



Mitä ihmettä?

Seksuaalikasvatusta 3-9-vuotiaille

Opas ammattilaisille

Mitä ihmettä?

Opas ammattilaisille.

Seksuaalikasvatusta 3-9 -vuotiaille.

Katriina Bildjuschkin, Susanna Ruuhilahti

© Nektaria ry

Kansi: Nina Cord

Piirros, sivu 4, Mervi Lahkela

Graafinen suunnittelu ja taitto: Tuija Lindroos

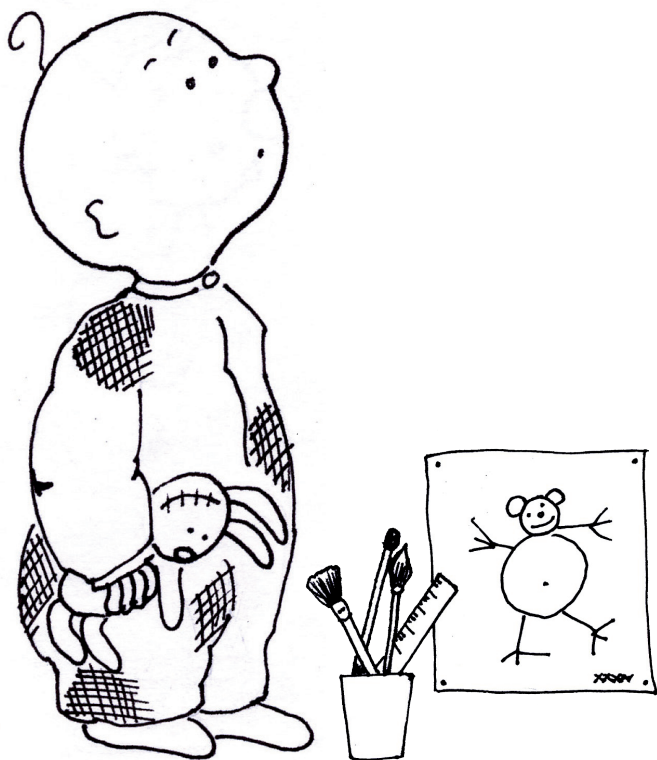
Nektaria ry, Helsinki 9/2012

ISBN 978-952-67605-5-1

Kirjan voi ladata maksutta osoitteesta www.nektaria.fi

Sisältö

Aluksi	5
Seksuaalisuus	7
Seksuaalisuus lapsena	11
Tehtäviä ihmiseksi kasvussa lapsena	12
Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys	17
Aikuisen omat tunteet	18
Seksuaalikasvatusta tarvitsevat myös vanhemmat	20
Perheen merkitys lapsen hyvinvoinnille	23
Lapsen kanssa perheestä	25
Hellyyttä ja läheisyyttä	30
Lapsen kanssa hellyydestä ja läheisyydestä	32
Kun lapsi syntyy, syntyy myös vanhempi	37
Lapsen kanssa vanhemmuudesta	
Terveys	41
Lapsille terveydestä	
Tunteista	47
Lapsille tunteiden tunnistamista, tuntemista ja sietämistä	50
Kehosta	57
Loukattu keho	60
Lapsille kehosta	62
Media ja seksuaalisuus	64
Lapsille mediasta ja seksuaalisuudesta	65
Väkivalta	68
Lapsille väkivallasta	72
Oikeus tietoon ja kasvatukseen	74
Lapsille oikeudesta seksuaalikasvatukseen	76
Onnellinen loppu	79
Lapsille onnellinen loppu	
Lähteet	80



Aluksi

Seksuaalisuus on suuri ja kiehtova aihe. Sen voi nähdä miten vain ja monin eri tavoin, jokainen omalla tavallaan. Yhtä oikeaa näkökantaa ole. Seksuaalisuus on mahdollisuus, eikä sen soisi olevan ahdistusta aiheuttavaa tai elämää rajoittava tekijä. Seksuaalisuus on sateenkaaren kaikkien värien loistoa.

Seksuaalisuus on valkoista. Se on kaunista ja suotuisissa olosuhteissa se heijastaa kaikki maailman kauniit värit ympäristöönsä. Seksuaalisuus on mustaa. Se on mystistä, salaista ja piilottaa itsensä osan kauneutta ollen tuomatta omaa ja yksityisintä koskaan muiden nähtäville. Seksuaalisuus on kohtaamista, kehollisuutta, tunteita ja kauneutta.

Tämä kirjanen on tarkoitettu aikuiselle, ammattilaisille tai lapsen vanhemmalle. Jokaisessa luvussa on tietoa aiheesta ja omakohtaisia pohdintatehtäviä. Jokaisen luvun lopussa on kyseisestä teemasta lapsille suunnattuja harjoituksia seksuaalikasvatusteemojen käsittelyyn. Kirjan tarkoituksena on helpottaa keskustelua seksuaalikasvatuksesta 3–9-vuotiaiden lasten kanssa, tarjota tukea omien arvojen pohtimiseen ja seksuaalikasvatuksen arvopohjan luomiseen. Osa tehtävistä sopii mainiosti myös 9–12-vuotiaille. Esimerkiksi väkivaltaosiossa tehtävät ovat sopivia tälle kohderyhmälle. Jokaisen lukijan on pohdittava itse, minkä ikäiselle lapselle kukin tehtävä on sopiva. Kirjoittajina olemme tällä kertaa päättäneet jättää tarkemmat ikäsuositukset pois, sillä keskustelun on hyvä edetä lapsen kiinnostuksen ja arkisten tilanteiden tuomien vaatimuksen mukaan.

Seksuaalikasvatus on lapsen kasvattamista ihmiseksi, lapsen ohjaamista saattaen kohti nuoruutta ja aikuisuutta korostaen jokaisen elämänvaiheen merkityksellisyyttä ja tärkeyttä omina vaiheinaan ja kokemuksinaan. Seksuaalikasvatuksella vahvistetaan lapsen omanarvontuntoa ja lisätään itsetuntemusta. Kun lapsi pitää itseään arvokkaana ja tuntee itseään, on hänellä mahdollisuus kasvaa positiiviseen seksuaalisuuteen turvallisesti.

Lapsella ja nuorella on oikeus saada kasvaa rauhassa, rakastettuna ja aikuisen ohjaamana. Vanhemmilla on sekä oikeus että velvollisuus kasvattaa lastaan. Eräs seksuaalikasvatuksen tärkeistä tehtävistä onkin aikuisen avulla haastaa lasta tutkimaan ja pohtimaan omia ajatuksiaan ja yhteiskunnan asettamia arvostuksia ja normituksia ikä- ja kehitystason huomioiden. Samalla vahvistetaan lapsen kykyä elää siinä yhteisössä, jossa hän on.

Seksuaalikasvatuksen päätehtävä ei ole valmistaa lasta aikuiseen seksiin, vaan saada hänet ymmärtämään, että hän on tärkeä ja riittävä omana itsenään. Hyvä itsetunto, pikkuhiljaa rakentuva minäkuva ja identiteetti ovat pohja hyvään aikuisuuteen. Siksi seksuaalikasvatuksessa ei juurikaan puhuta seksistä. Jos lapsi kysyy yhdyntöistä, sukupuolielimistä tai seksistä, vastataan juuri siihen, mitä lapsi kysyy, ei enempään – ei vähempään.

Aikuiselle suunnattuja harjoituksia voi tehdä hitaasti aikaa käyttäen tai pysähtyen vain tehtäviin, joita haluaa pohtia. Kirjoita vastauksiasi vihkoon tai muistikirjaan. Palaa myöhemmin kysymyksiin ja vastauksiin uudestaan ja katso, miten ajatuksesi ajan myötä muuttuvat tai pysyvät samoina. Toivotamme Sinulle hyvää ja antoisaa löytöretkeä oman seksuaalisuutesi sopukoihin!



Mieti hetki arvojasi ja niiden merkitystä arkeesi:

- Millaisia arvoja siirrät työssäsi ja elämässäsi eteenpäin lapsille?
- Millaisia arvoja haluat siirtää eteenpäin lapsillesi kodissasi tai työssäsi?
- Mitkä niistä ovat peräisin lapsuudenkodistasi?
- Mitkä arvot olet hylännyt sinulle sopimattomina, vaikka ne ovat peräisin lapsuudenkodistasi?
- Mieti, miksi olet tehnyt kyseiset valinnat.
- Pohdi, miksi seksuaalisuudesta, ihmissuhteista ja seksistä puhuminen voi tuntua joskus hankalalta.

Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on ihmisyyttä. Se alkaa, kun ihmisen elämä alkaa, ja loppuu, kun hänen elämänsä loppuu. Seksuaalisuus erottaa ihmisen muista eläimistä. Seksuaalisuus, halu liittyä toiseen ihmiseen ja kommunikoida, tekee ihmisestä ihmisen. Jokainen ihminen on seksuaalinen omalla tavallaan. Seksuaalisuus on ihmiselle mahdollisuus ja parhaimmillaan iloa ja hyvinvointia tuottava ulottuvuus elämässä. Oman seksuaalisuuden, oman tyylin olla nainen tai mies, hakeminen ja etsiminen on elämän mittainen hanke. Seksuaalisuus on jokaiselle ihmiselle omanlaisensa, eikä toisen seksuaalisuutta voi toisen puolesta määrittää tai määrätä. Seksuaalisuus on kokemuksellinen asia. On seksuaalioikeus saada itse päättää omasta seksuaalisuudestaan. Seksuaalinen identiteetti ja minäkuva kypsyvät hitaasti. Niiden rakentuminen tapahtuukin koko lapsuuden ja nuoruuden ajan. Aikuisen seksuaalisuuden aika on vasta kahdenkymmenen ikävuoden jälkeen. Tämänkin jälkeen seksuaalisuus jatkaa kehittymistään, eikä tule koskaan lopullisesti valmiiksi.

Kirjan kirjoittajat määrittelevät seksuaalisuuden seuraavasti:

”Seksuaalisuus on ihmisen kokemusta omasta ihmisyydestään sekä maskuliinisuuden ja feminiinisuuden suhdetta toisiinsa. Seksuaalinen halu, motivaatio ja luovuus mahdollistavat eroottiset kokemukset mielessä ja kehossa itsen ja toisten kanssa. Parhaimmillaan nämä kokemukset yhtyvät niin, että paikka ja aika menettävät merkityksensä. Kyky heittäytyä seksuaaliseen haluun tuottaa mielihyvää ja nautintoa. Seksuaalisuuden ydin – seksio – on ihmisen kokemusta omasta olemisesta osana kosmista olevaisuutta.” (Ruuhilahi, Bildjuschkin, 2010.)

Seksuaalisuus ei ala missään erityisessä iässä, vaan alkaa ihmisen saadessa alkunsa. Seksuaalisuus on niin kauan kuin ihminen on. Ainakin perimä, ympäristö ja kulttuuri vaikuttavat

sen muotoutumiseen. Ihmisen seksuaalisuus ei ole milloinkaan valmis, se muuttuu ja kehittyy aina kuolinhetkeen asti. Toisaalta koko ajan ihminen myös siirtää löytämänsä ja kokemaansa seuraaville sukupolville, joten yhteisön tai perheen jokaisen henkilön seksuaalisuuden kehittyminen vaikuttaa myös muihin ympärillä oleviin ihmisiin. Seksuaalisuus on itse kullekin riittävän hyvää, kunhan kykenee kunnioittamaan muiden ihmisten seksuaalioikeuksia. Seksuaalisuuteen saattaa liittyä seksiä, mutta seksi ei ole edellytys seksuaalisuudelle. Seksiin voi liittyä yhdyntä, mutta kaikille se ei ole seksissä tarpeellinen tai mahdollinen osa. On surullista, jos seksuaalisuus kapenee mielissämme seksiksi, joka nykyään niin usein ymmärretään vain yhdynnäksi.



Kirjoita sana *seksuaalisuus* paperin keskelle ja ympyröi sana.

Listaa seksuaalisuus-sanan ympärille kaikki asiat, joita mieleesi sanasta tulee. Ole rehellinen itsellesi. Tämän jälkeen kirjaa jo kirjoittamistasi sanoista mieleesi tulevia sanoja kuhunkin ainakin kaksi. Millaisena asiana, ominaisuutena seksuaalisuus sinulle näyttäytyy?

Tee sitten lapsen seksuaalisuudesta samoin kuin edellä on ohjeistettu. Millaisia tunteita lapsuus ja seksuaalisuus sinussa herättävät? Miten lapsen seksuaalisuus eroaa (aikuisen seksuaalisuudesta?) seksuaalisuudesta?



Mieti kolme tärkeää asiaa, jota haluat lapselle opettaa seksuaalisuudesta. Perustele valintasi.

Mieti kolme tärkeää asiaa, jota haluat itsellesi opettaa seksuaalisuudesta. Perustele valintasi.



Tehtävä:

Tee oman seksuaalisuutesi elämänkaari. Hahmota elämäsi noin seitsemän vuoden jaksoissa alkuvuosien jaon jälkeen. Muistele, mieti ja pohdi elämääsi seksuaalisuuden kautta. Kirjoita, piirrä, maalaa tai käy läpi mielessäsi ja piirrä virstanpylväät punaiselle viivalle haluamiisi kohtiin.

Mieti esimerkiksi seuraavia asioita:

Syntymäni

Mitä sinulle on siitä kerrottu? Mitä tiedät vauva-ajastasi? Katso valokuvia ja kysy vanhemmiltasi, mikäli et ole sitä vielä tehnyt. Millainen perheesi oli tuolloin? Keitä siihen kuului? Keitä kuvissa näkyy ja keitä kuvien ulkopuolelle jää?

Pikkulapsena (alle 7v)

Miten seksuaalisuus näkyi arjessasi? Miten vanhempasi osoittivat sinulle ja toisilleen hellyyttä? Kehen ihastuit tai ketä ihailit? Muistatko masturboineesi tai puhuneesi pissa-, kakka-, pieru-, pimppi-, pippeli-juttuja? Olitko mieluusti alaston? Millaisena lapsena sinua pidettiin?

Ala-kouluikäinen (7-12v)

Millaisia muutoksia kehossasi tapahtui tänä aikana? Puhuttiinko sinulle kehon muutoksista? Kuka kertoi? Miltä muutokset sinusta tuntuivat? Miltä kehosi tuntui verrattuna muihin ikätovereihisi? Odotitko muutoksia vai pelkäsitkö niitä? Koitko yöllisiä siemensyöksyjä tai yllättäviä erektioita? Alkoivatko kuukautisesi? Katsottiinko sinua eri tavoin kuin ennen? Miltä nämä asiat sinusta tuntuivat? Ihastuitko? Särkyikö sydämesi? Seurustelitko tai ihailitko kaukaa ja salaa? Miten vanhempasi tai perheesi muut aikuiset osoittivat hellyyttä toisilleen? Tai millaista hellyyttä yksinhuoltava vanhempi sai osakseen? Ihailitko vanhempaa tai jotain muita aikuista: mikä oli sellaista, mitä halusit häneltä oppia? Puhuitko kavereiden kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista? Katsoitko pornoa tai pornolehtiä? Miltä se tuntui?

Keskilapsuudessa voi lapselle tärkeintä olla omien taitojen ja tietojen kartuttaminen, eikä hän itse kiinnitä niin paljoa huomiota kehollisuuteen tai seksuaaliseen kasvuun.

Silloin on hyvä antaa lapselle rauha edetä kasvamisessa oman tunteen mukaan. Toki asioita on otettava esille, mikäli ympäristössä tapahtuu jotakin, joka edellyttää asioiden käsitelyä, vaikka se tuntuisikin lapsesta hankalalta tai ei-toivotulta.

Teini-ikä (13-19v)

Miten kehosi muuttui? Miten mielesi muuttui? Tuliko kavereitasi entistä tärkeämpiä? Pukeuduitko toisin kuin aiemmin? Millaisia ajatuksia seksuaalisuuteen liittyen mielessäsi oli? Rakastuitko? Ikävöitkö? Suritko? Millaisena itseäsi pidit? Oliko sinulla ystäviä, joiden kanssa jakaa asioita? Pidettiinkö sinusta? Käytitkö tai kokeilitko tupakkaa, alkoholia tai muita pähteitä? Harrastitko seksiä yksin tai kaksin? Pohditko omaa seksuaalista suuntautumistasi? Olitko tyytyväinen elämääsi? Millaisia asioita salasit muilta? Millaisia unelmia sinulla oli aikuisuudesta, elämästäsi 10 vuoden kuluttua? Koitko epävarmuutta, yksinäisyyttä tai neuvottomuutta joissakin tilanteissa? Millaista tukea olisit kaivannut tuolloin? Jouduitko läpikäymään raskauden keskeytyksen? Tulitko raskaaksi tai tuliko kumppanisi raskaaksi? Koitko seksuaalista väkivaltaa, ahdistelua tai häirintää? Kävitkö seksitautitutkimuksissa?

Tästä eteenpäin 7 vuoden sykleissä

Mieti edellisiä kysymyksiä tai listaa itsellesi merkityksellisiä hetkiä: milloin sait tietää raskaudesta, synnytykset, uudet kumppanit, ehkäisyneuvolakäynnit....

Kirjaa ja muistele elämäsi seksuaalisuuden ilot ja surut. Myös lapset joutuvat kohtaamaan monia asioita elämässään. Koeta muistaa omaa elämääsi ja millaista se oli oman lapsesi ikäisenä. Aika kulta muistoja, joten koeta katsoa muistojasi sen lapsen silmin, joka silloin olit. Elämä ei ehkä ollutkaan niin ihanaa ja helppoa joka hetki. Millaista tukea ja apua olisit kaivannut? Muista myös, että lapsesi on ainutkertainen ja ihana, omanlaisensa yksilö ja erilainen kuin sinä.



Seksuaalisuus lapsena

Lapsi on utelias myös seksuaalisuuden suhteen. Hän kyselee alkuperäänsä, kehoon liittyviä asioita, tyttöjen ja poikien eroja ja ihmettelee vauvojen maailmaan tuloa. Lapsen kysymyksiin pitää vastata. Lapsella on oikeus saada vastuksia myös seksuaalisuutta koskeviin kysymyksiinsä. Haitallisempaa on yrittää kiertää kysymyksiä ja vastaamista, koska se lisää lapsen hämmennystä ja tekee seksuaalisuudesta turhaan pelottavan tai hävettävän asian. Vastatessa aikuisen pitää olla tarkkana siitä, että vastaa vain siihen, mitä lapsi kysyy: ei enempään, ei vähempään. Vastaa termeillä, jotka ovat oikeita ja yksiselitteisesti ymmärrettävissä.

Lapselle vastataan siten, että vastaukseen voidaan myöhemmin lisätä (tietoa?). Uskottavuus on menettänyt, jos aikuinen joutuu perumaan omia puheitaan uutta asiaa selittäessään. Jo muutaman vuoden ikäinen lapsi ymmärtää asioita, joita ei ole, tai ei ole voinut nähdä. Vahingollisempaa on, jos yrittää tukahduttaa lapsen kysymyksiä, kuin yrittää vastata niihin.

Lapselle on tärkeää kuulla, että tämä on saanut alkunsa haluttuna ja toivottuna ja hän on ollut odotusaikana toivottu ja odotettu ihminen, jonka tuloa perheeseen on valmisteltu monin tavoin. Lapsi ei unohda syntymäänsä tai odotukseensa liittyviä asioita. Se, että on ollut syntyessään ei-toivottu tai vahinko, ei tue uskoa omasta rakastettavuudestaan. Varsin moni lapsi saa alkunsa enemmän tai vähemmän tarkemmin määrittelemättömänä ajankohtana, mutta tieto raskaudesta saa vanhemman/vanhemmat odottamaan ja rakastamaan kasvavaa lasta ja luomaan tähän suhdetta jo raskausajasta alkaen.

Lasten ja nuorten kanssa toimivien aikuisten päiväkodista kouluun yhdistää voimansa varhaisen vuorovaikutuksen ja ennaltaehkäisevän toiminnan merkeissä tehden työtä lasten seksuaalisen kasvun tukemiseksi. Tähän työhön vanhemmat tarvitsevat myös muita aikuisia, vaikka lapsen ensisijaiset kasvattajat ovatkin hänen vanhempansa. On tärkeää uskaltaa

keskustella kasvatustuesta ja samansuuntaisen kasvatusviestin eteenpäin viemisestä yhdessä ammattikasvattajien kanssa. Vanhempana sinulla on oikeus tietää, mitä ja miten seksuaalisuudesta lapsesi kanssa puhutaan.

Joskus vanhemman oma seksuaalihistoria tai elämäntilanne estää lapsen seksuaalikasvatuksen, koska seksuaalisuus ja siihen liittyvät asiat ovat vanhemmalle liian hankalia ja tuskaa tuottavia. Tällöin muilla turvallisilla aikuisilla on korostunut merkitys tuen suhteen. Vanhemmat tarvitsevat myös omia kunnossa olevia ja toimivia sosiaalisia verkostoja, jotta vertaiskeskustelu lapsen kasvua ja seksuaalista kehittymistä koskevista asioista olisi mahdollista. Tällainen verkosto mahdollistaa oman ideologian peilaamista muihin vanhempiin ja heidän ajatuksiinsa.

Vanhemmille tarjotaan monissa kouluissa seksuaalisuuteen liittyvää tietoutta vanhempainilloissa. Näitä tilaisuuksia ei kannata jättää väliin. Seksuaaliterapia tai -neuvonta tarjoaa tukea myös kasvatuksellisissa kysymyksissä. Apua voi pyytää myös perheneuvolasta tai lapsineuvolasta.

Tehtäviä ihmiseksi kasvussa lapsena

Psykologi Erik H. Erikson kehitti teorian, jonka mukaan ihmisen elämässä on kahdeksan eri kehityskriisiä eli vaihetta, jotka ihmisen on kyettävä ratkaisemaan tavalla tai toisella. Mikäli hän ei onnistu tehtävässään, jäävät tehtävät seuraavaan kauteen ja saattavat häiritä sen kauden kehitystehtävää eli kriisiä.

Ensimmäisten ikävuosien aikana ihmiselle kehittyy kyky luottaa ihmisiin, kyky autonomiaan ja aloitteellisuuteen sekä usko omaan kyvykkyyteen. Jos nämä kehitystehtävät eivät suju suotuisasti, kehittyy ihmiselle epäluottamus, häpeä ja syyllisyys tai alemmuudentunto.



Ikävuodet: Kehitystehtävä eli kriisi:

Alla lyhyesti viisi ensimmäistä Eriksonin mukaan. Kunkin jälkeen *Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa* (2010, THL ja WHO) mukaisia ajatuksia seksuaalisuuden kehityksen vaiheista.

0–2 v. – luottamus vs. epäluottamus

Lapsi oppii luottamaan tai pettymään. Mikäli hän ei saa turvaa ja hoitoa, hän oppii pettymään ihmisiin, eikä hän voi oppia luottamaan itseensääkään.

Seksuaalisuuden osalta 0–1-vuotias lapsi tutustuu maailmaan aisteillaan kaiken aikaa. Hyväily ja kontakti lapseen ovat tärkeitä asioita. Lapsi tutustuu myös kehoonsa ja omien sukuelinten koskettelu tuottaa lapselle mielihyvää. Tällöin kosketus sukuelimiin ei ole tarkoitushakuista, vaan ennemminkin sattumaa.

n. 2 v. – itsenäisyys vs. häpeä ja epäily

Lapsi oppii häpeämään tai luottamaan omiin kykyihinsä. Lapsen itsetunto alkaa kasvaa, kun vanhemmat välittävät hänestä. Vanhempien välinpitämättömyys lasta kohtaan saa hänet kokemaan itsensä hylätyksi ja epäilemään omia kykyjään.

2–3-vuotias lapsi hahmottaa jo itsensä ja oman kehonsa. Kiinnostus kehoon liittyviin asioihin voimistuu. Lapsi haluaa ehkä tutkia tai ihmetellä toisten erilaista kehoa ja sukuelimiä. Lapsi alkaa ymmärtää sääntöjä ja normeja, joita hänelle opetetaan ja sukupuoleen liittyviä ajatuksia alkaa ilmaantua. Lapset ymmärtävät oman sukupuolensa kokemuksensa kautta sekä hahmottaen omaa kehoaan suhteessa toisiin. Omien sukuelinten koskettelu on tarkoituksellista, koska se tuottaa mielihyvää. Lapsi kaipaa fyysisistä läheisyyttä ja hellyyttä.

3–6 v. – aloitteellisuus vs. syyllisyys

Lapsi oppii tahtomaan ja pettymään. Lapsen moraalitaju alkaa kehittyä ja hän arvioi asioita ja itseään hyvänä ja pahana.

4–6-vuotiaat lapset oppivat sääntöjä, leikkivät ja muodostavat ystävyyssuhteita. Sosiaaliset säännöt alkavat iskostua lasten mieliin. Seksuaaliset leikit yleistyvät, mutta niitä saatetaan

tehdä aikuisten silmien ulottumattomissa, koska lapsilla saattaa olla ymmärrys siitä, että aikuiset paheksuvat esimerkiksi julkista alastomuutta. "Mistä lapset tulevat" -kysymyksiin halutaan yleensä tässä vaiheessa vastauksia. Lapset saattavat kokea myös ensirakkauksiaan tässä ikävaiheessa ja hahmottaa sukupuolirooliin liittyviä ajatuksia esimerkiksi kotileikkien avulla – jäljittelemällä mitä vanhemmat tekevät kodeissa.

7–11 v. – kyvykkyys vs. alemmuudentunto

Lapsi oppii arvostamaan itseään onnistuessaan ja alkaa täten arvostaa omia kykyjään. Lapsi alkaa itsenäistyä pikku hiljaa ja pärjää jo joissain asioissa ilman vanhemman jatkuvaa tukea.

7–9-vuotiaiden nähdään ryhtyvän vähentämään kysymyksiä seksuaalisuuteen liittyen. Heidän ajatellaan fantasioivan esimerkiksi rakkauteen liittyen. Moni kokeekin rakastuvansa johonkuhun tässä ikävaiheessa. Alastomuuteen tai riisuuntumiseen muiden läsnä ollessa voi liittyä epämukavuutta ja häpeän kokemuksia. On melko tavallista, että tytöt ja pojat muodostavat omia kaveriporukoitaan.

Puhekieli lapsilla saattaa olla seksiväritteistä, mutta lapsilla ei kuitenkaan välttämättä ole lainkaan tietoa siitä, mitä he oikeastaan sanovat.

10–11-vuotiailla sukupuolihormonien tuotanto kiihtyy ja monilla alkaa kehossa tapahtua muutoksia. Lapset ovat fyysiseltä kehitykseltään eri vaiheissa. Tämä saattaa altistaa kiusaamiselle. Seksuaalisuuteen liittyvän kiinnostuksen ajatellaan lisääntyvän, vaikka lapsi vaikuttaisikin välinpitämättömältä aiheen suhteen.

12–18 v. – identiteetti vs. roolien hajaannus

Nuori tarvitsee erityisen paljon tukea sekä oman kehityksensä vuoksi sekä sen vuoksi, että hänellä vaihtuu koulu alakoulusta yläkouluun ja tämän jälkeen toisen asteen koulutukseen.

12–15-vuoden ikäisellä lapsella puberteetin mukanaan tuomat kehon muutokset tapahtuvat vauhdilla. Monella tytöllä alkavat kuukautiset ja poikien ensimmäiset yölliset siemen syöksyt koetaan tässä vaiheessa, mikäli niitä ei ole jo aiemmin tullut. Nuoret saattavat tutustua masturbointiin tai sen määrää

voi lisääntyä. Ensimmäiset seurustelusuhteet saattavat tulla ajankohtaisiksi ja oman seksuaalisen minäkuvan pohdinta on tärkeää. Oma kehonkuva on otettava haltuun. Myös mieli kasvaa ja kehittyy muutosten mukana. Erilaisten tunnetilojen kanssa on opittava tulemaan toimeen.

16–18-vuotiaana nuoren itsenäisyys lisääntyy. Moni kokeilee seksiä toisen kanssa ja seurustelee. Samalla harjoitellaan omien toiveiden ja rajojen asettamista ja toisen ihmisen toiveiden ja rajojen kuuntelemista ja noudattamista.



Kaikki kehitysvaiheet ovat tärkeitä. Lapsi ei missään kasvunsa vaiheessa ole vähemmän tärkeä tai vähemmän huomiota tarvitseva. Paras lahja, jonka aikuiset voivat rajojen lisäksi antaa, on läsnäolo ja aito kiinnostus. Vanhempi ei milloinkaan lakkaa olemasta vanhempi. Ihminen kaipaa ikuisesti vanhempansa hyväksyvää hymyä.

Pieni lapsi ei tiedä, mikä on oikein ja väärin, sallittua ja ei sallittua sekä normaalia tai ei - normaalia. Lapsi luottaa lähellään oleviin aikuisiin ja heidän opastukseensa näissä asioissa. Joskus seksuaaliset väkivallan teotkin saattavat olla pitkään ”normaaleja” asioita, joita lapsi kuvittelee kaikkien lasten joutuvan kokemaan. Tietoisuus asian valheellisuudesta saattaa paljastua joskus vasta aikuisiällä ja tällöin saattaa moni oire saa nimityksen. Myös seksuaalisesta turvallisuudesta ja seksuaalisen riistoon liittyvistä asioista tulee tarjota lapsille tietoa, jotta lapsi saa itselleen taitoa sekä suojautua että tunnistaa mahdolliset riistotilanteet ja niistä seuraavan oireilun. Seksuaalisen turvallisuuden rakentuminen alkaa hyväksi koetusta minuudesta ja täydentyy kasvatuksella, joka pyrkii vaikuttamaan koko persoonaan, asenteisiin ja taitoihin tiedon lisäksi (Kempainen ja Lajunen 2004).

Varhaisessa vuorovaikutuksessa korostuu sanallisten viestien lisäksi myös sanattomat eleet, ilmeet, asennot ja tapa vaikkapa koskea. Sanallinen viesti voi olla vaikkapa ”Rakastan sinua”, mutta sanojan elehdintä saattaa olla tunnekylmä tai vihainen. Samoin tähän liitetty kosketus saattaa viestistä huolimatta olla vihainen tai rajoittava. Kun sanallisen ja sanattoman sanoman välillä on ristiriitaa, eleissä ja äänensävyissä välittyvä sanaton sanoma on lähes aina sanallista viestiä totuudellisempi (Huttunen, 1997).



- Milloin koet, että olet hyväksytty ja pidetty?
- Millaisissa hetkissä epäonnistuminen, alemmuus ja syyllisyys nostavat päätään?
- Miten toimit tilanteissa, jotka ovat haastavia?
- Miten siedät epäonnistumista, epävarmuutta omassa lapsessasi ja kumppanissasi?



- Miten toivoisit kumppanisi osoittavan rakkauttaan?
- Miten kumppanisi osoittaa sinulle rakkauttaan?
- Toteutuuko rakkauden ilmaisu toivomallasi tavalla?

Mieti miten rakkautta ilmaisee ihminen, joka on kinesteettinen (liike ja kosketus tapoja hahmottaa maailmaa), visuaalinen (näkemisen kautta hahmottuva maailma) tai auditiivinen (kuulemalla hahmottuva maailma)? Millä tavoin sinä hahmotat maailmaa? Entä kumppanisi tai lapsesi? Millaisia haasteita tämä asettaa vuorovaikutukselle perheessänne?

Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys

Varhaisen vuorovaikutuksen onnistuminen vauvan ja häntä hoitavan aikuisen välille katsotaan kantavan pitkälle koko ihmisen elämän ajan. Hyvän ja onnistuneen vuorovaikutuksen myötä vauva saa hoivaa ja kokee olevansa tärkeä ja rakastettu. Vauva kiintyy hoitajaansa ja saa riittävästä hoivasta turvallisuuden tunnetta ja voi näin ollen kiintyä turvallisesti luottamuksellista suhdetta itseensä ja hoitajaansa rakentaen.

Kiintymyssuhde voi olla myös takertuva, välttelevä tai pelokas. Aikuisissa parisuhteissa näyttäisivät turvallisesti kiinnittyneet hakeutuvan usein toistensa seuraan ja ei-turvallisesti kiinnittyneet hakevat vastakkaisella tavalla kiinnittyneitä kumppania.

Vanhempien merkitys lasten seksuaaliselle kasvulle on äärimmäisen tärkeä. Monet tutkimukset osoittavat, että ne lapset, joiden kanssa vanhemmat ovat puhuneet seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista myönteiseen ja avoimeen sävyyn, ovat enemmän sinut oman identiteettinsä, minäkuvansa ja itsetuntonsa kanssa. Vanhemmat myös osoittavat itse omilla teoillaan ja toiminnoillaan, miten seksuaalisuuteen, omaan kehoon ja toiseen ihmiseen tulee suhtautua. Vanhempien kanssa opitaan ihmissuhteista tai niiden sirpaleisuuksista mallioppimisen keinoin. Koska lapsi oppii vanhempiensa kohtelusta myös sitä, millainen arvo lapsella itsellään on ja miten tunteita käsitellään tai ei käsitellä, ei ole lainkaan samantekevää miten lasta kasvatetaan. Rakkaus on kasvattamisen, ihmisyyden ja elämäntaidon ydin. Rakkaudessa on kyse eheytymisestä (Skinnari 2004).

Martti Lindqvist sanoo kirjassaan Pieni kirja rakkaudesta, että rakkaus on pohjimmiltaan olemista jonkun mielessä, ja helvetti on pakkoa elää ikuisesti ilman mitään mahdollisuutta rakastaa tai tulla rakastetuksi. (Lindqvist 1998).



Mieti, miten osoitat arjessa hellyyttä lapsellesi (-illesi), kumppanillesi ja itsellesi. Pidä päiväkirjaa päivän ajan. Montako minuuttia hellyys vie hereillä olostasi? Onko se riittävästi?



Miten puhut seksistä, toiveistasi ja parisuhteen asioista kumppanisi kanssa? Miten seksuaalisuus näkyy arjessanne? Onko se sopivasti esillä vai toivoisitko muutoksia? Miten muutokset saataisiin aikaan?

Aikuisen omat tunteet

Aikuisen omat tunteet ovat pohja ja perusta kaikelle lapsen ohjaamiselle myös seksuaalikasvatuksessa. Aikuisen tulee hyväksyä lapsen ja nuoren seksuaalisuus ja antaa lapsen ja nuoren edetä omassa tahdissaan painostamatta tai hoputtamatta. Toisaalta aikuinen tarvittaessa sanoo nuoren puolesta ei. Aikuisen velvollisuutena ja oikeutena on asettaa lapselle rajat, eikä seksuaalisuus tee poikkeusta sääntöön. Aikuisen velvollisuus on varmistaa, että lapsi saa jo ensimmäisistä tiedonjyväsistä alkaen oikeaa tietoa, jonka pohjalta hän alkaa omaa käsitystään rakentaa.

Aikuinen myös kokee epäonnistuvansa ja epäonnistuukin. Kukaan ei ole täydellinen ja monenlaisia virheitä sattuu ilman, että niistä tulee peruuttamatonta harmia. Vanhemman ja lapsen temperamentit voivat olla niin erilaiset, että yhteen-törmäyksiä aiheutuu jo pelkästään niiden johdosta. Silloin, kun epätoivo iskee tai keinot loppuvat, kannattaa hakea apua. Ei ole mitenkään erityisen sankarillista uuvuttaa itseään ja koko muuta perhettä loppuun, kun apua on tarjolla. Mikäli vastaanotolle hakeutuminen tuntuu vieraalta, voi ensiapua saada esimerkiksi useiden järjestöjen Internet-sivuilta ja tietysti

erilaisista aikuisille ja nuorille suunnatuista kirjoista, joissa solmukohtia neuvotaan käsittelemään. Myös ystävien tai sukulaisten tukeen kannattaa luottaa ja avata keskustelua vaikeistakin asioista unohtamatta jakaa ongelmia ja haastavia asioita mahdollisen kumppaninsa kanssa.

Kyetäkseen kohtaamaan lapsen ja nuoren seksuaalisuus ja puhumaan lapsensa kanssa seksuaalisuudesta tulee aikuisen miettiä itse omia tunteuksiaan ja arvojaan seksuaalisuuden suhteen.



Aikuisen on vastattava itselleen seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä mieltä olet seksuaalisuudesta?
- Millaisia asioita sisältyy sinun seksuaalisuuteesi?
- Millaisia tunteita seksi sinussa herättää?
- Millaisia tunteita sinussa herää, jos ajattelet lastasi harrastamassa seksiä?
- Miksi tunteet heräävät sinussa? Miten toimit tunteiden kanssa?

- Miten sinä puhut seksistä kumppanisi kanssa?
- Miten puhut seksistä lapsesi kanssa?

- Mitä eroa on seksillä ja rakastelulla?
- Pitääkö toista rakastaa, jotta seksiä voi harrastaa?
- Voiko rakkauden tai avioitumisen nimissä edellyttää toiselta seksiä?

Mieti hetki, mikä sinulle on tärkeintä elämässäsi. Luultavimmin tärkeimpiä elementtejä ovat turvallinen ja luottavainen olo ja lähelläsi olevat merkitykselliset ihmiset. Turvallisuus ja luottamus rakentuvat suhteessa muihin ihmisiin ja kokemukseen siitä, että olemme vapaita toteuttamaan itseämme. Toisen ihmisen lähellä voi olla vain, jos ihmissuhteessa (oli se sitten rakkaussuhde, lapsi-vanhempisuuhde tai ystävyysuhde) saa

ja uskaltaa näyttää kaikki tunteensa pelkäämättä joutuvansa hylätyksi tai torjutuksi. Erityisesti kielteisten tunteiden tuntemiseen ja ilmaisemiseen tulisi antaa lupa. Miksi ei saisi surra julkisesti ja miksi avun pyytäminen tilanteessa, jossa ei selviä, on niin haastavaa? Miksi me emme halua olla heikkoja ja väsyneitä, vaikka elämäntilanne olisi haastavakin?

Viha on vaikea tunne myötäelää, koska se herättää kanssaihimisessä väistämättä jonkinasteista ärtyisyyttä. Muistatko, koska viimeksi suutuit, kun lapsesi kiukutteli oikein kunnolla tai kun kumppanisi ärähdys sai savun nousemaan päästäsi?

”Turvallinen ja syvenevä ystävyys- ja parisuhde ei ole mahdollista, jos pari suhtautuu torjuvasti tai paheksuvasti toistensa erilaisten tunnetilojen kokemiseen tai ilmaisemiseen. Ilman kykyä ottaa vastaan läheisensä erilaiset ja myös kielteiset tunnetilat ei aito ja toisen erillisyyttä kuitenkin kunnioittava läheisyys ole mahdollista. Tämän ihmissuhdeunelman saavuttaminen on usein kuitenkin yhtä vaikeaa kuin neulan löytäminen heinäsuovasta.”
(Huttunen, 1997)

Seksuaalikasvatusta tarvitsevat myös vanhemmat

Raija Nummelinin (2000) mukaan seksuaalikasvatusta jaetaan valistukseen (joukoille suunnattu tiedotus), opetukseen (opetussuunnitelmaan sidottua instituutionaalista toimintaa) ja neuvontaan (yksilö- tai pieni ryhmämuotoinen kohtaaminen). Listaan voisi lisätä vielä ohjauksen, joka on olennainen osa lasten hoidon ja kasvatuksen arkea.



Valistus, opetus

Vanhemmat saavat säännöllisesti ja ajantasaisesti tietoa oman lapsensa ikäisten seksuaalisesta kehitymisestä ja ajatuksia siitä, miten vanhempänä voisi toimia, kysymyksiä omaan pohdintaan omasta seksuaalisuudesta sekä oman lapsen seksuaalisuuden kohtaamisesta. Materiaalin tulisi tarjota laaja-alaista tietoa lapsen iän mukaisesta kehityksestä kriiseineen ja tapoineen reagoida ja toimia. Moni aikuinen tarvitsee myös tietoa kehon muutoksista. Aikuisen tulisi saada myös tukea siihen, mikä nuoren käytöksessä on ns. normaalia ja mikä taas voi olla oiretta huonosta olost, ongelmista tai esimerkiksi koetusta traumasta. Materiaalin tulisi kannustaa aikuista työstämään omaa seksuaalisuuttaan ja suhdettaan seksuaalisuuteen nuoren kasvun ohella erilaisten tehtävien myötä. Tällaista tietoa ja tukea on saatavilla muun muassa alla mainituista Internet-osoitteista tai terveydenhuollon puolelta omalla paikkakunnalla (esim. lastensuojelu, poliisi, kouluterveydenhuolto, nuorten kriisipisteet, Seksuaalinen tasa-vertaisuus ry, Aids-tukikeskus, Tukinainen ry, nuorisotoimi, ehkäisyneuvola, perheneuvola, seksuaalneuvonta-terapiapalvelut, auttavat puhelimet).

Lasten kasvattajien (vanhemmat ja ammattikasvattajat) tulisi tehdä yhdessä töitä samansuuntaisen viestin eteenpäinviemiseksi seksuaalisuuteen liittyen. Eri toimijatahojen (päivähoito, koulu, terveydenhuolto, seurakunnat, nuorisotoimi) tulee tiedottaa vanhempia seksuaalikasvatuksesta, jota se lapsille ja nuorille tarjoaa sekä ottaa vanhemmat mukaan tärkeän sisällön suunnitteluun.



Kootkaa yhdessä kumppanin tai jonkun läheisen toisen aikuisen kanssa suunnitelma erilaisiin vaikeisiin kasvatustilanteisiin kuten: lapsen kokemana kiusaaminen/väkivalta, lapsen tuhoava aggressiivisuus, lapsen kehittyvä keho ja seksuaalisuus, ei-heteroseksuaalista seksuaali-identiteettiä/ heteroseksuaalinen identiteetti, ristiriitatilanteet seurustelusuhteiden aloittamisessa jne.

Ohjaus

Ohjatessaan lasta tai lapsiryhmää aikuinen on dialogissa kasvajan kanssa. Ohjaaja ei anna tietoa ylhäältäpäin, eikä ohjausta kahlitse ohjaajan arvio tarvittavasta tiedosta. Ohjaaja on herkkä ja kuulee myös äänettömät kysymykset. Ohjaajalla on aikaa kuunnella ja kuulla kasvajan ajatuksia, murheita ja iloja, joista rakentuu ohjauksen runko. Aikuinen ohjaa, koska hän ymmärtää, että lapsella on oikeus tietoon ja pohdintaa, oikeus iloita havaitsemisesta ja oivaltamisesta. Ohjauksessa aikuisella ja lapsella on maittia olla tilanteessa ja pohdittavan asian äärellä. Pohdinta etenee lapsen ehdoilla ja hänen aika-
taulussa. Ohjauksella voidaan vahvistaa lapsen itsetunte-
mista ja itsetuntoa.



Mieti, miksi opetat ja ohjaat? Miten valitset asiat, joita käsitellään? Muistatko palata niihin, joita ei ehditty poh-
tia? Miten kerrot lapsille, että jostakin asiasta puhutaan
myöhemmin?

Neuvonta, terapia

Erilaisia vanhempien vertaisryhmiä kannattaa ehdottaa ja toteuttaa, jotta vanhemmat voisivat yhdessä peilata omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan kasvatuksen suhteen ja jotta samalla avautuisi mahdollisuus luoda yhteisiä rajoja. Tällai-
sissa verkostoissa vanhemmuus toimii jatkettuna ja kukin voi oppia toinen toiseltaan. Aikuisella tulee
tällöin myös olla mahdollisuus työstää omia, ehkä lapsen kasvun myötä esiin nousevia kysymyksiään ja/tai traumojaan, jotta hän voisi olla samalla lapsen tukena tämän kasvus-
sa kohti aikuisuutta. Mikäli lapsen kehittyvä seksuaalisuus tuottaa suurta ahdistusta aikuiselle, on tärkeää uskaltau-
tua puhumaan asiasta ja sen herättämistä tunteista jonkun ammattilaisen kanssa oli sitten lapsen vanhempi tai aikuinen, joka työssään kohtaa lapsia.

Lasten ja nuorten hyvinvointi on paljolti sidoksissa aikuisiin. Tämä kirjanen on kirjoitettu siitä syystä. On hyvä pysäh-
tyä ajoittain päivittämään omia arvojaan, asenteitaan ja

mieltä maailman menoa. Maailma muuttuu ja lapset joutuvat kohtaamaan erilaisia asioita kuin mitä aikuinen itse on lapsuudessaan kohdannut.

Ammattikasvattajan, kuten vanhemmankin, tulisi uskaltaa katsoa maailmaa eri näkökulmista ja ottaa huomioon erilaisia lähestymistapoja asioihin. Harvaan asiaan löytyy vain yksi oikea vastaus kaikille. Enemminkin kasvatuksen tehtävänä on tukea lasta ja nuorta löytämään itselleen sopivia ja hyviä vastauksia. Tällöin aikuinen ei voi edellyttää nuorta valitsemaan aikuisen valintoja. Uskaltamalla heittäytyä kasvattajaksi, oppii paljon itsekin. Kasvattaja eheytyy ja saattaa omia keskeneräisiä kehitystehtäviään loppuun samaan aikaan.



Perheen merkitys lapsen hyvinvoinnille

Pohja hyvinvoivalle ja tasapainoiselle seksuaalisuudelle luodaan jo ennen kuin ihmistä on edes olemassa. Perheen arvot ja seksuaalikulttuuri määrittävät jo parisuhteen alussa, ennen kuin jälkikasvusta edes puhutaan tai haaveillaan. Perhebarometrin (Väestöliitto, 2007) mukaan parisuhde halutaan virallistaa, koska tahdotaan turvaa ja pysyvyyttä — myös tuleville lapsille — sekä taloudellista vakautta ja kestävyyttä. Tasa-arvo parisuhteessa on tutkimusten mukaan koetuksella, kun parisuhteeseen syntyy lapsi. Parisuhdetyytyväisyys laskee tutkimusten mukaan lähes kaikilla ja eritoten vähenee vanhempien seksi. Tällöin stereotyyppiset sukupuoliroolit lyövät läpi ja saattavat aiheuttaa kitkaa myös parisuhteessa. Riidat parisuhteissa tulevat useimmiten kotitöistä, talouteen liittyvistä asioista, lasten kasvatuksesta sekä työn ja perheen yhteensovittamisesta, seksistä, läheisyydestä ja lomien vietosta.

Parisuhteen molemmat osapuolet tuovat uuteen suhteeseen mukanaan jotain omasta lapsuudenkodistaan osan hyväksyen, osan hyläten. Uuden perheen omat rituaalit, traditiot ja tärkeät asiat muodostuvat pikkuhiljaa. Onkin tärkeää, että parin molemmat osapuolet voivat kokea saavansa tilaa omille mielipiteilleen, ja päätöksiä perheen arjesta tehdään kumpikin osapuoli huomioiden, ei toisen ehdoilla tai toista painostaen. Yhteistä kulttuuria luotaessa tulisi olla taitoa neuvotella ja tulla vastaan. Vaikka paljon puhutaan siitä, että nykyvanhemmat eivät enää ajattele kuin itseään, on tämä väite myytti. Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan tämän päivän vanhemmat käyttävät kaiken liikenevän ajan ollakseen perheensä kanssa. Perhe nähdään tärkeänä osana elämää. Arjen hektinen tahti vain ei luo kovin hyviä edellytyksiä rauhaan ja aikaan vain perheen, ja erityisesti lasten kanssa. Perheen perustaminen nostaa pintaan myös vanhempien omia, ehkä käsittelemättömiäkin asioita, jopa traumoja. Voimakkaat tunteet voivat tulla yllätyksenä myös traumatisoituneelle itselleenkin. Tunteiden ja muistojen käsittelyyn tarvitaan ehkä ammattiapua: sitä kannattaa rohkeasti etsiä ja pyytää apua esimerkiksi neuvolasta tai vaikkapa Väestöliiton nettipalvelun kautta.

Perheistä puhuttaessa on huomioitava, että kodit ja vanhemmat ovat moninaisia. Lapset elävät uusperheissä, samaa sukupuolta olevien vanhempiensa kanssa, ydinperheissä ja yksinhuoltavan vanhemman kanssa. Samalla lapsen käsitys omasta perheestään saattaa olla laajempi kuin kasvattaja ajattelee. Lapsen perhe saattaa koostua ihmisistä, jotka asuvat eri paikoissa ja se tärkein perheen jäsenkin voi asua toisaalla kuin missä lapsi itse asuu (Ritala-Koskinen 2001). Myös sateenkaariperheet ovat olleet mediassa näkyvillä ja saaneet ääntään kuuluviin. Sateenkaariperheistä on tehty myös opinnäytetöitä varhaiskasvatuksen näkökulmasta (esim. Puustinen, Seppänen, 2008). Kaikella tällä on merkitystä myös lapsen seksuaalisessa kasvussa ja toisaalta se asettaa haastetta seksuaalikasvatukseen.

Kahden vanhemman perheessä on aina vähintään kaksi perhetaustaa ja kaksi mielipidettä (omien vanhempien kasvatustapa ja sitten ne omat uudet). Toisen vanhemman ajatuksista ei saa selvää muuta kuin niitä häneltä kysymällä. Omien ajatusten ja arvojen pohtiminen on tärkeää myös yhden vanhemman perheessä. Uusperheiden arjessa mielipiteitä, kasvatustapoja ja – traditioita saattaa olla vaikka kuinka monta. On tärkeää, että perheiden vanhemmat sopivat yhteisistä arvoista kasvatuksen suhteen.



Mieti, keitä kuuluu perheeseesi:

Piirrä läheisistäsi ja sinusta tärkeistä ihmisistä sosiaalinen atomi. Mieti samalla, millaista tukea sinulle ja perheellesi tarjoutuu lähellä olevista ihmisistä. Jos perheessänne on kaksi aikuista, tehkää kumpikin atomi ja vertailkaa kuvianne. Ovatko läheisenne teille yhtä etäisiä tai läheisiä? Mieltikää, keitä tahtoisitte lähemmäksi itseänne ja miten se onnistuisi. Pitäisikö jonkun siirtyä ulommalle kehälle? Miten se onnistuisi? Jos verkostosi ovat vähäiset ja etäiset, mieti miten voisit saada lisää tukiverkostoa.

Tee lista sinulle tärkeistä ihmisistä ja niistä, jotka kuuluvat elämääsi. Sijoita kukin heistä atomien kehälle siten, että itse olet ydin. Lähimpänä sinua ovat sinulle läheisimmät ja tärkeimmät ihmiset ja uloimpana kaikkein etäisimmät.

Jos sinulla on jo lapsia, pyydä heitä piirtämään kuva heidän perheestään ja kaikista perheenjäsenistä, lapselle tärkeistä ihmisistä. Millaisia ajatuksia lapsen piirustus sinussa herättää?

Lasten kanssa perheestä

YDINASIAT LAPSELLE

Perhe on ihmiselle tärkeä asia. Vaikka perheitä on monenlaisia ja eri maissa ihmiset asuvat ja elävät kovin monin eri tavoin, yhdistää kaikkia perheen merkitys. Perheeseen voi kuulua monta ihmistä tai vain muutama. Jonkun perhe muodostuu ihmisistä, jotka asuvat eri maissa. Joskus taas monta perhettä asuu vaikkapa yhdessä huoneessa. Jollekin perhe voi olla myös ystävien muodostama joukko. Kaikki perheet ovat erilaisia ja kaikki yhtä arvokkaita. On tärkeää, että sekä ilot että surut saa käsitellä ja jakaa perheensä kanssa. Osa ihmisistä asuu yksin. Lapsilla voi olla heitäkin lähipiirissään. Ehkä joku on vielä nuori, eikä ole löytänyt itselleen kumppania tai jos on eronnut tai jos kumppani on kuollut. Tai ehkä hän haluaa asua yksin.

Osa lasten vanhemmista eroaa tai ovat eronneet. Vanhemmat löytävät uusia kumppaneita. Nämä muutokset tuottavat lapselle paljon pohdittavaa ja monia tunteita, joita pitäisi voida käsitellä.

Vaikka vanhemmat eroaisivat tai toinen vanhemmista yllättäen kuolisi, mikään ei muuta sitä, että lapsen isä on lapsen isä ja lapsen äiti on lapsen äiti. Eikä ketään jätetä yksin.

Miettikää yhdessä:

- Mitä tarkoittaa sana perhe?
- Mitä sinulle tulee sanasta mieleen?
- Millainen on perhe?
- Onko perheitä monenlaisia vai yhtä laatua?
- Mistä tuntee perheen?
- Asuvatko kaikki perheenjäsenet samassa kodissa?
- Millainen joukko ihmisiä on perhe?
- Ketkä kaikki kuuluvat lapsen perheeseen?
- Pitääkö olla lapsia, että on perhe?
- Kuuluvatko perheen kotieläimet perheeseen?



Piirretään kylä tai kaupunki ja sinne taloja.

Piirtäkää kylään tai kaupunkiin neljä erilaista perhettä. Jos lapsi osaa kirjoittaa, voi hän itse kirjoittaa perheille nimen ja nimetä kaikki perheenjäsenet. Jos lapsi ei osaa vielä kirjoittaa, ohjaava aikuinen toimii kirjuriina lasten sanellessa. Merkitkää ylös myös ne perheenjäsenet, jotka eivät nyt juuri ole syystä tai toisesta kotona tai paikanpäällä.

Kun perheet on piirretty, jokainen valitsee yhden piirtämänsä perheen ja kertoo tarinaa perheen elämästä. Ohjaava aikuinen ohjaa kerrontaa täydentävillä kysymyksillä: “Kerro aikuisista. Mitä he tekevät? Ovatko he iloisia, surullisia, väsyneitä vai kiukkuisia? Miksi heistä tuntuu siltä? Mitä heille on tapahtunut ennen heidän piirtämistään ja mitä he aikovat vielä tehdä ennen nukkumaan menoa? Kerro kaikista muistakin perheenjäsenistä.”

Tarinan perheestä voi kertoa myös nukeilla leikkien tai nukketeatteriesityksenä. Tarinan voi piirtää sarjakuviksi tai tarinan voi näytellä. Katsokaa mitä tapahtuu.

Aikuinen ohjeistaa:

Keksi jokin tilanne, jaa roolit muille lapsille ja aikuisille ja katsokaa miten tapahtuma etenee. Miltä tuntui olla vaikkapa tarinan äiti, isä tai vaikkapa lemmikki?

Jos tehdään nukketeatteriesitys, on tärkeää muistaa näytellä jokaiselta lapselta ainakin yhden perheen tilanne. On tärkeää, että jokaisen lapsen perhe huomioidaan ja leikitään. Ei ole tarkoitus valita kivointa tai parasta. Kerro lapselle, että kaikkien tarinat käsitellään. Jos lapsen on vaikea tuottaa yksin tarinaa, voi sen tehdä myös kaverin/ kavereiden kanssa.

Kirjoittakaa valituiden perheiden tapahtumien pääkohdat tai tarina kokonaisuudessaan muistiin lasten piirrosten alle.



Perheessä elämiseen kuuluu myös kiukkuisia päiviä ja niitä päiviä, kun kaikki on tosi tylsää ja mälsää. Mitä silloin tapahtuu? Miten perhe selviää keljuista tilanteista eteenpäin? Miten perheessä toimitaan silloin, kun kaikki tuntuu menevän mönkään, tavarat ovat kadoksissa ja maitolasit kaatuilevat? Miltä perheen jäsenet näyttävät silloin? Piirretään ja kirjoitetaan.

Piirtäkää perheen kaikille jäsenille sellainen paikka, jossa voi olla ihan yksin. Mikä on kodissa tai pihapiirissä se kohta, jossa saa käydä miettimässä omia ajatuksiaan?

Tehkää jokaiselle oma mietintäpaikka, pesä/maja, jossa saa olla ihan rauhassa ja yksin. Pesän tai majan voi rakentaa tuoleista, kankaista ja muista tarvikkeista, joita ympäriltänne löytyy. Kukaan ei saa mennä toisen majaan tai pesään ilman rakentajan lupaa. Kun pesät ovat valmiit, lapsi ohjataan menemään sinne. Aikuinen soittaa kaunista musiikkia aluksi. Tämän jälkeen pyydetään lapsia olemaan hetki hiljaisuudessa ja kuuntelemaan hiljaisuuden ääniä.

Lasta ohjataan seuraavasti: Sulje hetkeksi silmäsi ja kuuntele kaukaa kuuluvia ääniä – liikennettä, ilmastoinnin hurinaa tai muista huoneista kantautuvia kolinoita ja puhetta. Siirry sitten kuuntelemaan ääniä lähelläsi. Kuuletko hengityksesi ja sydämesi lyönnit? Millainen olo sinulla on, kun tulet pois pesästä? Minkä värinen olosi on? Miltä pesän ulkopuolinen maailma näyttää nyt?



Askartele perheenjäsen tai oma perheesi

Tarvikkeet:

- Kertakäyttöpahvimukin tai saumurin tyhjän lankarullan.
- Palan kangasta tai vanhan sormikkaan/ lapsen massapalloja.

- Pitkiä tikkuja.
- Lankaa, neula, pumpulia, vanua tai huovutusvillaa hiuksiksi.
- Viinipullonkorkki, muovailuvahaa tms. tikun pääksi.
- Piippurasseja käsiksi.
- Värikynät, maaleja, helmiä tms. joista voi tehdä kasvot.

Tee ensin nukellesi massapallosta pää. Piirrä päähän kasvot, ja liimaa hiukset paikoilleen.

Tee tämän jälkeen tikulla kertakäyttömukin pohjaan reikä, jonka lävitse tikku kulkee.

Kiinnitä massapallo tikkuun.

Laita pohjan läpi menneen tikun päähän tulppa, joko korkista tai massasta.

Mittaa kankaista sopiva pala nukkesi vaatteiksi. Ota mitta siten, että asettamasi tulppa on kiinni pahvimukin pohjassa. Näin nukkesi pystyy liikkumaan valmistumisen jälkeen.

Liimaa tai ompele kangaspala kiinni pahvimukin ympärille ja lopuksi tikun ympärille siten, että kangas kiinnittyy massapallon alle ikään kuin kaulan kohdalle.

Liimaa kädet kankaaseen piippurasseista. Halutessasi voit laittaa nuken käsien väliin jonkin pienen viestin, joka paljastuu, kun nuken nostaa esiin piilostaan.

Jos teette mukiin kokonaisen perheen, kannattaa massapallojen olla pieniä. Sormikkaasta saa helposti tehtyä vaatetuksen neljälle tai viidelle perheenjäsenelle. Leikkaa sormien päistä pienet palat pois ja työnnä tikku sisään kustakin reiästä. Tee reikä kullekin tikulle pahvimukin pohjaan ja aseta massapallot sormikasosan yläpään. Tee nuket muutoin samoin kuin edellä on esitetty.

Leikkikää tällä lelulla: perheenjäsenet voivat halutessaan mennä kotiin eli pois näkyvistä purkkiin sisälle. Muut perheenjäsenet voivat jutella päivän tapahtumista.



Valokuvatkaa toisianne tilanteissa, joissa teillä on hyvä olla. Kuvattava saa valita paikat ja tilanteet vaatekäsineen ja muine koristeineen. Kuvaamiseen kannattaa käyttää aikaa. Valitkaa yhdessä parhaat kuvat ja asettakaa ne näkyville tai yhteiseen kansioon.

Pohdintatehtävä kotona

Lapselle annetaan ”kotitehtävä”, jossa tarkoituksena on kotona jatkaa keskustelua perheistä. Kysymykset voi antaa lapselle mukaan ja pyytää kodeissa keskustelemaan aiheista.

Kotitehtävän kysymykset:

Kysy aikuiselta, joka kuuluu perheeseesi, keitä hänen perheeseensä kuuluu. Pyydä aikuista kertomaan, millaisia asioita hän teki ollessaan lapsi ja millaista asioista hän lapsena piti. Jutelkaa asiasta. Voit pyytää aikuista myös näyttämään valokuvia hänen lapsuudestaan ja leikeistään. Miettikää, mitä leikkejä on leikitty silloin, kun omat vanhemmat tai heidän isovanhempansa olivat lapsia.

Hellyyttä ja läheisyyttä

Lasta odottaessa jokainen miettii, millainen lapsen elämästä tulee ja toivoo lapselleen kaikkea mahdollista hyvää. Suurimpia lahjoja, joita vanhempi, aikuinen ja ammattikasvattaja voivat lapselle antaa, ovat vuorovaikutustaidot ja kyky läheisyyteen. Ihminen ei jaksakaan elää yksin — ihminen tarvitsee muita ihmisiä oman kasvunsa tueksi. Kyetäkseen elämään muiden ihmisten kanssa tulee ihmisen jo vauvasta saada vahvistusta sille, että hän on tärkeä ja rakkauden arvoinen. Vastasyntynyt lapsi rakastetaan häntä yksilönä kunnioittaen arvokkaaksi ihmiseksi.

Kun työt jakautuvat kodissa tasaisesti, on parisuhde todennäköisesti onnellisempi. Sanotaanhan, että lapsen paras syli on vanhempien rakastava parisuhde (Malinen 1998). Sekä perheen aikuiset että lapset voivat paremmin, kun aikuisten välinen suhde on toimiva ja keskusteleva. Tästä syystä vanhempien pitäisi tehdä inventaario parisuhteestaan jo raskauden aikana: käydä läpi työnjakoa perheessä ja vaalia parisuhdetta yhteisen ajan merkeissä. Vaikka asioita olisikin pohdittu parisuhteen alkuaikoina, näyttäytyvät ne uudessa valossa, kun on kyse vanhemmuudesta ja parisuhteesta. Toisen puolesta luulemisen sijaan kannattaa kysyä hänen mielipidettään ja tarkastaa se myös ajoittain suhteen edetessä. Yksin oleva vanhempi tekee inventaarion omista voimavaroistaan ja omista tukiverkostoistaan. Yksin jääminen lapsen kanssa on haaste, mutta monet yksin lapsen kanssa olevat vanhemmat ehtivät ja jaksavat antautua lapselle aikaa ja tukea tarjoten jopa enemmän kuin kahden vanhemman perheet.

Aikaa parisuhteen kunnossa pitämiseen ja omien voimavarojen vaalimiseen tulee järjestää myös lasten syntymän jälkeen. Hyvää parisuhteen huoltoa ja oman jaksamisen edistämistä ovat toisen silmiin katsominen, hellä kosketus ja kehuminen. Parin pitäisi kääntyä toistensa puoleen, toisiaan kohden, eikä kääntää toisilleen selkäänsä tai paeta hankalista tilanteista. Syyttämisen tai vaatimisen sijaan kannattaa käyttää ”minä-puhetta” eli kertoa omista tunteista ja tuntemuksista. Niihin toisen on helpompi kommentoida ja kertoa omia tuntemuksiaan. Neuvottelu ja dialogi ovat aina toimivampia kuin vaatiminen tai syyttely. Näin myös lasta kasvatetaan kohti tuntevaa ja empaattista aikuisuutta, jossa ihminen on sinut oman itsensä ja tunteidensa kanssa. Lapsi oppii mallista myös silloin, kun kukaan ei häntä varsinaisesti opasta tai ohjaa.

Jokainen vanhemmaksi tuleva ja kasvatustyötä tekevä, joutuu kriisiin oman minuutensa kanssa. Hetkelliset epäilyt siitä, että onko lapsi järkevä ajatus ja onko minusta vanhemmaksi, kuuluvat asiaan. Tuntemattomaan, uuteen tilanteeseen joutu-

minen voi olla hetkellisesti pelottavaa, erityisesti ajassamme, jossa kaikki pitäisi osata, hallita ja taitaa täydellisesti itsestään ja harjoittelematta. Juuri vanhemmuus on asia, jossa on hyväksyttävä ja kestävä oma epätäydellisyys ja tunteet, joita hallitsemattomat tilanteet synnyttävät. On sopeuduttava elämään, josta ei päästä enää itse, eikä sitä ohjaa omat halut ja tarpeet, vaan lapsen arki sanelee elämän tahdille suunnan ja vauhdin. On siis kestävä itessään monia tunteita ja tuotettava niitä ulos vahingoittamatta lapsiaan, kumppaniaan tai itseään. Vanhemmuuteen kuuluu sekä kielteisiä että myönteisiä tunteita.



Millaiset kosketukset, sanat tai katseet viestivät sinulle turvaa ja luottamusta?

Millaiset kosketukset tulkitisit ikäviksi ja turvattuutta tuottaviksi?



Tee seuraava harjoitus yhdessä kumppanisi kanssa. Jos olet yksin, tee harjoitus soveltaen.

Kirjatkaa kumpikin 10 lappua, jossa on jokin asia, jolla toivoisit sinua hemmoteltavan arjessa. ”Sivelyn” pitää olla toteutettavissa päivän aikana. Taitelkaa laput kiinni ja asettakaa astiaan. Nostakaa aamuisin laput ja toteuttakaa hemmottelu kumppanille/itselle päivän aikana. 10 päivän jälkeen kiinnittäkää huomiota siihen, mitä suhteessa on tapahtunut? Oletko huomannut eron? Jos olet tehnyt hemmottelut itsellesi, mieti miten voit. Onko itsestä huolehtiminen antanut voimaa ja energiaa jaksamiseen?



Katso kumppaniasi viikon ajan silmiin ainakin 8 kertaa päivässä tiedostaen, että katsot häntä. Katso häntä rakastaen. Mitä katseet saavat aikaan? Katso myös lastasi samoin. Millaisia asioita katse saa aikaan?

Lasten kanssa hellyydestä ja läheisyydestä

YDINASIAT LAPSILLE

Halaaminen ja hyvänä pitäminen on maailman tärkeimpiä asioita. On tietysti tärkeää, että lapset saavat hyvää ruokaa, hedelmiä ja vihanneksia sekä nukkuivat riittävästi, mutta halaamalla lapsen kasvaminen reipastuu entisestään. Lapsen halaaminen ja muutenkin hyvänä pitäminen lisää lapsen hyvinvointia.

Aina ei kuitenkaan tunnu siltä, että haluaa halia tai tulla halituksi. Kaikilla ihmisillä on oikeus myös kieltäytyä halaamisesta tai hellittelystä silloin, kun ei lainkaan halua tulla halatuksi. Joskus vain ei huvita ja joskus toisen kosketus tuntuu kurjalta. Ihminen saa aina itse päättää, kuka häneen koskee ja miten.

Kysymyksiä yhteiseen pohdintaan:

- Kuka saa halata minua?
- Kenen toivoisin halaavan minua juuri nyt?
- Ketä halasin viimeksi?
- Miksi joskus ei halua, että kukaan tulee edes lähelle?
- Miten sanotaan, kun ei halua toisen koskettavan?
- Millaisesta hellittelystä sinä pidät?
- Onko kutittaminen kivaa vai ei?
- Ketä pitäisit kädestä?
- Kenelle antaisit suukon?



Tehkää runoja halaamisesta. Jos lapsi ei osaa kirjoittaa, aikuinen toimii kirjurina. Lapset voivat tehdä runoja myös yhdessä.

Esittäkää runot toisillenne ja vaikkapa jonakin aamuina vanhemmille pienessä aamutapahtumassa.



Harjoitusta ohjaava aikuinen ohjeistaa lapsia alla olevalla tavalla. Lapsen kanssa käsitellään yksi kysymys kerrallaan. Jokaisella lapsella tulisi olla monistettuna oheinen malli, tai lapsia voi pyytää piirtämään oman hahmonsansa.

Tässä on piparkakkuhahmo, joka esittää sinua. Kuvittele, että joku koskettaa sinua. Mihin sinua saa koskea? Merkitse kohdat ympyrällä, rastilla, sydämellä tai tähdellä. Väritä sitten kuva sellaisilla väreillä, jotka ovat hyvän olon värejä. Miten värit voivat esittää hyvää oloa? Millainen väri on hyvän olon väri? Millaisista asioista sinulle tulee hyvä olo?



Tehdään halikortti, jossa on paikka 10 ”leimalle”. Kortin voi antaa lahjaksi esimerkiksi ystävänpäivänä, äitien- tai isänpäivänä tai joululahjaksi. Halikorttia tehdessä jutellaan yhdessä halaamisesta ja miltä se tuntuu tai miten sanoa, kun ei halua tulla halatuksi. Halauskorttiin voi laittaa myös halausrunon näkyviin.

Kirjoita nimesi isoin kirjaimin paperille. Jos lapsi ei osaa kirjoittaa, aikuinen auttaa. Tämän jälkeen kirjoitetaan kullakin nimesi kirjaimella alkava hyvä asia itsestäsi. Tehtävän voi tehdä myös niin, että aikuinen keksii hyvät ominaisuudet lapsesta ja kertoo ne lapselle.

Jutellaan ominaisuuksista yhdessä ja mietitään, miksi ne ovat tärkeitä.

Tämä tehtävä on kosketusharjoitus, jonka tekemiseen tarvitaan ainakin kolme osallistujaa. Kosketus on tärkeä asia oppimiselle, terveydelle ja ystävyydelle. Mukava kosketus kertoo, että kosketettava on mukava ja tärkeä ihminen. Harjoitukseen ei saa painostaa ketään. Osallistumisen on tärkeää olla vapaaehtoista ja perustua lapsen omaan aitoon haluun asettautua kosketettavaksi.

Harjoituksen aikana ei ketään saa koskea sille alueelle, joka peittyisi uimapuvun alle. Miettikää ensin yhdessä, mihin alueisiin ei saa koskea.

Mitkä kohdat kehosta uimapuku peittää?



Mustekalapainanta

Tehkää tilasta rauhallinen. Olkaa hiljaisuudessa tai laittakaa taustalle rauhallista musiikkia.

Sopikaa kuka on ensin hoivattavana. Hoivattava asettuu makaamaan peiton tms. pehmusteen päälle, sulkee silmänsä ja kuvittelee itsensä merenneidoksi tai meritähdeksi merten syvyyksiin.

Sopikaa myös, kuka hoivaajista nyökkää aloitus- ja lopetusmerkiksi. Nyökkäyksestä muut ryhtyvät painelemaan jalkoja, käsiä ja selkää. Sopikaa jokaiselle oma painantapaikka etukäteen.

Painanta tapahtuu selkeästi koko kämmenellä. Ei saa kutittaa tai puristaa. Selkeä kosketus kädellä, jonka viereen lasketaan toinen käsi ja tämän yli viedään toinen. Kosketa siten, että toinen kätesi on aina kiinni hoivattavan kehossa.

Seuraa hoivattavan olotilaa. Jos hän haluaa lopettaa, lopettakaa. Jos jokin kohta kutittaa, sattuu tai tuntuu muutoin kurjalta, älkää koskeko siihen. On tärkeä sanoa, jos ei haluakaan muiden koskevan. Mielensä saa muuttaa milloin vain.

Hoivatkaa rentoutujaa noin 10 minuuttia. Merkinantajan nyökkäyksestä kaikki nostavat kätensä yhtä aikaa ylös. Kosketettavana ollut saa nousta ylös, kun siltä tuntuu.

Vaihtakaa lepääjää.



Hellittely on ihanaa ja se voi olla hauskaa ja hullunkuristakin. Tässä muutama ehdotus hellittelyyn.

Tehkää hellittelykinnas ja ohjeet kintaan käyttöön. Kintaan voi antaa lahjaksi tai käyttää itse.

Hellimiskinnas

Tarvikkeet:

- Fleecea tai muuta pehmeää kangasta
- Liimaa (isommille lapsille silmäneula ja ompelulankaa)
- Paperia ja kyniä hellimisohjeen tekemiseen

Piirtäkää ensin käsi paperille ja leikatkaa kankaasta pala piirretyn kaavan mukaisesti. Kankaan pitää olla hieman isompi kuin oma käsi.

Ompele sivut yhteen käsin neulalla ja langalla.

Voit käyttää eriväristä lankaa kuin kangas, jos haluat leikitellä väreillä. Voit tehdä pistot hanskan oikealle puolen tai nurjalle puolen. Hanskan reunan voit leikata epätasaiseksi tai suoraksi mielikuvituksesi mukaan. Liitä hankaan hellimiskäyttöohje.

Liitä hieromisohje kintaaseen esim. kangastusseilla kirjoitettu viesti kangaspalalle, jonka kiinnität hieromiskintaaseen pienellä hakaneulalla.

Tätä voidaan käyttää myös sorminukkena.

Hellittelysormi

Tarvikkeet:

- Fleecea tai muuta purkautumatonta kangasta 20 cm x 6 cm
- Liimaa (isommille lapsille ompelulankaa ja silmäneula)
- Helmiä, kangastussit, kirjailuun lankaa

Kankaasta leikataan 20 cm pitkä ja 6 cm leveä pala fleece kankaasta.

Kangassuikale tulee taittaa siten, että jättää toisen suikaleen pään 4 cm:ä pidemmäksi kuin toisen pään. Reunat ommellaan käsin yhteen.

Jos hellittelysormelle tekee kasvot, kannattaa se tehdä ennen ompelua. Tällöin työskentely on helpompaa. Pidempään päähän voi leikata vaikka intiaanihapsut.

Ja sitten vain silittelemään hellittelysormella tai -kintaalla.

Pohdintatehtävä kotona

Vanhemmat antavat lapsilleen nimen useimmiten tarkan harkinnan jälkeen ja monille nimeen liittyy tarina. Kysy vanhemmiltasi nimestäsi. Millainen tarina nimesi takaa paljastuu? Keskustellaan näistä tarinoista yhdessä, kun taas tavataan.

Kun lapsi syntyy, syntyy myös vanhempi

Vanhempana olo ja jo raskausaika pakottaa aikuisen prosessiin. Oma itseä on työstettävä ja vääjäämättä on kohdattava oma vanhempi uudella tasolla ainakin omissa mielikuvissaan: mitä haluan itseeni omasta vanhemmastani ja mitä en. Millainen lapsi itse on ollut ja toisaalta, millaisen vanhemman kanssa itse on elänyt? Aikuisella saattaa olla omia työstämättömiä asioitaan suhteessa seksuaalisuuteen ja tällöin traumat helposti kulkevat sukupolvelta toiselle. Jo viimeistään raskausaikana tulee työstää asioita oman minän, parisuhteen ja seksuaalisuuden osa-alueella, sillä nämä asiat nousevat esille ja jopa kompastuskiviksi vanhemmuuden myötä, mikäli asioita ei työstetä. Parisuhteiden pysyvyyttä ja yksilön hyvinvoinnin

kokemusta voidaan edistää myös ennen lapsen syntymää ja jo ennen raskautta pohtimalla sukupuolirooleja ja parisuhteeseen, yksin olemiseen tai lapsen kasvattamiseen liittyviä arvotuksia ja asenteita omalta osaltaan. Lapsen syntymä saattaa siis lujittaa, toisintaa ja uusintaa perinteisiä sukupuolirooleja. Millaista maailmaa me viemmekään eteenpäin omissa perheissämme ja omalla mallillamme olla ja elää? Tämä mallintaminen ei rajoitu vain perheen sisälle, vaan lapsi mallintaa tapaa olla ja elää aikuisena kaikessa ympäristössään erityisesti ensimmäisten elinvuosiensa aikana.



Mieti millaisena luulet äitisi ja isoäitisi sinut näkevän. Kirjaa rehellisesti, sillä tämä kirja on vain sinua varten. Kirjaa sitten, millaisena itse itsesi näet.



Mieti sitten millaisena luulet isäsi ja isoisäsi sinut näkevät mielessäsi. Mieti lopuksi eroja ja syitä tähän.

Tee itsestäsi alla oleva taulukko. Mieti, mitä se kertoo sinusta ja suhteestasi itseesi. Löydätkö ominaisuuksia, joita tahtoisit korostaa tai poistaa? Miten voisit olla toiveidesi kaltainen?

Millainen minä olen?	Mitä ajattelen itsestäni?
Millaisena arvelen muiden minua pitävän?	Millaisena muut minut näkevät?

Pyydä kolme läheistäsi kirjoittamaan sinusta rehellinen kuvaus.

Miltä tekstiä tuntui lukea?	Osuivatko ominaisuudet oikeaan?
-----------------------------	---------------------------------

Miten nämä kolme ”minuutta” osuvat yksiin, vai oletko jakaantunut moniin eri rooleihin?

Lapsen kanssa vanhemmuudesta

YDINASIAT LAPSELLE

Kun lapsi syntyi, niin siinä samalla syntyivät hänen vanhempansa. Aiemmin he olivat vain aikuisia ihmisiä, nyt heistä tuli myös isä tai äiti! Lapsen syntymän hetki oli vanhemmille ikimuistoinen, vaikka lapsi tuskin muistaa syntymäänsä enää. Ollessaan äidin mahassa, äiti ja moni muukin lähellä ollut ihminen on kosketellut mahaa lasta pajaten ja hellien. Lapselle on juteltu ja kenties soitettu musiikkiakin tai luettu tarinoita. Syntymää on valmisteltu monin tavoin ja samalla vanhemmat ovat valmistaneet itseään ollakseen juuri tämän lapsen vanhempia. Jos lapsi tulee vanhemmilleen adoption myötä, valmistautuivat he lapsen tuloon, vaikka lapsi ei heitä kohdannut syntymän hetkellä tai raskausaikana. Kaikki tulevat vanhemmat haaveilevat lapsestaan ja miettivät, millainenkohan lapsi heille tulee. Vanhemmuuteen liittyy monia asioita kuten lapsena olemisenkin.

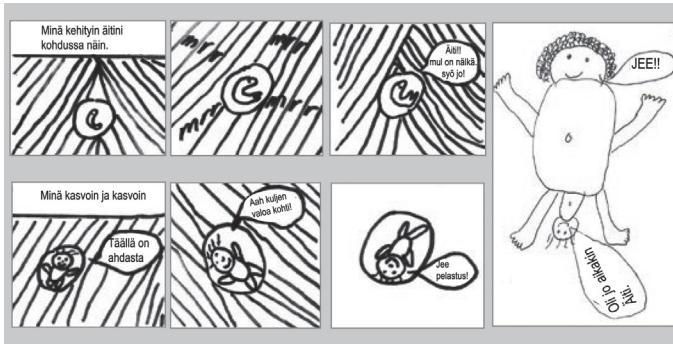
Keskustelkaa:

- Millaisia ajatuksia sinulle tulee mieleen siitä, kun lapsi syntyy?
- Millainen on sinun mielestäsi äiti?
- Millainen on sinun mielestä isä?
- Mikä tekee äidistä äidin tai isästä isän?
- Mitä vanhempien kuuluu tehdä?
- Millainen isä tai äiti sinusta tulee isona, jos saat lapsia?



Piirtäkää paperille monenlaisia isiä ja äitejä ja tehkää niistä paperinukkeja, joita voi ottaa mukaan kotileikkeihin tai laittaa koristeeksi seinälle esimerkiksi kyläpiirrosten viereen.

Tehkää sarjakuva, jonka aihe on: Näin minä synnyin.



Esimerkki sarjakuvasta

Emmi 7v.

Pyydetään lapsia piirtämään itsestään kuva lapsena ja sitten aikuisena. Pyydä lasta miettimään, haluaisiko hän aikuisena itselleen perheen ja jos haluaisi, keitä siihen kuuluisi. Pyydä lasta piirtämään heidätkin mukaan. Piirtäkää lopuksi itsestänne kuvat vanhoina.

Jokainen ihminen on erilainen: hyvä osoitus siitä on sormenjälki. Kenelläkään ei ole samanlaista sormenjälkeä kuin toisella.

Pyydä lapsia kastamaan sormenpänsä maaliin ja tekemään sormenjälkensä paperille. Vertaillkaa niitä. Myös vanhempia voi pyytää tekemään oma sormenjälkensä.

Sormenjälkiä voi maalin kuivumisen jälkeen täydentää värikynin tai maalein eläimiksi, ihmisiksi tai satuhahmoiksi. Käyttäkää maalia, joka on vesipestävää.

Piirtäkää tai maalatkaa suurikokoinen puu, jokaiselle omansa. Kirjoittakaa, piirtäkää tai liimatkaa valokuvia puuhun lapsen sukulaisista. Juuriin laitetaan isovanhem-

mat: Äidinäiti, äidinisä, isänäiti ja isänisä. Alimmille oksille laitetaan heidän lapsensa ja näiden mahdolliset aviopuoliset tai asuinkumppanit eli lapsen vanhemmat tai muut huoltajat tai läheiset aikuiset. Heidän yläpuolelle asetetaan lapsi ja muut mahdolliset lapset. Kuvaan voidaan laittaa näkyviin myös vanhempiesi siskojen ja veljien mahdolliset lapset.

Miltä puusi näyttää? Vertailkaa toistenne puita. Kenellä on paljon lapsia ja kenellä ei yhtäkään? Missä isovanhemmat asuvat ja näettekö heitä usein? Mikä puulaji sinun sukupuusi on?

Pohdintatehtävä kotiin.

Kysele vanhemmiltasi, miten he valmistautuivat syntymäsi/tuloosi. Pyydä heitä kertomaan syntymästäsi ja katselkaa valokuvia, jos sinusta on niitä vauva-ajalta.

Terveys

Kun ihmiseltä kysytään, mitä he toivovat elämältä, he vastaavat tavallisimmin, että terveyttä. Kun lasta odottavalta naiselta tai parilta kysytään, onko vauva tyttö vai poika, saa tavallisesti vastaukseksi, että ei sen väliä, kunhan on terve. Terveys ja täydellisyys ovat asioita joiden toivominen on kunniallista ja ikään kuin sallittua, normaalia. Kunniatonta ja kummallista on toivoa tiettyä sukupuolta. Jos kertoo, että sukupuolella ei väliä, kunhan lapsi terve, on tavallaan ”suojellut” sikiön sairauden mahdollisuudelta. Kukaan ei ajattele saavansa sairasta lasta, vaikka 2-3 %:la vuosittain syntyvistä lapsista on jokin poikkeavuus.

Terveyden toivominen on luontevaa ja ymmärrettävääkin. Emme halua lapsiemme joutuvan kärsimään ja haluamme taata heille täyden elämän kaikin mahdollisin tavoin. Lapsi on lahja ja rakkauden arvoinen sairaana ja kehitysvammaisenaikin.

Miten yhteiskuntamme ottaa vastaan vammaisena syntyvät lapset? Kuinka me tuemme yhteisönä heidän kasvuun koh-
ti hyvää ja täyttä elämää? Millaisia arvoja välittyy eteenpäin
sanattomin sanoin, teoin ja tehdyin seulontatutkimuksin? Mitä
ne kertovat suhteestamme terveyteen ja hyvinvointiin, ihmisar-
voon. Kuinka totta on lausahdus:” Ole sellainen kuin olet”?

Jonkin vamman vuoksi saatetaan kasvavan nuoren seksuaalisuutta koettaa varjella tukahduttamalla sitä kokonaan kuin unohtaen, että seksuaalisuus on ominaisuus meissä kaikissa syntymästä kuolemaan. Tätä kaikkea hämmentää tietämys siitä, että toipuminen erilaisista sairauksista on nopeampaa, kun sairastunut henkilö saa kehollista kosketusta ja läheisyyttä, kokemusta siitä, että on hyväksytty ja rakastettu.

Sairastuessaan ihminen saattaa tarvita apua ja tällöin ke-
hoon voidaan joutua kajoamaan ruumiin rajoja rikkoen. Tiettyjen sairauksien osalta tärkeä osa aikuisen kuntoutumista saattaa olla seksuaalinen aktiivisuus muun muassa yhdyntöjen merkeissä. Kehon kautta saadaan aikaan kokemus seksuaali-
sesta turvallisuudesta ja turvattomuudesta sekä luottamuksesta että epäluottamuksesta. Ei siis ole samantekevää, miten kehoon kosketaan tai miten sitä katsotaan.

Lapsille terveydestä

YDINASIAT LAPSILLE

Kaikki ihmiset ovat erinäköisiä ja kaikkien keho on erimalli-
nen. Ihmiset ovat eripituisia ja eripainoisia, erivärisiä ja eri-
ikäisiä ja kuitenkin kaikki yhtä arvokkaita. Jokainen ihminen
on omalla tavallaan ainutlaatuinen ja arvokas. Jokaisen ihmisen
keho on hänen omansa. Kukaan ei saa koskea kehoon ilman
lupaa. Joskus, kun ihminen sairastuu, hän joutuu menemään
tutkimuksiin, jotka voivat tuntua kurjilta, jopa sattua. Silloin-
kin saa sopia tutkijan kanssa siitä, että milloin kehoa koske-
taan.

Kehoa voi hoitaa jumppaamalla ja ulkoilemalla, mutta myös peseytymällä ja pukemalla säähän ja leikkeihin sopivat vaatteet. Kehon pitää saada myös levätä riittävästi!

Terveys on aika hassu juttu. Vaikka olo olisi ihan tavallinen, saattaa jokin tutkimustulos lääkärillä kertoa, että onkin sairas. Joskus olo voi olla tosi kipeä, mutta lääkäri ei kuitenkaan löydä syytä asiaan. Jollakulla saattaa olla jokin sairaus aina kuten epilepsia tai kehitysvamma, mutta sitä ei huomaa ihmisestä, eikä se vaikuta leikkimiseen tai moniin muihinkaan asioihin.

Pohtikaa yhdessä:

- Mikä on terveellistä ruokaa?
- Onko suklaa terveellistä?
- Voiko terveellinen ruoka maistua pahalta tai voiko pahanmakuinen ruoka olla terveellistä?
- Milloin olet terve?
- Kuka on sairas?
- Tunnetko jonkun, joka on sokea tai liikkuu pyörätuolilla?
- Miksi vanhemmat tai aikuiset kieltävät lapsilta asioita?
- Miksi voi tuntua siltä, että kaikki kiva kielletään?
- Voiko sama asia olla terveellistä ja epäterveellistä?
- Miksi on tärkeää peseytyä?
- Miten nukkuminen ja terveys liittyvät yhteen?
- Miksi on tärkeää liikkua ja ulkoilla paljon?
- Mieti, tunnetko ketään pitkää ihmistä.
- Tunnetko ketään, joka liikkuisi pyörätuolilla tai käyttäisi apunaan opaskoiraa, koska on sokea?



Tutkailkaa omia ominaisuuksianne:

Tehkää pituusrivi. Kuka on pisin ja kuka lyhyin?
Tehkää jono sen mukaan, kuka on vanhin ja kuka nuorin. Nuorin ensimmäiseksi. Muuttuiko pituusjärjestys?

Tehkää jono sen mukaan, kenellä on vaaleimmat ja tummimmat hiukset. Vaaleimmat hiukset ensin.



Leikatkaa lehdistä kuvia ja sanoja, jotka ovat terveellisiä asioita tai auttavat pysymään terveenä ja hyvinvoivana. Liimatkaa leikatut kuvat isolle kartongille tai paperille yhdessä muiden kanssa. Jutelkaa kuvista yhdessä. Olivatko kaikki valitsemanne asiat aikuisen mielestä terveellisiä?

Kerätkää lehdestä erilaisia ihmisten kuvia, leikatkaa niitä ja liimatkaa kartongille. Onko olemassa ihmisiä, joista on vaikeaa löytää kuvia? Ottakaa mukaan eri-ikäisiä, eripainoisia ja erivärisiä ihmisiä.

Katsokaa kuvia yhdessä ja miettikää, kuka on terve ja hyvinvoiva?



Pyydä lasta valitsemaan edellisessä harjoituksessa löytyneistä kuvista kaksi ihmistä ja saduta lasta näistä henkilöistä. Jos lapsi osaa kirjoittaa, pyydä häntä kirjoittamaan satu.

Sadutus tapahtuu seuraavasti: Pyydä lasta kertomaan satu, jonka sinä lupaat kirjata sana sanalta. Kirjoittamisen jälkeen lue teksti lapselle ja kysy, haluaako hän lisätä tai muuttaa jotakin sadustaan. Tee tarvittavat korjaukset.

Pyydä lasta piirtämään kertomastaan tarinasta jokin kohta paperille.

Kootkaa lasten kertomat kuvat ja tarinat pieneksi kirjaksi, johon voitte palata halutessanne. Tehkää kirjalle myös kannet.



Pohtikaa yhdessä sairastumista, kipeänä olemista.

- Miltä tuntuu olla kipeä?
- Millaista on, kun sattuu?
- Mikä auttaa? Auttaako mikään?

- Milloin ja miksi neuvolassa tai lääkärissä käydään?
- Mitä ja miten tutkitaan? Millä tutkitaan?
- Millaisia välineitä lääkäri, sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja käyttää? Millaisia kokemuksia lapsilla näistä käynneistä on?
- Pelottiko tai jännittikö etukäteen? Sattuiko joku tutkimus?

HUOM!

Lähialueen terveydenhoitajaa tai kouluterveydenhoitajaa tms. voi pyytää mukaan keskustelemaan asioista yhdessä lasten kanssa.



Leikitään lääkäriä:

Nalle on sairastunut, joten selvitetään, mikä nalle vaivaa ja hoidetaan nalle. Kysytään nallelta, mihin sattuu ja mitä oireita on. Katsotaan korvat, silmät, kurkku, kuunnellaan keuhkot ja sydän, painellaan masua... Kun sairauden syy löytyy, määrätään lääkettä, kipsataan jne.

Kuvitelkaa, että joku on kaatunut ja kädestä on murtunut luu. Käsi on kipsattu ja se on kantositeessä. Laitetaan jokaisen lapsen käsi liinaan. Mietitään, miten erilaisten päivittäisten toimintojen suorittaminen onnistuu yhdellä kädellä, ja voidaan koettaa tehdä jotain. Vaatteiden pukeminen/riisuminen, kasvojen peseminen, leikkiminen, askartelu jne.

Kokeilkaa myös, millaista on, jos ei näe mitään (side silmille, huomioitava ympäristön turvallisuus) tai ei kuule kunnolla (kuulosuojaimet).



Käsien pesusta:

Milloin päivän aikana yleensä pestään kädet? (esim. päiväkotiin mennessä, ennen ruokailua, vessakäynnin jälkeen, askartelun/piirtämisen/maalaamisen/muovailun jälkeen).

- Miksi kädet pestään?
- Miten kädet pestään?
- Tehkää yhteiset ohjeet käsienvesupaikan ylle sarjakuvana.

Hammaspesusta

- Milloin hampaat pestään?
- Miksi ja miten ne pestään?
- Miten muuten kuin pesemällä voi hampaista pitää huolta?
- Milloin käydään hammaslääkärillä?
- Mitä siellä tehdään?

Tehkää hammaspesulaulu yhdessä. Voitte sanoittaa ja säveltää laulun yhdessä tai sanoittaa laulun johonkin tuttuun kappaleeseen.



Keskustelkaa yhdessä.

- Mikä on liikuntaa?
- Millaisia liikuntatapoja lapset keksivät?
- Onko lapsilla liikunnallisia harrastuksia?
- Mikä on hauskaa liikuntaa?
- Onko joku vähemmän hauskaa tai vaikeata? Miksi?
- Mitä lajia haluaisi kokeilla?
- Mitä liikuntaa voi harrastaa talvella/kesällä?



Tehkää yhteinen liikuntarata, jonka voi suorittaa ulkoilun aikana.

Lapset saavat jokainen keksiä rataa oman osansa. Kirjataan radan kulkusuunta, tehtävät ja yhteiset säännöt ylös kirjoittaen tai piirtäen.

Mikä on lapsen oma hauska liike? Jokainen vuorollaan näyttää oman hassunhauskan liikkeensä, jota kaikki

muut kokeilevat. Se voi olla mitä vain hyppimisestä, huulten päristyksestä ja varpaiden heiluttamisesta kärnyrypyrään. Radalle keksitään erilaisia tapoja liikkua esimerkiksi kävellen, juosten, pyörien, hiipien, hypellen, karhunkävely, rapukävely, kottikärryt... Radalla liikutaan piirissä.



Keskustelkaa yhdessä:

- Miltä tuntuu mennä nukkumaan?
- Milloin väsyttää?
- Milloin on vaikea saada unta?
- Mitä lapsi tekee ennen nukkumaanmenoa: mitkä ovat iltarituaalit?
- Haluaisiko lapsi muuttaa jotain iltatoimissa. Miksi? Miten?
- Muistaako lapsi uniaan?
- Onko lapsi nähnyt pahaa unta? Millaista? Miltä se tuntui?
- Pelottaako joskus iltaisin/öisin? Mikä? Mikä auttaa pelkoon?
- Miltä tuntuu herätä aamulla?

Muistellaan yhdessä:

- Muistellaan yhdessä uni- ja tuutulauluja ja lauletaan niitä
- Lauletaanko kotona illalla?
- Mitä lauluja?
- Keksitään oma tuutulaulu.

Satuillaan yhdessä:

Keksitään oma iltasatu ja kirjoitetaan se paperille tai sadutetaan lasta. Suoritetaan nukelle/pehmolelulle iltatoimet, laitetaan se nukkumaan ja luetaan iltasatu ja/tai lauletaan tuutulaulu.

Tunteista

Lapsen äidin tai isän (myös ammattikasvattajien) kyky myönteäeläen tunnistaa pienen lapsensa erilaiset tunnetilat ja kyky nimetä ne kulttuurin käyttämillä yhteisillä sanoilla luo perustan lapsen tietoisuudelle elimistöstään, tunnetiloistaan ja siten itsestään (Stern 1985). Vanhempien ja ammattikasvattajien kyky tunnistaa lapsensa tunnetiloja ei aina kuitenkaan ole tarkka. Tällöin lapsen kokemana tunnetila voi saada ”väärän” nimen. Koko elämän kestävä ristiriita tietoisesta ja piilotajuisen minuuden välillä on siten alkanut. Piilotajuisiksi jäänyt kehon tunnetila edustaa aitoa minuutta, tunnetilalle annettu kielellisesti epätarkka nimi tietoisesta, mutta kuitenkin epäaitoa minuutta (Lacan 1966/1977).

Ihminen oppii kasvatuksen myötä tuntemaan häpeää erilaisista luonnollisista tunnetiloista ja siten tukahduttamaan nuo paheksutut tunnetilat. Vanhempien tai kasvattajien vaikeudet ja kyvyttömyys sietää erilaisia tunnetiloja, vaikuttaa vahvasti lapsen tunne-elämän taitoihin. Jokainen ihmislapsi oppii tuntemaan häpeää luonnollisten tunnetilojensa ja tunteittensa ilmaisemisesta – kuka itkuisuudestaan, kuka vihaisuudestaan, kuka säikähdyksestään, kuka seksuaalisesta uteliaisuudestaan tai mielihyvästään. Myös omaan kehoon, tapaan olla ja elää ja omaan arvokkuuden tunteeseen saattaa liittyä häpeän tunnetta, jos lapsi on sen oppinut varhaislapsuudessaan (Huttunen, 1997).

Lapsen kasvu omiin tunteisiinsa, niiden tunnistamiseen ja sietämiseen on tärkeää. Ihminen, joka tunnistaa omat tunteensa ja on yhteydessä omaan minäänsä, on empaattinen. Tällainen ihminen kokee itsensä arvokkaaksi ja näkyväksi, rakastetuksi. Empatiataito kasvaa ja kehittyy läpi elämän. Rakastetun ja arvostuksen kokemukset syntyvät arjen pienissä hetkissä. Kuultiinko sanani ja miten niihin reagoitiin? Pidettiinkö minua hyvänä, kosketettiinkö rakkaudella ja kunnioittaen?

Kasvatusinstituutioissa kuten myös kodeissa tunteet ja lapsen näkyväksi tekeminen ovat keskeisiä asioita empatia-kasvatuksessa. Aikuinen, jolla on hyvä olla itsensä ja oman seksuaalisuutensa kanssa, on hyvä malli aikuisuudesta. Tällainen aikuinen kykenee myös suhtautumaan lapseen lämmöllä, tunteet sallien. Empatiataitoja, omaa seksuaalisuutta etsitään ja löydetään kiireettä ja rauhassa. Pedagoginen rakkaus, kasvattajan taito ja rehellinen halu kohdata kasvaja, korostaa jokaisen ihmisen ainutkertaisuutta ja ainutlaatuisuutta, joka ei rakennu vain suoritusten ja ylikriittiseen suhtautumiseen tietynlaisesta olemisesta. (Skinnari, 2004).

Empatiakykyinen ihminen haluaa, osaa ja pystyy huomioimaan muut ihmiset samoilla oikeuksilla kuin itsellään katsoo olevan. Empatian avulla reagoimme toisissamme pieniinkin eleisiin ja ilmeisiin – pystymme eläytymään toisen ihmisen tunteisiin, kokemuksiin ja silti auttamaan tai olemaan läsnä. Empaattinen ihminen ei koe tarvetta alistaa toista ihmistä oman valtansa alle. Laadukkaalla kasvatuksella voitaisiin siis vähentää seksuaalista väkivaltaa ja edistää ihmisten välistä tasa-arvoa. Empatiakasvatuksen määrää tulisi merkittävästi lisätä koulujen ja päiväkotien arjessa, sillä empatiataito on seksuaalisuuden ydin. Ilman taitoa empatiaan ei ihminen voi kohdata omaa minuuttaan, eikä myöskään toista ihmistä (Kemppainen ja Lajunen 2004; Tikkanen 2003; Skinnari 2004; Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2008)



Listaa tunteet, joita mieleesi tulee. Mieti, milloin viimeksi koit po.(listalla olevia?) tunteita? Millaisiin tunteisiin tilanteet liittyivät? Valitse tunteista yksi, joka on sinulle erityisen vaikea tai ikävä. Mieti, miten tunteesta voisi päästä eteenpäin.

Mieti, miten osoitat tunteitasi. Näkyykö tunteesi ulospäin vai piilotatko ne? Miksi? Millaisia tunteita saa ilmentää julkisilla paikoilla ja mitkä ovat sopimattomia? Miksi?



Millainen on unelmiesi kumppani? Millaiseen ihmiseen voisit rakastua? Kirjaa kaikki ominaisuudet ylös. Jos kohtaisit täydellisen kumppanisi, uskaltaisitko rakastua ja rakastaa ehdoitta. Mikä saattaisi epäilyttää sinua rakkauksessa tai unelmien kumppanissasi?

Lapsille tunteiden tunnistamista, tuntemista ja sietämistä

YDINASIAT LAPSILLE

Kaikki tunteet ovat oikeanlaisia. Kukaan toinen ei voi puolestasi tietää, miltä toisesta tuntuu. On tärkeää muistaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki teot eivät. Saa olla vihainen, mutta ei lyödä. Tunteiden tunnistamista pitää opetella: kun oma olo on kummallinen, kannattaa oloa pohtia yhdessä aikuisen kanssa, koettaa nimetä ololle tunne ja etsiä syytä omaan oloon. Silloin, kun tunteet ovat oikein suuria, ja sinusta tuntuu, että niiden kanssa ei ole kiva olla yksin, kannattaa aina pyytää läheiseltä ihmiseltä apua. Lasta auttaa yleensä sylissä oleminen tai tunteesta kertominen. Liian suurilta vaikuttavat tunteet muuttuvat sopivan kokoisiksi, kun niistä kertoo.

Pohtikaa yhdessä:

- Missä jokin tunne tuntuu? Tuntuuko se kivalta vai kurjalta?
- Millä nimellä tunnetta voisi kutsua?
- Mieti, millainen ihminen on iloinen, surullinen, vihainen tai pelokas.
- Miltä sinusta tuntuu, kun olet iloinen tai surullinen?
- Missä kehon osassa tunne tuntuu?
- Millaiset asiat tekevät sinut iloiseksi, surulliseksi ja pelokkaaksi?



Piirtäkää paperille erilaisia naamoja ja erilaisia ilmeitä naamoille. Miettikää yhdessä, mikä naaman nimi on ja millainen olo sillä on. Voitte myös leikata kuvat naamareiksi ja esittää pantomiimia niin, että muut saavat arvuutella hahmon tunnetta ja tekemistä.

Keskustelkaa:

Mikäli tunne on epämiellyttävä, voitte yhdessä pohdita, miten juuri sellaista tunnetta voisi lievittää. Miten vähennetään kiukkua, surua tai pettymystä siitä, ettei saakaan mitä haluaa?

Pohtikaa myös sitä, tarvitseeko kaikki tunteita aina heti muuttaa, vaan onko joskus hyvä olla vähän aikaa esimerkiksi surullinen? Miksi joskus sureminen on tärkeää?




Naamareita kipsinauhasta

Tarvikkeet:

- Kipsinauhaa, jota saa apteekeista tai Askartelutarvikeliikkeistä 1-2 rullaa/kasvot
- Vaseliinia
- Kasvojenpuhdistusainetta / lämmintä vettä
- Makuualusta tai vastaava
- Pyyhe
- Astioita (esim. jogurttipurkkeja joissa vettä)
- Sakset
- Askartelumaaleja
- Liimaa ja erilaisia koristeita
- Kipsinaamion tekemiseksi tarvitaan pari.

Alkuvalmistelu:

Ennen makuulle asettumista kasvot puhdistetaan (meikit yms. pestään huolellisesti pois).



Hän, jonka kasvoista naamio tehdään, asettuu mukavasti makaamaan lattialle.

Työtila ja paita kasvojen lähistöllä kannattaa suojata esim. muovipussilla tai pyyhkeellä, jottei kipsiä pääse valumaan vaatteille (kipsi lähtee pois pesussa).

Kasvoille levitetään kerros vaseliinia (estää kipsin tarttumisen kasvoihin). Ei silmiin tai silmien ympärille. Silmät on pidettävä kiinni.

Naamion kipsaus:

Kipsinauhasta leikataan paloja, jotka kastetaan veteen (ei liian märäksi).

Tämän jälkeen nauhapala laitetaan makaavan kasvoille ja sormella hellästi silitellen levitetään palassa oleva kipsi niin, että se muuttuu kokonaan valkoiseksi.

Paloja laitetaan kasvoille kunnes kasvot ovat peitossa. Sieraimet jätetään avoimiksi hengityksen mahdollistumiseksi. Silmiä ei saa peittää. Suu voi olla hyvä kohta aloittaa, koska tällöin kipsattava hiljenee...

Kipsin annetaan kuivahtaa kasvoilla hetki, jonka jälkeen se irrotetaan varovasti kasvoilta. Irrotettu naamio asetetaan kuivumaan tasaiselle alustalle hetkeksi.

Maalatakaa tämän jälkeen naamariin ilme ja tyyli, joka kuvastaa oloasi juuri nyt tai millainen olotila olisi mukava.

HUOM!

Tärkeää on keskeyttää naamarin valmistus, mikäli kipsattava ei haluaakaan enää olla mallina. Naamarin voi tehdä myös nukan kasvojen avulla, jos omille kasvoille tekeminen ei tunnu mukavalta.



Miettikää, missä kodissa, päiväkodissa tai koulussa olisi sellainen paikka, jossa voisi käydä tuntemassa silloin, kun ei jaksakaan olla muiden kanssa ja haluaa hetken rauhoittua aivan yksin.

Missä taas olisi paikka, jossa voisi näyttää ilonsa? Miten suurta riemua tilassa voisi osoittaa?

Miettikää, miltä aikuisen tunteet tuntuvat lapsesta:

- Miltä esimerkiksi tuntuu, kun äiti tai isä on tosi huonolla tuulella töistä tullessaan?
- Mistä tietää, että vanhempi on huonotuulinen?
- Millaiselta tuntuu, kun vanhemmat riitelevät?
- Miltä tuntuu, kun äiti tai isä suuttuu?
- Mistä tietää, että vanhempi on vihainen?
- Mistä tietää, että hoitajalla tai opettajalla on huono päivä?
- Miten he näyttävät kiukkunsa?
- Miltä tuntuu, jos sinulle ollaan vihaisia?
- Millaisista asioista sinulle suututaan?
- Miten toivoisit sinua komennettavan?
- Saako aikuinen lyödä tai muutoin kurittaa?
- Miltä tuntuu, kun oma vanhempi on hyvällä tuulella?
- Mistä tietää, että äiti tai isä on iloinen?
- Miten sinulle osoitetaan hellyyttä?
- Millaisia asioita iloinen ja hyväntuulinen äiti tai isä tekee?
- Millaisia asioita teet mieluiten kotona vanhempiesi kanssa?

- Mistä tietää, että hoitajalla tai opettajalla on hyvä olla?
- Mistä tietää, että hän on iloinen?
- Millainen olo sinulle tulee, kun hoitaja tai opettaja on hyvällä tuulella?



Miettikää seuraavia tunteita. Kirjoittakaa tai piirtäkää vastaukset paperille.

Kirjoittakaa tai piirtäkää paperille sana onni jollakin värillä. Miettikää ensin, minkä värinen onni on ja kirjoittakaa tai piirtäkää onni sillä värillä. Piirtäkää tai kirjoittakaa, miltä onni maistuu, haisee ja tuntuu. Miltä onni kuulostaa?

Tee samanlaiset paperit seuraavista tunteista:

Ilo, rakkaus, suru, väsymys, kiukku, pettymys ja pelko.



Rentoutusharjoitusta varten on varattava tila, jossa lapsilla on mahdollisuus olla pötköllään asennossa, jossa he haluavat olla. Lapsia tulee ohjeistaa olemaan hiljaa ja silmät kiinni, mutta silmät saa pitää aukikin, jos tahtoo.

Laita taustalle kaunista ja rauhallista musiikkia tai nauttikaa hiljaisuudesta. Lue alla oleva teksti lapsille ja pyydä heitä olemaan harjoituksen ajan hiljaa.

Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti ja syvään kaksi kertaa. Hengitä sisään nenän kautta ja puhalla ilma rauhallisesti ulos suun kautta. Samalla tunnet, kuinka kevyeksi tulet. On kuin uppoaisit mukavan lämpimään ja pehmeään nurmeen. Kuvittele olevasi kauniina päivänä ihanalla nurmella. Makaillet ja katselet taivaan pilviä. On lämmin ja hyvä olla. Katso tarkkaan, millaisia kuvioita pilvistä muodostuu (anna lapsille aikaa katsella pilviä hetki). Nouset ylös ja tunnet itsesi virkeäksi. Katsele ympärillesi: mitä kaikkea näet, kuulet, haistat? Oletko yksin vai muiden kanssa? (anna lasten miettiä asioita hetki).

Katsellessasi ympärillesi huomaat, kuinka luotasi lähtee pieni polku kohti merenrantaa. Päätät mennä rannalle. Kävelet polkua avojaloin. Millainen polku on jalkojesi alla? Käveletkö polkua, joka on asfaltoitu vai polkua, joka on tehty kivistä tai hiekasta? Kuuntele tarkasti, millaista ääntä

askelmistasi syntyä. (Anna lapsille pieni hetki aikaa kuvitella asioita).

Pääset meren rantaan. Kuulet lокkien kirkunan ja näet veneen merellä seilaamassa kohti kaukana siintävää majakkaa. Sinulla on hyvä olla. Istut rantaan ja muistat jonkin iloisen tapahtuman, joka on tapahtunut sinulle. Muistele tuo hetki mielessäsi niin tarkasti kuin tahdot.

Sinua kutsutaan palaamaan nurmikolle. Siellä on joku mukava ihminen, joka odottaa sinua. Kuka sinua odottaa? Lähdet kävelemään häntä kohti polkua pitkin iloisena. Kävellessäsi häntä kohti anna itsesi keksiä väri, joka kuvastaa iloista tapahtumaa, jonka juuri muistelit. Halaa tai tervehdi ystävääsi. On aika jatkaa matkaa takaisin omaan paikkaan... (sano paikan nimi, jossa olette lepäämässä) ja takaisin tähän hetkeen. Sinulla on mukava ja rento olo. Heräillessäsi tarinan lumosta keksi muistollesi sopivan kokoinen ympyrä, joka on väritetty polulla näkemälläsi väriellä. Täittele väriympyrä pieneksi ja aseta se leikisti johonkin kehosi kohtaan talteen. Siellä asustaa mukava muisto ja monta iloista tunnetta. Avaa silmäsi, kun siltä tuntuu.

Jutelkaa yhdessä: Mitä lapset näkivät ja kokivat? Millanen olo lapsella on nyt? Mikä harjoituksessa oli helppoa/vaikeaa? Millaisia värejä lapsilla jäi mieleen iloisesta tapahtumasta? Oliko paljon samoja värejä vai erilaisia? Mihin kehonosaan ilo säilöttiin?



Jokainen ihminen pelkää jotakin. Pelkäämme helposti asioita, joita emme ymmärrä tai tapahtumia, jotka ovat meille haitaksi. Pelon kohtaaminen voi auttaa monissa asioissa esimerkiksi painajaisten poistamisessa.

Piirrä piirustus seuraavien ohjeiden mukaan:

- Anna pelolle jokin muoto. Millainen pelko voisi olla?
- Minkä värinen pelko on ja millainen pinta sillä on?

- Onko pelko karvainen, pehmeä, karhea, piikikäs vai jotain muuta?
- Miten pelko liikkuu: matelemalla, ryömimällä, lentämällä, kävelemällä vai miten?
- Mitä pelko tekee, kun se pelottaa?

Piirrä rauhassa piirustus valmiiksi ja kerro siitä muille. Miettikää yhdessä tai yksin, miksi pelko käyttäytyy kuten käyttäytyy. Miten voisit saada pelon käyttäytymään toisin?



Näytelkää seuraavat tilanteet kunhan olette läsnäolijoiden kanssa miettineet asiat ensin selväksi.

Miten tilanteissa pitäisi toimia?

Kohtaat kadulla tai kotipihasa sinua selvästi vanhemman lapsen, joka lupaa antaa sinulle karkkia tai lelun, jos lähdet hänen mukaansa. Mitä teet?

Entä jos karkkia tai lelua tarjoaa aikuinen nainen tai mies?

Luoksesi tulee pihassa, päiväkodin tai koulun pihalla sinulle tuttu tai outo aikuinen, joka kertoo vanhempasi sairastuneen ja siksi hän on tullut hakemaan sinua kotiin. Miten toimit?

Joku soittaa ovikelloa ja olet yksin kotona. Mitä teet?

Olet yksin kotona ja joku soittaa ovikelloa. Et avaa ovea, koska sinua on kielletty, mutta oven takana oleva sanoo tarvitsevansa apua ja hänen pitäisi soittaa hätäkeskukseen? Mitä teet?

HUOM!

Nämä harjoitukset tulee ohjata huolella ja purkaa pelko pois rentoutumalla ja kehuilla, kuinka taitavia ja hyviä lapset ovat. On tärkeää, etteivät tilanteet jää peloksi lapsien mieliin.



Jokaisessa meissä on aimo annos rohkeutta sisällämme. Ota massaa tai savea käteesi isohko kasa ja tee siitä pallo. Ala muovata pallosta ensin vartaloa, sitten päätä, takapäätä ja lopuksi tee jalat.

Älä mieti ennalta, mitä muovaillet, vaan annan käsien tehdä. Kyseessä voi olla oikea eläin tai eläimien sekoitus tai mielikuvitusolio.

Tehkää hahmo valmiiksi ja kertokaa muille, miltä oma eläin tai olio näyttää. Miksi tämä on voimaeläin? Anna muiden kertoa, mitä heille tulee mieleen sinun muovailustasi.

Anna työn kuivua ja maalaa se kertomaan omasta hyvästä ja tärkeästä voimastasi.

Kehosta

Sukupuoli on tiukasti sidoksissa kehoomme ja se on yksi keskeisimmistä käsitteistä, joilla ihminen määrittellään (Charpentier 2001). Myös seksuaalisuus ja kehollisuus kietoutuvat toisiinsa. Kaikki puolestaan kietoutuu ympäristössämme oleviin asioihin ja ihmisiin, kulttuuriimme. Käsitys itsestämme, omasta kehostamme, syntyy monimutkaisissa vuorovaikutuskuvioissa muiden ihmisten kanssa. Voidakseen löytää itsensä, oman kehollisuutensa, seksuaalisuutensa oman yhteisönsä jäsenenä on voitava arvioida itseään suhteessa muihin ihmisiin, yleisiin normeihin ja omaan käsitykseen niin itsestään kuin normiin verrattuna. Minäkuva, itsetunto ja identiteetti rakentuvat sekä sisäisesti että ulkoisesti melko paljon kehollisuuden kautta (myös seksuaalinen minäkuva, itsetunto ja identiteetti). Kaikki sanottu, kirjoitettu ja jokainen toiminto on kehosta lähtöisin. Yhdellä katseella voimme päätellä toisen ihmisen ajatuksista ja tunteista paljon. Asennot, eleet, ilmeet sekä tapa liikkua välittävät meille kulttuurisidonnaista tietoa. Ihminen

kasvaa todennäköisesti empaattisemmaksi henkilöksi, mikäli hän saa läheisyyttä ja hyviä kosketuksia osakseen niin lapsena kuin aikuisuudessakin. Lähes neljännes valveillaoloajastamme arvioidaan kuuluvan sosiaalisiin suhteisiin, kosketukseen toisen ihmisen kanssa. Kaipaamme kosketusta ja näkyvänä olemista. Siitä kertovat monet vaihtoehdot kosketukseen perustuvat hoitomuodot. Ihminen etsii omaa yhteyttään oman minänsä ja kehonsa välillä läpi elämänsä.



Piirrä mielikuva itsestäsi, kehostasi alastomana tai alaston ihmiskeho. Maalaa kehosi värein, jotka kuvaavat sen kehonosan olotilaa. Mitkä värit liittyvät hyvään oloon? Kuinka voisit lisätä näitä värejä elämäsi? Mitkä tunteet kuvaavat huonoa oloa? Miten näistä tunteista pääsisit eteenpäin? Katso itseäsi rakastavasti ja sallivasti. Olet riittävän hyvä.

Voidakseen hyvin, kehittyäkseen, hahmottaakseen oman kehonsa ja löytääkseen oman seksuaalisuuden kehostaan tarvitsemme kosketusta. Myös oman kehon rajat ymmärtääkseen ihminen tarvitsee kosketusta. Moninainen kehollisuuden ilmentäminen tiukkojen stereotyyppien sijaan tarjoaa mahdollisuuden etsiä itseä ja omaa kehollista ilmaisua iän lisääntyessä, erilaisten kokemusten karttuessa ja elämän tuomien haasteiden kohdatessa (raskaus, sairaus, vammautuminen jne.). Tällöin tulisi mahdolliseksi tukeutua tai haastaa niitä (seksuaali)kulttuureita, jotka meihin ja kehoomme vaikuttavat (yhteiskunnan valtavirta, alakulttuurit, perheiden sisäiset kulttuurit, ystävät jne.)

Jo lapsesta asti meidät tulisi opettaa kuuntelemaan omaa kehoamme ja vaalimaan sitä osana minuutta. Kehoon kannattaa tutustua sen hyviin puoliin keskittyen. Aivan liian usein ihmiset puhuvat kehostaan jonkin puutteen tai vääränlaisuuden kautta. Tarvitsemme ympäristöämme peileiksi, mutta emme ehdottomiksi ohjenuoriksi. Omaa hyväksi koettua,

tuttua ja turvallista kehoa ei tarvitse hävetä, vaan sitä voisi vaatia katsottavan ja kosketettavan arvokkaasti ja kunnioittaen. Itsessään tyytyväinen ihminen tarjoaa positiivisia kokemuksia kosketuksen kautta. Kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevat ja elämää rikastuttavat seksuaalisen mielihyvän ja onnistumisen kokemukset koetaan kehossa. Ihminen, joka kokee itsensä kauniina ja oman kehonsa tärkeänä asiana osana minuutta, uskalltaa kuunnella kehonsa viestejä ja hyödyntää kehoaan elämän monilla osa-alueilla, oman persoonansa esittäjänä, jopa taiteen välineenä.

Ketään ei saa painostaa, pakottaa keskustelemaan tai pohtimaan seksuaalisuuteen liittyviä asioita.

Jo 8-vuotiaat lapset tiedostavat odotuksia, joita heihin kohdistetaan. Suomalaisista nuorista 53% koki ulkonäköongelmaa, kun taas ruotsalaisista kanssalapsista sitä koki vain 16 %. Atte Oksasen mukaan ulkonäköongelmat liittyivät suruun, pessimismiin, epäonnistumiseen, ruokahaluun, rakkauttomuuden tunteeseen, päänsärkyyn, pahoinvointiin, ystävien puutteeseen, itsevihaan, haluun kuolla ja alemmuuden tunteeseen. Erityisesti tytöt kokivat, että ideaali naisruumis on liian vaativa ja tuottaa ulkonäköpaineita. Kehosta on tehty suorittaja, seksuaalisuuden mittari. Keho toimii kuin näyttelulle asetettuna patsaana, jota muokataan ja käsitellään tarpeen mukaan. Keho, joka etäänny minästä, koetaan ei-arvokkaaksi. Sitä voi kurittaa, siltä voi vaatia ja sitä voi muovata. Tällainen keho toimii miellyttääkseen muita ihmisiä, esitelläkseen omistajansa moraalisia piirteitä ja esimerkiksi itsehillinnän määrää. Esimerkiksi lihava ihminen määrittellään helposti saamattomaksi, itsekurittomaksi ja aseksuaaliseksi, vaikka todellisuudessa lihava saattaa olla onnellinen, oman seksuaalisuutensa kanssa sinut oleva seksuaalisesti aktiivinen ja aikaansaapa henkilö. Seksuaalinen ruumis kiinnittyy kulttuurissamme nuoreen ja hoikkaan kehoon. Tekeekö hoikkuus seksuaalisuudesta helpompaa? Mikäli vaatekauppa tarjoaa 10-vuotiaille mielestäsi eroottisesti ladattuja vaatteita, pitää sinun puuttua asiaan. Aikuisten pitää äänestää kukkarollaan.

Loukattu keho

Keho, joka on irti minuudesta, on altis hyväksikäytölle ja rajojen loukkaukselle. Keho, joka on tyhjä ja pirstaloitunut, kenellekään kuulumaton, on varmistettava eläväksi, vaikka itsetuhon (viiltely, riskitilanteisiin hankkiutuminen, päihteiden käyttö) kautta. Kipu varmistaa elossa olemisen ja kipua on helpompi sietää kuin tyhjiyttä sisällä. Tyhjiys, rakkaudettomuuden kokemus, mahdollistaa myös toisen kehon loukkaukset. Seksuaalisesta tyydytyksestä, alistamisesta voi hetkeksi kokea yhteyttä itseensä, omiin tunteisiinsa. Omasta kehosta irti oleva ego voi olla suuri, mutta samalla äärettömän hauras.

Ihminen, joka kokee oman ulkonäkönsä puutteelliseksi, peilaa itseään suhteessa muihin. Kokemus voi olla sisäinen käsitys itsestä sekä ulkoinen että näiden yhdistelmä. Ihminen saattaa tietää muiden ajatuksia omasta ulkomuodostaan tai ainakin tekee oletuksia toisista heidän ilmeidensä ja eleidensä perusteella. Ihminen, joka ei arvosta itseään tai ei pidä omaa kehoaan arvokkaana, ei osaa vaatia sitä muiltakaan. Ihminen, joka ei koe olevansa rakkauden arvoinen, ei kykene vaatimaan koskemattomuuden rajoja, eikä näe itseään armollisessa valossa. Ihminen, joka kokee alemmuutta, saattaa kokea yksinäisyyttä ja tarttuu riskialttiissa tilanteessa potentiaaliseen hyväksikäyttäjään. Tällöin itsensä arvottomaksi kokevan ihmisen lähellä on joku, joka koskettaa ja ihailee, vaikka hintana olisikin seksuaaliakti, joka loukkaa kehoa. Ihminen, erityisesti lapsi, osoittaa asennoillaan tunnetilojaan, ahdistustaan, arkuuttaan ja on tällöin myös alttiina seksuaalisille hyväksikäyttäjille.

Keho ei unohda kokemuksiamme, vaikka aktiivinen mielemme niin saattaakin tehdä. Keho ei unohda tunteitamme, seksuaalisia kokemuksiamme, vaikka aktiivinen mielemme niin tekisi. Kehoa ei voi pakottaa unohtamaan.



Mieti perhettäsi ja suhdettasi omaan kehoosi:

- Pidätkö itsestäsi ja kehostasi?
- Muokkaatko kehoasi ollaksesi kauneusihanteen mukainen?
- Oletko ollut useasti dieetillä näyttääksesi paremmalta uimapuvussa tai muuten?
- Saako lapsi kokemuksen siitä, että hänen vanhempansa tai kasvattajansa on tyytyväinen omaan kehoonsa ja on sinut itsensä kanssa?
- Millaista mallia aikuisesta ja suhteesta omaan kehoon kannat mukana?
- Ovatko lapset, joita työssäsi tapaat tai omat lapsesi tyytyväisiä kehoonsa?
- Milloin kehuit lasta viimeksi?
- Ovatko lapsesi ja toisten lapset kauniita?



- Kuka kosketti sinua viimeksi?
- Miltä kosketus tuntui?
- Mihin ja miten tahtoisit sinua kosketettavan juuri nyt?
- Kenen tahtoisit sinua koskettavan?
- Ketä ja miten sinä kosketit viimeksi?
- Mitä tahdoit kosketuksellasi viestittää?
- Miten paljon kosketit lastasi tänään?
- Kertoiko kosketuksi rakkaudesta ja hyväksynnästä?



- Mieti, miltä näyttää nainen tai mies?
- Entä mistä tunnistaa tytön tai pojan?
- Millaista työtä nainen tekee ja millaisia asioita hän arvostaa? Entä mies?
- Mitä tytöt ajattelevat seksuaalisuudesta ja mitä he toivovat seurustelulta? Entä pojat?
- Kirjaa nopeasti ensimmäiset ajatuksesi ylös.

Jos sinulla on kumppani tai työkaveri, tehkää ensin tehtävä yhdessä erikseen kumpikin. Vertailkaa vastauksianne ja keskustelkaa eroista ja samankaltaisuuksista. Oliko ajattelemasi ihminen ihonvärittään tai kulttuuri-taustaltaan samanlainen kuin sinä? Millaisena tyttönä pitäisit tyttöä, johon liittyisi poikaan liittämäsi ominaisuudet? Entä poikaa, jonka ominaisuudet olisivatkin tytölle listaamasi? Olivatko ajattelemasi hahmot terveitä vaiko jonkin vamman kantajia? Vaikuttaisiko jokin sairaus vastaukseesi?

Lapsille kehosta

YDINASIAT LAPSILLE

Jotta ihmisiä tulisi lisää, tarvitaan seksuaalisuutta. Ihmiset ihastuvat toisiinsa ja päättävät olla yhdessä, muuttaa yhteen tai mennä naimisiin.

Lisääntymiseen tarvitaan myös kehoa. Jokaisen kehossa on ne kohdat, joita tarvitaan vauvojen hankkimiseen. Kehon hyvänä pitäminen tuottaa myös ihmisille mielihyvää. Kaikki vauvojen saamisen tarvittavat kohdat ovat ihmisellä valmiina jo silloin, kun hän on ihan pieni. Silloin ne kuitenkin vielä vain kasvavat ja omien vauvojen hankkiminen voi alkaa vasta, kun on itse aikuinen. Kaikki kehon osat ovat siis yhtä tärkeitä. Pyllyä tarvitaan istumiseen ja kakkaamiseen, pimppiä ja pippeliä pissaamiseen.

Kenenkään pyllyä, pimppiä, pippeliä tai tisuja ei saa koskea. Ne ovat jokaisen ikiomaa aluetta.

Miettikää yhdessä:

- Ketkä ihmiset tykkäsivät kovasti toisistaan, kun sinä sait alkusi?
- Millaisia asioita kehosta tarvitaan, jotta lapsi voi syntyä?
- Millä nimellä noita kehon osia kutsutaan?



Piirtäkää kuva jokaisesta lapsesta isolle paperille siten, että lapsi makaa paperin päällä ja toinen lapsi tai aikuinen piirtää kynällä tämän ääriviivat. Tehkää ainakin kaksi hahmoa, joihin askarrellaan kynillä, kankailla, napeilla tms. ensin ulkoiset sukupuolielimet ja muut naisen/ miehen tunnusmerkit. Tämän jälkeen voitte valmistaa hahmoille vaatteet tai uimapuvut. Tarvittaessa hahmoa voidaan pukea ja riisua.

Tämän jälkeen sopikaa yhdessä, millaisia nimiä teillä käytetään sukupuolielimistä. Miettikää, miten ja missä omaa kehoaan saa koskettaa ja miltä se tuntuu. Miettikää, miksi kehon osien nimeä on joskus vaikea sanoa tai miksi sanojen sanominen aiheuttaa kikatuskohtauksia. Puhukaa myös siitä, mitä muiden aikana ei saa tehdä ja miksi.



Käykää kirjastosta etsimässä kirjoja, jotka kertovat raskaudesta ja lisääntymisestä. Kirjoja voi olla vaikka useampia lasten katsottavana ja luettavana.

Lukekaa ja jutelkaa aikuisen kanssa siitä, kuinka sinä, ystäväsi, aikuinen ja ylipäätään lapsi saa alkunsa ja syntyy. Mihin sukupuolielimiä tarvitaan vauvan saamisessa? Mitä muuta iloa omista sukupuolielimistä on?

Keskustelun jälkeen piirtäkää sarjakuva: Näin minä synnyin tai näin minä sain alkuni.



Miettikää kiusaamista ja sitä, miten kiusaamista ja häirintää voidaan estää. Miksi jotakuta kiusataan ulkoonäön perusteella? Onko se oikein? Miltä sinusta tuntuisi, jos sinua kiusattaisiin jonkin ominaisuuden takia, joka sinulla on esimerkiksi vihreä paita, silmälasit tai kumi-saappaat?



Kuka saa koskettaa minua ja mihin?

Pyydä lapsia leikkaamaan punaisia ja vihreitä paperilappuja itselleen 10 kumpaakin. Mikäli leikkaamiseen ei haluta käyttää aikaa, voivat aikuiset leikata laput valmiiksi jo ennen tehtävään ryhtymistä.

Asettakaa aikuiseen tai toisen lapsen kehoon laput teipillä kiinni. Vihreä lappu tarkoittaa, että sen alaiseen kohtaan saa koskea. Punainen puolestaan merkitsee, ettei siihen kohtaan saa toista koskea.

Jos teitä on useampi mukana, vertailkaa lappujenne paikkoja. Jutelkaa yhdessä aikuisen kanssa, millaisiin kohtiin lappuja laitettiin. Muuttuvatko lappujen paikat, jos koskettaja olisi lapsen vanhempi, lääkäri, kaveri, joku tuntematon tai jos lapsi itse koskettaisi itseään?

Tehtävän voi tehdä myös siten, että lapset liimaavat laput piirrettyyn isoon hahmoon, joka on kiinnitettynä lattiaan tai seinään tehtävän ajaksi.

Media ja seksuaalisuus

Elokuvien tai muiden viestimien välityksellä saapuvat ja kulttuuriin kiinnittyvät seksuaaliset ja keholliset ajatukset eivät ole tuontitavaraa, vaan aikamme ja kulttuurimme kuvausta: uusintamista ja toisintamista. Seksikkäillä kuvilla, joita mainonnassa paljon käytetään, voitaisiin kenties laajentaa käsitystä seksikyydestä, sukupuolesta, moninaisuudesta ja kehosta sinällään, mikäli kuvastoja hyödynnettäisiin laajasti moninaisuuteen tarttuen. Nyt seksillä myyvät mainokset ovat pääosin heteronormia pönkittäviä ja sukupuolten eroja tiukasti korostavia.



Mieti näkemiäsi mainoksia ja valitse ensimmäinen, joka tulee mieleesi.

Kirjaa mainos ylös ja pohdi sen jälkeen seuraavia asioita:

- Mitä mainoksella myytiin?
- Oliko seksillä tai seksikkyydellä osuutta mainoksessa?
- Millaisin asioin tai tavoin, mihin tunteisiin vedoten, mainos yritti myydä sinulle jotakin?
- Kenelle mainos oli kohdistettu?
- Keitä mainoksessa esiintyi?
- Olivatko hahmot sukupuolen mukaisia stereotyyppisiä hahmoja?
- Vaikuttavatko mainokset sinuun?
- Mikä merkitys mainosten luomilla kuvilla on nuoriin?
- Mikä on seksikästä sinusta?
- Onko sinun ajatuksesi seksikkyydestä yleinen vai tavallisesta poikkeava?
- Mikä kaikki voi olla jonkun toisen mielestä seksikästä?

Lapsille mediasta ja seksuaalisuudesta

YDINASIAT LAPSILLE

Näemme kuvia paljon kaikkialla. Lapsi saattaa ulkona kävellessään nähdä monta mainosta. Kuviin ei ehkä edes kiinnitä huomiota, mutta joskus joku kuva tai teksti saattaa hämmentää, ahdistaa ja jopa pelottaa. Lapsia tulisikin kannustaa keskustelemaan näkemistään kuvista ja niiden herättämistä pohdinnoista.

Katsokaa lehdestä mainoksia ja keskustelkaa niistä:

- Mikä on mainos?
- Missä mainoksia voi nähdä?
- Miksi mainoksia tehdään?
- Kenelle mainokset on tarkoitettu?
- Millaisia kuvia on laitettu mainoksiin?
- Katselkaa kadulla ulkomainoksia: millaisia kuvia niissä on?
- Millaisia ihmisiä mainoksissa on?
- Näyttävätkö tutut aikuisesi samoilta kuin mainosten ihmiset?
- Millaiset kuvat eivät ole mielestäsi mukavia?



Alkakaat kertoa kertomusta, joka alkaa jonkun mainoksen kuvasta. Kertokaa yhdessä, millaista elämää mainoksen ihminen elää. Onko tarinasi totta vaiko oma keksintösi? Onko kaikki se, mitä mainoksissa näkyy, totta vaiko jonkun keksimää tarinaa? Pohtikaa yhdessä.



Keksikää itse, miten jotain lelua tai muuta esinettä voisi mainostaa. Kenelle lelu ja samalla mainos on suunnattu? Millainen lelu se on? Miten lelua voisi kuvailla, että kaikki haluaisivat hankkia juuri sellaisen? Piirtäkää, maalatkaa tai näytelkää ja kuvatkaa mainos.



Tehkää peili, jonka reunat koristellaan:

Tarvikkeet:

Peili

Erilaisia koristeluvälineitä kuten helmiä, kangasta, mosaiikkipaloja, tarroja, maaleja jne.

Liimaa/saumaustaastia kiinnittämiseen.

Kehota lapsia käyttämään mielikuvitustaan. Pyydä heitä tekemään unelmiensa peili, joka on juuri sellainen kuin he haluavat.

Katsokaa valmiista peilistä kuvajaisianne. Miettikää, miltä jokainen omasta mielestään näyttää ja millaisin silmin muut meidät näkevät. Jokaisessa meissä on kauniita ja hienoja asioita. Jokainen on ainutkertainen ja upea.

Peilin voi ripustaa kodin seinälle. Mikäli koko perhe tekee peilin, voisi tehdä niin, että kaikkien perheenjäsenten peilit laitetaan vierekkäin. Tällöin jokaisella seinällä on kaikkien kuvat, jotka välillä näkyvät, välillä eivät.



Tunteita kuvina -leikkiin tarvitaan kortteja tai useita valokuvia. Kuvia voit tulostaa internetistä, käyttää valmiita korttipakkoja, leikata kuvia aikakauslehdistä tai valokuvata vaikkapa kuvia yhdessä lasten kanssa.

Levittäkää kuvat lattialle tai pöydälle siten, että kaikki kuvat ovat näkyvillä. Kuvan saa valita millä perusteella vain, vaikka värin tai kuvan osan mukaan. Vääriä valintoja ei ole. Jutelkaa ja esitelkää kuvanne aina kaikille osallistujille.

- Kerro, miksi valitsit kuvan.
- Valitse kuva, joka kertoo olostasi juuri nyt.
- Valitse kuva, joka on iloinen.
- Valitse kuva, jossa haluaisit olla mukana.
- Kerro, mitä kuvan ottamisen jälkeen tapahtuu.
- Kuvittele olevasi kuvan ottaja.
- Valitse kuva, joka on jostain syystä pelottava.
- Valitse kuva, joka on turvallinen.

Väkivalta

Lapsi oppii perheessään ja kasvatusinstituutioissa paljon vuorovaikutustaidoista, ihmisten välisestä kunnioituksesta – miten erilaisiin ihmisiin suhtaudutaan, miten naisia, miehiä ja omaa sukupuolta olevia ihmisiä kunnioitetaan, miten muita kohtellaan ja miten kohteluun vaikuttaa esimerkiksi sukupuoli, ikä ja ihonväri. Lapsi oppii jo hyvin varhain, seuraako sukupuolesta automaattisesta etuja tai rajoitteita ja onko jokin asia sopivampaa tytöille ja jokin pojille. Lapsi oppii myös luottamaan ihmisiin ja kokemaan turvallisuutta tai sitten elämään pelossa ja epäluottamuksen keskellä. Pelko ja epäluottamus valtaavat alaa, jos lapsi joutuu kokemaan kiusaamista (haukkumanimiä, ilkeitä katseita, ulkopuolelle jättämistä, fyysistä satuttamista jne.) vertaistensa tai vanhempiensa taholta. Myös ammattikasvattaja saattaa olla lapsen näkökulmasta kiusaaja.

Myös se, että lapsi joutuu todistamaan vanhempien tai muiden kodissa olevien aikuisten välistä väkivaltaa estää turvallisuuden ja luottamuksen tunteen kokemista ja on aina lapselle traumaattinen kokemus. Lapsi traumatisoituu aina, vaikka ei kotona tapahtuvaa väkivaltaa näkisikään, sillä lapset tietävät siitä silti aina. Pahoinvointi, jota kiusaamisesta, kaoottisesta kotitilanteesta tai muusta sellaisesta aiheutuu, saattaa ilmetä riidan haastamisena, väkivaltana muita kohtaan. Väkivalta tietyn tunteen yllättäessä saattaa olla myös yritys ratkaista ahdistava tilanne. Väkivalta ei aina suuntaudu ulospäin, vaan saattaa kohdistua sisäänpäin, ihmiseen itseensä. Väkivallan näkyvistä muodoista puhutaan jo jonkin verran, mutta pelon ilmapiiri, sanattomat katseet ja painostava ilmapiiri saattavat myös olla väkivaltaisia tilanteita. Näitä tosin on paljon vaikeampi osoittaa tapahtuneiksi kuin esimerkiksi potkua tai lyöntiä. Joka tapauksessa väkivalta vaikuttaa aina ihmiseen ja hänen kehitykseensä kielteisesti.

Väkivallan määrää ei voida vähätellä, eikä sen vaikutusta lasten kasvuun ja arkiseen elämään, sillä eri tutkimukset

osoittavat, että väkivalta lähisuhteissa on monelle lapselle arkipäivää. Orasen tutkimuksen mukaan alle 18-vuotiaista lapsista 17% on nähnyt vanhempiensa välillä väkivaltaa (Oranen 2001). Väkivalta on vahvasti myös läsnä sukupuoliroolien rakentajana, sillä mieheksi kasvun ja miehenä olemisen osana väkivalta näyttelee suurta ja tärkeää roolia jo lapsuudesta lähtien (Jokinen 2000). Väkivalta on osa pojan sosiokulttuurista arkea leikitappeluiden ja aggressiivisen tappelun avulla. Tykkäämiseen liittyvää kiusaamista pidetään helposti pelinä tai leikinä, johon tyttöjen on suostuttava aikuisten sivuuttaessa kiusaamista esimerkiksi kommentein ”Rakkaudesta se hevonenkin potkii” jne. Tähän kaikkeen tulisi aikuiselle tarjota välineitä ja syitä puuttua entistä tarkemmin (Manninen 2003). Kiusaaminen voi olla monitahoista. Tytöt saattavat pakottaa poikia pusuhippaan. Poikien on osallistuttava leikitappeluihin ollakseen poikia, ja pojat kiusaavat tyttöjä tykkäämisen nimissä. Kaikki edellä mainitut seikat vahvistavat dikotomista sukupuolijakoa ja ohjaavat lapsia kasvamaan kohti heteronormia. Tällöin lapsi, joka ei koe näitä omakseen, saattaa joutua syrjityksi ja kokea oman itsensä epäkelvoksi (Lehtonen 2003 ja Reisby 1999).



- Miten suhtaudut väkivaltaan?
- Mikä sinusta on väkivaltaa?
- Kuka saa kiusata ja ketä?
- Mieti lastesi ikäisten maailmaa:
- Millaista kiusaamista lapsesi voisi joutua kohtaamaan ja keiden taholta?
- Onko väkivalta sallitumpaa miehille kuin naisille?
- Kenen tulisi puuttua väkivaltilanteisiin?
- Onko kiusaaminen, väkivalta, nimittely ja lyöminen eri asioita?
- Millainen väkivalta on vakavaa?



Mieti nuoruuttasi tai lapsuuttasi. Muistatko hetkeä, jolloin joku olisi kiusannut sinua, satuttanut sinua tai seksuaalisesti ahdistellut sinua tai jotakuta sinulle tärkeää henkilöä? Kirjaa muisto ylös.

- Millaisia tunteita muisto sinussa herättää nyt?
- Millaisia tunteita koit silloin?
- Miten selvisit tilanteesta?
- Saitko tukea aikuisilta?
- Miten olisit toivonut vanhempiesi tai opettajiesi toimivan asian suhteen?
- Oletko joskus kiusannut tai satuttanut jotakuta?
- Millaisia tunteita muisto herättää?
- Miksi teit sen mitä teit?
- Autoiko toisen loukkaaminen johonkin?



Miettikää yhdessä kotona, päivähoitossa tai koulussa, miten kerrotte lapsille ”namusedistä ja -tärkeitä” sekä oven avaamisesta, kun lapsi on yksin kotona. Luokaa yhteiset säännöt asioihin.

Järjestäkää turvallisuuskoulutusta ja käykää erilaisia tilanteita läpi. Myös turvataitojen vahvistaminen on tärkeää.

Muista, että lapset tietävät säännöt, mutta ovat helposti houkuteltavissa esimerkiksi avaamaan oven, kun vedotaan siihen, että joku tarvitsee apua tai muuta sellaista.

On tärkeää pitää mielessä, että väkivallan tekijä on se, joka toimii tilanteissa väärin, eikä koskaan lapsi, vaikka tämä toimisikin ohjeiden vastaisesti. Opastusta turvataitoihin tuleekin toteuttaa siten, ettei siitä voi väkivaltatilanteessa tulla lasta syyllistävää asiaa.

Jos lapsi kertoo kohdanneensa seksuaalista väkivaltaa:

- Usko lapsesi kertomusta. Vakuuta lapsen olevan syytön tapahtumiin. Koettu seksuaalinen väkivalta ei ole koskaan lapsen syytä tai aikaansaamaa. Vastuussa teosta on aina tekijä.
- Ole lapsesi tukena.
- Ota yhteys poliisiin. Tee lastensuojeluilmoitus.
- Kysy neuvoa asianajajan saamiseksi. Kysy neuvoa, jotta lapsi saisi parasta mahdollista tarvitsemaansa tukea
- Hanki lapsellesi ja itsellesi ammattitaitoista apua, terapiaa. Älä jää asian kanssa yksin.
- Varmista lapsen turvallisuus.
- Älä anna väkivallan jatkua.

Jos lapsen kotona on väkivaltaa:

- Usko lasta.
- Älä jätä lasta selviämään yksin, vaan ota yhteys lastensuojeluun ja tarvittaessa poliisiin.
- Varmista, että lapsi on turvassa.
- Syyllinen tilanteeseen on väkivallan tekijä, ei kukaan muu.
- Väkivallan tekijää ei voi parantaa rakastamalla
- Rangaistusväkivalta kodeissa on rikos!
- Hae tukea itsellesi. Älä jää asian kanssa yksin.
- Varmista, että lapsi pääsee tuen piiriin.
- Myös väkivallan tekijä tarvitsee apua.

Jos lasta kiusataan:

- Tue lasta. Usko tämän kertomusta.
- Puutu asioiden kulkuun. Puolusta lasta.
- Koulussa, kotona ja päivähoitossa tulee kaikenlaiseen kiusaamiseen olla nollatoleranssi.
- On tärkeää selvittää, mistä asiassa on kyse. Kiusaajakin saattaa tarvita apua tilanteeseensa
- Joskus kiusaaja voi olla ammattikasvattaja, kolleega. Tällöinkin asioihin tulee puuttua!
- Varmista, että lapsi pääsee työstämään asiaa sopivan tuen piiriin.

Lapsille väkivallasta

YDINASIAT LAPSELLE

Väkivalta tarkoittaa sitä, että toista satutetaan joko lyömällä, rönimällä, kiusaamalla tai puhumalla rumasti. Väkivalta tekee ihmiselle huonon olon. Joskus lapset saattavat lyödä tai muutoin kiusata toisiaan. Ihmiset voivat olla ilkeitä toisilleen, vaikkei niin saisikaan olla. Joskus ilkeys voi olla pahasti sanomista, joskus muuta satuttamista. Mikään selitys ei poista sitä, että se, joka on ilkeä, tekee väärin. Sekään, että toinen on ensin ilkeä sinulle, ei ole selitys satuttamiselle. On tärkeää, että aikuiset puuttuvat tilanteisiin ja myös lapsia tulee kannustaa puolustamaan kiusauksen kohteeksi joutunutta väkivallattomin keinoin. Kiusaamisen ja väkivallan vaikutuksista kiusatuksi joutuneelle on tärkeää keskustella. On tärkeää puhua myös anteeksipyytämisestä ja anteeksiantamisesta.

Kotona vanhemmat voivat lyödä toisiaan tai lastaan. Lyöminen ja sillä uhkaaminenkin on aina väärin. Pelkääminen vie voimia, eikä kenenkään pidä joutua pelkäämään kotonaan. Vaikka toinen tekisi väärin tai kiukuttelisi, ei kenelläkään ole oikeutta kurittaa väkivallalla. Tällaisia salaisuuksia ei tarvitse pitää, vaan ne tulee kertoa hoitopaikassa aikuiselle.

On tärkeää pysähtyä pohtimaan sitäkin, ettei lapsi saa lyödä tai satuttaa aikuistakaan.

Kodin, koulun ja hoitopaikan tulee olla turvapaikkoja.

Pohtikaa ja keskustelkaa:

- Miltä tuntuu, kun ihoon tai sydämeen sattuu?
- Miltä tuntuu, jos pitää pelätä?
- Kenelle voisi kertoa, jos kotona pelottaa?
- Miksi joku lyö tai satuttaa toista?
- Miksi pitäisi kertoa, jos joku lyö tai muutoin kohtelee huonosti toista perheenjäsentä? Miksi tällaiset salaisuudet pitää rikkoo?
- Missä kohtaa tuntuu silloin, kun tuntuu pahalta?
- Kuka voisi olla sinulle ilkeä?

- Oletko sinä ollut ilkeä jollekin? Kenelle?
- Miksi anteeksipyyttäminen on tärkeää?
- Miksi anteeksipyyttäminen on joskus niin vaikeaa?

Aiheesta löytyy lisää lapsille suunnatuista kirjoista, joista yksi esimerkki on: Holmberg Tiina, Lapset ja perheväkivalta



Rakentakaa pahvilaatikoihin turvallinen koti. Kodin voi rakentaa myös nukkekotiin tai nukkeleikkini yhteiseen tilaan.

Miettikää aluksi yhdessä, millainen on turvallinen koti ja mikä siitä tekee turvallisen. Keitä turvallisessa kodissa asuu? Millä tavalla se on turvallinen?



Keskustelkaa yhdessä kodin/päiväkodin/koulun säännöistä, jotka luovat turvallista ilmapiiiriä.

Miettikää, miksi sääntöjä on olemassa:

- Mitä tapahtuu, jos sääntöjä rikkoo?
- Millaisia rangaistuksia/seuraamuksia voi olla?
- Millaisia rangaistuksia aikuiset eivät saa antaa?
- On olemassa on myös lakeja, joita pitää noudattaa?
- Mitä lakeja tiedät?
- Mitä tapahtuu, jos lakia rikkoo?

Laatikaa keskustelun jälkeen yhteiset säännöt ja kirjatkaa ne paperille joko kirjoittaen tai piirroskuvin. Kun säännöt on luotu, jokainen sitoutuu kädenjälkimaalauksellaan tai muulla allekirjoituksellaan noudattamaan niitä. Voitte myös miettiä, millaisia rangaistuksia sääntöjen rikkomisesta tulisi seurata, jos rangaistuksia tarvitaan.

Mitä ilmapiiirille tapahtuu, jos kaikki noudattavat sääntöjä? Miksi sääntöjä rikotaan?



Tee sorminukkeja:

Lapsi ja aikuinen.

Kerro lapselle tarinaa pienestä lapsesta, jolla on kurja olo.



”Ottakaa” still-kuvia. Menkää asentoihin, joissa olet, kun pelottaa, suututtaa, kiukuttaa tai itkettää. Pysähtykää jokaisen kuvauksen jälkeen katsomaan, millaisissa asennoissa muut ovat. Voitte jutella asennoista ja siitä, mihin asennot auttavat ja mitä asento kertoo tunnetilasta.

Oikeus tietoon ja kasvatukseen

Lapsi syntyy maailmaan hyvin vähin taidoin. Lapselle pitää ja saa opettaa lähes kaiken. Jo vastasyntyneenä lapsi oppii maailmasta ja kokee asioita aistiensa välityksellä. Lapsi oppii mallista, kokeilemalla itse ja olemalla utelias. Lapsi näkee, kuulee ja oppii silloinkin, kun aikuinen luulee lapsen puuhaavan omiaan tai jo nukkuvan.

Lapsi saa voimaa kasvuun läheisyydestä ja rauhoittuu ihokontaktissa. Pieni vauva saa mielihyvää suun kautta saadessaan ravintoa. Lapsi oppii saamastaan hoivasta myös sen, onko hän vanhemmilleen tärkeä ja rakas. Lapsi siis oppii olevansa arvokas, koska voi kokea tulevansa rakastetuksi, myös silloin, kun olo on huono tai kiukuttaa. On tärkeää, että saa kokea saavansa rakkautta myös silloin, kun sitä ”vähiten ansaitsee”. Lapsen on saatava kokea itsenä ihailuksi, mutta toisaalta ihailu ei saa aiheuttaa lapselle tunnetta häirinnästä tai hyväksikäytöstä. Lasta ei pidä ihaila esimerkiksi taidoista, joita hän ei osaa väittäen tätä osaavaksi ja asian hallitsevaksi juuri tässä asiassa. Ihailu taidoista, osaamisesta on tärkeää perustaa rehellisyyteen.

Kaikessa ei tarvitse olla hyvä tai paras. Lasta pidetään hyvänä lapsen itsensä vuoksi, ei hänen osaamiensa taitojen vuoksi. Jokaiselle ihmiselle, myös aikuiselle, on tärkeää saavansa kokea olevansa rakastettu omana itsenään.

Ne yhteiskunnat, joissa on paljon hyviksi koettuja kosketuksia, on vähemmän väkivaltaa kuin niissä, joissa kosketus on tabu. Tällöin toteutuu myös yksi tärkeä seksuaalinen oikeus: Oikeus seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen, seksuaaliseen luokittelemattomuuteen ja fyysisen kehon turvallisuuteen.

Lapsella on oikeus saada tietoa vanhemmiltaan kasvunsa ja kehityksensä tueksi. Vanhemmilla on velvollisuus tukea lastaan näiden muutosten myötä ja tarjota tietoa lapsen kasvu- ja kehitystaso huomioiden. Kysymyksiin tulee vastata niin, että vastausta voidaan myöhemmin jatkaa rehellisesti ja täydentäen. Vastaa lapsen kysymyksiin. Murrosiän muutoksissa ja seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä on asioihin usein tehtävä vanhempana aloite. Vaikka lapsi ei kysyisikään, on uskallettava puhua asioista, tunteista, joita muun muassa ihmissuhteisiin ja rakkauteen liittyy. Mieti tapa, jolla voit asioista lastasi lähestyä. Ei ole yhtä ja ainoa oikeaa tapaa, joka toimii kaikissa perheissä. Sinulla ja lapsellasi on omat tapanne. Älä kuitenkaan pakota lasta valistettavaksi. Äläkä tee oletuksia lapsesi seksuaalisuudesta tai tarpeesta saada tietoa. Hyvä, avoin ja rehellinen suhde omaan lapseen rakentuu vuosien saatossa. Luomalla tunnelman, että haluat olla läsnä ja kuulolla aina lapsesi sinua tarvitessa, tekee todennäköiseksi, että puhuminen seksuaalisuudestakin on helpompaa ja luontevampaa. Kehon muutoksista, seksuaalisuudesta, vanhempien erosta, rakkaudesta ja monista muista aiheista löytyy kirjastosta monia hyviä kirjoja pienillekin lapsille. Kirjastoissa on myös hyvä valikoima ajantasaista tietokirjoja nuoren seksuaalisesta kasvusta ja kehityksestä. Anna lapsellesi tilaa kasvaa. Seksuaalisuus on hyvin intiimi osa ihmistä eivätkä kaikki asiat kuulu vanhemmille.

*Pikku sinisilmä
pikku, pikku pullamaha.
Olet minulle kuin suuri aarre,
mutta paljon arvokkaampi.
Muista pikku nappisilmä
iloita ja leikkiä.
Äitisi, isäs sua paljon rakastaa,
vaikka joskus heidän päätään vähän pakastaa.
Mitä mahtaa pienet aivot ajatella?
-Vai salaisuuksia pikku vauvan.
Enni 9v.*



Tee itsellesi/kumppanillesi pieni runo tai kirjoitus rakkaudesta, hellyydestä.

Maalaa kuva siitä hellyydenosoitustavasta, jota haluaisit juuri nyt kaikkein eniten.

Miltä sinusta tuntuisi? Kuvaa värein.

Tee lapsellesi loru, joka kuvastaa tunteitasi ja toiveitasi hänestä.

Tee lista kumppanisi tai ystäväsi kanssa asioista, joista teidän mielestänne tulisi lapsienne kanssa käydä läpi seuraavan kahden vuoden aikana.

Ota selvää asioista ja mahdollisista kehonmuutoksista etukäteen, jotta voisit tarjota lapsellesi myös tietoa asioista hänen niitä kysyessään.

Lapsille oikeudesta seksuaalikasvatukseen

YDINASIAT LAPSILLE

Jokaisella lapsella on oikeus saada kasvatusta, opetusta ja neuvontaa. Kukaan ei kasva ihmiseksi ilman, että ihminen ohjaa ja opettaa häntä. Aikuisen opastaminen, kieltäminen tai komentaminen voivat myös harmittaa. Kannattaa kuitenkin muistaa, että eihän lapsi voi oppia asioita ilman aikuisia. Aikuisetkin oppivat koko ajan uusia asioita toisilta aikuisilta. Oppiminen voi viedä paljon aikaa, mutta aina se on kuitenkin mukavaa.

Pohtikaa yhdessä:

- Mitä sinä olet oppinut tehdessäsi kirjan tehtäviä?
- Ovatko tehtävät olleet mukavia, vaikeita tai jotain muuta?
- Selaa kirjaa lävitse yhdessä lasten kanssa. Miettikää, mikä oli mukavin tehtävä. Mikä nauratti eniten? Mikä oli vaikeaa tai kurjaa?



Mieti kirjan tehtäviä. Nouskaa seisomaan. Jokainen ottaa asennon, joka kuvaa jollain tavoin sitä, miltä tehtävät ovat tuntuneet. Joku laskee kolmeen ja sen jälkeen otatte asennon. Miltä asennot näyttävät? Kertokaa, miltä toisten asennot näyttävät ja mitä asennolla tahdot kertoa.



Maalaa kuva, joka kertoo, mikä sinusta on tärkeintä maailmassa. Anna maalaus ihmiselle, joka on sinulle tärkeä.



Jokaiselle osallistujalle annetaan 3 paperilappua. Jokainen kirjoittaa tai piirtää niihin tekemisen tai asian, jonka toivoisi toteutuvan. Asian pitää olla toteutettavissa ilman suurempia hankintoja esimerkiksi rentoutumishetki, yhdessä pelaaminen, sadun lukeminen, musiikin kuunteleminen jne...

Laput kootaan yhteen purkkiin ja päivittäin purkista nostetaan yksi lappu, jonka tekeminen toteutetaan joko samana tai seuraavana päivänä. Sopikaa säännöt yhdessä.



Tehkää laulu sellaisesta maailmasta, jossa kaikkien on hyvä olla. Voitte keksiä oman sävelen tai laittaa sanat kaikille tuttuun lauluun. Laulakaa yhdessä.



Askarrelkaa elämän puu yhdessä johonkin seinätilaan.

Tarvikkeet:

- Erivärisiä papereita
- Sakset
- Kyniä
- Sinitarraa tai teippiä kiinnittämiseen
- Iso paperi, johon työ rakennetaan
- Liimaa

Ota jokin väri, josta revitte suikaleita puun juuriin. Jokainen kirjoittaa ainakin yhteen suikaleeseen, asian tai ihmisen, joka on tärkeä. Kiinnittäkää suikaleet seinään.

Valitkaa uusi värillinen paperi. Piirtäkää kumpikin kätenne paperille ja leikatkaa irti. Oikeaan käteen kirjoitetaan omasta ulkonäöstä jotakin mukavaa. Vasempaan taas ainakin yksi asia, miksi olet hyvä kaveri.

Tee rungon väristä myös oksia. Valitkaa lehdille väri ja piirtäkää paperiin lehtiä. Kirjoittakaa kuhunkin lehden yksi tunne.

Valitkaa kolmas väri, johon teette puun hedelmiä. Muoto voi olla mikä vain. Kirjoita hedelmään, mitä rakkaus sinusta on. Ketä sinä rakastat?

Piirtäkää keltainen aurinko. Leikatkaa yksi iso ympyrä, jonka ympärille tulee säteiksi suikaleet paperia. Jokainen kirjoittaa oman nimensä suikaleeseen.

Piirtäkää vielä poutapilviä taivaalle, joihin piirrätte kuvan unelmastanne. Mistä sinä haaveilet?

Ihastelkaa yhteistä taideteostanne.

Onnellinen Loppu

”Arvaa kuka on maailman ihanin? Se olet Sinä!”

Lapsille onnellinen loppu

YDINASIAT

*KUKA ON MAAILMAN IHANIN?
SE OLET SINÄ!*



Jokaisella on iso sydämen muotoinen paperi kädessään yhteisessä ringissä. Jokaisesta kirjoitetaan jokin kiva ja mukava asia kunkin omaan sydämeen. Nimetkää sydämet ensin ja laittakaa ringissä eteenpäin myötöpäivään. Aikuiset auttavat kirjoittamisessa, mikäli lapset eivät osaa. Myös aikuiset kirjoittavat lappuihin myönteisiä asioita. Jokainen kirjoittaa itsestäänkin yhden asian omaan lappuunsa. Jokaisen lappu luetaan ääneen. Ainakin ker-
ran viikossa luetaan laput läpi tai tehdään uudet.

Lähteet

- Aalberg, Veikko, Siimes, Martti A. 2000. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Nemo
- Aapola, Sinikka. 1999. Murrosikä ja sukupuoli, Julkiset ja yksityiset ikämääritykset. Nuorisotutkimusseura, julkaisu 9/1999
- Aigner, Gertrude, Centerwall, Erik. 1999. Lapset ja seksuaalisuus. Kirjayhtymä.
- Bildjuschkin, Katriina, Malmberg, Ari. 2000. Kerro meille seksistä. Tammi.
- Bildjuschkin, Katriina, Ruuhilahti Susanna. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Tammi.
- Bildjuschkin, Katriina, Ruuhilahti Susanna (toim.) (2010). Selkee! seksuaalikasvatuksen käsikirja. Turun sosiaali- ja terveystoimen julkaisu 6/2010.
- Bildjuschkin, Katriina, Ruuhilahti Susanna. 2010. Lasten ja nuorten seksuaalikasvatus vanhemmuuden näkökulmasta. Terveyskirjasto. Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=dlk&p_artikkeli=dlk00956. Luettu 25.07.2012.
- Bildjuschkin, Katriina, Ruuhilahti Susanna. 2010. Raskaus ja seksi. Terveyskirjasto. Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01015. Luettu 25.07.2012.
- Charpentier, Sari. 2001. Sukupuoliusko. Gummerus.
- Fagerholm, Monika &co. 2003. Tyttöjen elämästä. Amos Anderssonin museon uusi sarja nro.48.
- Jokinen, Arto. 2000. Panssaroitu maskuliinisuus: mies, väkivalta ja kulttuuri. Tampere university Press, Tampere.
- Jonson Sue. Kunpa sinut tuntisin paremmin. 2010. Psykologien kustannus.
- Kaasalainen, Hanna. 2001. Moninaisia kohtaamisia. Setlementtinuortenliitto ry.
- Kemppainen, Kaija ja Lajunen, Kaija. 2004. Lasten TurvaTaito – väkivallan ja seksuaalisen hyväksikäytön ehkäisyohjelma.
- Ritamo, Maija ja Kosunen, Elise (toim.) Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. STAKES. Raportteja 282.
- Kinnunen, Taina ja Puuronen, Anne (toim.).2006. Seksuaalinen ruumis. Gaudeamus.
- Kontula, Osmo. 1994. Seksiä lehtien sivuilla. Painatuskeskus.

Kumpula, Sinikka, Malinen, Vuokko. 2007. Unelma paremmasta parisuhteesta. Minerva.

Laitinen, Merja. 2003. Feminiinisuuden, maskuliinisuuden ja seksuaalisuuden myytit inestitikokemuksessa. Teoksessa Sunnari, Vappu jne. (toim.) Leimattuna, kontrolloituna, normitettuna – Seksualisoitunut ja sukupuolistunut väkivalta kasvatuksessa ja koulutuksessa. Oulun yliopiston oppimateriaalia E 1. Yliopistopaino.

Lehtonen, Jukka. 2003. Seksuaalisuus ja sukupuoli koulussa. Näkökulmana heteronormatiivisuus ja ei-heteroseksuaalisten nuorten kertomukset. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 31. Yliopistopaino.

Lindqvist, Martti. 1998. Pieni kirja rakkaudesta. Kirjapaja.

Malinen, Vuokko 1998. Nuoripari. Rakkaus myötä- ja vastamäessä. Väestöliitto.

Manninen, Sari. 2003. Maskuliinisuudet, valtahierarkia, väkivalta ja sosiaalinen asema monikulttuurisessa luokkayhteisössä. Teoksessa Sunnari, Vappu jne. (toim.) Leimattuna, kontrolloituna, normitettuna – Seksualisoitunut ja sukupuolistunut väkivalta kasvatuksessa ja koulutuksessa. Oulun yliopiston oppimateriaalia E 1. Yliopistopaino.

Niemelä, Pirkko, Siltala, Pirkko, Tamminen, Tuula. 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. WSOY.

Nummelin, Raija ja Ruuhilahti, Susanna. 2004. Peruskoululaisten seksuaalikasvatus – Helsingiläisiä ratkaisuja. Teoksessa Ritamo, Maija ja Kosunen, Elise (toim.) Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. STAKES. Raportteja 282.

Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea, Ruoppila., Isto. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY.

Nummelin, Raija. 2000. Seksuaalikasvatusmateriaalit- pääkaupunkiseutulaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. Acta Universitatis Tamperensis 778.

Tampere. (www.uta.fi/laitokset/kirjasto/vaitokset).

Näre, Lena (2003) Näkökulmia erotoituneeseen ja visuaaliseen mediakulttuuriin teoksessa Sexfiles. Tyttöjen Talo®.

Ojanlatva, Ansa. 2003. Sallitaanko nuorten kasvaa seksuaalisesti? Kysymyksiä ja vastauksia. Takiainen, nro 1, s.14-19. Tartuntatautiliitto.

Oksanen, Atte. 2006. Haavautuva minuus: väkivallan barokki kontrolliyhteiskunnassa. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 68. Väitöskirja. Tampere University Press.

Oranen (toim) 2001. Perheväkivallan varjossa. Raportti lapsikeskeisen työn kehittämistä. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 30.

Peavy, Vance, R. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. 2006. Psykologien kustannus.

Reisby, Kirsten. 1999. Sukupuoliherkkä pedagogiikka. Teoksessa Arnesen (toim.) Eroja ja yhtäläisyyksiä. Sukupuoli pedagogisessa ajattelussa ja käytännössä. Helsingin yliopiston Vantaan täydennyskeskuksen julkaisuja 17. Yliopistopaino.

Ritala-Koskinen, Aino. 2001. Mikä on lapsen perhe? - Tulkintoja lasten uusperhesuhteista. Väitöskirja. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 38/2001.

Ruuhilahti, Susanna 2003. Nuoruus ja seksuaalisuus – virikemateriaalia vanhempien kanssa käytäviin keskusteluihin. Setlementtinuorten liitto ry.

Ruuhilahti, S, Bildjuschkin, K. Lumme-malli –voimaa seksuaaliseen kasvuun. Nektaria ry. 2010.

Sjögren, Jennie. 2003. Nyt riitti! Tasa-arvoa arkeen. Otava.

Skinnari, Simo. 2004. Pedagoginen rakkaus. PS-Kustannus Py.

Suomela, Anu. 1999. Ihmeelliset ihmiset. Sexpo säätiiö.

Svennevig, Hanna(2005) Kehon mieli – kehon tuntemuksesta itsetuntemukseen. WSOY.

THL. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivoja poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA.

Milloin mullekin kasvaa pippeli? Voiko paras kaveri olla poika? Mistä vauvat tulevat? Miksi meille ei tule vauvoja? Onko aina pakko halata, jos ei yhtään halua? Saanko mä kaksi lasta, kun mulla on kaksi vauvasiementä? Miksi vaan tytöt saa mekkoja? Saako lapsia lyödä ja tukistaa? Miksi vanhemmat menevät pois, kun kysyy pimpistä? Pitääkö pippeli oikeesti laittaa jonkun pimppiin, jos haluaa vauvan?

Miksi isit ja äidit näyttävät erilaiselta? Miltä tykkääminen tuntuu? Milloin saa ruveta tykkäämään? Saako toista pussata väkisin?

Lapset ovat uteliaita ja haluavat oppia. Lapsi oppii koko ajan silloinkin, kun kukaan ei häntä varsinaisesti opeta. Ilmeet, katseet, vastaamatta jättämiset, kieltämiset ja puheenaiheen vaihtamiset kertovat lapselle ehkä jopa enemmän, kun vastaukset tai puhe yleensä. Lapselle monet asiat ovat uutta, outoa ja kiehtovaa. Kun lasten kanssa puhutaan pelottavista asioista, on aikuisen oltava erityisen herkkänä, että lapsen pelkoa ei lisätä, vaan vaikeidenkin asioiden kanssa opitaan elämään ahdistumatta.

Seksuaalikasvatusta ihminen tarvitsee koko ikänsä vauvasta vanhuuteen. Ihmisen keho muuttuu koko elinajan ja kehon muutokset pakottavat myös mielen muuttumaan. Aikuisen, lapsen kanssa työskentelevän aikuisen ja lasten vanhempien tulisi pohtia omia asenteitaan ja arvojaan seksuaalisuuteen liittyen. Oman itsensä, oman seksuaalisuuden kohtaaminen ja hyväksyminen onkin aivan välttämätöntä, jotta seksuaalisuudesta voisi avoimesti ja kannustavasti puhua lapsen kanssa. Tämän kirjan avulla aikuinen voi pohtia seksuaalisuuttaan ja ottaa asioita käsittelyyn yhdessä lasten kanssa.

Kirjan tavoitteena on tarjota välineitä aikuisille arjen tilanteisiin, joissa seksuaalisuus nousee esille. Kirjan tekstiosiot on pääasiassa ensimmäisen kerran julkaistu teoksessa ATU – Avoimen tilan ulottuma. Nyt aiheen käsittelyä on laajennettu kirjoittamalla lapsille omat harjoitukset. Aikuisille suunnattu osuus on päivitetty

Tehtäviä lasten kanssa tehtäessä kuuntele ja havainnoi huolella, mitä lapsi kysyy ja vastaa vain siihen, mitä hän kysyy. Vastaa aina niin, että aiheesta voi myöhemmin jatkaa, ilman että edellistä puhetta pitää ensin kumota. Osoita ja opeta lapsellesi, että olet aikuinen, jolta voi kysyä ja johon voi luottaa ja joka kunnioittaa lasta.

On tärkeää, että asioita saa pohtia rauhassa: valmiita tai nopeita vastauksia ei tarvitse löytää. Älä tarjoa faktatietoa liian nopeasti, vaan anna lasten ihmetellä asioita. Anna lasten kuvitella ja oikaise sellaiset käsitykset, jota ovat väärä: esimerkiksi se, että haikara toisi vauvat.



www.nektaria.fi