



Eriyislapsen sosiaaliset taidot ja seksuaalikasvatus

Rauhalan koulu, vanhempien ilta 19.9.2018

Eriyisasiantuntija Jonna Oksanen, Autismisäätiö

Ihmissuhteista ja seksuaalisuudestakin oppiminen tapahtuu yleensä nonverbaalisti. Mitä jos tällaisen oppimisen edellyttämät "tuntosarvet" puuttuvat?

Mitä tarvitset, jotta voit oppia ajamaan polkupyörällä?

- Polkupyörän
- Tietoa siitä, miten pyörällä ajo tapahtuu.
- Paikan, jossa harjoitella.
- Harjoitustunteja
- Opastusta
- Apupyörät?
- Rohkaisua
- Lannistumattomuutta, sitkeyttä ja kärsivällisyyttä kehittää omia taitojasi

Mitä on saatavilla?

SEKSU: Seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja



Opas autismin kirjon nuorille ja aikuisille
sekä heidän kumppaneilleen

AUTISMISÄÄTIÖ
Jonna Oksanen



SEKSU: Seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja OHJAAJAN OPAS



Käsikirja autismin kirjon henkilöiden
seksuaalikasvatuksen ohjaamiseen

AUTISMISÄÄTIÖ
Oksanen, Hrițcu ja Martonen-Kankaanpää



Sexuell hälsa och relationskunskap

En guide för unga och vuxna med
autismspektrumtillstånd och deras partner

Hur ser en bra relation ut? Hur kan man hitta en kompis eller partner? Vad är trygghetsfärdigheter? Hur kan man genom sin kropp meddela empati för andra? Hur ser en människas sexualitet ut? Hur har man sex? Hur påverkar diagnosen autismspektrumtillstånd relationen och hur kan man hantera den?

Denna guide ger svar på dessa och andra frågor.

Guiden berättar tydligt med ord och bilder om sexualitet och sex samt om kompisrelationer och romantiska relationer.

Guiden är i första hand avsedd för unga och vuxna personer med autismspektrumtillstånd, för vilka deras neurobiologiska särart ofta är en ytterligare utmaning i sociala sammanhang. Guiden är också avsedd för alla andra som är intresserade av innehållet i denna guide. Guiden passar bra även för handledare, lärare och föräldrar.

I guiden har vi dragit nytta av information från vuxna med autismspektrumtillstånd och deras erfarenheter i relationer. Guiden ska också försöka täcka deras önskemål om informationsbehov.

Boken har fått stöd från Finlands Penningautomatförening och är en del av Autismstiftelsens sexualupplysningsprojektet *Ensam tvåsam*.



Autismstiftelsen i Finland

Sexuell hälsa och relationskunskap

Jonna Oksanen

Sexuell hälsa och Relationskunskap

En guide för unga och vuxna med
autismspektrumtillstånd och deras partner

Jonna Oksanen
Översättning Laura Koskela

Sexual Health and Relationship Skills

A Guide for Adolescents and Adults on
the Autism Spectrum and Their Partners



Jonna Oksanen
Translated by Hilkka Salmén



Kun ihmissuhteet ja ympäristössä noudatetut sosiaaliset normit eivät aukea itsekseen, tarvitsee avukseen "tulkin" tai oppaan

> *Yksi keino käsitellä asioita on sosiaaliset tarinat, SEKSU Ohjaajan opas s. 49*



Vaikka näin:

<https://www.youtube.com/watch?v=GRTG-fsGZec>




Miksi ihmisellä on hyvä olla kavereita ja muita ihmisiä elämässään läsnä?

Fysiologiset vaikutukset: Toisten ihmisten seura lähes poikkeuksetta laskee henkilön verenpainetta ja kokemaa stressiä, ja toisilta ihmisiltä saatu sosiaalinen tuki auttaa ihmistä selviytymään vaikeista tilanteista.

Omien sosiaalisten taitojen kehittyminen: Toisten ihmisten kanssa oppii toimimaan vain harjoittelemalla ahkerasti käytännössä erilaisia sosiaalisia tilanteita. Sosiaaliset taidot ovat opittuja asioita, eivätkä ne tule siis kenellekään syntymälahjoina.

Vertaistuki: Kun keskustelee toisten ihmisten kanssa, huomaa että myös toiset ihmiset kohtaavat samanlaisia asioita ja vaikeuksia omassa elämässään kuin itse.



Sosiaalisten taitojen työkalupakki: Mitkä taidot on tärkeitä ihmissuhteissa?

- Turvataidot: tunnistaa hyvän ihmissuhteen ja tietää itsestä huolehtimisen taitoja: oikeus omiin rajoihin, seksuaalinen itsemääräämisoikeus
- Kaveritaidot
 1. On ystävällinen (ei loukkaa toista)
 2. On reilu ja rehellinen
 3. On kohtelias
 4. Kannustaa ja tukee kaveriaan
 5. Osoittaa, että välittää ja arvostaa
 6. Kunnioittaa salaisuuksia
 7. Ei puhu kaveristaan pahaa
 8. Ei kadehdi
 9. Pyrkii selvittämään riidat
- Itsetuntemus ja itsemyötätunto
- Empatiantaito (ohjeet empaattiseen toisen kuunteluun Seksu-oppaassa s. 47)
- Kaveritaitojen pohjalle myös rakennetaan, kun aletaan seurustella.
- Käyttäytymismalleja sosiaalisiin tilanteisiin (sosiaalisten tarinoiden avulla)

Mitkä ovat askeleet unelmiisi:
selvittääkää ne yhdessä!

Esimerkki: Unelmani on saada ystävä. Pilkottuna toiminnaksi täyttäisin askeleet seuraavalla tavalla: 1. Menen mukaan toimintaan ja paikkoihin, jotka kiinnostavat minua ja joissa tapaan uusia ihmisiä, 2. Jatkan toimintaan osallistumista pitemmän ajan ja olen kärsivällinen. 3. Kehitän sosiaalisia ja vuorovaikutustaitojani, 4. Kun tapaan mukavan henkilön, jonka seurassa viihdyn ja joka viihtyy seurassani, pyydän häntä viettämään aikaa kanssani kahden kesken esimerkiksi kahville tai johonkin tapahtumaan.



Ottakaa avuksi Seksun
kaverinhaku-portaat
sivulta 52.

Mahdollisia haasteita:

- Toiset lapset eivät ymmärrä omaa erilaisuutta:

https://www.youtube.com/watch?v=J_slslmEEoM


- Lapsi kuormittuu sosiaalisista tilanteista: Taukoja ja lepoaikoja päivään, selkeä strukturi kuvasymbolein auttamaan lasta päiväohjelman hahmottamisessa /kertomaan tulevista asioista
- Lapsi viihtyy paljon yksin: sosiaaliset kontaktit pienissä määrissä kerrallaan, älä pakkososiaalista
- Toisten käytös hämmentää: käykää tilanne läpi piirretyn kuvan avulla.
- Joustamattomuus: anna lapselle kaksi tms. vaihtoehtoa
- Raivostumiset: rauhoittumistila/rutiini, tunnetaitojen opettelu



Seksuaalioikeuksiin kuuluvat oikeudet

(Maailman terveysjärjestö WHO:n listaus seksuaalioikeuksista)

- ▶ Jokainen saa itse päättää, onko seksuaalisesti aktiivinen vai ei.
- ▶ Jokaisella on oikeus ilmaista omaa seksuaalisuuttaan sillä tavalla kuin haluaa, kuitenkin niin ettei loukkaa toista.
- ▶ Jokaisella on oikeus seksuaalisten tunteiden ilmaisuun.
- ▶ Jokaisella on oikeus tavoitella ja saavuttaa seksuaalista mielihyvää.
- ▶ Jokaisella on seksuaalinen itsemääräämisoikeus.
- ▶ Jokaisella on oikeus seksuaalisuuteen liittyvään tietoon.
- ▶ Jokaisella on oikeus saada opetusta ja ohjausta seksuaalisuudesta.
- ▶ Jokaisella on oikeus päättää millainen ihmissuhde on hänelle hyväksi, ja haluaako lapsia.
- ▶ Jokaisella on oikeus parhaimpaan mahdolliseen seksuaaliterveyden tilaan.

- 
- Jokainen ihminen on seksuaalinen, eikä vamma tai erityisyys muuta sitä.
 - Erityisyys voi vaikuttaa siihen miten ihmisen seksuaalisuus ilmenee, esim. aistipoikkeavuus tai kognitiivisten taitojen erilaisuus.
 - Parhaimmillaan seksuaalisuus antaa kaikille mahdollisuuden nauttia läheisyydestä ja seksuaalisesta mielihyvästä. (THL)
 - Erityisten ihmisten seksuaalisuuden kehittyminen kulkee samoja askeleita kuin ei-autististen/ ei-kehitysvammaisten.
 - Seksuaalisuuden moninaisuus voi olla vahvemmin läsnä erityisten parissa (kiinnostus voi suuntautua useammin esineisiin, paljaisiin kehonosiin, materiaaleihin, vaatteisiin yms.)
 - Löytääkseen itselleen sopivia ja ympäristön hyväksymiä tapoja toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan he tarvitsevat ohjausta/tukea koulun seksuaalikasvatuksen ohelle.
 - Jokainen on seksuaalikasvattaja. Tehtävänä on madaltaa puheeksi ottamisen kynnyksiä. On ok tuntea hämmennystä seksuaalisuuteen liittyvien asioiden edessä, mutta aina on hyvä sopia milloin ja miten asiaan palataan.



Jokaisella on oikeus määritellä itse itsensä

<http://www.sexpo.fi/s/sarjokset/saan-ollamina/>

Seksuaalisuus, mitä se on?

- Ihmisen seksuaalisuuteen kuuluvat:
 - Kehon seksuaalisuus
 - Mielen seksuaalisuus
 - Sukupuoli
 - Seksuaalinen suuntautuminen
 - Tavat, joilla ihminen haluaa omaa seksuaalisuuttaan toteuttaa
 - SEKSU, s. 17.

- Ihmisen sukupuoli:
 - Mies, nainen, transsukupuolinen, transgender, cissukupuolinen, genderqueer
- ☐ Ihmisen seksuaalinen suuntautuminen:
 - Heteroseksuaali, homoseksuaali, biseksuaali, panseksuaali, aseksuaali, autoseksuaali



Kuvapainotteista seksuaalikasvatusmateriaalia:


<https://www.rinnekot.fi/media/keho-ja-kehitys.pdf>

<https://www.sexpo.fi/sarjis/etusivu.html>

<http://www.sensonet.fi/sosiaaliset+tarinat/sosiaalisia+mallit+arinoita/>

Mikä on tärkeää murrosiässä?

- Myönteisen minäkuvan rakentaminen omien vahvuuksien kautta, erityisyys hyväksyen. Omatahtisuus
- Oman kehon ja kehon toimintojen tunteminen (mm. siemensyöksyt, kuukautiset), SEKSU s.20
- Hygieniasta huolehtiminen, SEKSU s. 80.
- Millainen on hyvä ihmissuhde? Mitä kuuluu kaverisuhteeseen ja mitä seurustelusuhteeseen? SEKSU s.38, 47 ja 70.
- Miten saisin kavereita? SEKSU, s.52. Video: miten lähestyn kiinnostavaa ihmistä?
<https://www.youtube.com/watch?v=D6RupN8sCb8>
- Itsetyydytyksen opettelu ja omaan kehoon tutustuminen SEKSU s. 30-33 Tai <http://www.sensonet.fi/binary/file/-/fid/697> Miten omaa seksuaalisuuttaan voi toteuttaa turvallisesti ja hyväksyttävällä tavalla? S.86. Mm. yksityisen tilan ja julkisen tilan ero.
- Miten seksiä tehdään? Miten suojaudun seksitaudeilta ja ei-toivotulta raskaudelta, SEKSU s.94.
- Autismin piirteistä seuraavat kynnyskysymykset: esim. voiko kaverillani olla muita kavereita? Voisiko seurustelukumppanilla olla muun värinen tukka kuin vaalea?
- Miten pidän huolta itsestäni? SEKSU s. 39 ja 82. Turvataitojen merkitys korostuu. Omat rajat ja molemminpuolisen suostumuksen vaade.



Miten tuen erityistä tukea tarvitsevaa nuorta murrosiässä?

- ▶ Tärkeää on antaa omalle kehitykselle aikaa. Ihmisen seksuaalisuuden kehitys on ennen kaikkea tunteiden käsittelyssä kehittymistä. Seksuaalisuuden portaat, SEKSU S. 28-29. Käsitteiden läpikäyminen, asioiden avaaminen ymmärrettävästi.
- ▶ Fyysinen murrosikä keskimäärin 9-14 vuoden iässä. Ns. sosiaalinen murrosikä tulee usein myöhemmin erityisryhmään kuuluvalla nuorella. SEKSU s. 21. Ympäristön ihmisten käyttäytyminen muuttuu > luokkatovereiden huomion kohdentuminen ikätovereihin, irtautuminen lapsuuden perheestä. Tämä voi aiheuttaa hämmennystä. Keskustelut.
- ▶ Hormonitoiminnan alkamisen vaikutus voi näkyä raivokohtauksina ja haastavan käyttäytymisen lisääntymisenä. Murrosikä on stressitasoa nostava tekijä. Tärkeää selvä struktuuri arkeen, lepo ja rentoutuminen.
- ▶ Ympäristön sosiaalisia taitoja koskevat vaatimukset kasvavat. Tilanteiden läpikäyminen mm. sosiaalisten tarinoiden avulla. Toisen osapuolen käyttäytymisen ja näkökulman avaaminen.

Miten puhua nuorensa kanssa?

Kerro miksi sen lisäksi että kerrot mitä. Selitys tekee asioista nuorelle ymmärrettävimpiä.

Harjoitelkaa yhdessä mitä jos -tilanteita

Kuuntele mitä nuorella on sanottavaa keskeyttämättä ja tuomitsematta

Olisiko lähipiirissä vanhempaa nuorta tukinuoreksi avaamaan kieltä ja käyttäytymistä?

Mikali aika on huono

Pyri normalisoimaan asioita: kehon toimintoja, ihastumisia, eri sukupuolia jne.

On tärkeää puhua itsetyydytyksestä ja muista vaikeista asioista!

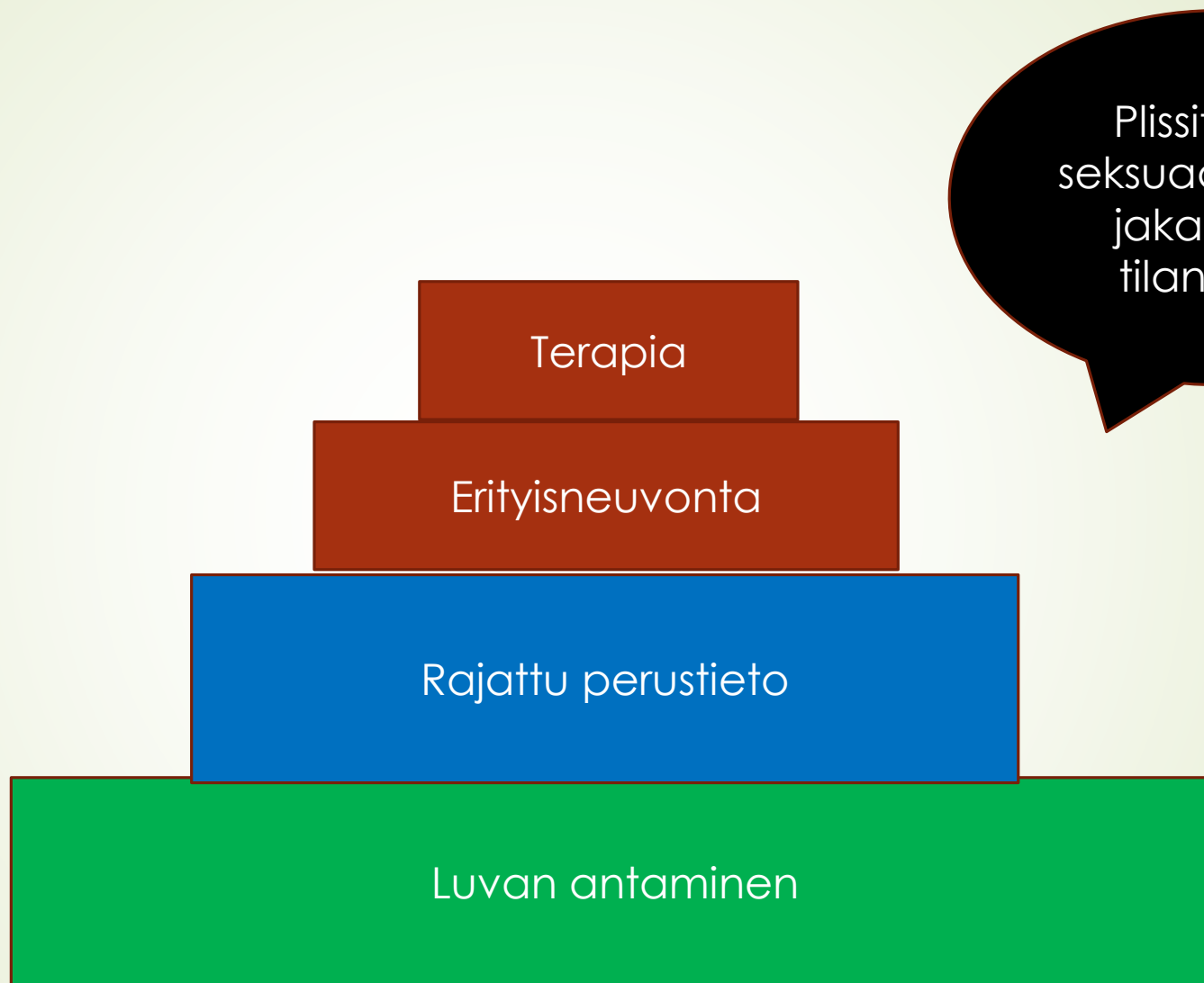
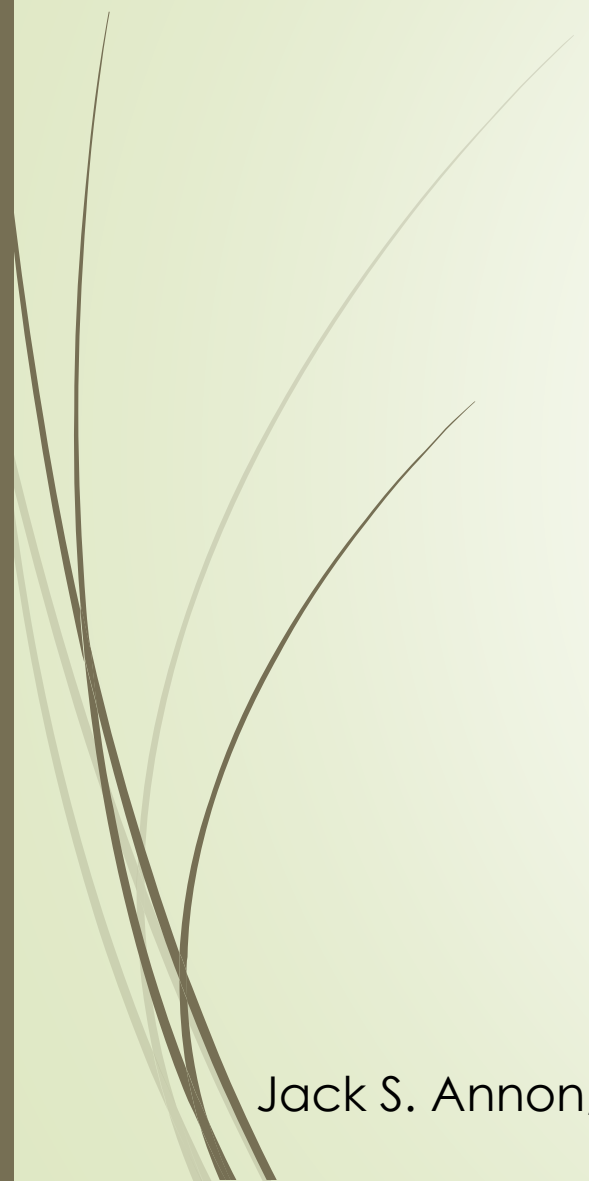
Keskustel
fak
tu
i

Muista aiheen positiivisuus ja iloisuus. Huumorintaju ja asioiden vähän kevyemmin ottaminen auttaa monissa tilanteissa!

kevyokkain keskustelulle
ehtoja. Kävely,
ni autoajelu
mmin
ena.

nuorelle
ollisuus
a päättää
rajojen
isällä.

Kunnioita nuoresi yksityisyyttä, opettaa nuorelle samaa.



Jack S. Annon, 1976

Kiitos!

jonna.oksanen@autismisaatio.fi

