ja ainutlaatuinen, tammikuussa 2019 julkaistu, KT, erityisluokanopettaja Jaana Kiviluotoon laatinut tunnetaitojen opettamisen opetusmateriaalikirja perustuu uusiin Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2016) ja tutkimusperustaiseen Aggressionin portaat -opetusohjelmaan (Hietikka 2016). Kirjassa on valmiita opetusohjelmia mukaisia tunnetaitotuokioita 4-5- ja 5-6-vuotiaille sekä draamakasvattaja Sini Aromaa kirjoittama Romukolm lapset -draamatarinatuokioita 5-6 -vuotiaille. Kirjaan kuuluu Rotta Mokoma CD-levy (Tiina Nissinen 2015), jossa on lapsia innostavia laululeikkejä liitettyinä tunnetaitotuokioihin. Lisäksi kirjassa on valmiita monisteita ja tehtäviä sekä vinkkejä reititaitusharjoituksiin. Kirja tarjoaa myös tutkimukseen perustuvaa tietoa tunnetaitojen opettamisen merkityksestä lapsille.



MITÄ SÄ RAGEET? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen (Sanna Pelliccioni - Anne-Mari Jääskinen 2018)

Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen on kasvattajan käsikirja. Kirja osoittaa käytännölläisesti, miten lapsen ja nuoren lähellä olevat aikuiset voivat tukea tunnetaitojen kehittymistä varhaisesta iästä murrosikään. Kirjan teoriaosiossa perehdytään tunnetaitojen oppimiseen. Mitkä asiat vaikuttavat lapsen tunne-elämän kehittymiseen? Mitä tunnetaitojen tukeminen vaatii aikuiselta? Mikä merkitys vihdalla on tunne-elämän kehityksessä? Teoriaosion lisäksi kirjaan on koottu runsaasti monipuolisia harjoituksia ja vinkkejä keskusteluihin tueksi.

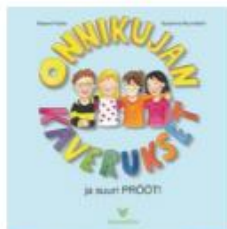
Lasten Kuvakirjat



PIPUNAN IKIOMA NAPA - JOKAISELLA ON OIKEUS PÄÄTTÄÄ OMASTA KEHOSTAAN. (Caciatoro, Raisa & Ingman-Friberg, Susanna 2019)

Kesäkerhossa uusi ystävä haluaa heti alkajaisiksi. Näpöä alkua itkettää. Se kävi liian äkkiä! Näpö haluaa ensin tutustua ja vasta sitten halata. Kesän aikana ystävykset oppivat nimeämään kehon osia ja hoilaamaan: "Pää, olkapää, peppi, polvet, varpaat..." He tietävät, että uimapiivim alla on aivan erityiset omat paikat, ja uimapukisääntöä rikkovalle voi sanoa topakasti EI!

Pienten lasten oikeus omaan kehoon ja turvataidot ovat asioita, joista on vasta viime vuosina alettu puhua. Vanhemmat ja ammattikasvattajat tarvitsevat tietoa turvataidoista sekä myönteisen tavoin puhua kehosta. Kirjan avulla lapsia voi ohjata arvostamaan ja suojaamaan omaa ja toisen kehoa. On tärkeää, että jo pienetkin lapset osaavat kertoa, jos he kohtaavat kirjalta tunturva tai pelottavaa tilanteita. Ammattilaisten tekemä ja tarkoin harkittu tarina voimavaraistaa ja auttaa lasta rakentamaan myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Kirja sisältää myös tieto-osion kasvattajille. Aiheeseen liittyviä värityskuvia on tulostettavissa Lasten Keskuksen ja Väestöliiton sivuilta.



ONNIKUJAN KAVERUKSET -KIRJASARJA (Maaret Kallio & Susanna Ruuhilampi 2014)

Andalla, Leolla, Helmillä ja Eetulla on riemukas päivä Onnikujan päiväkodissa. Lapsia naurattavat pierut, vessajutut ja hassumuuuska taussileikki. Illalla Leon kotona harrastetaan saunajumppaa. Mutta mitä ihmettä tarkoittaa, kun koko perhe köllii?

Onnikujan kaverukset on kolmiosainen satukirjasarja. Se auttaa vanhempia ja varhaiskasvatukseen ammattilaisia pohtimaan yhdessä alle kouluikäisten lapsen kanssa elämän tärkeitä kysymyksiä: ystävyyttä, rakkautta, perheitä, ihmissuhteita, kehoa ja kasvamista. Kirjasarjan avulla voidaan sadon keinoin lähestyä ja tavoittaa lapsen kokemusmaailmaa tunteista, turvallisuudesta ja omista rajoista. Kirjat tukevat asioiden puheeksi ottamista ja niiden avulla on helppo vastata lasten kysymyksiin.

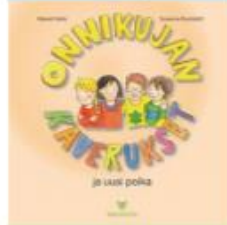
Kirjasarjassa ovat ilmestyneet:

ONNIKUJAN KAVERUKSET ja uusi poika

ONNIKUJAN KAVERUKSET ja suuri PRÖÖT

ONNIKUJAN KAVERUKSET ja pomppiva massa

Kirjat ovat kirjoittaneet Maaret Kallio ja Susanna Ruuhilampi (2014). Kirjasarja käsittelee kaikkia kahdeksaa WHO:n standardin mukaisia alle kouluikäisen lapsen seksuaalikasvatukseen kuuluvia teemoja ja onkin siten hyvä kirjasarja käytettäväksi varhaiskasvatuksessa kehottamiskasvatuksen opettamisen tukena.





FANNI -KIRJASARJA (Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston 2019)

Fanni-sarjan kirjat tutustuttavat lapset tunnetaitoihin ja käytännön tunteesäätelykeinoihin askel askeleelta. Kirjat sopivat 4–7-vuotiaille.

Kirjasarja sisältää seuraavat kirjat:

FANNI JA SUURI TUNNEMÖYKKY

Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu

FANNI JA IHMEELLINEN TUNNELÄMPÖMITTARI

Tunteesäätelyä harjoittelu

FANNI JA RENTO LAISKIAINEN

Stressin säätelyä ja rentoutumisen harjoittelu

Kaikkia sarjan kirjoissa on lämminhenkinen tarina lapsen kanssa luettavaksi, tunnetaitoista kertova osuus kasvattajalle ja vanhemmalle sekä harjoituksia lapsen kanssa tehtäväksi kotiin arkeen ja päiväkotiin.

Kirjojen tekijät Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston ovat lasten kehitykseen ja vanhemmuuden tukemiseen erikoistuneita psykologeja. He ovat kehittäneet lasten tunnetaitoja vahvistavia valmennuksia perheille, päiväkodeille ja perheneuvoloille. Heidi on luotsaamassa FamilyBoost-verkkosivusto on lapsiperheille suunnattujen digitaalisten psykologipalveluiden iramuuttaja Suomessa.

FANNI -KIRJASARJAN OHEISMATERIAALIT (Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston 2019)

Tunnetaitokortit auttavat lasta toimimaan kaikenlaisien tunteiden kanssa — oli kyse sitten lyhertelevästä ilosta tai karvaasta pettymyksestä.

Kortteihin on koottu lasten elämään sopivia tunteita sekä tunnepitoisia tilanteita. Tunnepöytäkirjat käyvät ja tehtävät tutustuttavat lapset tunteisiin ja niiden tarkoitukseen. Lisäksi ne auttavat pohtimaan omia tunnekokemuksia ja opettavat konkreettisia tunteesäätelykeinoja. Pöytäkirjojen samastuttavat tilanteet puolestaan auttavat lasta harjoitteluun toisen asemaan asettumista ja ompelunratkaisua.

Tunnetaito-korttien lisäksi korttipakassa on lukuisia tunnetaitoja syventäviä tehtäviä sekä ideoita lapsen kanssa kahlestaami tai lapsiryhmässä toteutettavaksi. Monipuolisista kortteista riittää puuhaa pitkäksi aikaa!

Edellä mainittujen teosten lisäksi esimerkiksi alla olevissa kirjoissa käsitellään kehotunnekasvatukseen sisältyviä yksittäisiä teemoja. Kirjavinkkejä on kerätty alle sekä suomen- että ruotsinkielisinä.





Videoita

Kehotunnekasvatuksesta ja turvataidoista on julkaistu useita lapsille suunnattuja videoita. Videot ovat hyvä ja toimiva tapa opettaa lapsille tärkeitä keho-, tunne- ja turvataitoja ja ne voivat toimia keskustelun avaajana opetustilanteeseen. Alla esitellään erityisesti varhaiskasvatukseen soveltuvat videot.



PIKKU KAKKOSEN 4-OSAINEN VIDEOSARJA (Väestöliitto, videosarjan on tuottanut Yle)

Pikku Kakkosen neljä osaisessa videosarjassa annetaan kaikille kehon osille nimi ja opetellaan uimapukisääntö. Videosarja koostuu seuraavista videoista:

1. Nimet ihmiskehon eri osille.
2. Uimapukisääntö
3. Kosketuksen sääntö
4. Kolmen kohdan sääntö

Videot kestävät noin 2-3 minuuttia ja ovat käytetty selkeästi lapsen ikätaso huomioiden. Ne sopivat myös aivan pienimmille lapsille. Videot löytyvät osoitteesta

<https://yle.fi/aiho/artikkeli/2019/06/05/pikku-kakkosessa-annetaan-kaikille-kehon-osille-nimi-ja-opotellaan>



OMA KEHO ON SUPERSANKARI (Neuvokas perhe)

Jokaisen oma keho on arvokas ja ainutlaatuinen. Omaishenki juuri oikeanlainen. Mistä keho tykkää? Mikä tekee sille hyvää? Tämä video on tehty noin 5 - 10-vuotiaille lapsille, jotta oman kehon arvostaminen ja kehoystävällisyys tulisivat tutuksi jo pienestä pitäen.

Videon kesto on noin 2 minuuttia. Video löytyy osoitteesta

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



TARAN TARINA (Suomen Mielenterveys ry)

Taran tarina on animaatio lapsille kehoon ja mielen vahvistamiseen. Taran tarina -animaatiotarjontuksen aikana lapsi oppii havailemaan kehon tunteita ja kiinnittämään samalla huomiota hengitykseen. Animaatiotarjontuksen tavoitteena on tutustuttaa lapset toimimaan kautta tarkkailemaan kehoaan ja mieltään. Taran tarinaan on saatavilla pedagoginen ohjeistus tarinan syventämiseen.

Videon kesto on noin 13 minuuttia. Video ja pedagoginen ohjeistus löytyvät osoitteesta

<https://mieli.fi/fi/pelit-ja-toht%C3%A4%C3%A4t/taran-tarina-%E2%80%93-animaatio-lapsille-kehoon-ja-mielen-vahvistamiseen>



KEHONI ON MINUN (Pelastakaa lapset, videoosarjan on tuottanut Yle)

Kehoni on minun -sarja antaa lapsille tietoa heidän omasta kehostaan, turvataidoista ja lapsiin kohdistuvasta seksuaaliväkivallasta lapsille ymmärrettävällä tavalla.

Sarjan tavoitteena on ennaltaehkäistä lapsiin kohdistuvaa seksuaalista häirintää, hoidatteluja ja seksuaaliväkivaltaa sekä edistää varhaisista puuttamista lapsiin kohdistuviin seksuaalirikoksiin. Tietoa ja opastusta saanut lapsi oppii tunnistamaan häneen kohdistuvan seksuaalisen häirintän, hoidattelun ja seksuaaliväkivallan sekä kertomaan kokemastaan turvalliselle aikuiselle.

Kehoni on minun sarjan kuului opas, joka on erinomainen väline turvataitojen opettamiseen. Kehoni on minun materiaali on alun perin tuotettu Norjassa asiantuntijajärjestyksessä Pelastakaa Lapset Norjan kanssa ja se on otettu maassa osaksi kansallista opetusta päiväkodeissa ja alakouluissa. Suomeksi Kehoni on minun -oppaan ovat tuottaneet Pelastakaa Lapset ry:n Lasten suojele ja Nettivihje -toiminnon asiantuntijat.

Videoosarja on neljä osainia:

1. Oikeus määrätä omasta kehosta
2. Suomen laki
3. Minua pelottaa
4. Lapsi ei koskaan ole syyllinen

Videot kestävät 4-5 minuuttia. Videot ja opas löytyvät osoitteesta

<https://www.pelastakaa-lapsot.fi/ajankohtaista/kampanjat/kehoni-on-minun/>

Muuta Materiaalia Opetuksen tueksi

Kehotunnekasvatuksen toteuttamiseen liittyvää materiaalia on saatavilla lastenkirjojen ja videoiden lisäksi muitakin. Esimerkiksi Suomen Mielenterveys ry on julkaissut varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa tehtävän tunne- ja turvataito opetuksen tueksi erilaisia korttityöskentelyyn perustuvia materiaaleja. Väestöliitolta löytyy kehotunnekasvatuksen teemoihin liittyviä värityskuvia. Näiden lisäksi Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen julkaisema turvataitokasvatuksen oppimateriaali on sisällöltään sellainen, että sitä voi käyttää alakoulun lisäksi myös varhaiskasvatuksessa.



SUOMEN MIELENTERVEYS RY:N JULKAISEMAT MATERIAALIT VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN KANSKA TEHTÄVÄN TUNNEKASVATUKSEN TUEKSI

MUISTIPELIKORTIT TUNNESANOISTA

Muistipelikortilla harjoitellaan tunteiden nimeämistä ja ilmaisevista. Muistipelikortit ovat ladattavissa ja tulostettavissa maksutta osoitteesta <https://mioli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/muistipelikortit-tunnesanoista>

TUNNEKORTIT

Tunnekorttien avulla voidaan tutustua erilaisiin tunteisiin, jutella niistä ja tunnistaa niitä. Tunnekortilla voidaan leikkiä ja keksiä erilaisia tarinoita tai satuja. Tunnekorttien käyttöön on koostettu viikkipankki, joka löytyy tunnekorttien kanssa samasta osoitteesta <https://mioli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>

KAVERITAITOKORTIT

Kaveritaitokortilla harjoitellaan tärkeitä sosiaalisia taitoja, kuten kaverin lohduttamista, anteeksi pyytämistä ja leikkiin mukaan mukaan mukaan. Korttien avulla lapsille voidaan havainnollistaa ristiriitatilanteita ja niiden selvittelyä. Niiden avulla voidaan keskustella yhdessäolon taidoista ja vahvistaa niitä. Ristiriitatilanteiden herättämien tunteiden käsittelyyn voi käyttää varhaiskasvatuksen taitokortteja.

Kaveritaitokortit voit ladata ja tulostaa maksutta osoitteesta <https://mioli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/kaveritaitokortit>





VÄRITYSKUVAT

Pipun ja Ikioma Napa -kirjan tarinasta on julkaistu 12 erilaista värityskuvaa. Kunkin kuvan ohessa on kerrottu, mitä kuvan avulla on tarkoitus lapselle opettaa. Värityskuvat toimivat luonnollisena kehoistelu-avaajana opetustilanteissa.

Kuvat ovat tulostettavissa maksutta osoitteesta

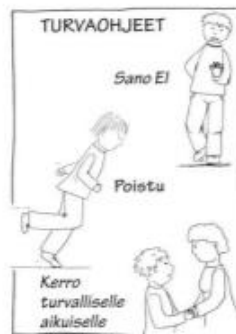
<https://lastenkasvatus.fi/wp-content/uploads/2019/09/Pipun-ja-ikioma-napa-varityskuvat.pdf>



TULOSETTAVAT PAPERINUKET

Pikka Kakkosen Kehonimekasvatus -videosarjassa esiintyvät hahmot ovat saatavilla paperinukkeversioina. Paperinuket ja vaatteet tulostetaan, leikataan irti paperista ja sen jälkeen voidaan harjoitella leikin kautta kehonosia, iinapikasääntöä ja siitä, mitkä kehonosat ovat yksityisiä.

Paperinuket voit tulostaa osoitteesta <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/06/05/pikka-kakkosessa-annetaan-kaikille-kehon-osille-nimi-ja-opotellaan>



TURVAOHJEET - 1-2-3 SÄÄNTÖ

Tilostettavan Turvaohje-keivan avulla lasten kanssa voidaan harjoitella tilanteita, jotka tuntuvat lapsesta pahalta. Opetetaan lapsi sanomaan painokkaasti EI, lähtemään pois tilanteesta ja kertomaan asiasta turvalliselle ja luotettavalle aikuiselle.

Keiva on tilostettavissa osoitteessa

<https://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/Tunne-ja-turvataidot/Etusivu/>



VÄRITYSKUNA KEHOSTA

Tilustakaan keiva kehosta tai lapset voivat piirtää sen itse. Keivasta vihreällä väritetään ne kohdat, joihin siuna saa koskea, ja joihin koskiminen tuntuu siunasta mukavalta ja turvalliselta. Punaisella puolestaan väritetään ne kohdat kehosta, joihin ei saa koskettua ilman siunin lupaa. Ne ovat kohtia, jotka ovat jokaisen omia, yksityisiä alueita.

Keivan keivaan voi värittää myös alueet, jossa lapsi tuntee peloa.



SELVIITYMISREPPU

Selviytymisreppu-keivan käyttäminen on yksi hyvä vaihtoehto turvataitojen opettamisessa. Lapsi voi yhdessä aikuisen kanssa pohtia itselleen sopivia turvaohjeita tilanteisiin, kun lapsi kokee kiusaamista, häntä nolottaa tai pelottaa. Selviytymisreppu voi tulostaa esimerkiksi alla olevasta julkaisusta

https://www.jamk.fi/globalassets/tutkimus-ja-kehitys-research-and-development/tki-projektion-lohkot-ja-tiedostot/tuta/41676_materiaalipäivitys102013.pdf

ESIMERKKEJÄ Käytännön Harjoituksista

Tähän kappaleeseen on koottu 19 erilaista vinkkiä ja ideaa käytännön harjoituksiin kehotunnekasvatuksen ja turvataitojen opotushetkiin. Vinkit ovat suoria lainauksia kehotunnekasvatusta ja turvataitoja käsittelevistä teoksista. Lähteet on merkitty kuhunkin harjoitukseen, lähteistä löydät tarvittaessa lisätietoja.

Väestöliitolla on käynnissä Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukseen (STEA) rahoittama hanke Keho, tunne ja turva, jonka tarkoituksena on tuottaa ammattilaisille malleja ja materiaaleja yhdessä perheiden ja lasten kanssa. Hanke on aloitettu vuonna 2019 ja se päättyy 2021. Uutta materiaalia työn tueksi on siis tulossa.

Seuraavat harjoitukset ovat kirjasta Pipunan ikioma napa (2019)
(Raisa Cacciatore ja Susanne Ingman-Friberg)

1. KOSKETUKSEN SÄÄNTÖ

Kosketuksen säännöistä voitte jutella lapsen kanssa esimerkiksi näin:

- Kerro lapselle, millä tavoin hän voi toista lasta tai aikuista koskettaa.
- Toista ihmistä saa koskettaa vain silloin, jos se tuntuu toisen mielestä mukavalta ja sallitulta.
- Kosketuksen tulee tuntua kivaltta, se ei saa tuntua kehossa ikävältä tai pahalta eikä siitä saa tulla paha mieli.
- Jokainen tietää itse parhaiten, miltä kosketus itsestä tuntuu ja haluaako toisen koskettavan itseään vai ei.
- Hyvä kosketus on sellainen, ettei kukaan pakota pitämään sitä salaisuutena.
- Hyvästä kosketuksesta tulee hyvä ja turvallinen olo.
- Huono kosketus tuntuu ikävältä, sattuu, pelottaa, hävettää tai suuttuttaa.

Voitte opettaa lapselle koskettamiseen liittyviä ystävän taitoja:

- Lapsi osaa kysyä luvan toiselta ennen kosketusta, esimerkiksi ennen kuin suukottaa tai koskee yksityisiä paikkoja.
- Lapsi tunnistaa erilaisia kosketuksia, jotka tuntuvat eri tavoin ja osaa puhua niistä.
- Lapsi osaa tunnistaa omat tunteensa ja sen, miltä kehossa tuntuu.
- Lapsi osaa sanoa EI silloin kuin ei halua kosketusta.
- Lapsi uskoo, jos toinen lapsi sanoo EI kosketukselle.

- Lapsi ymmärtää ja osaa olla loukkaantumatonta, kun toinen lapsi sanoo kosketukselle EI.

Voitte keskustella myös lapsen oikeuksista ja käytöstavoista:

- Lapsi saa itse päättää, kuka hänen kehoansa koskettaa.
- Oma keho on arvokas ja sitä kannattaa arvostaa, olipa se millainen hyvänsä.
- Toisen ihmisen keho pitää aina kunnioittaa.
- Kaikilla on oikeus määrätä omaa kehoaan ja sitä oikeutta tulee muiden kunnioittaa.
- Kenenkään toisen kehosta ei kukaan saa puhua rumalla tavalla, sillä se voi satuttaa ja tuntua toisesta ikävältä.
- Jokaisen omanlaisesta, ikiomasta kehosta puhutaan kunnioitusti ja arvostavasti.

2. IHMISKEHON ERI OSAT

Voitte jutella lapsen kanssa lisää ihmiskehon eri osista:

- Opetta lapselle eri kehon osien tavalliset sanat.
- Tutustukaa lapsen kanssa ihmiskehoon eri tavoin: katsokaa ja lukekaa lastenkirjoja, piirtäkää ja leikkikää.
- Voit selittää lapselle mitkä sanat ovat sopivia ja tavallisia sanoja puhuttaessa kehon osista. Kerro, mitkä kehon osia kuvaavat sanat ovat ruumia tai kirosanoja.

Voitte opettaa lapselle tavan puhua kehon eri osista:

- Lapsi osaa puhua omasta kehostaan.
- Lapsi tietää, että hän voi puhua kaikista kehon osista lasten ja aikuisten kanssa.
- Lapsi osaa käyttää sopivia ja tuttuja nimityksiä kehon eri osista.

Myös näistä asioista voitte jutella lapsen kanssa:

- Kaikki ihmiskehon osat ovat yhtä hyviä.
- On tärkeää pitää omaa kehoaan hyvänä, hoitaa ja arvostaa sitä.
- Kaikenlaiset kehot ovat yhtä hyviä.
- On hyvä asia, että on olemassa monenlaisia kehoja.
- Kenenkään kehoa ei saa arvostella tai pilkata, jokaisen ihmisen kehosta pitää puhua arvostavasti.

3. 1-2-3-SÄÄNTÖ

Jutelkaa lapsen kanssa kolmen kohdan säännöstä:

- Kolmen kohdan sääntöä voi käyttää aina silloin, jos jokin tilanne tai kosketus tuntuu pahalta.

- Sääntö on seuraavanlainen: Sano EI, lähde pois ja kerro turvalliselle aikuiselle mitä tapahtui.
- Sääntöä saa käyttää kaikkien aikuisten ja lasten kanssa.
- Voitte miettiä yhdessä lapsen kanssa, mikä hänen elämässään olisi turvallinen aikuinen tai aikuiset, jolle voisi kertoa, jos jotakin ikävää tapahtuu.

Voitte opettaa näitäkin kieltämisen taitoja lapselle:

- Lapsi tietää mitä tehdä, jos kohtaa pelottavan tai pahalta tuntuvan tilanteen.
- Lapsi osaa tunnistaa sellaisen kosketuksen tai läheisyyden, joka tuntuu pahalta ja osaa kieltäytyä siitä.
- Tuttujen aikuisten kanssa voi harjoitella, kuinka lapsi voi ja uskaltaa asettaa omat rajat ja puolustaa niitä.
- Voitte harjoitella omaa turva-alueita ja rajaa: Raja voi esimerkiksi olla se alue, johon kädet ulottuvat joka puolelle itsensä ympärille. Voitte piirtää käsillä alueen joka puolelle, eteen, taakse, ylös ja alapuolelle.
- Oma turva-alue saa aina puolustaa ja saa kieltää koskettamasta itseä.
- Jokainen tietää vain itse, miltä kosketus tuntuu hänen omasta mielestään.
- Oman kehon tumetta kannattaa kuunnella, sen saa sanoa ääneen ja sitä saa uskoa.
- Harjoitelkaa juttelemaan avoimesti eri tilanteista, joissa kosketus voi tuntua pahalta.
- Harjoitelkaa avun pyytämistä niihin hetkiin, kun tuntuu, ettei yksin selviä.

Voitte puhua myös näistä asioista:

- Lapsi saa puolustaa itseään.
- Lapsi voi ja saa aina hakea aikuisilta apua.
- Turvalliselle aikuiselle kannattaa kertoa, jos kosketus on tuntunut pahalta.
- Aikuiset auttavat lasta noudattamaan kolmen kohdan sääntöä.

4. UIMAPUKUSÄÄNTÖ

Voitte jutella lapsen kanssa uimapukusääntöstä esimerkiksi seuraavanlaisesti:

- Voit kertoa lapselle, että lapsen omia alueita ovat uimapuvun alla olevat kehon osat. Ne ovat arvokkaat, hyvät ja hienot paikat ja lapsi saa määrätä niistä ihan itse.
- Uimapuvun alla oleviin paikkoihin ei kukaan saa koskea, katsoa tai puhua niistä ilman lapsen lupaa.
- Uimapukusääntöön voitte tutustua lapsen kanssa eri tavoin: katsokaa kuvia, piirtäkää ja leikkikää.

Lapselle voitte opettaa uimapukusääntöön liittyviä taitoja:

- Lapsi osaa luetella jokaisen ihmisen oman kehon yksityiset paikat.
- Lapsi osaa kertoa, että näitä paikkoja ei tarvitse näyttää kenellekään, jos ei halua.

- Lapsi tietää, että toinen voi katsoa tai tutkia toisen uimapuvun alla olevia paikkoja vain, jos se on molempien mielestä sallittua ja mukavaa.
- Uimapuku sääntö on lapselle tuttu ja hän osaa sanoa EI, jos joku rikkoo sääntöä.

Nämä asiat ovat myös tärkeitä ja niistä voi lapsen kanssa puhua:

- Kehossa on erityisiä, yksityisiä ja arvokkaita paikkoja.
- Niitä pitää ja saa suojata.
- Niitä ei näytetä kaikille, vaikka ne ovatkin hyviä ja arvokkaita.
- Ne ovat erittäin omia paikkoja kehossa.
- Näistä paikoista opetellaan itse pitämään huolta.
- Uimapuvun alla olevien paikkojen lisäksi myös pojan rinnat ovat yksityiset. Myös suu on kokonaan jokaisen oma, erityinen ja yksityinen paikka.
- Jos lääkäri tai hoitajalla pitää tutkia näitä paikkoja, lääkäri tai hoitaja kysyy ensin lapselta luvan.

5. KEHOTUNNE

Voitte jutella lapsen kanssa kehon tunteista ja kokemuksista:

- Missä kohdassa kehoa eri tunteet tuntuvat? Missä kohdassa kehoa tuntuu onni tai ilo, että paha mieli? Missä tuntuu jännitys tai pelko? Voitte värittää ne kohdat kuvasta tai näyttää ne omasta kehosta.
- Pitää toimia siten, että sekä itsellä että toisella on hyvä ja turvallinen olo.
- Kun on mukavien ihmisten seurassa, kehossa ja mielessä tuntuu hyvältä. Tuntuu hyvältä olla turvassa ja iloinen.
- Oman kehotunteen tietää jokainen vain itse.
- Kaikenlaiset kehotunteet ovat oikein ja niitä saa olla.
- Se, miltä itsestä tuntuu sisältä, on tärkeää ja sen saa sanoa.

Voitte opettaa lapselle myös näitä kehotunteeseen liittyviä taitoja:

- Lapsi tietää, että kitittäminen naurattaa, mutta se ei kuitenkaan aina tunnu hyvältä. Silloin saa sanoa EI.
- Kun jokin kosketus ei tunnu hyvältä, lapsi osaa kuvailla tunnetta ja sanoa siitä.
- Lapsi osaa kertoa omista toiveistaan ja tarpeistaan.
- Lapsi ymmärtää, että kukaan toinen ei voi tietää, miltä toisesta ihmisestä tuntuu.
- Lapsi kunnioittaa toisen ihmisen tunteita ja uskoo, jos jokin asia ei tunnu toisesta miellyttävältä.
- Lapsi osaa loukkaantumatta vastaanottaa ja hyväksyä sekä toiselta tulleen käskyn EI sekä kiellon kosketuksesta.
- Lapsi tietää keinot, miten saa itselle ja muille hyvää mieltä ja mukavaa oloa. Keksikää yhdessä keinoja, kuten hyppynarulla hyppiminen, jalkapallon pelaaminen, kiva leikki tai vitseille yhdessä nauraminen.

Voitte puhua myös näistä asioista:

- Lapsi tietää, että hyvä mieli ja kehon mukava olo ovat hyviä ja tärkeitä asioita.
- Lapsi tietää, että yhdessä oleminen on mukavaa silloin, kun kaikilla on mukavaa. Ketään ei saa kiusata tai satuttaa.
- On väärin satuttaa toista tai aiheuttaa toiselle pahaa mieltä.
- On hyvä teko tehdä toiselle hyvä mieli ja olo.
- Omaa hyvää oloa kannattaa myös lisätä.
- Usein kosketus ja läheisyys ovat hyvää tekeviä asioita. Hierominen ja silytys tuntuvat mukavilta. Myös silmiin katsomalla voi koskettaa toista.
- Jos joku sanoo, ettei halua kosketusta, häntä pitää uskoa.
- Jos aikuinen joutuu koskettamaan lasta, vaikka lapsi kieltää, aikuinen selittää, miksi se on välttämätöntä. Salaisuus kosketus ei kuitenkaan saa silloinkaan olla, vaan sen voi kertoa kaikille.



6. VARTALOLEIKKI

(Lähde: Caciatore, R. & Ingman-Friberg, S. 2016. Keho on leikki. Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Helsinki: Duodecim.)

Harjoitteen vetäjä pyytää osallistujia toistamaan perässään. Kukin lause sanotaan kahdesti. Kaikki myös tekevät yhdessä rytmiä: taputtavat kullakin sanontakerralla kaksi kertaa vuorossa olevaan kehon osaan.

- ”Tässä on mun vartalo! Se on huippu vartalo!” x2
- ”Tässä on mun pää! Se on huippu pää!” x2
- ”Tässä on mun olkapäät! Ne on huiput olkapäät!” x2
- ”Tässä on mun kädet! Ne on huiput kädet!” x2
- ”Tässä on mun maha! Se on huippu maha!” x2
- ”Tässä on mun selkä! Se on huippu selkä!” x2
- ”Tässä on mun pylly! Se on huippu pylly!” x2
- ”Tässä on mun pimppi/pippeli! Se on huippu pimppi/pippeli!” x2
- ”Tässä on mun jalat! Ne on huippu jalat!” x2
- ”Tässä on mun polvet! Ne on huippu polvet!” x2
- ”Tässä on mun varpaat! Ne on huippu varpaat!” x2
- ”Tässä on mun vartalo! Se on huippu vartalo!” x4

Harjoite kestää noin 5-10 minuuttia. Vartaloleikki on oiva aloitus jokaiselle päiväkodissa, alakoulussa tai muualla lasten parissa pidettävälle seksuaalikasvatustumille. Harjoitteen tarkoitus on vahvistaa kehonkuvaa mm. konkreettisesti hyväksyvän kosketuksen kautta. Samalla ryhmässä ja näkyvästi ilmaistuna, sekä ääneen lausuttuna, vahvistetaan oman kehon

arvostusta. Oman kehon tuntemus, arvostus ja suojele ovat tärkeimpiä seksuaalikasvatuksen alueita lapsilla ja niitä kannattaa vahvistaa toiminnallisesti ja elämyksellisesti.

7. TYTTÖJEN JA POIKIEN EROT

(Lähde: Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. 2016. Kehon leikki. Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Helsinki: Duodecim.)

Jaetaan porukka pienryhmiin tai ollaan kaikki yhdessä. Ryhmissä osallistujia miettivät, mistä tunnistaa tytön ja mistä pojan. Keskuutelkaa eroista, hyvistä asioista tytöissä ja pojissa, yhtäläisyyksistä ja mielisistä leikeistä tytöille, pojille ja molemmille. Lopussa kerrotaan tulokset muille ja sitten vain keskustellaan yhdessä jokaisesta vuoron perään.

Harjoite kestää noin 5-10 minuuttia. Harjoite voi avata keskustelun sukupuolirooleista ja stereotyyppioista. On tärkeää, että ohjaaja painottaa myönteisiä puolia kaikissa esille tuoduissa asioissa ja vahvistaa tasa-arvoa. Tärkeää on myös muistuttaa, ettei ole oikeita eikä vääriä vastauksia.

8. YKSITYISET KEHONOSAT JA YKSITYISET TILAT SEKÄ UIMAPUKUSAANTO

(Lähde: Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. 2016. Kehon leikki. Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Helsinki: Duodecim.)

Taululle kiinnitetään kuva lapsesta, jolla on uimapuku päällä. Jokainen osallistuja käy vuorollaan merkkäämassa kuvaan, mihin ei haluaisi, että muut koskevat. Vaikka rastilla. Vaihtoehtoisesti voidaan miettiä ryhmässä, mihin ei haluta, että muut koskevat ja sitten käydään porukalla merkitsemässä taululla olevaan kuvaan en kohdat tai se kohta.

Harjoitteen jälkeen vetäjä käy vielä läpi ne kohdat, joihin ei ole kenelläkään muulla lupaa koskea kuin henkilöllä itsellään. Harjoite kestää noin 5-10 minuuttia. Harjoite voi avata keskustelun yksityisyydestä, omista rajoista ja oman kehon puolustamisen oikeudesta. Sen tavoitteena on vahvistaa itseään määräämisoikeuden ymmärtämistä ja toisten kehojen kunnioittamista.

9. RUMAT SANAT

(Lähde: Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. 2016. Kehon leikki. Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Helsinki: Duodecim.)

Kirjoitetaan paperilapuille rumat sanat, joista kehonosista on kuultu. Pienten lasten kanssa aikainen kirjoittaa ne sanat, joita lapset tietävät ja sanovat, mutta aikainen ei toista niitä ääneen, ettei vahvista niitä. Lapset repivät paperilaput ja heittävät ne roskäkkiin. Jos niitä sanoja kuuluu vielä roskäkkiin heittämisen jälkeenkin, aikainen voi aina muistuttaa, että niistä rumista sanoista hankkiuduttiin jo eroon.

Kesto noin 5 minuuttia. Harjoitetta voi tehdä aina uudestaan, jos rumat sanat tulevat käyttöön lapsilla. Harjoitteen tavoitteena on vahvistaa ymmärrystä sopivuussäännöistä ja sosiaalisista normeista.

10. IHASTUMINEN JA RAKASTUMINEN

(Lähde: Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. 2016. Keho on leikki. Avain liemolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Helsinki: Duodecim.)

Harjoitteen vetäjä kertoo tarinan, jossa tykkäämiseen liittyviä tunteita ja tuntemuksia kuvaillaan oikein paljon ja selkeästi. Tarina tykkäämisestä, rakastumisesta tai ihastumisesta. Tarinoita voi olla myös useita, joissa käsitellään erilaisia ja "eritasoisia" tuntemuksia. Lapset voivat kertoa myös itse omia kokemuksiaan tykkäämisestä ja siihen liittyvistä tunteista. Harjoitteen vetäjä voi kertoa minkä tahansa tarinan, jonka on kuullut, mutta tässä avuksi myös esimerkkitarina:

"Viisivuotias Siiri tykkää hoitokavereistaan Aatusta ja Sofiasta. Joka kerta, kun Siiri näkee Aatun tai Sofian tulevan päiväkotiin, hän riemastuu ja juoksee halaamaan heitä. Halaamalla kavereitaan ja muita ihmisiä Siiri osoittaa sen, että hän tykkää heistä. Sofia on jo esikoululainen ja Aatu on Siirin ikäinen. Aina, kun päiväkodin isojen puolelta mennään pihalle, Siiri, Aatu ja Sofia leikkivät yhdessä. Siiri kertoo, että aina nähdessään Aatun tai Sofian hänen koko kehossaan tuntuu kivalta. Etenkin päässä tuntuu kivalta ja alkaa hymyilyttää. Yhdessä kolmikko leikkii monesti kotia ja jokaisella on yleensä sama rooli leikissä. Siirin mukaan myös Aatu ja Sofia tykkäävät hänestä."

Harjoitellaan tykkäämisen osoittamista. Ollaan kaikki yhdessä tai jaetaan lapset pienryhmiin ja niissä mietitään ja kokeillaan, miten tykkäämistä voi osoittaa: sanoin, elein, teoin, katsein ja ilmein. Pienryhmissä esitellään muille, miten nämä toimivat voi näyttää käytännössä. Ryhmä voi aina ennen esittämistä kertoa, mistä tilanteesta on kyse tai yleisö voi arvata tilanteen.

Kotiläksyksi voi antaa tehtävän, että lapsi pyytää omia vanhempiaan kertomaan, miltä tuntui tykkätä toisesta tai ihastua ja rakastua. Keskustelussa voi nousta esille myös soveliaat ja sopimattomat tavat osoittaa tykkäämistä sekä keskustelua kehon koskemattomuudesta. Keskustelussa voi myös nousta esille se, miten erilaisia sisällä olevia tunteita voi tekojen kautta tehdä muille näkyväksi. Nämä teot voi itse harkita ja päättää, miten omaa tunnettaan tuo näkyväksi.

Harjoite kestää noin 20 minuuttia.

11. TUNTEIDEN ILMAISUA

(Lähde: Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. 2016. Keho on leikki. Avain liemolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Helsinki: Duodecim.)

Harjoitteen vetäjä voi halutessaan laittaa musiikkia taustalle. Vetäjä voi kysyä lapsilta, millaisia erilaisia tunteita on olemassa ja hän voi käyttää niitä harjoitteessa. Hän voi käyttää myös itse päättämiään tunnetiloja.

Lapset kävelevät rajatulla alueella sikiin sokin. Suotavaa on, että he eivät ota katsekontaktia toisiinsa ennen kuin toisin määrätään. Harjoitteen vetäjä sanoo ääneen tunnetilan, jolloin lapset näyttävät kuulemansa tunnetilan liikkumattomana patsaana. He saavat katsella ympärilleen

ja harjoitteen vetäjä voi muistuttaa, että on monia eri tapoja ilmaista samaa tunnetta. Patsas ei liiku eikä puhu.

Tämän jälkeen voidaan tehdä toisin, eli tunteita voi ilmaista myös ääneen ja liikehtien. Tällöin lapset saavat äännähdellä, kuten heidän mielikuvassaan kyseistä tunnetta tuntiessa äänellään, sekä liikkeen avulla ilmaista käsitystään kyseisestä tunteesta. Harjoitteen vetäjä voi kulloinkin valita itse, miten ohjeistaa lapset harjoitteeseen. Tärkeää on muistuttaa, että muihin ei saa koskea harjoitteen aikana, jotta ei tule vahinkoja. Tietysti tunteita voi ilmaista muillekin, mutta ilman fyysistä kontaktia.

Näiden lisäksi tunteita voi myös ilmaista pareittain siten, että vetäjä sanoo tunteen ja lapset harjoittelevat tämän tunteen kertomista kaverille sanallisesti, eleillä tai patsaana. Hienoa on, jos parityöskentelyssä syntyy keskustelua siitä, miksi toinen tuntee niin. Tällöin lapset pääsevät myös harjoittelemaan tunteiden kertomista sekä selittämistä.

12. VIHREÄN JA PUNAISEN VALON KOSKETUKSIA

(Lähde: Lajunen, K., Avelin, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos.)

Keskustellaan lasten kanssa siitä, mitä vihreän ja punaisen valon kosketukset ovat. Mukavalta ja hyvältä tuntuvia kosketuksia voidaan sanoa vihreän valon kosketukseksi. Epämukavilta ja kurjilta tuntuvat kosketukset ovat taas punaisen valon kosketuksia.

Voitte miettiä yhdessä lasten kanssa arkisia tilanteita, joissa kosketuksia ilmenee. Miltä esimerkiksi tuntuu, kun päiväkodin aikainen tai lapsi halaa? Mitä oman vanhemman kosketus tuntuu? Apuna voidaan käyttää punaista ja vihreää paperia, jota lapsi näyttää vastaukseksi tunteesta kysyttäessä.

13. TURVAPAikka

(Lähde: Lajunen, K., Avelin, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos.)

Ohjaaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

”Istu mukavasti ja sulje silmäsi, jos haluat. Hengitä rauhallisesti. Kuvittele itsesi sellaiseen paikkaan, jossa sinun on turvallista ja hyvä olla. Siinä paikassa tunnet olosi oikein rauhalliseksi ja hyväksi. Tällainen turvallinen paikka voi olla kotona tai jossain muualla. Se voi olla sisällä tai ulkona luonnossa. Se voi oikeasti olla jossain olemassa, ehkä olet käynyt siellä. Se paikka voi olla myös kuviteltu, vaikka jostain tarinasta. Viivy turvallisessa paikassa hetki. Katsele ympärillesi. Miltä siellä näyttää? Kuuluko joitain rauhoittavia ääniä? Onkohan siellä joku turvallisuutta lisäävä ihminen, lemmikkieläin tai esine? Tunnet olosi oikein hyväksi ja turvallisiksi. Tähän paikkaan voit aina mielessäsi mennä, kun haluat rauhoittaa itseäsi. Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti, ja samalla tunnet hyvää oloa ja turvaa. Tämä on sinun paikkasi, johon voit palata mielessäsi, kun haluat. Vähitellen voit tulla turvapaikastasi tähän hetkeen ja paikkaan. Silmäsi aukeavat, ja hyvä olo ja turvan tunne jatkuu. Hyvä, kiitos!”

Keskustelkaa lasten kanssa, miltä kehossa tuntuu, kun on turvallinen olo?

14. RAJOJEN MIELIKUVAMAALAAMINEN

(Lähde: Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunte- ja turvataitoja lapsille. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnilaitos.)

Tätä harjoitusta tehdessä, lapset voivat joko istua mukavasti tuolilla tai maata lattialla. Taustalle voi laittaa soimaan rauhallista musiikkia. Ohjaaja lukee rauhallisella äänellä: "Mieti, missä sinun rajasi kulkevat. Mistä alat ja mihin loput? Kuvittele, että sinulla on kädessäsi maalipensseli ja maalaat sillä omat rajasi. Valitse mieleisesi väri ja kasta siihen pensseli. Maalaa pensselillä omat rajasi. Voit aloittaa maalaamisen vaikka päältä ja maalta rajasi ensin toiselta sivulta ja sitten toiselta." Käykää läpi jokainen kehonosa rauhallisesti. Kun mielikuva maalaus on tehty: "Siinä ovat sinun rajasi. Näiden rajojen sisäpuolella sinä hallitset ja päätät. Muiden on kummitettava sinun rajasi niin kuin sinun on kummitettava toisten rajoja.

15. ELÄINLEIKKI (HARJOITELLAAN EI:N SANOMISTA)

(Lähde: Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunte- ja turvataitoja lapsille. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnilaitos.)

Leikkiin osallistuvat valitsevat itselleen parin ja eläinroolin. Toinen pareista voi olla esimerkiksi hiiri ja toinen leijona. Parit asettuvat riviin jonkin matkan päähän toisistaan siten, että leikkijöistä muodostuu kaksi vastakkain olevaa riviä. Toinen parista lähestyy toista valitsemalleen eläimelle tyypillisellä tavalla toisen seisossa paikoillaan. Lähestyvän parin tehtävänä on lähestyessään yrittää kaikin tavoin suostutella paikallaan seisovaa paria KYLLÄ-sanaa sanoen sekä kehon kielellä, ilmein ja elein. Paikallaan seisovan tehtävänä on torjua lähestyvä eläin käyttäen valitsemalle eläimelle tyypillistä kehonkieltä, eleitä ja ilmeitä ja sanoa EI. EI -sanan sanomisessa paikallaan oleva kokeilla erilaisia äänenpainoja, hiljaisia ja äänekkäitä. Paikallaan seisovien parien edessä on esimerkiksi maalarinteipillä merkitty turvaraja, jota lähestyvät parit eivät saa ylittää. Osia vaihdetaan.



LAULUJA

Yhtenä vaihtoehtona keskustelun avaamiselle kehotunnekasvatuksen ja turvataitojen teemojen osalta on musiikki. Musiikki antaa oivallisen maaston erilaisten tunteiden kokemiseen ja elämiseen. Musiikki aktivoi tunteita ja sen avulla voidaan harjoitella esimerkiksi erilaisia tunnetiloja ja -skaaloja turvallisesti yhdessä aikuisen kanssa. Alle on koottu muutamia kehotunnekasvatuksen ja turvataitojen opettamiseen soveltuvia lauluja.

TURVATAITOLAULU

Ranskalainen säv. Tuksi tuiki tähtytien
Sanat: Johanna Myyräläinen

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

JUMPPALAULU

Säv. Trad. - San. Mats Lilbrink

(Alkuasento seisten, kädet päin päällä.
Kosketa laulun sanojen mukaan molemmilla
käsillä eri ruumiinosia.)

Pää, olkapää, peppi, polvet,
varpaat, polvet, varpaat.

Pää olkapää peppi, polvet,
varpaat, polvet, varpaat.

Silmät, korvat ja vatsaa taputa.

Pää olkapää, peppi, polvet,
varpaat, polvet, varpaat.

© Fröbelin Palikat Oy

AAMUIN, ILLOIN

Säv. Walter/Smedlund -suom.
San. Mats Lilbrink

(Alkuasento seisten, kädet ristikkäin
olkapäillä. Taputetaan molemmilla käsillä
laulun mukaan.)

Mä olkapäitä taputan kun olen
iloinen ja vatsaani mä taputan
kun olen kylläinen. Päätäni mä taputan,
ihan muuten vaan, mutt
peppua mä taputtaa aamuin illoin saan.

Polvet yhteen, polvet yhteen...

Mä olkapäitä taputan...

Peppi heikuu, peppi heikuu...

Mä olkapäitä taputan...

© Mora Träsk Musik Ab

MINÄ ITSE

(Telix & Leipariorkesteri feat. Elsa Pöhlman)

:: Minä olen hurja ja minä olen
rohkea, minä olen kaunis ja ihana ::

:: Joskus olen huono ja joskus hyvä
olen sopiva, sillä minä olen minä. ::

:: Minä olen arka ja minä olen
pelokas, minä olen ruuma ja kamala ::

Joskus olen huono...

:: Minä olen heikko ja minä olen
surkea, minä olen pieni ja apea. ::

Joskus olen huono...

:: Minä olen vahva ja minä olen
taitava, minä olen iloinen ja taitava ::

Joskus olen huono...

© Seita Music

LINKKEJÄ NETTISIVUILLE

Tälle sivulle on koottu linkkejä internetsivuille, joista löytyy paljon luotettavaa ja hyödyllistä tietoa kehotunnekasvatuksesta ja turvataidoista. Uutta tietoa aiheesta julkaistaan jatkuvasti, joten huomioithan, että linkit eivät välttämättä toimi enää vuosien kuluessa. Materiaalipaketin julkaisemisen hetkellä helmikuussa 2020 kaikki linkit ovat ajantasaisia.

Lapsi ja seksuaalisuus (Väestöliitto) sivustolta löytyy tietoa mm. seksuaalikasvatuksen pääkohdista, alle kouluikäisen lapsen seksuaalikasvattamisesta, lapsen ikätasoisesta seksuaalikasvatuksesta, seksuaalisuuden kehittämisestä ja kokonaisvaltaisesta seksuaalikasvatuksesta.

http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsij_aseksuaalisuus/

Hyvakysymys.fi on Väestöliiton ylläpitämä sivusto, josta saat paljon hyvää tietoa mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin esimerkiksi lapsen seksuaalisuuteen liittyen. Sivustolla on mm. 8-osainen maksuton Lapsen kehotunnekasvatus - verkkokurssi, josta saat tietoa siitä, mitä kaikkea alle kouluikäisen seksuaalikasvatukseen sisältyy. Kurssin materiaaleista saat myös malleja miten vastata lasten haastaviin ja yllättäviin kysymyksiin.

<https://www.hyvakysymys.fi>

Kehotunnekasvatus (Väestöliitto) infopakettissa on kerrottu tiivistetysti alle kouluikäisten lasten kehotunnekasvatuksesta.

<https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/B26e1d428b548bd3adbfcf99e4d1fdd/1571502933/application/pdf/6640636/KEHOTUNNEKASVATUS.pdf>

Fun friends ohjelma (Aseman lapset) opettaa lapsia, nuoria ja vanhempia tunnistamaan ja käsittelemään tunteita, kannustaa myönteisiin ajattelumalleihin sekä tarjoaa selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten kohtaamiseen. Friends-ohjelma vahvistaa lasten ja nuorten minäkuvaa ja itsetuntoa sekä lisää uskoa omaan pärjävyyteen. Ohjelma on suunniteltu käytettäväksi erilaisissa ryhmissä, kuten esimerkiksi päiväkodeissa.

<https://www.asemanlapset.fi/fi/toimintamuotomme/friends>

Tunnetaitojen opettamiseen löytyy runsaasti materiaalia ja tietoa Suomen Mielenterveys ry:n sivustolta. Tunnetaitojen lisäksi sivustolta löytyy materiaalia ja informatiivista tietoa mielenterveystaidoista ja niiden opettamisesta.

<https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret/mielenterveystaitoja-varhaiskasvatukseen-ja-neuvolaan>

Kehoni on minun materiaalin lisäksi Pelastakaa Lapset sivustolta löytyy ajankohtaista ja tärkeää tietoa pienten lasten turva- ja tunnetaidoista.

<https://www.pelastakaalapset.fi/>

Familyboost nettisivuilla on paljon hyödyllistä tietoa mm. lapsen tunnetaidoista ja niiden opettamisesta vinkkien kera.

<https://www.familyboost.fi/>

Tunne- ja turvataidot osaamiseksi sivustolla on paljon tietoa ja materiaalia tunne- ja turvataidoista. Materiaali on koottu osana Jyväskylän ammattikorkeakoulun hanketta, jonka tarkoituksena oli yhtenäistää eri ammattiryhmien liittyvää tietoutta ja toimintamalleja tunne- ja turvataitoihin liittyen.

<https://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/Tunne--ja-turvataidot/Etusivu/>

LÄHDELUETTELO

Painetut

- Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. 2019. Pipunan ikioman napa. Jokaisella on oikeus päättää omasta kehostaan. Riika: Livonia Print.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2019. Rakkaus, ilo, rohkeus. Seksuaalisuuden portaat. Ejt Livonia Print.
- Ingman-Friberg, S. & Cacciatore, R. (toim.) 2016. Keho on leikki. Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Tallinna: Printon.
- Jansson, T. 2018. Muumipapain urotytöt. Helsinki: WSOY.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.
- Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunte- ja turvataitoja lapsille. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos.
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hammikkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveyshoitaja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Tampere: Juvonen Print.
- Telli & Pähkinäorkesteri. 1999. Pähkinänsyylän. CD-levy. Seita Music.
- Tutkimusmatka upeaan kehoon. 2019. Neuvoja leikki-ikäisen lapsen seksuaalikasvatukseen. Väestöliitto.

Sähköiset

- Frobelin Palikat -leikkiohjeet & sanat. Viitattu 15.11.2019.
<http://www.frobelinpalikat.fi/levyt/fr/ohjeet.pdf>
- Julisteet ja kortit. 2019. Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 8.11.2019.
<https://mieli.fi/fi/materiaalit/julisteet-ja-kortit>
- Kehoni on minun. 2019. Pelastakaa lapset. Viitattu 8.11.2019.
<https://www.pelastakaa lapset.fi/ajankaltaista/kampanjat/kehoni-on-minun/>
- Kehotumekasvatus. 2019. Väestöliitto. Viitattu 15.10.2019.
https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten lasten vanhemmat/lapsuuseksuaalisuus/seksuaalikasvatukseen-paakohdat/kehotumekasvatus/
- Kehotumekasvatus suoja ja vahvistaa lasta – kotona, koulussa ja netissä. 2019. Väestöliitto. Viitattu 21.11.2019.
<http://www.vaestoliitto.fi/?x2.73.75=10152.723>
- Lapsella on oikeus turvataitoihin. Turvataitolaulu. 2019. Väestöliitto. Viitattu 1.12.2019.
<https://www.facebook.com/Vaestoliitto/photos/a.474575995574/10157538893875575/?type=3&theater>
- Lapsi ja seksuaalisuus. 2019. Väestöliitto. Viitattu 21.11.2019.
https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten lasten vanhemmat/lapsuuseksuaalisuus/
- Materiaalit. 2019. Väestöliitto. Viitattu 21.10.2019.
<https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/materiaalit/>
- Musiikkiharrastus on lapsen aivoille leikkikenttä ja kuntosali. 2015. Aivoliitto. Viitattu 14.11.2019.
<https://www.aivoliitto.fi/lelipoika/artikkelit/musiikkiharrastus-on-lapsen-aivoille-leikkikentta-ja-kuntosali/>
- Oma keho on supersankari. 2019. Suomen sydänliitto ry. Viitattu 8.11.2019.
<https://suonkasperi.fi/materiaalit/oma-keho-supersankari-video>

Pikkakalkkosessa annetaan kaikille kehon osille nimi ja opetellaan uimapukisääntö. 2019. Yle. Viitattu 8.11.2019.
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/06/05/pikkakalkkosessa-annetaan-kaikille-kehon-osille-nimi-ja-opetellaan>

Piponau kiinnä wapa väritysluvut 2019. Lastakeskus. Viitattu 10.11.2019.
<https://lastakeskus.fi/wp-content/uploads/2019/09/Piponau-kiinnä-wapa-väritysluvut.pdf>

Seksuaalikasvatussuositus kielten paikallisiin varhaiskasvatussuunnitelmiin. 2019. Väestöliitto. Viitattu 22.10.2019.
https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienien_lasten_vanhemmat/lapsijasexualisuus/kehottamiskasvatus-mukaan-varhais/

Seksuaalisuuden osa-alueet. 2019. Väestöliitto. Viitattu 20.10.2019.
https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienien_lasten_vanhemmat/lapsijasexualisuus/ko-konaisvaltainen-seksuaalikasva/seksuaalikasvatuksen-osa-alueet/

Tarun tarina – aiimaatio lapsille kehon ja mielen vahvistamiseen. 2019. Suomen mielenterveys ry. Viitattu 8.11.2019.
<https://mieli.fi/fi/pelit-ja-toht%203%20A4v%203%20A4t/tarun-tarina-%205%2093-aiimaatio-lapsille-kehon-ja-mielen-vahvistamiseen>

Tuune- ja turvataidot osaamiseksi. 2019. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.11.2019.
<https://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/Tuune-ja-turvataidot/Etusivu/>

Tuunetaidot. 2019. Väestöliitto. Viitattu 22.11.2019.
https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienien_lasten_vanhemmat/lapsijasexualisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehottamiskasvatus/tuunetaidot/

Valkama, S. & Ala-Luhtala, R. 2014. Tuune- ja turvataidot osaamiseksi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.12.2019.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/185998/JAMKJULKAISUJAJA1942014_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Varhaiskasvatuksen tietopalvelu. 2019. Viitattu 20.12.2019.
<https://www.varhaiskasvatuskentietopalvelu.fi/>

WHO, Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoinisto ja BZgA. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoimien laitos. Viitattu 26.10.2019.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/1039844e2-c540-4e81-b34e-6f11e0218246.pdf?sequence=1>

"Lakkasin piittaamasta yhdentekevästä
ympäristöstä ja aloin mietiskellä yhä
enemmän itseäni, mikä olikin kiehtovaa puuhaa.
Lakkasin kyselemästä ja tunsin sen sijaan
halua kertoa tunteistani ja ajatuksistani."

(Tove Jansson: Muumipapan urotyöt)

