

Häpeään auttaa myötätunto

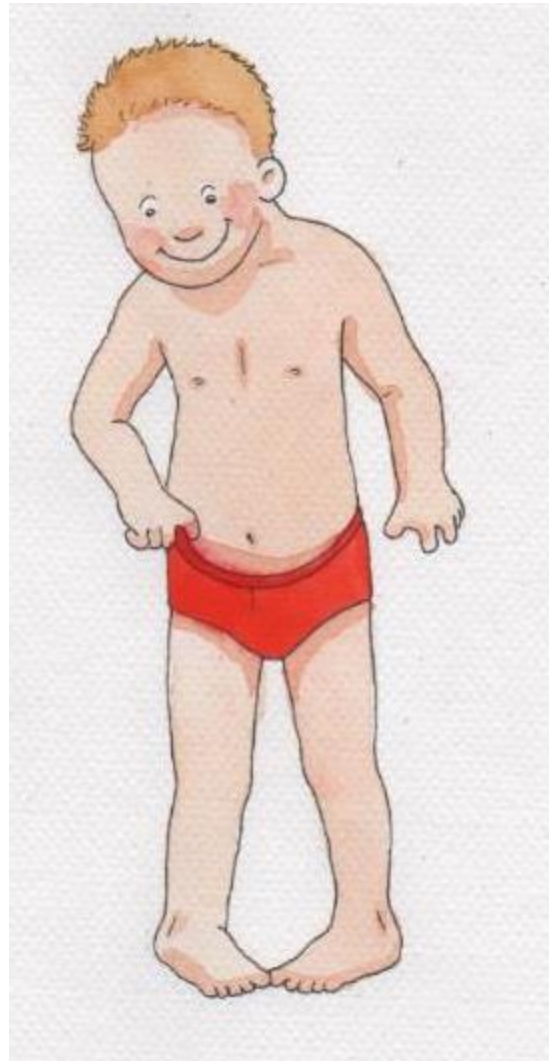
Raisa Cacciatore



Lempeä hyväksyntä

- Piilottamalla häpeä vain paisuu.
- Häpeän ylittämiseksi paras lääke on myötätunto.
- Jos onnistumme
puhumaan häpeän aiheestamme
turvallisen ihmisen kanssa, ja
saamme osaksemme myötätuntoa,
-> opimme, että voimme tulla toisen
hyväksymäksi häpeän aiheuttajasta
huolimatta.
-> saan tehdä virheitä, saan olla oppija
joka ei vielä osaa.

Kasvun avain: Häpeän puute?

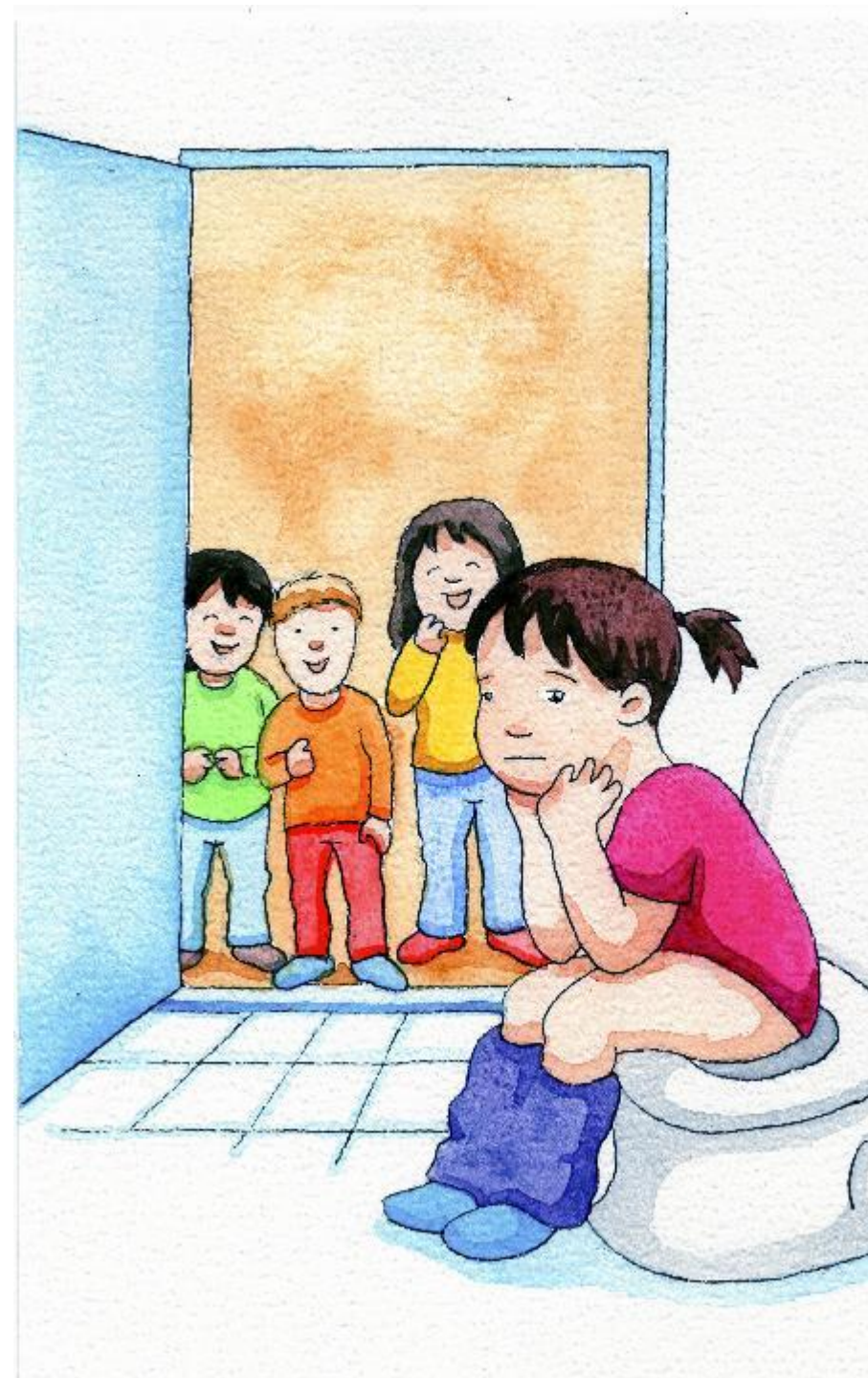


- Rohkeus ei ole pelon puutetta vaan uskallusta asettaa itsensä haavoittuvaiseksi.
- Siksi häpeä on rohkeuden tyypillisin este.



Kun häpeä on jo syntynyt

- Häpeästä ei pääse, jos ei ensin lakkaa häpeämistä omaa häpeää.
- Muuten sitä ei halua kohdata eikä puhua siitä!
- Sanat ”Eihän siinä mitään hävettävää ole” eivät auta. Ne vähättelevät tunnetta. Häpeävä alkaa häpeämään tunteitaan ja haavottuvuuttaan.
- Häpeä kevenee vain ja vasta, kun se
 - nimetään,
 - kun sen kivun voima jaetaan sitä väheksymättä
 - ja kun sen historia ymmärretään.



Miten pois häpeästä?

- Tunnista omaa häpeää ja sen kohteita.
- Mene avoimin mielin häpeää kohti. Hyväksy tuskallinen tunne. Nosta nolo asia pöydälle, tutki ja tutustu siihen itse.
- Puhuminen voi pelottaa, mutta kannattaa. Jaa se jonkun luotetun ja hyvän kuuntelijan kanssa. Tämä kuuntelija ei saa päivitellä, tuomita, kauhistua eikä neuvoa! Puhu siitä niin syvästi kuin mahdollista.
- Hae, tarjoa, ota vastaan myötätuntoa.
- Älä etsi syyllisiä.
- Anna kipeiden tunteiden olla ja mennä.
- Huumorikin on hyvä lääke!



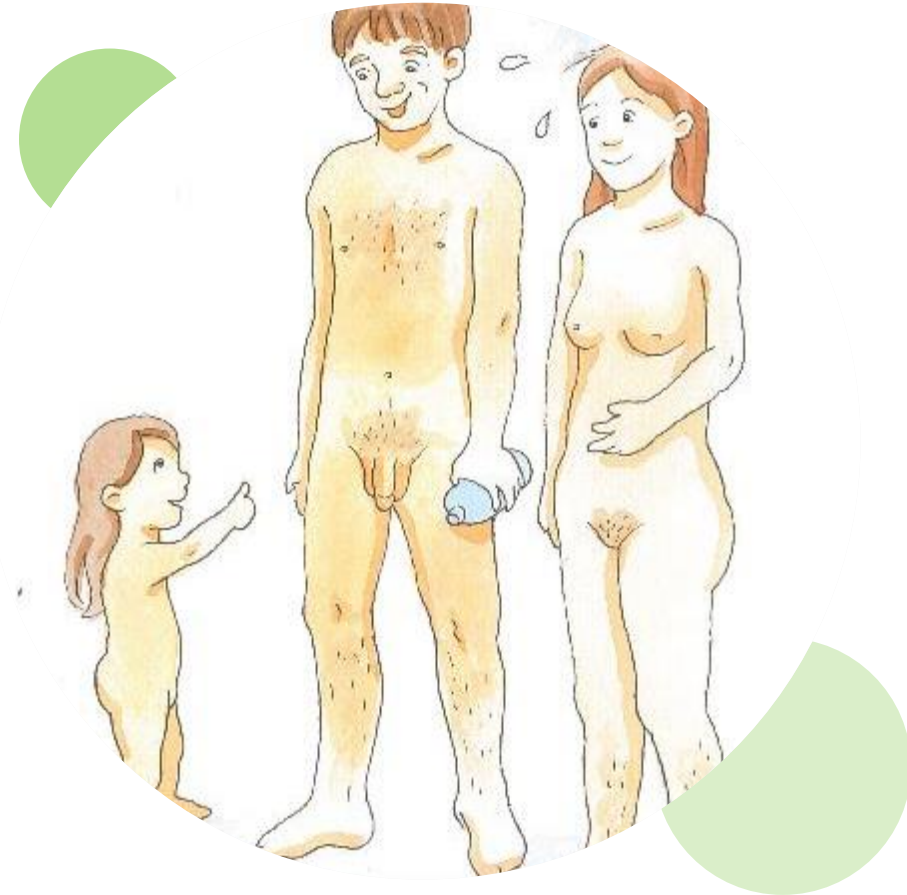
Häpeää ja paheksuntaa pitäisi vähentää kaikessa kasvatuksessa

- Päiväkodissa lapset ovat helposti stressaantuneita: hyväksytäänkö heidät, pääsevätkö mukaan, saavatko myönteistä huomiota, miten täällä kuuluu olla, kiusataanko... omillaan ja kaukana turvaihmisistään.
- Oman tunteensa vallassa aikuisen on vaikea nähdä lapsen tunnetta eri näkökulmasta.
- Kaikilla ei ole edes tietoa? Uskotaan, että lapset ärsyttävät aikuisia tahallaan?
Luullaan, että ärtymys lapsille johtaa hyvään lopputulokseen?
- Ja väsymys kaikilla, kaiken päälle...
- Aikuinen ei aina erota omia tunteitaan lapsen näkökulmasta ja tarpeista.



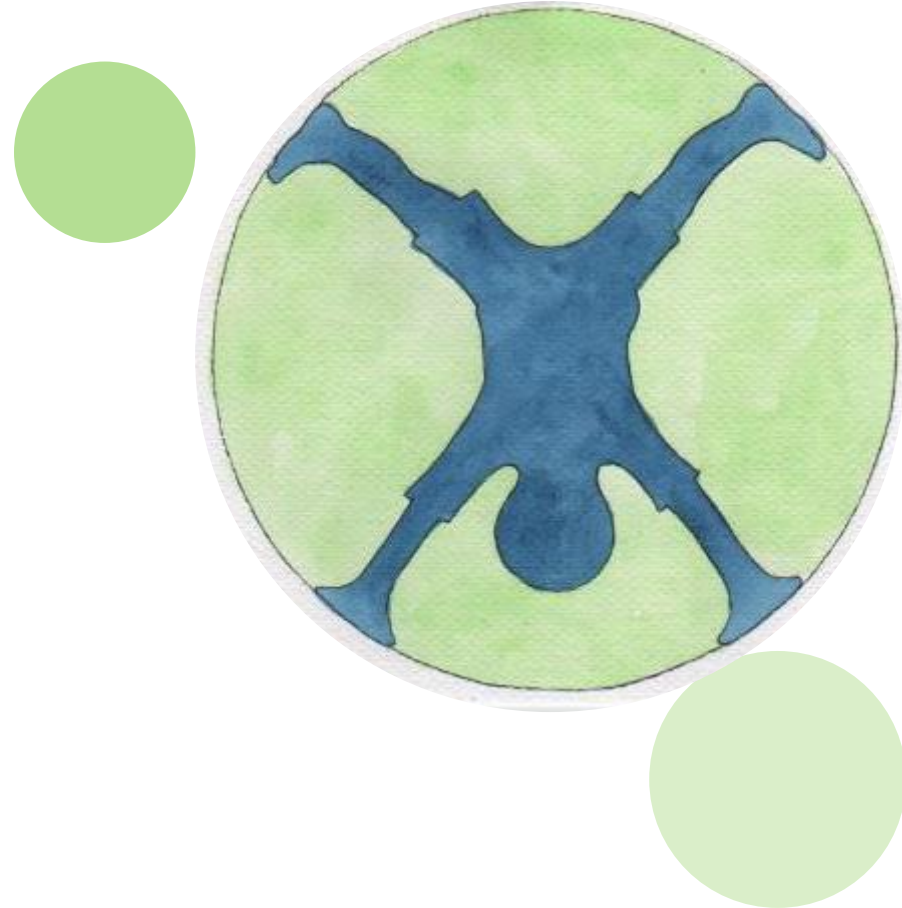
Lapset kantavat myös kodin ja vanhempien häpeää...

- Perheen perinteet, opitut mallit
- Kodin kriisit ja salaisuudet
- Kasvatuksen häpeäkokemukset
- Ristiriidat suhteessa päiväkodin tapoihin



Tieto, taito ja asenne – häpeästä

- Milloin lapset mielestäsi kokevat häpeää ja miksi?
- Miten reagoit lapsen tekoihin ja ilmaiset rajoja?
- Haluatko aiheuttaa lapselle häpeää jossain tilanteessa?
- Katso tapahtumaa lapsen kannalta.
- Lapset eivät useinkaan tunne häpeää jota itse koet. He sinkoilevat kukin tavallaan ja hyväksyvät toisensa.
- Lapsella ei ole yleensä samoja tietoja ja asenteita kuin sinulla. Yleensä hän vaan ihmettelee aidosti ja tutkii ympäröivän maailman ilmiöitä.



Lapsen Kehotunnekasvatusta varhaiskasvatuksessa

- Lapsi turvaa kysymyksillään lähellä olevaan aikuiseen kaikenlaisissa tilanteissa ja asioissa.
- Varhaiskasvattajien koulutukseen ja monen nykyaikuisen kotikasvatukseen ei ole kuulunut monipuolista tietoa lapsuuden seksuaalisuudesta.
- Kaikki kuitenkin antavat lapselle Kehotunnekasvatusta, tiedostavat sitä tai eivät. Sitä ovat myös esim. puhumattomuus, tiuskaisut tai huumori.
- Sitä ovat ne tavat, joilla lapsen kehoon, keholeikkeihin ja tekoihin puututaan ja suhtaudutaan.

Viitteet ym.

ARTIKKELIT

- Psykiatrian prof. Matti O. Huttunen 2020: Häpeästä ja häpeän häpeästä. Kirjassa Kosketuksia – kirjoituksia kolmannelta linjalta. Prometheus kustannus
- [Häpeän ylittäminen on menestyksen salaisuus](#), filosofi Frank Martela sanoo 31.10.2019. Helsingin Sanomat: Elämä
- Henriikka Kangaskoski, blogi 22.6.2020: [Hävettää niin, että haluaisit vajota maan rakoon](#)
- Tarja Santalahti, blogi 31.7.2013: [Monia meistä on kasvatettu häpeämään](#)
- Raisa Cacciatore, blogi 31.5.2017: [Pimppikö häpeä?](#)

MUUT LÄHTEET

- Facebook keskustelusta lyhennetty. Artikkelin Meidän Perhe lehti 7/2020 Raisa Cacciatoren mielipide ”Tätä mieltä” vessasanoista, julkinen jako.
- Varhaiskasvattajien materiaalipankki – Facebook keskustelusta lyhennetty. Raisa Cacciatoren kysymys 28.7.20: ”Haluaisimme kuulla hassut sattumukset lasten kanssa pissakakka-pimppi-pippeli-peppu-pieru -jutuissa.”
- Laseke-tutkimus 2013, analysoitu ammattilaisten vastauksia avoimeen kysymykseen ”Miten toimit tilanteissa joissa lapsi ilmentää seksuaalisuutta?” Väestöliitto

Videot

Kehotunnekasvattaja-koulutus avasi silmäni <https://www.youtube.com/watch?v=VXjRuq04f7U>

Paha kehonkuva häpeä <https://www.youtube.com/watch?v=qjT4kdbYRxM>

