



Kehotunnekasvatus ja häpeä

Varhaiskasvatuksen ammattilaiset ovat nostaneet häpeän haitat usein esille tutkimuksessamme ja koulutuksissamme. Tässä muutama esimerkki.

Kehohäpeä

”Ehkä juuri siksi haluan puhua asiasta lapsilleni mahdollisimman suoraan, etten siirrä heille tätä häpeän tunnetta. Haluan, että asia on luonnollinen. Haluan, että he ymmärtävät seksuaalisuuden olevan jokaisen oma henkilökohtainen asia, jota ei tarvitse hävetä ja että he kunnioittaisivat itseään ja vartaloaan.”

Oman kehon tai sen osien häpeäminen on tavallista. Vatsaviha voi alkaa jo pikkulapsilla ja voi johtaa masennukseen ja syömishäiriöihin. Harjoitteet, joissa omaa kehoa katsotaan, keuhataan ja kosketetaan hyväksyen eri paikoista, ovat tärkeitä. Samoin pisarapuuttuminen tilanteisiin, joissa kehonosia tai ulkonäköä kritisoidaan.

Keho on keskiössä

”Alle kouluikäisen seksuaalisuus on ok ja hyvä asia. Lääkärileikeiltä toivon, että välttyisin, siihen suhtaudun häpeällä, miten puhua asiasta lapsen kavereiden vanhempien kanssa?”

Pienen lapsen kehityksen keskiössä on oman kehon hallinta, siihen tutustuminen ja kehokiinnostus. Lapsesta on hauskaa ja tärkeää oppia mihin kaikkeen keho pystyy. Päiväkodin oma suunnitelma ja toimintaohjeet lasten tutkimusleikkeihin ja alastomuuteen on hyvä olla kaikkien, myös vanhempien tiedossa avoimesti ja jo etukäteen.

Oman häpeän työstäminen

”Seksuaalisuus on kaunis ja iloinen asia ihmisten välillä. Lapsen seksuaalisuus on erityisen viatonta, iloa itsestä ja olemassaolosta. Välillä tuntuu, että oma häpeä on liian voimakas, eikä osaa suhtautua lapsen seksuaalisuuteen.”

Kasvattajan kannattaa opiskella häpeän tunnistamista ja siitä puhumista. On hyvä tiedostaa tunteita ja tilanteita, joissa häpeävisti saattaa syntyä, ja puhua avoimesti ja syyllistämättä tai häpäisemättä.

Tapakasvatus vailla häpeää

”Lasta on hankala ohjata olemaan ylpeä omasta seksuaalisuudestaan, kun samalla yrittää turvata lasta. Tunteeko lapsi häpeää, vaikka tarkoitus on auttaa lasta pysymään turvassa ja soveliaan rajoissa.”

Työtiimissä kannattaa miettiä, suunnitella ja sopia tavat, joilla lasten käyttöön puututaan ilman, että aiheutetaan häpeää. Teko ja lapsi ovat hyvät ja hauskat vaikka tilanne olikin sopimaton.

Kehon osat, eritteet, toiminnot

”Luonnollinen asia. Mielestäni lapselle pitää kertoa asioista rehellisesti ja häpeilemättä, että seksuaalisuuteen liittyvistä asioista (esim. kuukautiset) ei tule häpeällinen asia.”

Kaikista kehon osista tulee puhua myönteisesti, niin erityisempien kuin tavallisempien lasten kohdalla. Kehon osat, toiminnot ja eritteet ovat luonnollisia ja niistä puhutaan asiallisesti. Kun itseään arvostaa, itseään haluaa myös hoitaa ja suojata. Aikuisten kannattaa toimia kehopositiivisuuden mallina.

Sukupuolet

”Itselle olisi tärkeää antaa tyttärelleen vahvempi itseluottamus ja terveempi naiskuva vailla turhaa häpeää kuin mitä itse on saanut.”

Kaiken kohtelun ja puheen tulee olla kaikenlaisia sukupuolia ja identiteettejä kunnioittavaa.

Itsetunto

”Hämmentää ja vähän pelottaa itseä, että osaisi antaa mahdollisimman hyvät ja luontevat opit/eväät asiaan. Ettei asiaan liittyisi häpeän tunteita, että omaa kehoaan osaisi suojella, kuunnella, turvata ja arvostaa ja siinä samassa seksuaalinen (ja muukin) itsetunto kasvaisi vahvaksi.”

Hyvä itsetunto ja kehonkuva auttavat lasta kukoistamaan. Häpeän aiheuttamista pitää välttää.

Kannattaa puhua ja miettiä päiväkodin toimintatavat lasten hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Seksuaalisuus on osa ihmistä ja myönteinen kehotunnekasvatus osa kaikkea toimintaa.

Häpeä ja kehotunnekasvatus, video alustukset 1-5

- Hyväksytään häpeä** <https://youtu.be/lhSA-oSfKsY> (16min)
 - On tärkeä tunnistaa ja hyväksyä häpeän olemassaolo sekä oppia puhumaan siitä.
 - Kehotunnekasvatuksessa monet tilanteet voivat herättää häpeää, niin ammattilaisessa, lapsessa kuin huoltajassa.
 - Hyvä tapakasvatus voidaan toteuttaa aiheuttamatta lapselle häpeää.
 - Häpeää ja paheksuntaa tulisi vähentää kaikessa kasvatuksessa.
 - Lapsi ja teko ovat ok, vain tilanne on sopimaton.
- Häpeää syntyy kasvatuksessa** <https://youtu.be/OrontZ9pLDM> (12min)
 - Lapsi tavoittelee ihmissuhteita ja yhteyttä toisiin.
 - Iloiset kohtaamiset ovat kuin vitamiinia ja vahvistavat lapsen itsetuntoa ja minäkuva.
 - Ellei lasta kohdata iloisesti ja ihastuen tai jos peräti torjutaan ja paheksutaan, lapsi voi tuntea häpeää ja ahdistua.
 - Jokaisella kasvattajalla on oma historiansa ja häpeäkipunsa.
 - Jokainen kasvattaa yksilöllisesti häpeää aiheuttavissa tilanteissa.
 - Erilaiset lapset saavat erilaista kohtelua.
 - Haavoittuvammat lapset saavat vähemmän iloista ja vahvistavaa vuorovaikutusta kuin he, jotka muutenkin ovat pärjääviä ja sopeutuvia.
- Keho ja seksuaalisuus erityisiä** <https://youtu.be/ewwta77e-Mk> (17min)
 - Seksuaalisuuteen liittyvät ilmiöt kasvatetaan usein häpeän sävyttämällä paheksunnalla.
 - Kehon osat ja eritteet ovat lähes kirosanoja ja lasten unnuttelu hämmentää aikuisia.
 - Kasvattajat joutuvat jatkuvasti puuttumaan tilanteisiin ja ohjaamaan lapsia, sekä punnitsemaan itse onko joku käytös sopivaa vai ei.
 - Se, miten tämä viesti ilmaistaan lapsille, on merkityksellistä.
 - Näistä tavoista tulisi puhua avoimesti ja sopia päiväkodin häpeälinja.
 - Miten kasvatus toteutetaan ja miten avoimesti häpeästä puhutaan ja tilanteita arvioidaan.
- Häpeällä on vaikutuksensa** https://youtu.be/WrAM_W4HxfI (9min)
 - Seksuaalisuuteen liittyvä häpeä vaikuttaa ihmisten seksuaalisuuteen, kokemukseen ja käytökseen.
 - Liiallinen häpeä voi olla sietämätön, lamaannuttaa ja eristää tai päinvastoin saada lapsen toimimaan joskus uhmakkaan häpeämättömästi.
 - Liiallisella häpeällä on usein vakavia seurauksia nuoruudessa ja aikuisuudessa.
 - Ei kasvateta näkymättömiä häpeälapsia.
 - Arvostetaan lasten luonnollista suhtautumista kehoon ja seksuaalisuuteen.
- Häpeään auttaa myötätunto** <https://youtu.be/udMK7IVcfCU> (9min)
 - Piilottaminen ja oman häpeän ja avuttomuuden häpeäminen ei auta.
 - Sen sijaan lempeä hyväksyntä ja myötätunto, oman häpeän jakaminen puhumalla voi auttaa.
 - Lakataan pakenemasta häpeää ja kohdataan se, opetellaan tapoja puhua siitä ja olla myötätuntoisia ja lempeän hyväksyviä niin itseämme kuin toisiammekin ja etenkin lapsia kohtaan.
 - Häpeä on rohkeuden este. Kasvatetaan rohkeita ja näkyviä lapsia, jotka uskaltavat kohdata kaikki tunteet.