



Puhu lasten kanssa kehotunnekasvatuksen aiheista!

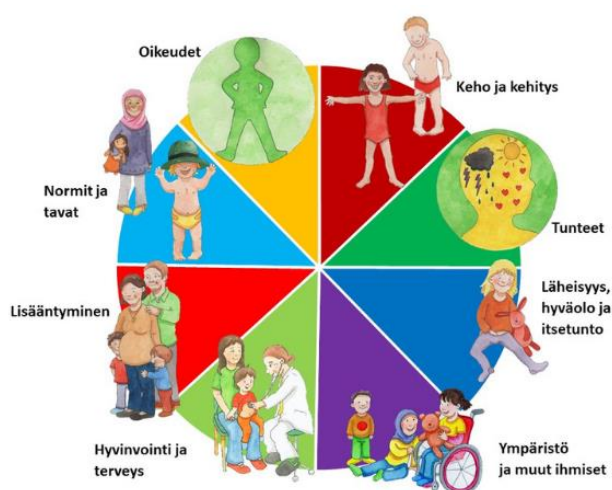
Tähän on koottu esimerkkejä kysymyksistä, joita käyttämällä voit avata keskustelua lasten tai lastiryhmien kanssa.

Voit käyttää kysymyksiä työkaluna, kun käsittelet kehotunnekasvatuksen eri osa-alueita lasten kanssa. Voit valita mistä aiheista haluatte puhua lasten kanssa ryhmässä tai luokassa. Monet aiheet voivat olla sellaisia, ettei niistä ole ollut tapana puhua tai ei osaa puhua. Valmiit kysymykset voivat auttaa.

Lapsia kiinnostavat monet ihmisenä olemiseen liittyvät asiat. Ikätasoiseen puhumiseen ja kehityksen mukaisiin lapsen kiinnostuksen kohteisiin saat lisää tietoa Väestöliiton Puheeksi ottamisen korteista ja oppaasta sekä lapsen seksuaalinen kehitys -lehtisestä.

(<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/verkkokurssit-ja-materiaalit/materiaalit-mallit-ja-tyokalut/>)

Kasvattaja tai opettaja, aloita rohkeasti keskustelua! On aikuisten vastuulla puhua kehotunnekasvatuksen tärkeistä aiheista.



Kehotunnekasvatuksen osa-alueet

Kehoon ja kehitykseen liittyviä jutteluaiheita:

Huom! Puhu kaikenlaisista kehoista arvostaen! On vain hyviä, yksilöllisiä kehoja! Vältä ulkonäkökeskeisyyttä, ulkonäköön liittyvien asioiden vertailua.

- Listatkaa yhdessä, kuinka monta kehon osaa tiedätte.
- Miten lasten ja aikuisten kehot eroavat toisistaan?
- Mitä asioita voi tehdä milläkin kehonosalla?
- Mitä varten kehon osat ovat? Mikä on minkäkin tehtävä?
- Mistä kohtaa kutiset?
- Mitä hienoja juttuja kehosi osaa tehdä?
- Miten omaa kehoa voi suojella?
- Miten omaa kehoa voi hoitaa ja pitää hyvänä?
- Mitkä asiat tuntuvat sinun mielestäsi kehossa hyviltä/mitkä ikäviltä?
- Minkä uuden kehon taidon olet oppinut viimeksi?
- Mitä kehon taitoja haluaisit oppia? Esimerkiksi kuperkeikka, yhdellä jalalla hyppiminen, pallon kiinni ottaminen, saksilla leikkaaminen, päällä seisonta, kärrynpyörä.
- Mikä liikkuminen on sinusta mukavinta? Esimerkiksi uiminen/pulikointi, juokseminen, keinuminen, pyöräily.
- Mistä kehon taidosta olet kaikkein iloisin?

Tunteisiin liittyviä jutteluaiheita:

Huom! Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminenkin on monille lapsille vielä uutta. Kuitenkin tunteista puhumista kannattaa vahvistaa ja harjoitella. Näin lapset saavat sanoja ja luvan puhua niistä.

- Millaisissa tilanteissa sinä suutut/ilahdut/pelkää?
- Mitä teet, kun olet vihainen/onnellinen?
- Voiko olla yhtä aikaa vähän iloinen ja paljon surullinen?
- Onko jokin tunne hyvä ja jokin paha?
- Voiko joku olla aina iloinen?
- Miten muut suhtautuvat sinuun, kun olet esimerkiksi vihainen/iloinen/pelokas?
- Mitä voi tehdä, jos tuntuu melkein aina surulliselta?
- Mitä hyötyä on siitä, että ymmärtää, miltä itsestä tuntuu?
- Mitä hyötyä on siitä, että huomaa, miltä toisesta tuntuu?
- Tuleeko silloin itsekkin iloiseksi, jos kaveri on iloinen?
- Tuleeko kaveri vihaiseksi, jos olet itse vihainen?
- Mitä hyötyä voi olla siitä, että kysyt toiselta: Oletko sinä vihainen?

- Mitä eroa on sillä, kun tuntuu pahalta tai kun tekee pahaa?
- Onko väärin tuntea itsensä niin vihaiseksi, että tekisi mieli satuttaa toista?
- Onko kaikilla sekä iloisia että vihaisia tunteita? Onko vihaisissa tunteissa mitään hyvää?
- Miksi joku ei ehkä uskalla olla vaikkapa iloinen, kun siltä tuntuu?
- Mitä voi tehdä, kun ei uskalla kertoa tunteistaan?
- Mitä toiset voisivat tehdä, että olisi helpompi uskaltaa?
- Mitkä syyt voivat johtaa erilaisiin tunnetiloihin?
- Minkälaisissa tilanteissa ja hetkissä voi joutua hillitsemään omia tunteita?
- Miten viihdyt nahoissasi? Mitä tunnet omaa kehoasi kohtaan?
- Kuinka monta eri tunnetta tunnet nimeltä?
- Mikä saa sinut iloiseksi/vihaiseksi/surulliseksi/pelokkaaksi/onnelliseksi/innokkaaksi/ihastuneeksi?
- Tiedätkö, mitä tunteita toisilla on? Mistä tiedät?
- Miten toiset lapset tai aikuiset suhtautuvat sinuun, kun olet vihainen/iloinen/pelokas?
- Mitä teet, kun olet vihainen/onnellinen ym.? Miltä tunteet tuntuvat kehossa?
- Voivatko tunteet tarttua?
- Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?



Läheisyyteen, hyvään oloon ja itsetuntoon liittyviä jutteluaiheita:

Huom! Läheisyyteen, itsetuntoon ja nauttimiseen liittyvät asiat ovat intiimejä ja herkkiä. Puhu niistä kauniisti ja arvostavasti, vaikka olemme kovin moninaisia tässäkin kokemuksessa.

- Mistä nautit?
- Mikä kaikki tuntuu sinusta hauskalta/iloiselta/mukavalta/kivalta?
- Pidätkö halaamisesta? Entä käsi kädessä olemisesta?
- Onko jonkun ihmisen lähellä erityisen kiva olla?
- Uskallatko sanoa, jos joskus ei ole kiva halata / pitää kädestä / olla lähellä?
- Kehu itseäsi kaverille! Kehu myös kaveriasi!
- Millainen sinä olet?
- Missä asioissa olet hyvä? Missä asioissa haluaisit kehittyä?
- Mitä asioita arvostat itsessäsi? Entä kaverissa?
- Mistä unelmoit?
- Missä asioissa olet onnistunut usein?
- Millaista hyvää palautetta olet saanut läheisiltäsi/tuntemattomilta?

- Minkälainen kosketus tuntuu sinusta hyvälle/pahalle?
- Kuinka lähelle sinua saa tulla sinulle ennestään tuntematon?
- Osaatko kertoa tunteistasi, jos joku tulee liian lähelle tai koskettaa ikävästi?

Ympäristöön ja muihin ihmisiin liittyviä jutteluaiheita:

Huom! Monenlaisuudesta ja moninaisista perheistä puhuttaessa on muista, että jokaisen lapsen oma perhe on tärkein, oikeanlainen ja arvokas. Puhu niin kaikenlaisista perheistä. Lapsen perhemuoto voi myös muuttua ja on hyvä hyväksyä moninaisuutta.

- Mistä tunnistaa tytön? (Vaatteet päällä tai ilman)
- Mistä tunnistaa pojan? (Vaatteet päällä tai ilman)
- Millaisia muita sukupuolia voi olla?
- Millaisia erilaisia poikia tai tyttöjä voi olla?
- Mitä on kiva tehdä yksin / yhdessä kaverin kanssa / aikuisen kanssa?
- Miksi on hyvä olla joskus yksin? Mitä voi tehdä silloin, kun ei halua olla yksin?
- Voiko olla yksinäinen tunne, vaikka olisi kavereiden kanssa? Miten tämä on mahdollista?
- Kenelle voi kertoa, jos tuntuu kurjalle?
- Miten voi auttaa toista tulemaan mukaan leikkiin?
- Puututko tilanteeseen, jossa näet, että jotain toista kiusataan, syrjitään tai häiritään?
- Minkälaisia perheitä on olemassa?
- Miten kuvailisit omaa perhettäsi? Keitä siihen kuuluu?
- Oletko kohdannut perheitä, jotka ovat hyvin erilaisia kuin sinun perheesi?
- Millaisen oman perheen haluaisit, kun kasvat isoksi?
- Miksi kaverit ovat tärkeitä?
- Millainen on hyvä kaveri?
- Millainen kaveri sinä itse olet?
- Millaista kaveria et haluaisi?
- Missä asioissa olet samanlainen kuin kaverisi? Mikä teissä on erilaista?
- Miksi on tärkeää olla ystävällinen toisille ihmisille?
- Oletko ollut ihastunut tai rakastunut?
- Onko ihan kaikki ihmiset yhtä arvokkaita?
- Osaatko keskittyä kuuntelemaan mitä toinen sanoo?
- Uskallatko pyytää puheenvuoron ryhmässä?
- Kuinka apua tarjotaan ja kuinka sitä otetaan vastaan?



Hyvinvointiin, terveyteen liittyviä jutteluaiheita:

- Mikä sinusta on turvallista?
- Mikä sinusta on pelottavaa/vaarallista/turvatonta?
- Mitä tehdä, jos ei tunnu turvalliselta?
- Mitä jos joku haukkuu pelkuriksi?
- Miksi on tärkeää tietää, mikä minusta on turvallista ja pelottavaa/vaarallista?
- Mitä silloin teet, kun on aikuisen kanssa eri mieltä?
- Mikä saa sinut voimaan hyvin?
- Miten voit tällä hetkellä?
- Mitkä asiat huonontavat hyvää oloa?
- Miten voit levittää hyvää oloa ympärilläsi oleviin?
- Milloin olet virkeimmilläsi?
- Milloin sinua väsyttää? Mitä silloin kannattaa tehdä?
- Milloin sinua pelottaa? Miten pääset pelosta yli?
- Tunnetko olevasi tärkeä jollekin?
- Miltä tuntuu olla sairaana?
- Miltä tuntuu käydä lääkärissä? Miksi siellä pitää välillä käydä?

Turvataitotilanteet:

- Tulosta alla olevat turvataitotilanteet. Leikkaa niistä lappusia ja anna lasten nostaa aihe.
- Kun lapsi on nostanut purkista/pussista tilanteen, voitte pohtia tai näytellä mitä tekisitte tilanteessa? Turvataitojulistetta voi käyttää apuna. (www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/verkkokurssit-ja-materiaalit/materiaalit-mallit-ja-tyokalut/)

Miten toimia tilanteessa?

- Jos eksyt vanhemmasta
 - Esim. kaupassa, matkoilla, puistossa tai metsässä
- Jos loukkaat jalkasi tai putoat jostain kiipeilytelineestä
- Jos joku kiusaa tai häiritsee sinua
 - Isompi lapsi, saman ikäinen, pienempi lapsi tai aikuinen
 - Esim. vetää housusi alas, kurkkii vessassa sinua
- Jos aikuinen tekee jotain, mistä et tykkää
 - Esim. rutistaa liian kovasti, huutaa, kutittaa
- Jos näet, että jotain toista lasta kiusataan tai häiritään
 - Esim. lapset ajavat toisiaan takaa, lapsi jätetään leikin ulkopuolelle



- Jos näet, että jollekin ihmiselle tai eläimelle on sattunut jotain ikävää
 - Esim. toinen lapsi putoaa puusta, vanha ihminen liukastuu jäisellä tiellä, varis on jäänyt siivestään kiinni naruun, syttyy tulipalo
- Jos joku koskee sinua ikävästi tai sellaiseen kohtaan, minne et haluaisi sinua kosketettavan
 - Aikuinen tai lapsi
 - Esim. aikuinen antaa pusun poskelle, kaveri halaa, toinen lapsi ottaa pepustasi kiinni
- Jos joku sanoo sinulle ikävästi
 - Aikuinen tai lapsi
 - Esim. haukkuu rumilla sanoilla, kiroilee, sanoo ettet ole tarpeeksi hyvä ym.
- Jos telkkarista/tietokoneelta tulee liian pelottava tai kummallinen ohjelma/video/peli
 - Esim. mainokset pelottavat, joku isompi lapsi näyttää kännykästä pelottavaa videota, isosisarus pelaa tietokoneella hurjaa tietokonepeliä
- Jos joku lähettää sinulle kännykkään itsestään nakukuvan tai haluaisi ottaa sinusta nakukuvan
 - Esim. isosisarus nappaa kuvan sinun pepusta, joku lähettää sinulle kuvan pippelistään
- Jos tuntematon aikuinen pyytää sinulta apua (lapsi joka liikkuu itsenäisesti)
 - Esim. näet, että aikuinen on loukannut itsensä, haluaa lainata kännykkääsi
- Jos tuntematon aikuinen pyytää sinua lähtemään mukaan jonnekin
 - Esim. ehdottaa autokyytiä, kutsuu kotiinsa
- Jos joku kyselee outoja asioita netissä/puhelimessa/pelatessa
 - Esim. pyytää lähettämään kuvia sinusta, haluaa tavata, kyselee pituutta, painoa, ikää, osoitetta
- Jos aikuinen ei kuuntele sinua
 - Esim. sinulla on tärkeä asia ja aikuinen vaan puhuu toisen aikuisen kanssa
- Jos aikuinen ei vastaa sinun kysymykseesi
 - Esim. aikuinen sanoo, että ei tuollaisia kysellä
- Jos joku on sinulle vihainen
 - Lapsi tai aikuinen
 - Esim. olet vahingossa rikkonut toisen lapsen leikin, aikuisella on huono päivä
- Jos joku kertoo sinulle salaisuuden, jota ei saa kertoa muille
 - Aikuinen tai lapsi
 - Kivat salaisuudet: yllätykset kaverille tai vanhemmalle, pelottavat tai ahdistavat salaisuudet: kaverille on tapahtunut jotain ikävää, kosketukseen liittyvät salaisuudet
- Jos sinua pelottaa jokin asia
 - Esim. pimeä huone, pelottava satu, vihainen käytös
- Jos joku aikuinen on nakuna ulkona
 - Esim. näyttää paljasta kehoaan takin alta

Lisääntymiseen liittyviä jutteluaiheita:

- Miten vauvat syntyvät?
- Mistä vauvat syntyvät? Onko monia tapoja syntyä?
- Millä eri tavoilla lapsi voi tulla perheenjäseneksi perheeseen?
- Miten vauva pääsee äidin kohtuun?
- Millaista vauvalla on olla vatsassa/kohdussa?
- Voiko joku muistaa, millaista on olla masuvauvana?
- Voivatko miehet synnyttää vauvoja?
- Mikä on keisarinleikkaus?
- Mitä tarkoittaa adoptio?
- Mitä tarkoittaa hedelmöittäminen?
- Mikä on keinohedelmöitys?



Normeihin, tapoihin liittyviä jutteluaiheita:

- Mitkä asiat ovat tärkeitä sinulle?
- Toiset asiat voivat olla taas tärkeitä toisille. Jotkut asiat ovat sallittuja/kiellettyjä toisille.
- Mitä asioita sinun kuuluu tehdä päiväkodissa/koulussa?
- Minkälaisia vastuita / vastuullisia tehtäviä saat aikuisilta?
- Mitä on hyvät tavat? Miten käyttäydytään "huonosti"?
- Onko teidän ryhmässänne/luokassanne sääntöjä? Millaisia ne ovat? Onko sääntöjä helppo noudattaa?
- Millaisia sääntöjä leikeissä voi olla?
- Mitä tapahtuu, jos sääntöjä rikkoo?
- Mitä jos ei olisi sääntöjä?
- Minkälaisia eri uskontoja tiedät?
- Mitä arvot ovat?
- Millaiset arvot ovat sinulle tärkeitä?



Oikeuksiin liittyviä jutteluaiheita:

Huom! Lasten perusoikeudet toivottavasti käydään läpi jo aiemmin. Muun muassa oikeus koulunkäyntiin, tietoon, huolenpitoon, syrjimättömyyteen ja turvaan. Tässä keskitytään enemmän kehotunnekasvatuksen aiheisiin.

- Mitä tarkoittaa ihmisoikeus?
- Tiedätkö oikeutesi? Entä velvollisuutesi?
- Lapsella on oikeus turvallisuuteen, ettei kiusata tai satuteta. Miten sitä voi edistää? Kenen pitää suojata lasta?
- Tiedätkö seksuaalioikeutesi? Mitä ne voisivat olla?
- Mitä tarkoittaa oikeudenmukaisuus?
- Mitkä teot ovat epäoikeudenmukaisia?
- Onko kaikilla ihmisillä samat oikeudet? Tai velvollisuudet?