



Harjoitus: Lasta seksualisoivan toiminnan muuttaminen

Lapsiin kohdistuvan seksuaalisen kiinnostuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit kyseenalaistamaan ajatuksia, joilla olet antanut itsellesi luvan lapsiin kohdistuvaan seksuaaliseen toimintaan. Opit korvaamaan ne vaihtoehtoisilla ajatuksilla, jotka auttavat sinua toimimaan vastuullisemmin.

Ohje:

Hyödynnä tässä harjoituksessa edellisessä harjoituksessa käsittelemiäsi asioita.

Lue alta löytyvät kysymykset, jotka liittyvät selityksiin ja perusteluihin. Pohdi niihin vastaukset joko mielessäsi tai kirjoittaen ne alta löytyviin laatikoihin.

Harjoittele vaihtoehtoisten ajatusten käyttämistä seuraavan kerran, kun tunnet houkutusta lapsiin liittyvään seksuaaliseen toimintaan.

Harjoituksen jälkeen mieti mielessäsi tai kirjaa ylös, miten onnistuit harjoituksessa ja mikä tuntui haastavalta.

1. Aluksi listaa, millä kaikilla ajatuksilla annat itsellesi luvan lapsiin kohdistuvaan seksuaaliseen toimintaan

Esimerkiksi millä oikeutat lasten seksuaalista hyväksikäyttöä todistavan kuvamateriaalin katselun?

Listaa vähintään kolme keskeistä ajatusta, joilla useimmiten annat itsellesi luvan toimintaan.

Esim. "Alle 16-vuotiaat ovat täysin valmiita ja halukkaita seksuaaliseen kanssakäymiseen."



2. Tutki tekemääsi listaa. Pohdi seuraavia kysymyksiä jokaisen selityksesi kohdalla, jolla oikeutat lapsiin kohdistuvaa seksuaalista toimintaasi:

- Mistä ajatukseni on peräisin? Mikä saa minut ajattelemaan tällä tavoin?
- Mistä tiedän, että se, mitä ajattelen, on totta?
- Millä tavoin se, mitä ajattelen lapsista seksuaalisessa mielessä, tukee lasten hyvinvointia ja oikeuksia?

Esim. "Alle 16-vuotiaat jakavat omia seksuaalissävytteisiä kuviaan verkkoon."

3. Kirjoita jokaisen käyttämäsi selityksen perään myös vaihtoehtoisia ajatuksia. Nämä ovat ajatuksia, jotka saisivat sinut toimimaan vastuullisemmalla ja lasten oikeuksia kunnioittavalla tavalla

Listaa ja kirjaa kaikki mahdolliset mieleesi tulevat vaihtoehtoiset ajatukset.

Esim. "Suojaikäraja seksuaaliseen kanssakäymiseen lapsen kanssa on Suomessa 16 vuotta. Seksuaalinen kanssakäyminen alle 16-vuotiaan lapsen kanssa voi täyttää rikoksen tunnusmerkistön."