

**KYSY, KOHTAA JA KUUNTELE**  
- Opas seksuaalisen houkuttelun ja seksuaaliväkivallan  
ennaltaehkäisyyn nuorisotyössä

ISBN 978-952-7094-46-4

1. painos (sid.)

Teoksen nimi: Kysy, kohtaa ja kuuntele - Opas seksuaalisen  
houkuttelun ja seksuaaliväkivallan ennaltaehkäisyyn  
nuorisotyössä

Tekijät: Merja-Maaria Oinas, Mika Pietilä & Venla Tuohino  
(toim.)

Kuvat: Petteri Löppönen (s. 53, 81, 83 ja 91)

Julkaisija: Koordinaatti, Oulun kaupunki

Vuosi: 2020

Graafinen suunnittelu ja taitto: Tiina Haataja,  
Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy

Paino: Grano Oy

Kustantaja ja kustannuspaikka: Koordinaatti, Oulun kaupunki



**Koordinaatti**

**OULU**

Opetus- ja  
kulttuuriministeriö

**Joni Saarela**

## **3.1 Turvataidot vahvistavat nuoren itsetuntemusta**

Tämän artikkelin tavoitteena on selkeyttää ihmisen minuuteen liittyviä käsitteitä ja auttaa lukijaa pohtimaan, kuinka voi omassa työssään tukea nuoren itsetunnon, identiteetin ja itsearvostuksen kehittymistä sekä edistää hänen tunne- ja turvataitojaan. Nuorten parissa toimivan ammattilaisen on tärkeää varmistaa, että nuori osaa tunnistaa uhkaavat tilanteet sekä uskaltaa suojella itseään ja omia rajojaan.

### **Mitä tarkoittavat minäkäsitys, minäkuva ja identiteetti?**

Nykyihmisen elämästä on tullut loputon valintojen polku esimerkiksi opintojen, ammatin, ihmissuhteiden, harrastusten, uskomusten ja haalitun tiedon osalta. Moni kysyykin itseltään ”kuka minä olen?”. Eriyisen suurena kysymys esiintyy elämänmuutoksissa, kuten nuoruudessa (Rautio & Saastamoinen 2006, 9–11, 20). Käsitukset itsestä, tunteista ja tarpeista eivät ole yksinkertaisia asioita. Siksi nuorisotyöntekijöiden on hyvä ymmärtää keskeiset käsitteet ihmisen minäkäsityksen ympärillä tukeakseen nuorta hänen kehityksessään.

Minäkäsitys tarkoittaa käsitystä itsestä. Siihen sisältyy minäkuva, identiteetti sekä itsetunto. Nimensä mukaisesti minäkäsitys on jokaisen henkilökohtainen ja kokonaisvaltainen käsitys minuudestaan. (Yang 2018, 14.) Voidaan ajatella, että tämä käsitys muodostuu läheisiltä ihmisiltä saaduista viesteistä ja signaaleista. Kokemusten perusteella henkilön käsitys omasta itsestään muokkaantuu, ja osin tämän vuoksi me pyrimme välttämään epäonnistumisia muiden kanssa toimiessa. (Mattila 2017, 12.)

Minäkuva on minäkäsitykseen sisältyvä osa, joka usein yhdistetään käsitykseen kehosta ja fyysisestä olemuksesta. Kyseessä on kuitenkin tätä laajempi käsite, joka heijastaa, miten henkilö näkee itsensä suhteessa muihin ihmisiin ja maailmaan. Muista minuuden osista minäkuva erottuu juuri kuvaavalla otteellaan vastaten kysymykseen ”millainen minä olen?”. (Yang 2018, 15–16.) Esimerkiksi seksuaaliseen kehitykseen ja lasten hankintaan liittyvät teemat vaikuttavat paljon nuorten käsitykseen itsestään ja ympäröivästä maailmasta, ja näin ollen heidän minäkuvaansa (Mattila 2017, 13–14).

*”Minäkäsitys tarkoittaa käsitystä itsestä. Siihen sisältyy minäkuva, identiteetti sekä itsetunto.”*

Yhteiskunnan vakiintuneet normit, jäykät muotit ja ihanteet saattavat pahimmillaan saada nuoren kyseenalaistamaan itsensä, mikä voi johtaa moittivan minäkuvan muodostumiseen

ja itsearvostuksen puutteeseen. Asenteissa poljetulla nuorella voi herätä esimerkiksi ajatuksia kuten ”olen lihava”, ”olen ruma”, tai jopa että ”olen likainen ja vääränlainen”. Tämän seurauksena nuori voi suhtautua elämäänsä varoen ja epäonnistumisia peläten. Myönteinen minäkuva sitä vastoin voi antaa eväät suhtautua elämään avoimesti ja rohkeasti. Minäkuva kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan sen palautteen myötä, jota itsestä, persoonasta ja toiminnasta saadaan vuorovaikutuksessa muilta ihmisiltä. (Vernerfi.fi 2014.)

Identiteetti on ihmisen oma näkemys itsestään, joka vastaa kysymykseen ”kuka minä olen?”. Tähän liittyvät vahvasti myös roolit yhteisössä. Rooleja voi olla minkälaisia tahansa, kuten esimerkiksi tytär, seurustelukumppani, opiskelija tai isovelji. Roolien yhteensovittaminen voi itsessään olla toisinaan haastavaa esimerkiksi opinnoista valmistuessa tai parisuhteen päättyessä. (Teriö 2016.) Sukupuoli-identiteetti on yksilön identiteetin yksi merkittävimmistä osatekijöistä (Mieli.fi 2020a). Sillä tarkoitetaan henkilön omaa yksilöllistä käsitystä sukupuolestaan, joka ei välttämättä aina vastaa henkilölle syntymässä määriteltyä sukupuolta tai rajaudu vain mieheen ja naiseen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020).

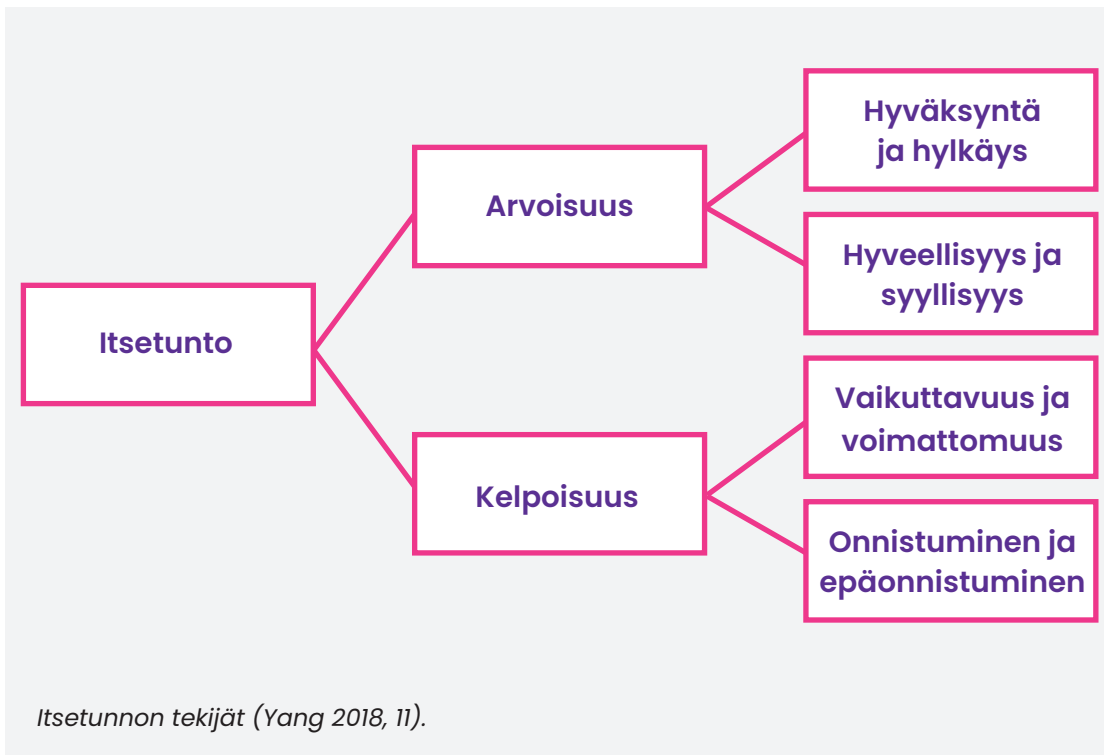
Sukupuoli-identiteettiä ei tule sekoittaa seksuaali-identiteettiin, joka puolestaan tarkoittaa seksuaalista suuntautumista ja kertoo siitä, ketä kohtaan henkilö tuntee eroottista vetovoimaa, keneen ihastuu ja rakastuu (Setan asexuaalitoimikunta 2019, 4). Sukupuoli-identiteetti ei ole ainoastaan biologinen tai fyysinen ominaisuus vaan myös vallitsevan sosiaalisen ilmapiiirin luoma käsitys siitä, millaisia esimerkiksi miesten ja naisten tulisi olla. Koska normit määräytyvät ulkopuolelta käsin, meistä moni ei koe täyttävänsä tällaisia normien asettamia vaatimuksia, mikä puolestaan voi haastaa koko identiteetin kehityksen. (Mieli.fi 2020a.)

Myös mieltä järkyttävät kokemukset voivat koskettaa perustavanlaatuisesti, minkä tuloksena voi olla identiteetin hämmennys, jolloin elämä voi tuntua sekavalta ja merkityksettömältä. Kokemus omasta itsestä saattaa kyseenalaistaa tai sen koetaan katoavan kokonaan. Pohdinnan ja etsimisen myötä voidaan kuitenkin uudistua tai lujittua ja toipumisen kautta saada kokemusta kriisistä selviämisestä ja vahvuutta elämän jatkamiseksi. Vaikeassa elämäntilanteessa ihmisestä voi nousta esille jopa täysin uusia puolia, voimavaroja tai luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia, joita hän ei ole aiemmin tunnistanut itsessään olevan. (Mielenterveystalo.fi 2020.)

## Mitkä tekijät vaikuttavat itsetuntoon?

Siinä missä minäkäsitys on itsensä havainnointia, itsetunnolla pyritään kuvaamaan tunnetta, joka ihmisellä on itsestään. Itsetunto liittyy vahvasti ihmisen minäkäsitykseen olematta kuitenkaan varsinainen synonyymi tälle. Hyvä itsetunto ei esimerkiksi takaa pystyvyyden tunnetta tai suoriutumista jossain tietyssä tehtävässä. Itsetunto kuitenkin vaikuttaa siihen, miten ihminen suhtautuu ja asennoituu ympäröivään maailmaan. (Mattila 2017, 15.)

Itsetunnon voidaan ajatella rakentuvan neljästä tekijästä, joista jokainen koostuu kokemusten luomista vastapareista. Hyväksytyksi ja hylätyksi tulemisen tunteet kuvaavat sitä, kuinka hyvin nuori kokee tulleen otetuksi vastaan muiden parissa toimiessaan. Hyveellisyyden ja syyllisyyden kokemukset riippuvat siitä, missä määrin nuori kokee toimineensa vallitsevien kunnollisuuden standardien mukaisesti. Vaikuttavuuden ja voimattomuuden kokemuksilla tarkoitetaan nuoren kokemusta kyvystään vaikuttaa ympäristöönsä ja sen mahdollisiin muutoksiin. Onnistuminen ja epäonnistuminen kuvaavat sitä, miten nuori kokee pärjänneensä itselleen merkityksellisten aiheiden parissa. Näistä tekijöistä muodostuvat itsetuntoon voimakkaasti vaikuttavat arvoisuuden ja kelpoisuuden tunteet. (Yang 2018, 10–11.)



Itsetuntoon vaikuttavien tekijöiden ymmärtäminen on tärkeää, jotta osataan auttaa ja tukea nuorta juuri niillä osa-alueilla, jotka hänen kohdallaan voivat vaikuttaa tämän itsetuntoon. Kun tiedetään, miten huono itsetunto nuorella ilmenee ja mitä tämä hänen elämässään tarkoittaa, voidaan omassa työssä nuoren tukemiseksi valita sopivia konkreettisia toimenpiteitä (Vernerfi.fi 2014). Jos nuori kokee esimerkiksi itsensä kelvottomaksi epäonnistuttuaan omien ajatustensa ilmaisemisessa suullisesti, voidaan häntä muistuttaa hänen muista vahvuuksistaan ja onnistumisistaan. Nuorta voidaan esimerkiksi tukea vaikkapa kirjoittamaan, piirtämään tai jotenkin muutoin hänelle ominaisin tavoin tuottamaan ajatuksiaan käsiteltäväksi.

## Terve itsetunto suojelee

Ihminen, jolla on terve ja hyvä itsetunto, kokee tulevaisuutta arvostetuksi ja pitää itseään tärkeänä. Hän ei kuitenkaan koe tarvitsevänsä kelpoisuudestaan jatkuvaa varmistusta muilta ja pystyy olemaan tyytyväinen omiin kykyihinsä, luottamaan itseensä ja tuntemaan olonsa mukavaksi myös ilman kokoaikaista onnistumisen tavoittelua itsensä todistamiseksi. (Yang 2018,

13.) Hyvä itsetunto tarkoittaa sitä, että pitää itsestään ja suhtautuu itseensä rehellisesti ja hyväksyvästi virheitään huolimatta. Tunteiden ja pettymysten hyväksyminen on tärkeää, koska sitä kautta oppii itsetuntemusta, joka puolestaan edistää hyvän itsetunnon kehittymistä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019.)

*”Hyvä itsetunto myös ennaltaehkäisee seksuaalista houkuttelua ja seksuaaliväkivaltaa. Nuoren itsetunto vahvistuu turvallisesta läsnäolosta, johon kuuluu kuuntelevia ja arjessa kannustavia aikuisia, jotka tukevat myös pettymysten hetkellä.”*

Itsetunnon haasteet ja heikkoudet voivat ilmetä eri tavoin riippuen itsetunnon tekijöiden suhteista. Esimerkiksi nuori, jolla on suuri kelpoisuuden tunne mutta heikko pätevyyden tunne, saattaa näyttäytyä itsekeskeisenä ja ylimielisenä. Toisaalta nuori saattaa ylisuoriutua tai käyttäytyä epäsosiaalisesti, jos hän kokee olevansa pätevä, mutta hänen itsearvostuksensa eli arvon tunteensa on huono. Tällaisia edellä mainittuja epätasapainoisia itsetunnon tasoja voidaan kutsua puolustaviksi itsetunnoiksi. On myös mahdollista, että nuori kokee itsensä yhtäaikaaisesti

sekä kelvottomaksi että arvottomaksi. Tällöin nuoren itsetunnon voidaan ajatella olevan kokonaisuudessaan heikko ja huono, mikä ilmenee negatiivisuuteena ja masennuksena. (Yang 2018, 13.)

Jos nuoren itsetunto on huono tai omat rajat muutoin häviävät, voi nuorelle syntyä käsitys, ettei itseä ole tarpeen arvostaa, eikä koskemattomuuttakaan kunnioittaa. Nuori voi kokea, että häntä saa esimerkiksi kosketella kuka tahansa ja miten tahansa. Tämä taas altistaa nuoren jatkossa myös seksuaaliväkivallan kokemuksille. Hyvä itsetunto suojaa elämän vastoinkäymisissä. Se ehkäisee alakuloa, lisää hyvinvointia, tyytyväisyyttä ja terveyttä. Tällaista positiivista kokemusta omasta itsestä kutsutaan myös itsevarmuudeksi. (emt., 16.)

## Tue nuoren itsetuntoa ja hyvinvointia

Itsetunto kehittyy läpi elämän, joten aikuiset voivat omalla toiminnallaan vahvistaa ja tukea kasvavan nuoren itsetuntoa. Hyvä itsetunto vahvistaa nuoren uskallusta tarttua haasteisiin ja kokea sitä kautta onnistumisia (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019). Hyvä itsetunto myös ennaltaehkäisee seksuaalista houkuttelua ja seksuaaliväkivaltaa. Nuoren itsetunto vahvistuu turvallisesta läsnäolosta, johon kuuluu kuuntelevia ja arjessa kannustavia aikuisia, jotka tukevat myös pettymysten hetkellä. On tärkeää, että nuori tulee hyväksytyksi sellaisena kuin hän on, jotta nuori selviytyy virheistään ja oppii luottamaan itseensä. Kun nuorella on lähipiirissään kannustavia ihmisiä, pääsee hän turvallisesti harjoittelemaan elämäntaitoja sekä kokemaan niin onnistumisen kuin epäonnistumisen tunteita. Virheisiin takertuminen tai jatkuvat moitteet voivat tehdä nuoren itsetunnolle hallaa. Jos tunnekuohusta seuraa aina rankaisu, nuori ahdistuu ja voi kokea itsensä huonoksi. (emt.)

Nuorten parissa työskentelevillä on osaltaan vastuu nuorten itsetunnon tukemisessa. Tuella nuorten pätevyyyden tunnetta työntekijä pystyy parantamaan myös heidän itseluottamustaan (Mattila 2017, 12). Kun aikuiset auttavat nuorta pääsemään vastoinkäymisten ja hankalien tunteiden yli, oppii hän pikkuhiljaa itse hallitsemaan tunteitaan ja pärjäämään elämässään. Nuoren taidot kohdata ristiriitoja ja riitatilanteita vahvistuvat, kun hänelle välittyy kokemus siitä, että aikuinen pysyy rinnalla myös epäonnistumisten ja virheiden hetkellä. Nuorelle, joka saa tukea kasvuunsa, rakentuu vahva itsetunto ja hänellä on eväät itsenäistymiseen ja sekä taito luoda läheisiä, pitkäaikaisia ja merkittäviä ihmissuhteita. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019.)

Harrastuksilla ja vapaa-ajan toiminnalla on positiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Durlak ja Weissberg (2007) osoittivat tutkimuksessaan, että nuoret, jotka osallistuivat ohjattuun koulun jälkeiseen iltapäivätoimintaan, kehittivät merkittävästi tunteiden ja asenteiden osoittamisen, positiivisen käyttäytymisen ja koulumenestyksen saralla. Erityisesti koulun jälkeinen toiminta kehitti nimenomaan nuorten itsetuntoa ja itsevarmuutta. Tutkittuun tietoon perustuva toiminnan suunnittelu ja toteutus tuotti positiivisia muutoksia nuorissa verrattuna suunnittelemattomaan iltapäivätoimintaan, jolla ei näyttänyt olevan yhtä merkittävää vaikutusta nuoriin. (Durlak & Weissberg 2007, 19–20.) Toisaalta tutkimusten perusteella ei voida kuitenkaan osoittaa suoraan, mitkä toiminnot olisivat automaattisesti muita toimivampia (Ekeland, Heian & Hagen 2005, 794–797).

Toiminta ja aktiviteetit tulisi suunnitella nuoren ikätaso huomioiden, jotta nuori saa onnistumisen kokemuksia saavuttaessaan tavoitteita tai vaihtoehtoisesti tukea epäonnistumisten käsittelyyn. Itsetuntoa vahvistavaa toimintaa suunniteltaessa on hyvä huomioida, että vertaisten kannustamisella voi olla nuorelle paljon aikuisen sanomaa vahvempi merkitys (Mattila 2017, 51). Aikuisen tulee kiinnittää huomiota jokaiseen nuoren itsetunnon tukemista edistävään osa-alueeseen antaakseen tälle eväät selvitä kohtaamistaan elämänsä haasteista yksilöllisyyttään arvostaen (Vesterinen 2011, 77).

## Ota tunne- ja turvataitokasvatuksen opit työsi tueksi

Tunne- ja turvataitokasvatuksella tarkoitetaan työskentelyä, jolla vahvistetaan nuorten tunteiden tunnistamista, tunteiden ilmaisua ja käyttäytymisen säätelyä. Tämän tarkoituksena on kehittää nuorten vuorovaikutustaitoja ja suhteita muihin. Tunne- ja turvataitoja vahvistamalla voidaan antaa nuorelle tietoa ja valmiuksia toimia erilaisissa uhka- ja vaaratilanteissa. Hän pystyy esimerkiksi itse suojelemaan itseään, jos häntä kiusataan, ahdistellaan tai kohdellaan väkivaltaisesti. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2019, 3.)

*”Aikuinen voi toiminnallaan vahvistaa nuoren tunnetaitoja olemalla hänelle läsnä, hyväksymällä hänen tunteensa ja ohjaamalla häntä kohti myönteistä.”*

omiatunteita on tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta. Vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa tarvitaan taitoa havaita ja hahmottaa omia ja muiden tunteita. Jos nuori tunnistaa tunteitaan puutteellisesti, on toistenkin tunteiden tulkitseminen vaikeaa. (Mieli.fi 2020b.)

Tunnetaitokasvatus tarkoittaa sitä, että nuorille kerrotaan erilaisista tunteista ja siitä, miltä ne tuntuvat ja miksi ne tulevat. Tunnetaitokasvatuksessa opitaan omista tunteista ja siitä, miten niitä voi itse ohjailla. Nuoren on usein vaikea ymmärtää, mitä kaikki tunteet

ja olotilat tarkoittavat. Aikuisen tehtävä on opettaa nuorelle tunteen merkitys ja taitoja, joiden avulla nuori voi selviytyä hankalan tunteen yli. Tunteista puhuminen on tärkein ja paras tunnetaito. (Väestöliitto 2020.) Tunteita ymmärtämällä kyky nähdä tunteiden syitä ja seurauksia paranee, ja nuori pystyy tekemään harkitummin arjen päätöksiä ja valintoja (Mieli.fi 2020b). Aikuisen tulee ohjata nuorta huomioimaan myös muiden kokemuksia ja näin tekemällä kehittämään nuoren empatiakykyä (Opetushallitus 2020). Vaikka tunne sanoisi mitä, meidän on osattava erottaa oikea väärästä ja toimittava tämän mukaan. Ketään ei saa esimerkiksi omista tunteista huolimatta satuttaa tai koskettaa väkisin. (Väestöliitto 2020.)

Aikuinen voi toiminnallaan vahvistaa nuoren tunnetaitoja olemalla hänelle läsnä, hyväksymällä hänen tunteensa ja ohjaamalla häntä kohti myönteistä. Tässä onnistuakseen aikuisen on hyvä opetella nuoren kanssa toimiessaan kärsivällisyyttä ja rauhallista reagoitua erilaisiin tilanteisiin. On tärkeää, että nuorelle tarjotaan rauhallista läsnäoloa tunnemyrökästä tai sen sanoittamisen haasteista huolimatta. Nuoren kuunteleminen ilman arvostelua, tuomitsemista tai kokoaikaista kasvattavaa ja ohjaavaa otetta on arvokasta. Joskus riittää, että ollaan vain toista varten ja ihmetellään asioita yhdessä. Tällöin nuorelle jää myös eri tavalla tilaa tuntea eri tunteita. On hyvä muistaa, että osa nuoren tunteista voi tuntua aikuisesta ahdistavilta tai vaikeilta, ja nuori jää tällöin herkästi näiden tunteiden kanssa yksin. (emt.) Aikuisen tulee olla tietoinen omista tunteistaan ja siitä, kuinka pärjätä niiden kanssa, jotta hän voi olla tukena nuorelle.

## Luotettava aikuinen on nuoren turva

Turvataidoilla tarkoitetaan taitoa puolustaa itseä ja omia rajojaan. Se on taitoa kieltäytyä tarvittaessa, poistua uhkaavasta tilanteesta ja avun pyytämistä sekä luotettavaan aikuiseen turvautumista. Turvataitokasvatuksella pyritään vahvistamaan sitä, että nuori osoittaa itselleen ja muille arvostusta sekä ilmaisee oman tahtonsa ja mielipiteensä. On tärkeää, että opitaan huolehtimaan omasta yksityisyydestään sekä kunnioittamaan toisen itsemääräämisoikeutta ja koskemattomuutta. Tavoitteena on lisätä nuorten taitoja tunnistaa ja välttää uhkaavia tilanteita niin kasvotusten kuin verkossa. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2019, 229–230.)

Tunne- ja turvataitokasvatuksen keskiössä ovat oman ja toisten ihmisarvon ja loukkaamattomuuden kunnioittaminen. Kasvatuksella pyritään syrjäytymisen ehkäisyyn, erilaisuuden hyväksymiseen, monikulttuurisuuden huomiointiin, yhteisöllisyyteen, yhteiseen hyvinvointiin sekä empatiakyvyn lisäämiseen. (emt., 10.)

*”Turvataitojen tarkoitus on nuoren näkökulmasta vahvistaa hänen itsearvostustaan, itsetuntemustaan sekä itseluottamustaan. Näiden myötä tunne- ja vuorovaikutustaidot ja kaverisuhteet vahvistuvat.”*

Turvataitokasvatuksella pyritään nuorten seksuaaliväkivaltakokemusten ennaltaehkäisyyn sekä erinäisten sosiaalisten ja toiminnallisten taitojen vahvistamiseen. Näin edistetään nuorten turvallista kasvua sekä ehkäistään väkivaltaa, häirintää ja kiusaamista. Aikuisilla on tässä roolinsa, ja turvataitokasvatuksella pyritään luomaan aikuisista nuoren ympärille tiivis ”turvaverkko”. Turvataitojen tarkoitus on nuoren näkökulmasta vahvistaa hänen itsearvostustaan,

itsetuntemustaan sekä itseluottamustaan. Näiden myötä tunne- ja vuorovaikutustaidot ja kaverisuhteet vahvistuvat. Nuorta autetaan tunnistamaan ja välttämään uhkaavia tilanteita lisäämällä hänen tietouttaan omasta kehostaan ja itsemääräämisoikeudestaan. Valmiuksien ja rohkeuden kasvattaminen onnistuu, kun turvataitokasvatusta toteutetaan nuorten arjessa vertaisryhmissä nuorilähtöisesti tutun aikuisen ohjauksessa yhteistyössä kotien kanssa. (emt., 229–230.)

Nuoren tulee tietää, miten toimia erilaisissa tilanteissa ja harjoitella turvataitoja myös käytännössä. Uhkaavan tilanteen kohdatessaan nuoren on hyvä osata sanoittaa kuuluvasti, jämäkästi ja vakuuttavasti ”ei”. Yksinkertaisesti kieltäytyminen itselle epämieluisassa tilanteessa saattaa jo keskeyttää tapahtuman ja estää pahempaa tapahtumasta. Tämän jälkeen paikalta tai tilanteesta on syytä poistua. Poistua saa myös sanomatta sanaakaan ja nuoren on tärkeää tietää, ettei hän tarvitse kenenkään lupaa tai suostumusta epäilyttävästä tilanteesta lähteäkseen. Nämä samat periaatteet pätevät myös verkossa. Nuorten parissa työskentelevän ammattilaisen täytyy huolehtia siitä, että hänen tietonsa digitaaliseen mediaan liittyvästä turvataitokasvatuksesta ovat ajan tasalla (Santalahti 2018). Tästä aiheesta lisää tämän oppaan artikkelissa 3.3.



lkävien kokemusten kanssa ei saisi jäädä yksin, vaan nuorta kannattaa rohkaista kertomaan luotettavalle aikuiselle tapahtuneesta, vaikka tilanne olisikin jo ohi. Aikuisen tehtävänä on puuttua tilanteeseen ja tukea nuorta. Nuorelle on hyvä painottaa, ettei ole väliä onko hän itse ottanut tuntemattoman somekaveriksi, ollut humalassa tai muutoin mahdollisesti omasta mielestään edesauttanut tapahtumia. Hän ei ole syyllinen ja ainoastaan sillä on väliä, että nuori on turvassa ja saa apua. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2019, 229–230.) Kohtaa nuori avoimesti, kunnioittaen ja aidosti kuunnellen.

## Lähteet

Cacciatore, Raisa & Korteniemi-Poikela, Erja 2019. Sisu, tahto, itsetunto – Portaat itkupotkurai-vareista aggression hallintaan. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Durlak, Joseph & Weissberg, Roger 2007. The Impact of After-School Programs That Promote Personal and Social Skills. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL).

Ekeland, Eilin, Heian, Frode & Hagen, Kåre Birger 2005. Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. British Journal of Sports Medicine 39(11), 792–798.

Lajunen, Kaija, Andell, Minna & Ylenius-Lehtonen, Mirja 2019. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Punamusta Oy.

Mattila, Juuso 2017. Kuudesluokkalaisten minäpystyvyyden tukeminen luonnontieteissä. Pro gradu -tutkielma. Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto. Itä-Suomen Yliopisto.

Mielenterveystalo.fi 2020. Minäkuva ja kriisin aiheuttamat muutokset. Saatavilla: [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi\\_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio\\_7.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio_7.aspx) (viitattu 13.4.2020).

Mieli.fi 2020a. Identiteetti – Kuka minä olen? Saatavilla: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itse-tuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen> (viitattu 20.5.2020).

Mieli.fi 2020b. Tunnetaitojen perusteet. Saatavilla: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itse-tuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet> (viitattu 9.4.2020).

Opetushallitus 2020. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla> (viitattu 19.4.2020).

Rautio, Pertti & Saastamoinen, Mikko 2006. Minuus ja identiteetti. Tampere: Tampereen Yliopisto.

Santalampi, Tarja 2018. Opettajan opas - Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. Saatavilla: <https://www.koulunerveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhuollolle/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys/oos00005> (viitattu 19.4.2020).

Setan aseksuaalitoimikunta 2019. Tietopaketti aseksuaalisuudesta – Perustietoa käsitteistä, tukea oman identiteetin pohdintaan ja ohjeita liittolaisille ja ammattilaisille. Saatavilla: [https://www.dropbox.com/s/c76rb2obbg13rhy/Aseksuaalisuus\\_tietopaketti\\_2019.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/c76rb2obbg13rhy/Aseksuaalisuus_tietopaketti_2019.pdf?dl=0) (viitattu 20.5.2020).

Teriö, Laura 2016. Minäkäsitys ja itsetunto. Saatavilla: <https://blogit.gradia.fi/psykaa/minakäsitys-ja-itsetunto/> (viitattu 19.4.2020).

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020. Tasa-arvosanasto. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/tasa-arvosanasto#Sukupuoli-identiteetti> (viitattu 20.5.2020).

Vernerfi 2014. Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Saatavilla: <https://vernerfi.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto> (viitattu 23.4.2020).

Vesterinen, Sini 2011. Luokanopettaja – Lapsen itsetunnon tukija vai tuhoaja? Keinoja alkuperäisen lapsen itsetunnon vahvistamiseksi. Pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto.

Väestöliitto 2020. Tunnetaidot. Saatavilla: [https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnepaakohdat/tunnetaidot/](https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnepaakohdat/tunnetaidot/) (viitattu 11.4.2020).

Yang, Junyi 2018. Teachers' Role in Developing Healthy Self-esteem in Young Learners: A study of English language teachers in Finland. Pro gradu -tutkielma. Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto. Itä-Suomen Yliopisto.