

Kati Kärki ja Tiia Loponen

## ”Nyt osaan arvostaa itseäni!”

6A-luokkalaiset kohti parempaa itsetuntoa

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

2.3.2015

Tekijät Otsikko  Sivumäärä Aika	Kati Kärki, Tiia Loponen ”Nyt osaan arvostaa itseäni!” 6A-luokkalaiset kohti parempaa itsetuntoa 45 sivua + 2 liitettä Kevät 2015
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi (AMK)
Ohjaajat	Lehtori Aini Ronkainen Lehtori Arto Salonen
<p>Opinnäytetyömme tavoite oli suunnitella ja toteuttaa kolmen kerran toimintatuokiokokonaisuus itsetunnosta kohderyhmällemme, Pihkapuiston 6A-luokkalaisille. Toiminnallamme pyrimme antamaan oppilaille tietoa itsetunnosta sekä erilaisia keinoja parantaa ja tukea omaa ja toisen itsetuntoa. Tavoitteemme taustalla oli kiinnostus käsitellä lapsen ja nuoren kasvun sekä kehityksen kannalta tärkeää aihetta.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyömme toimintatuokiot toteutettiin tammikuun 2015 aikana. Toimintatuokiot sisälsivät erilaisia ryhmä- ja vuorovaikutustyöskentelystä koostuvia harjoituksia ja leikkejä. Toimintatuokioiden aikana kerroimme teoriaan viitaten jokaisen kerran aiheesta, jotka liittyivät tiiviisti tuokioiden pääteemaamme, itsetuntoon.</p> <p>Toimintatuokioiden arvioinnissa käytimme havainnointia ja kohderyhmältämme saamaamme palautetta. Arviointimme pohjautui vahvasti asettamiimme tavoitteisiin ja niiden saavuttamiseen. Saimme palautetta jokaisen toimintatuokion päätteeksi sekä palautelomakkeen avulla viimeisellä kerralla. Havainnoinnin ja palautteen pohjalta voimme todeta, että tuokiot olivat onnistuneita sekä tarpeellisia oppilaille. Koimme, että saavutimme tuokioille asettamamme tavoitteet kiitettävästi.</p> <p>Hyödyntämämme harjoitteet ja erilaiset toiminnalliset menetelmät auttoivat abstraktin aiheen, itsetunnon, käsittelyssä ja tekivät siitä helpommin lähestyttävää. Koimme, että kolme toimintatuokiokertaa riittivät tavoitteidemme saavuttamiseen ja johtopäätöksien tekemiseen. Näemme vastaavanlaisen toiminnan erittäin tarpeelliseksi kyseiselle ikäryhmälle ja siihen olisi hyvä keskittyä enemmän koulumaailmassa. Jatkossa toimintakokonaisuutta voisi laajentaa kestävämpään esimerkiksi yhden lukuvuoden ajan. Tällöin olisi mahdollista käsitellä laajemmin itsetuntoa ja siihen liittyviä osa-alueita. Koemme, että itsetunnon kehittämällä ja tukemisella voisi olla suuria vaikutuksia niin oppilaiden koulumenestykseen kuin myös yleiseen käyttäytymiseen sekä hyvinvointiin.</p>	
Avainsanat	itsetunto, toimintatuokio, oppilaat, toiminnallinen opinnäytetyö

Authors Title Number of Pages Date	Kati Kärki, Tiia Lopenen "Now I Appreciate Myself!" - Sixth Graders Towards Better Self-Esteem 45 pages + 2 appendices Spring 2015
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Aini Ronkainen, Senior Lecturer Arto Salonen, Senior Lecturer
<p>The goal of this thesis was to plan out and execute three functional classes for our target group, the 6A class pupils in Pihkapuisto Elementary School in Helsinki, Finland. The main topic of the classes was self-esteem. During the classes we aspired to give the pupils information on self-esteem and different ways to improve their self-esteem as individuals and also the self-esteem of others. We wanted to tackle this subject because we felt it was an important topic to discuss with pre-teens, especially considering their growth and development.</p> <p>The classes were carried out during January of 2015. The classes consisted of different group activities as well as exercises and games involving self-esteem. During each class we also talked about self-esteem and other subjects related to it in a theory based manner. The pupils were able to give feedback on the classes and on the different activities. The feedback helped us to determine whether or not our target group found the subjects and activities to be helpful and informative.</p> <p>We used perception and the feedback we gathered from our target group in evaluating the results of our thesis. Our evaluation was heavily based upon the goals we set for our thesis. The main feedback from the pupils was gathered at the end of each class but they also filled out a questionnaire at the very end of the last class. This questionnaire was pivotal in our evaluation of the process as a whole. From the information assembled through our observation and the overall feedback we could conclude that the classes were successful and the topic of self-esteem was considered useful by the pupils.</p> <p>The different activities and functional methods we used helped in the understanding of such an abstract subject matter such as self-esteem. Given the short time frame, we feel the three classes were sufficient in reaching our goals and conclusions. We feel that self-esteem is an important subject to talk about in the school environment and that focusing on this in the future could lead to significant improvements in the pupils' school performance and also their behavior and overall wellbeing. In the future the classes could span over a longer time period, for example one school year. Doing so important subjects such as self-esteem could be dealt with more thoroughly. We hope to see more of these kinds of classes and programs in schools in the future.</p>	
Keywords	self-esteem, operational classes, pupils, feedback

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Koulumaailma	2
2.1	Pihkapuiston ala-aste	3
2.2	Kiusaamisen Vastainen Koulu	4
3	Kohderyhmän iänmukainen kehitys	5
3.1	Itsetunnon kehitys	5
3.2	Älyllinen kehitys	7
3.3	Sosiaalinen kehitys	8
3.4	Fyysinen kehitys	9
4	Itsetunnon kehittäminen	10
4.1	Keltikangas-Järvisen näkemys itsetunnosta	11
4.2	Borban viisiosainen teoria itsetunnosta	13
4.3	Cacciatoren, Korteniemi-Poikelan ja Huovisen itsetunnon kahdeksikko	17
5	Toimintatuokiot	25
5.1	Olet hyvä ja ainutlaatuinen juuri tuollaisena	27
5.2	Usko rohkeasti itseesi	30
5.3	Positiivisin mielin tulevaisuuteen	33
6	Arviointi	36
7	Pohdinta	41
8	Lähteet	45

## Liitteet

Liite 1. Lupa huoltajalta oppilaan osallistumiseen

Liite 2. Palautelomake

## 1 Johdanto

Opinnäytetyönämme suunnittelimme ja toteutimme kolmen kerran toimintatuokiokokouksen Pihkapiiston ala-asteen 6A-luokalle. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä oppilaiden tietoisuutta itsetunnosta hyödyntäen toiminnallisia menetelmiä sekä vuorovaikutuksellisia teoriaosuuksia. Opinnäytetyömme taustalla oli kiinnostus vahvistaa kuudesluokkalaisten itsetuntoa tarjoamalla heille työkaluja itsetunnon parantamiseen ryhmätyöskentelyä hyödyntäen. Pihkapiisto oli työelämän kumppanina tuttu, sillä Kati suoritti toisen harjoittelunsa samaisen luokan parissa. Tästä syystä toiminta luokan kanssa oli alusta asti luontevaa ja toisen ohjaajan jo olemassa olevat suhteet oppilaisiin helpottivat työskentelyä huomattavasti. Kuudesluokkalaisilla on edessä myös suuri muutos, siirtyminen yläasteelle, ja siksi uskoimmekin toimintamme tapahtuvan sopivaan aikaan ajatellen lasten kehitystä ja tätä siirtymävaihetta. Yläasteelle siirryttäessä usein mukana seuraavat alakoulussa opitut normit, roolit ja toimintamallit.

Erilaisilla kasvatusympäristöillä, eritoten kodilla ja koululla, on suuri vaikutus lapsen ja nuoren itsetunnon kehitykseen. Terve itsetunto kehittyy eniten juuri lapsuudessa ja nuoruudessa, jolloin käsitykset siitä, mitä osaamme ja millaisia olemme, alkavat muodostua. Tämän takia koimme, että opinnäytetyömme tapahtuu kohderyhmämme itsetunnon kehittymisen kannalta oikeassa ajankohdassa. Jokaisella lapsen ja nuoren elämässä olevalla aikuisella on mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti heidän itsetuntoonsa, ja siten myös suuri vastuu. (Maasola – Toivakka 2011: 16.)

Hyvän itsetunnon omaava ihminen tuntee olevansa hyvä ja hyväksyty. Hän arvostaa itseään ja pitää itseään ainutlaatuisena, uniikkina yksilönä. Hän pitää itsestään ja siksi näkee myös muut positiivisessa valossa. Koska hänet hyväksytään, myös hän hyväksyy muut ja arvostaa heitä. Ihminen, jolla on hyvä ja terve itsetunto tunnistaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Hän luottaa itseensä ja osaamiseensa, eikä lannistu elämän vastoinkäymisistä tai omista epäonnistumisistaan. Itsetunto on läsnä meissä jokaisessa koko elämäme ajan ja se ohjaa kaikkea toimintaamme jatkuvasti. (Maasola – Toivakka 2011: 15; Viljamaa 2006: 14–16.)

Opinnäytetyömme sisältää kontekstin ja kohderyhmän esittelyn sekä kuvauksen, toimintamme teoreettiset ja tutkimuksiin pohjautuvat perustelut, sekä toimintatuokioiden kuvauksen ja arvioinnin. Päätämme työmme pohdintaan toimintatuokioiden merkityksestä ja itsetunnon tukemisen tärkeydestä lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta.

## 2 Koulumaailma

Koulussa opitaan yhteiskuntamme keskeisiä arvoja ja asenteita sekä jaetaan tietoja ja taitoja. Koulu on lapselle arvokas ja tärkeä kasvattaja; koulussa opitaan tarpeelliset tiedot ja taidot elämässä selviämiseen. (Jarasto – Sinervo 1998: 145–146.) Hyvä oppimisympäristö on oppilaan kasvun ja oppimisen kannalta välttämätöntä. Turvallinen ja ystävällinen ilmapiiri tukee oppilaan ja opettajan välistä, sekä oppilaiden keskinäistä vuorovaikutusta ja samalla edistää oppilaan osallisuutta, pystyvyyttä ja hyvinvointia. (Opetusvirasto 2011: 5.)

Helsingin kaupungin peruskouluilla on yhteiset arvot ohjaamassa opetus- ja kasvatus-työtä. Näitä arvoja ovat muun muassa tasa-arvon edistäminen, ihmisarvon kunnioittaminen, yhdessä turvallisuudesta, hyvinvoinnista ja ystävällisestä ilmapiiristä huolehtiminen sekä kulttuurien välisen vuorovaikutuksen edistäminen. Jokaisella oppilaalla on myös oikeus hyvään oppimiseen ja oppijana kehittymiseen sekä ihmisenä kasvamiseen ja sivistymiseen. Helsingin kaupungin peruskouluissa ei myöskään sallita minkäänlaista syrjintää. (Pihkapuiston opetussuunnitelma 2011: 4.)

Suomen oppilaitoksissa kaikenlainen erilaisuus ja moninaisuus ovat yleisempää kuin aikaisemmin. Esimerkiksi maahanmuutto ja eri uskontokunnat ovat lisääntyneet sekä keskustelu sukupuolisista ja seksuaalisista identiteeteistä on avoimempaa koulumaailmassa. Nykyään myös pyritään integroimaan erityistä tukea tarvitsevat oppilaat yleisopetukseen erityisluokkien sijaan, silloin kun se on mahdollista, mikä luo sekä haasteita, että mahdollisuuksia (Salmenkangas 2005: 12, 24). Erilaisuuden hyväksyvä ja kunnioitettava kohtaaminen vaatii yksilöltä tervettä itsetuntoa. Kun hyväksyn itseni juuri tällaisena, niin hyväksyn myös muut omanlaisinaan persoonina.

Kouluintegraatiolla pyritään välttämään yleisopetuksessa olevan oppilaan siirtäminen erilliselle erityisluokalle ja toisaalta mahdollistamaan jo erityisluokalla olevan oppilaan

opetus yleisopetuksessa (Ladonlahti – Naukkarinen – Saloviita 2010). Tämänlainen menettely koulumaailmassa auttaa oppilaita tulemaan erilaisten ihmisten kanssa toimeen ja näin kasvattaa heidän suvaitsevaista asennettaan erilaisuutta kohtaan. Toisaalta erityistä tukea tarvitsevat oppilaat voivat kuormittaa opettajan työtä, jos luokassa ei ole toista aikuista kuten koulunkäyntiavustajaa, mikä voi huonontaa yleisopetuksen laatua luokan muiden oppilaiden näkökulmasta.

## 2.1 Pihkupuiston ala-aste

Pihkupuiston ala-aste sijaitsee Helsingin Malminkartanossa. Koulussa on 1.-6. luokat ja kaksi erityisluokkaa. Oppilaita on yhteensä noin 230. Koulussa korostetaan ympäristökasvatusta ja oppilaiden osallisuutta. (Koulun esittely 2015.) Pihkupuiston 6A-luokalla on 21 oppilasta, 10 tyttöä ja 11 poikaa.

Pihkupuiston koulun opetussuunnitelman mukaan koulussa pyritään turvalliseen ja viihtyisään oppimis- ja työympäristöön korostamalla kaikkien oikeutta henkiseen ja fyysiseen koskemattomuuteen, erilaisuuden hyväksymistä ja toisen huomioonottamista sekä vastuuntuntoa. Kiusaamista ennaltaehkäistään ja kiusaamistilanteisiin puututaan välittömästi. (Pihkupuiston opetussuunnitelma 2011: 5.) Koulu on ollut myös KiVa Koulu -toimintamallin käyttäjä syksystä 2010 lähtien (Koulun esittely 2015). Opetussuunnitelma painottaa toimintakulttuurissaan rakentavaa vuorovaikutusta niin koulun oppilaiden ja aikuisten välillä kuin kodin ja koulun välillä (Pihkupuiston opetussuunnitelma 2011: 5).

Pihkupuiston koulun opetussuunnitelmassa luetellaan seuraavat arvot, jotka ohjaavat koulun toimintaa:

- Kestävä kehitys
- Avoimuus
- Yhteisöllisyys
- Turvallisuus
- Oppilaslähtöisyys

Pihkupuiston koulun kasvatus- ja oppimistavoitteina on tietojen ja taitojen antamisen lisäksi mahdollistaa oppilaiden monipuolinen kasvu ja oppiminen sekä terveen itsetunnon kehittyminen. Tämä mahdollistaa elämässä tarvittavien tietojen ja taitojen karttumisen

sekä lisää valmiuksia jatko-opintoihin. Koulussa tehdään avointa yhteistyötä oppilaiden perheiden kanssa turvallisen, suvaitsevaisen ja kannustavan kasvuympäristön luomiseksi. (Pihkahuiston opetussuunnitelma 2011: 4.)

Pihkahuiston ala-asteella ei ole erillistä suoraan itsetuntoon liittyvää hanketta tai muuta toimintaa käynnissä tällä hetkellä. 6A-luokan opettajan mukaan kuitenkin itsetuntoa tuetaan aktiivisesti jokaisen opettajan ja koulussa vaikuttavan muun aikuisen toimesta joka-päiväisessä arjessa, pieninä kommentteina koulutyön ohessa. 6A-luokalla on luokan opettajan mukaan aina lähdetty siitä, että jokainen on omana itsenään arvokas, jokainen on hyvä jossain asiassa ja kukaan ei ole koskaan huono tai tyhmä, vaikka joskus käyttäytymisikin hieman hölmösti. Luokassa myös painotetaan, että kaikista voi tulla isona ihan mitä vaan, eikä näin itseään tai toisia kannata aliarvioida. 6A-luokalla oppilaita siis rohkaistaan arvostamaan omia kykyjään ja taitojaan sekä jokaisen ainutlaatuisuutta ja myös muiden erilaisuutta.

## 2.2 Kiusaamisen Vastainen Koulu

KiVa Koulu on kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma. KiVa Koulu -hankkeen tarkoituksena on vähentää ja ennaltaehkäistä koulukiusaamista. Hankkeen kehittivät ja toteuttivat Turun yliopiston psykologian laitos yhteistyönä Oppimistutkimuksen keskuksen kanssa. Hanke aloitettiin vuonna 2006 ja sen rahoittajana on edelleen Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tällä hetkellä Suomessa noin 90 % perusopetuksesta vastaavista kouluista on rekisteröitynyt KiVa Koulu:n käyttäjiksi. (KiVa Koulu 2012.)

KiVa Koulu:n päätavoite on kiusaamisen ennaltaehkäiseminen, jo tapahtuvan kiusaamisen lopettaminen ja kiusaamisen seurauksien minimointi. Tehostetut, erilaisista teemoista koostuvat oppitunnit on keskitetty ensimmäisen, neljännen ja seitsemännen lukuvuoden opetukseen mukaan. Näiden lukuvuosien aikana pidettävien oppituntien tavoite on kasvattaa tietoisuutta kiusaamisesta, sen eri muodoista ja ryhmän osallisuudesta kiusaamiseen, kasvattaa empatiaa kiusattuja kohtaan, tarjota erilaisia keinoja tukea ja auttaa kiusattuja sekä yleisesti motivoida oppilaita muuttamaan omaa toimintaansa niin, että kaikilla olisi kivempi olla. (KiVa Koulu 2012.)

KiVa Koulu:n oppitunneilla oppilaiden kanssa keskustellaan muun muassa toisia kunnioittavasta käytöksestä ja kuinka ryhmässä kuuluu toimia. Oppitunneilla hyödynnetään



erilaisia harjoituksia ja ryhmätöitä. (Vanhempien opas n.d.) Koulussa oppilaiden itsetunnon tukemiseen keskittynyt toiminta voisi toimia KiVa Koulu -hankkeen tavoin kiusaamista ennaltaehkäisevänä työmuotona. Hyvän ja terveen itsetunnon omaava henkilö arvostaa ja kunnioittaa itsensä lisäksi muitakin ihmisiä, hän ei koe tarvetta alentaa muita (Keltikangas-Järvinen 2010a: 19; Viljamaa 2006: 14, 16, 28).

Kiusaamisen vastainen työ on äärimmäisen tärkeää itsetunnon kannalta, sillä kiusaamisella on tuhoisa vaikutus lapsen ja nuoren mielenterveyteen ja itsetuntoon. Jokaisella lapsella ja nuorella on oltava oikeus käydä koulua rauhassa joutumatta pelkäämään jatkuvasti. Kiusaamisen ennaltaehkäisemisessä avainasemassa ovat hyvän kouluhengen rakentaminen sekä kiusaamisen vastaisen ilmapiirin luominen. Kiusaamisen vaikutusta oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta ei voi liioitella. Tästä syystä kiusaamiseen tulee aina reagoida sen vaatimalla vakavuudella ja pyrkiä ratkaisemaan tilanteet sekä edesauttaa kiusaamisen ennaltaehkäisyä kaikin mahdollisin keinoin. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 209–214.)

### **3 Kohderyhmän iänmukainen kehitys**

Kuudennella luokalla lapset ovat 12–13-vuotiaita, eli murrosiässä. Murrosiässä hormoni toiminta lisääntyy ja fyysinen kasvu kiihtyy. Murrosikä on psykologista sopeutumista niin sisäisiin kuin ulkoisiinkin muutoksiin. Nuoruudessa tytöt ja pojat kypsyvät ja kehittyvät eri tahtiin. Samalla luokalla on aina lapsia eri kehitysvaiheissa, sillä sukupuolierojen lisäksi jokaisella lapsella on oma yksilöllinen kehityksensä. (Aalberg – Siimes 2007: 15.)

#### **3.1 Itsetunnon kehitys**

Ihmisen itsetunto alkaa kehittyä jo varhaisessa lapsuudessa. Lapsen itsetunnon kehitykseen vaikuttaa se, kuinka hyvää huolta hänestä pidetään ja kuinka paljon rakkautta hän saa. Rakastava kasvatusta onkin lapsen itsetunnon kannalta paras kasvualusta. Lapsen kasvatuksesta ovat vastuussa omien vanhempien ja perheen lisäksi myös hänen elämänsä kuuluvat muut aikuiset. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 125–129.) Lapsen itsetunto kehittyy ja vahvistuu, kun lapsen kanssa vietetään aikaa. Lapsi kaipaa yhdessäoloa eli sitä, että hänen kanssaan ollaan läsnä ja paikalla. (Niemi 2013: 19.)

Lapsen käsitys itsestään muovautuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Lapsen itsetuntemus ja havainnot itsestään eivät riitä hänen itsetunnolleen. Sen takia lapsi tarvitsee palautetta siitä millainen hän on. (Aalberg – Siimes 2007: 86.) Lapsi peilaa itseään muiden kautta, sen perusteella millaista palautetta ja arviointia hän saa muilta. Kouluikäisen lapsen itsetunnon kehitys vaatii paljon rohkaisua. (Pulkkinen 2002: 75.) Palautetta lapselle voi antaa esimerkiksi yrittämisestä, rohkeudesta, sinnikkyydestä ja hyvästä asenteesta, eikä vain suorituksen lopputuloksesta. Lapsen kannustamisesta ei saa tulla kuitenkaan automaattista, kehumista kaikesta siitä, mitä lapsi tekee, sillä silloin palaute menettää merkityksensä. (Sinkkonen 2010a: 181; Viljamaa 2006: 132–133.) Suunnitelimme toimintatuokiot niin, että oppilaat saisivat kokemuksia positiivisen palautteen antamisesta sekä vastaanottamisesta. Nämä kokemukset toimivat rohkaisevina tekijöinä oppilaiden itsetunnon kehitykselle.

Aikuisten tarjoama perusturva, kiintymys ja rakkaus ovat lapsen itsetunnon ja itseluottamuksen kehittymisen kannalta olennaisia asioita. Ilman riittävää huomiota ja hyväksynnän tunnetta lapsi saattaa kokea, ettei hän ole hyväksyttävä ja rakkauden arvoinen. Lapsi voi kokea, että hänessä on jotain vialla ja alkaa tuntea häpeää omasta persoonastaan. Tällaisen ajatusmallin kokeva lapsi saattaa alkaa ohjaamaan käytöstään pyrkimyksenä miellyttää muita ihmisiä. Miellyttämällä lapsi hakee muilta huomiota ja hyväksyntää, unohtaakseen oman häpeän siitä, ettei häntä arvosteta. Kun lapsi ei voi ilmaista aidosti itseään, koska ajattelee hänessä olevan jotakin vialla, ei hän pysty myöskään uskomaan omiin kykyihinsä tai mahdollisuuksiinsa. Jos lapsi liikaa mukautuu muiden ihmisten odotuksiin ja toiveisiin, ne alkavat hallita lapsen käsitystä siitä, millainen hänen kuuluisi olla. (Puolimatka 2010: 112–113.)

Lapsen on tärkeää kokea, että muut arvostavat häntä sellaisena kuin hän on, riippumatta hänen suorituksistaan. Lisäksi lapsen tulisi saada kokea onnistumisia ja riemua osaamisestaan. Julkinen kritiikki kouluikäiselle lapselle saattaa olla erittäin kova paikka. Lapsen tietoisuus itsestään voimistuu jatkuvasti ja samalla myös kriittisyys. Lapsen itsetunnon kannalta olisi myös tärkeä lohduttaa ja kannustaa epäonnistumisien ja pettymysten yhteydessä. Yrittämistä ja epäonnistumista ei tulisi pelätä. Lapsella täytyy olla oikeus ja mahdollisuus erehtyä sekä epäonnistua, ja silti tuntea itsensä hyväksytyksi. (Pulkkinen 2002: 76, 116.) Mitä paremmin lapsi oppii sietämään ja kestäämään pettymyksiään ja epäonnistumisiaan, sitä vahvempi ja itsevarmempi yksilö hänestä tulee (Peltonen – Kullberg-Piilola 2000: 111).

Itsetuntemuksen kannalta on tärkeä tiedostaa omat vahvuudet ja heikkoudet. Näiden asioiden tiedostaminen ei kuitenkaan vielä vahvista itsetuntoa. Yksilön taito tai ominaisuus muuttuu vahvuudeksi vasta, kun yksilö saa niiden ansiosta huomiota, kehuja tai kiitosta itselleen tärkeiltä ihmisiltä. (Pulkkinen 2002: 76.) Tämän takia lapsen taitoja ja onnistumisia pitäisi osata huomioida ja kehua niin, että lapsi itsekin tiedostaa tulleeensa huomatuksi ja ihailuksi. Itsetuntemus on itsensä ja oman elämänsä tiedostamista sekä tuntemista. Kun tuntee oman elämänhistoriansa, ymmärtää helpommin erilaisten kokemusten merkityksiä ja kuinka ne vaikuttavat omaan persoonaan ja nykyiseen elämään. (Niemi 2013: 23–25.) Itsetuntemus luo pohjan muiden kanssa toimeen tulemiselle. Kun itsestään on totuudenmukainen kuva, on helpompi olla oma itsensä muiden seurassa. (Viljamaa 2008: 137.) Toimintatuokioidemme harjoitusten yhteydessä oppilaat pohtivat omia taitojaan ja ominaisuuksiaan, sekä asioita, joissa he haluaisivat mahdollisesti vielä kehittyä.

Itsetuntoa voi aina parantaa, sillä se muovautuu ja muuttuu elämän aikana. Jokaisella on mahdollisuus hankkia osaamisen ja selviämisen kokemuksia sekä opetella näkemään ja ajattelemaan itsestään myönteisemmin. (Jarasto – Sinervo 1998: 60.) Luottamalla ja uskomalla itseensä pääsee jo pitkälle. Korostimme oppilaille toimintatuokioiden aikana, kuinka tärkeää positiivinen asenne sekä itseensä ja omiin taitoihinsa uskominen on.

### 3.2 Älyllinen kehitys

Ala-asteikäisen lapsen ajattelussa tapahtuu monia laadullisia muutoksia. Ensimmäisten kouluvuosien aikana asioiden luokittelu sekä yhdistely helpottuvat ja lapsen havainnoista tulee pysyvämpiä. Lapsen syy-seuraus-suhteiden ymmärrys paranee ja looginen ajattelu kehittyy, ja näin samalla opiskelu helpottuu. Lapsen ajattelu on 7–12-vuotiaana vielä konkreettista, tämän jälkeen abstrakti ajattelu alkaa kehittyä. (Pulkkinen 2002: 108–109.)

Abstraktin ajattelun kehittyminen mahdollistaa sen, että lapsi kykenee pohtimaan elämänkatsomuksellisia kysymyksiä ja samalla lapsen tietoisuus itsestään voimistuu. Lapsi tulee kriittisemmäksi esimerkiksi auktoriteetteja kohtaan ja saattaa kyseenalaistaa asioita herkemmin. Päätöksien ja valintojen tekeminen saattaa aiheuttaa haasteita, sillä lapsi kokee monet vaihtoehdot houkutteleviksi. (Pulkkinen 2002: 110; Viljamaa 2006: 23.)

Ala-asteikäinen lapsi on vastaanottavainen suulliselle kerronnalle ja mielikuvien rakentamiselle. Kerronnat saattavat jättää lapselle elinikäiset mielikuvat. Mielikuvien paljous tukee lapsen tunteiden käsittelykykyä ja tunne-elämän kehitystä sekä kattava mielikuva-aineisto edistää lapsen moraalisen tajun kehittymistä. (Pulkkinen 2002: 111.)

Lapselle mielekkäät työskentelytavat voivat kehittyä jo ennen kouluikää. Tehokkaat työskentelytavat kuten onnistumisen ennakointi ja tehtäväsuuntautuneisuus ovat yleisempiä niille oppilaille, joiden kotona vallitsee avoin, luottava ja kannustava ilmapiiri, sekä vanhempien aktiivinen kiinnostus lapsen tekemisistä. (Pulkkinen 2002: 109.) Lapsen onnistumisen kokemukset koulussa ovat suorassa yhteydessä kouluhalukkuuteen ja motivaatioon. Kun lapsi pärjää ja osaa koulussa, hän myös viihtyy siellä. Koulussa saatu positiivinen palaute ja huomio voivat antaa hyvän lähtölaukauksen tulevaisuuteen sekä mielekkääseen elämään. (Kinnunen 2001: 134.)

### 3.3 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalisessa kehityksessä olennaisena kykynä on nähdä asioita toisen henkilön silmin. Koulumaailma on otollinen ympäristö lapselle oppia vuorovaikutustaitoja ja yhteisössä toimimista. Osana ryhmää lapsi oppii huomioimaan muut, kunnioittamaan yhdessä sovitut sääntöjä sekä jakamaan ilon ja pettymyksen tunteet muiden kanssa. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa lapsi oppii omien tunteiden lisäksi lukemaan ja ymmärtämään muiden tunteita. (Pulkkinen 2002: 112–113.) Toimintatuokioidemme harjoitukset tukivat oppilaiden sosiaalisia-, vuorovaikutus- sekä ryhmätyöskentelytaitoja. Vaadimme tuokioiden aikana jokaiselta myös hyviä käytöstapoja sekä muiden huomioimista.

Nuoruus on itsenäisyyden ja omista vanhemmista riippuvaisuuden välillä tasapainoteltua, sillä nuori kaipaa sekä huomiota, että läheisyyttä, mutta myös omaa tilaa ja itsenäisyyttä (Sinkkonen 2010b: 54). Itsenäisyyden lisääntyminen tuo mukanaan uusia haasteita ja samalla myös vastuuta. Lapselle annettu mahdollisuus osallistua itseään koskeviin päätöksiin sekä hänelle osoitettu luottamus vahvistavat lasta ja hänen haluaan kehittyä. (Jarasto – Sinervo 1998: 53.) Lapsen itseluottamus vahvistuu, kun aikuiset uskovat hänen selviytymiseensä, ja lapselle annetaan hänen ikänsä mukaista vastuuta (Kinnunen 2001: 87).

Murrosiässä nuori saattaa kohdata erilaisia tilanteita, joissa on hyvä osata käyttää omaa harkinta- ja ajattelukykyä sekä tarvittaessa osata myös sanoa ei. Aikuinen voi rohkaista

lasta kyseenalaistamaan ja perustelemaan mielipiteitään, tällä tavoin lapsi oppii itsenäiseksi ajattelijaksi (Viljamaa 2008: 155). Neuvottelu- ja ongelmanratkaisutaidot kehittyvät ristiriitatilanteissa, ne auttavat lasta luottamaan omaan ajattelu- ja harkintakykyynsä. Näin lapsi ei ole niin helposti muiden vietävissä. (Jarasto – Sinervo 1998: 96.) Positiivisen minäkuvan omaavalla henkilöllä ei ole suurta tarvetta muuttua ympäristön vaatimusten mukaiseksi (Peltonen – Kullberg-Piilola 2000: 68).

Nuoruus on myös oman ruumiin haltuun ottamista. Siihen kuuluvat itsenäistymisen lisäksi sisäisten impulssien hallitseminen ja oman seksuaalisuuden jäsentäminen. Nämä prosessit vaativat irrottautumista vanhemmista ja heidän paikkansa nuoren elämässä korvaamista ikätovereilla. (Aalberg – Siimes 2007: 68.) Lapsi tarvitsee yhteisön, jossa hän saa kokea läsnäolonsa ja saavutuksiensa huomioimisen, oman panoksensa tärkeyden sekä ystävyysuhteiden luomisen. Lapsen itsekunnioitus kehittyy, kun hän saa kokea onnistumisia ja muiden arvostusta häntä kohtaan. Lapsen on tärkeää tuntea kuuluvansa ryhmään, se vahvistaa perusturvallisuutta. Sosiaalisten taitojen heikkous uhkaa sosiaalista kehitystä ja se voi aiheuttaa haasteita niin ikätovereiden kuin opettajienkin kanssa. Lapsen perusturvallisuuden tunne järkkyy, jos hän joutuu ryhmän ulkopuolelle. Syrjäytyminen on sitä, ettei kuulu mihinkään ryhmään, eikä koe olevansa tärkeä tai hyödyllinen muille. (Pulkinen 2002: 112–113.)

### 3.4 Fyysinen kehitys

Koululaisen näkyvin kehityspiirre on fyysinen kasvu ja kehitys. Työillä kasvu on nopeimmillaan murrosiän keskellä, kun taas pojilla murrosiän lopulla (Aalberg – Siimes 2007: 16). Lapsen kehonhallinta ja liikunnalliset taidot kehittyvät erityisesti kouluiässä. Pituuskasvu ja sukukypsyden saavuttaminen muokkaavat koululaisen ulkonäköä ja samalla lapsen kehonkuvaa. (Pulkinen 2002: 106–108.)

Monet erilaiset tekijät vaikuttavat siihen kuinka lapsi itse kokee oman kehonsa ja kuinka tyytyväinen hän siihen on. Ajanmukaiset ihannevartalot ja idolit, media, kavereiden kommentit sekä harrastuspiirit saattavat vaikuttaa suuresti siihen, millainen vartalo koetaan tavoittelemisen arvoiseksi. (Sinkkonen 2010b: 30.) Sillä, miten lapsi kokee oman kehonsa, on suuri vaikutus lapsen itsetunnon ja minäkuvan kehitykselle (Jarasto – Sinervo 1998: 54). Toisaalta taas vahvasti myönteinen minäkuva saattaa edesauttaa lasta hyväksymään hänen oma fyysinen olemuksensa. Jos lapsi ei koe itseään muutenkaan hy-

väksi eikä ole tyytyväinen itseensä, saattaa hän liioitella ja korostaa ulkoisen olemuksensa puutteita. (Kinnunen 2001: 31.) Keskityimme kaikessa toiminnassamme positiivisuuteen, oppilaiden hyvien puolien korostamiseen ja myönteisten asioiden pohtimiseen.

Murrosikä on koululaiselle valtava muutos ja sen ajoittumisella voi olla suuri vaikutus koululaisen minäkuvan ja itsetunnon kehitykselle. Jos lapsen murrosikä alkaa huomattavasti aikaisemmin tai myöhemmin kuin muiden lähipiirin lasten, voi lapsi kokea oman kehityksensä hämmäntäväksi. Muihin nähden varhain fyysisesti kehittyvä lapsi voi kokea kehittymisensä epämieluisaksi ja tuntea olonsa ulkopuoliseksi oman ikäistensä seurassa. Lapsi saattaa hakeutua ikäistään vanhempien seuraan hakien heiltä hyväksyntää. Vanhemman ikäluokan seuralla voi olla kielteisiä vaikutuksia lapseen. Myös myöhäinen tai epätavallinen kehitys saattaa aiheuttaa lapsessa epävarmuutta itsestään ja kehostaan. Lapsi saattaa hakea negatiivisin keinoin kompensatiota heikolle itsetunnolle. (Pulkinen 2002: 106–108.)

#### **4 Itsetunnon kehittäminen**

Päädyimme opinnäytetyössämme käyttämään Michele Borban (2003), Raisa Cacciatorin, Erja Korteniemi-Poikelan, Maarit Huovisen (2008) ja Liisa Keltikangas-Järvisen (2010a, 2010b, 2010c) kehittämiä teorioita itsetunnosta. Borba (2003) käsittelee itsetuntoa erityisesti opettajan tai muun koulussa olevan aikuisen näkökulmasta, joka haluaa kehittää oppilaiden itsetuntoa. Borba (2003) kokee vahvasti, että koulussa olevilla kasvattajilla on suuri mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti lapsen ja nuoren itsetuntoon. Cacciatore, Korteniemi-Poikela ja Huovinen (2008) käsittelevät lapsen itsetunnon tukemista erityisesti vanhemman näkökulmasta hyvin käytännönläheisesti. Heidän mukaansa jokaiselle lapselle voi kehittyä vahva ja terve itsetunto oikeanlaisella tuella ja kasvatuksella. Keltikangas-Järvinen (2010a) näkee sekä kotona, että koulussa tapahtuvien asioiden vaikuttavan vahvasti lapsen ja nuoren itsetuntoon. Keltikangas-Järvisen (2010a) käsitys itsetunnosta on hyvä läpileikkaus näistä kahdesta kasvatusympäristöstä.

Näissä ajatusmalleissa on huomattavissa joitain eroavaisuuksia, mutta ne eivät kuitenkaan ole niin merkittäviä, etteivät jokainen ajatusmalleista tukisi toisiaan. Vaikuttavin yhdistävä tekijä näiden ajatusmallien välillä on se, kuinka jokainen näistä teoreetikoista kokee vahvasti, että lapsen ja nuoren itsetuntoon voi tietoisesti vaikuttaa.

Opinnäytetyömme pohjautuu näiden teoreetikkojen näkökulmiin ja ajatuksiin itsetunnosta. Valitsimme kyseiset näkökulmat, koska koimme niiden käsittelevän lapsen ja nuoren itsetuntoa kattavasti ja monipuolisesti. Kaikki nämä näkemykset tukivat opinnäytetyömme jokaista vaihetta, suunnittelusta toteutukseen ja arviointiin.

#### 4.1 Keltikangas-Järvisen näkemys itsetunnosta

Liisa Keltikangas-Järvisen (2010a) mukaan itsetunto on osa minäkuva. Itsetunto on itsensä arvostamista, itseluottamusta ja kykyä uskoa itseensä (Keltikangas-Järvinen 2010a: 16). Ihmisen itsetuntoa kuvaa se, kuinka paljon positiivisia ominaisuuksia ihminen löytää itsestään. Hyvän ja terveen itsetunnon omaava henkilö näkee itsessään enemmän hyviä ominaisuuksia kuin huonoja. Hän kyllä tiedostaa ja hyväksyy omat heikkoutensa, mutta ei anna niiden lannistaa tai heikentää itseluottamustaan. Henkilö siis pitää omia vahvuuksiaan tärkeämpinä kuin heikkouksiaan. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 17.) Hyvään itsetuntoon liittyy myös epäonnistumisien ja pettymysten sietäminen. Jokainen epäonnistuminen ei vaurioita itsetuntoa, vaan niistä päinvastoin voi ottaa opiksi tulevaisuutta varten, kuinka voisi toimia toisin. Epäonnistuminen ei tee ihmisestä huonoa. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 22–23.)

Kaikilla ihmisillä on juuri heille ominainen itsetunto, joka kuvaa sitä, miten hän yleisesti luottaa ja uskoo itseensä sekä näkee selviytyvänsä elämässään. Keltikangas-Järvisen (2010a) mukaan itsetunto ei kuitenkaan ole ihmisen yksi ominaisuus vaan kokonaisuus, joka koostuu ihmisen kokemasta itseluottamuksesta elämän eri alueilla. Tällaisia erilaisia itsetunnon alueita on monia, esimerkiksi suoritusitsetunto ja tunne sosiaalisesta suosiosta. Suoritusitsetunto kuvaa sitä, luottaako ihminen omiin kykyihinsä ja selviytymiseensä sekä minkälaisia tavoitteita hän itselleen asettaa. Itseluottamus omasta sosiaalisesta suosiosta kertoo siitä, uskooko hän olevansa pidetty ja viihtyvätkö ihmiset hänen seurassaan. Yhden tällaisen itsetuntoalueen heikkoutta voi tasapainottaa toisen alueen vahvuudella. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 26–27.)

Itsetunnolla on vaikutus ihmisen päätöksentekoon ja näin ollen myös hänen toimintaansa, ja toiminnan seurauksilla taas on vaikutus hänen itsetuntoonsa. Hyvästä itsetunnosta voi olla paljonkin hyötyä elämässä, mutta ei heikkokaan itsetunto elämää pilaa. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 16.) Ihminen, jolla on hyvä ja terve itsetunto, näkee itsensä ja elämänsä ainutlaatuisena ja tärkeänä. Hän tiedostaa, ettei hänen tärkeytensä perustu suorituksiin tai onnistumisiin vaan häneen itseensä. Itsetunto on jokaisen yksilön oma

sisäinen tunne. Sen takia toisen henkilön itsetuntoa ei voi arvioida ulkoisesti näkyvillä merkeillä, esimerkiksi suorituksilla tai ominaisuuksilla. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 18–19.)

Hyvään itsetuntoon kuuluu itsensä arvostamisen lisäksi muiden ihmisten arvostaminen. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, näkee toisissakin heidän hyvät puolensa ja osaamisensa. Hän osaa kunnioittaa ja antaa arvoa toisten mielipiteille. Tällainen ihminen ei koe muiden osaamista ja vahvuuksia itselleen uhaksi. Hän ymmärtää, ettei ole ainoa, joka osaa ja ketä tulee arvostaa. Heikko itsetunto saattaa johtaa siihen, että muiden osaamista täytyy vähätellä ja kritisoida. Näin heikon itsetunnon omaava henkilö kokee toisenkin mitättömäksi. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 19.)

Keltikangas-Järvisen (2010a) mukaan itsetunto on itsenäisyyttä. Hyvä itsetunto antaa vapauden tehdä omia ratkaisuja ja rohkeutta olla eri mieltä muiden kanssa. Ihmisen ei tarvitse jatkuvasti miettiä mitä muut ajattelevat tai hakea muiden hyväksyntää toimimalla yleisen mielipiteen mukaan. Tällöin ihminen kykenee tekemään ratkaisut niin kuin itselleen on parhaaksi, eikä sen mukaan mitä muut odottavat. Jos tämä hyvän itsetunnon mukana tuoma itsenäisyys puuttuu, joutuu ihminen jatkuvasti miettimään miten saisi muiden arvostuksen ja hyväksynnän. Silloin ihminen saattaa kokonaan kadottaa oman mielipiteensä, eikä enää itsekään tiedä mitä elämältään haluaa. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 20–22.)

Keltikangas-Järvinen (2010a) jakaa itsetunnon kahteen osaan, julkiseen ja yksityiseen itsetuntoon. Yksityinen itsetunto on se, millaisena ihminen näkee itsensä omassa mielessään. Se on hänen todellinen itsetuntonsa. Julkinen itsetunto on taas sitä, millaisen kuvan hän haluaa antaa omasta itsetunnostaan ja itsevarmuudestaan muille. Julkinen itsetunto näkyy ihmisen käytöksessä ja siinä, mitä hän itsestään kertoo muille. Kulttuurilla, sosiaalisella ympäristöllä sekä kasvatuksella on vaikutusta siihen, millaiseksi julkinen itsetunto muotoutuu. Kulttuurin odotukset ja normit opitaan jo hyvin varhain. Nämä kaksi itsetuntoa eivät koskaan ole täysin identtiset, koska ihminen ei kerro muille kaikkea mitä itsestään ajattelee. Tasapainoisen ihmisen julkinen ja yksityinen itsetunto eivät kuitenkaan poikkea suuresti toisistaan, sillä hänellä ei ole tarvetta esittää muuta kuin mitä hän on. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 24–25.)



### *Itsetunto osana minäkuvaa*

Minäkuva on ihmisen käsitys itsestään; minkälainen minä olen, millaisena itseni näen. Kun ihminen kertoo mistä hän pitää, mitä hän ajattelee, miten hän toimii, mitä hän arvostaa ja mitä hän tavoittelee, puhuu hän omasta minäkuvastaan. Ihmisen minäkuva muuttuu ja kehittyy koko ajan varhaisesta lapsuudesta aikuisuuteen asti. Aikuisen minäkuva on kuitenkin melko pysyvä, vaikkakin se voi joskus muuttua elämää mullistavien tapahtumien seurauksena. (Keltikangas-Järvinen 2010c: 154.)

Minäkuva poikkeaa aina hieman siitä miten muut näkevät kyseisen ihmisen, joissain tapauksissa se voi poiketa hyvinkin huomattavasti. Muut näkevät meidät eri tavalla, kuin me näemme itsemme, nämä näkemykset eivät koskaan aivan täysin kohtaa. Koska muut ihmiset eivät kuitenkaan näe ihmisen sisälle, hänen henkilökohtaista kokemusmaailmaansa, ei muiden ihmisten näkemysten perusteella voida minäkuvaa arvioida oikeaksi tai vääräksi. Jos kuitenkin henkilöllä on aivan päinvastainen kuva itsestään kuin muilla, puhutaan tällöin vääristyneestä minäkuvasta. (Keltikangas-Järvinen 2010c: 155.)

#### 4.2 Borban viisiosainen teoria itsetunnosta

Michele Borban (2003) mukaan itsetunto on ihmisen sisäinen tunne hänestä itsestään, siitä miten minä näen ja koen itseni. Borban (2003) mukaan ihmisen itsetunto koostuu viidestä eri osa-alueesta: turvallisuudesta, itsensä tiedostamisesta, liittymisestä, tehtävätietoisuudesta ja pätevyydestä. Hyvään itsetuntoon ei kuitenkaan vaadita jokaisen osa-alueen täydellistä hallintaa, vaikkakin sitä parempi itsetunto on, mitä useampi niistä on kunnossa. Yksilöllä voi siis olla hyvä itsetunto vaikka hän kokisi, että jokin näistä osa-alueista on puutteellinen. Borban (2003) mukaan turvallisuus on tärkein viidestä osa-alueesta ja siksi yksilön itsetunnon perusta. Kun yksilö tuntee olonsa turvalliseksi ympäristössään, pystyy hän vasta sen jälkeen kehittämään muita itsetuntonsa osa-alueita. (Borba 2003: 5,7.)

### *Turvallisuus*

Turvallisuus merkitsee yksilön viihtymistä ympäristössään ja sitä, kuinka turvalliseksi hän sen kokee. Yksilö myös tietää mitä häneltä odotetaan ja hän voi luottaa muihin ihmisiin

sekä eri tilanteisiin. Yksilö ymmärtää sääntöjä ja rajoitteita ympäristössään. Luokkahuoneilanteessa oppilas tuntee voivansa luottaa opettajaan tai muuhun aikuiseen. Myös luokan säännöt ja rajoitteet luovat turvallisuuden tunnetta luokassa. (Borba 2003: 8.)

Jos oppilas ei tunne oloaan turvalliseksi luokassa, vahvan ja terveen itsetunnon kehitys on hyvin rajoittunutta. Oppilaiden tulee tuntea, että he voivat kasvaa ja kehittyä ympäristössään. Silloin, kun oppilailla on vahva tunne turvallisuudesta, voivat he ottaa riskejä, tutkia uusia mahdollisuuksia ja haasteita sekä kysyä kysymyksiä. (Borba 2003: 49.)

Luokassa opettajan tai muun aikuisen on tärkeää pyrkiä luomaan luotettava ja turvallinen suhde oppilaaseen. Jotta tämänkaltaisen suhteen kehittyminen olisi mahdollista, pitää aikuisen näyttää oppilaalle hyväksymistä, kunnioitusta ja aitoutta sekä asettaa hänelle realistisia odotuksia. Luotettava ja turvallinen suhde oppilaan ja opettajan tai muun koulun aikuisen välillä voi edistää niin oppilaan akateemista osaamista kuin myös hänen itsetuntoaan. (Borba 2003: 50–51.)

*Hyväksynnällä* tarkoitetaan oppilaan hyväksymistä yksilönä ja omanlaisenaan persoonana. Oppilas nähdään kokonaisuutena, niin vahvuuksinaan kuin myös heikkouksinaan. Hyväksynnällä, joka tapahtuu ilman minkäänlaisia ehtoja, on suuri merkitys yksilön minäkuvaan ja siten myös itsetuntoon. *Kunnioitus* merkitsee oppilaan kuulemistä ja hänen yksityisyyden kunnioittamista. Oppilaan pitää tuntea, että aikuinen kuulee häntä ja, että hänen mielipiteensä ovat tärkeitä. *Aitoudella* tarkoitetaan aikuisen välittömyyttä; pitää olla valmis antamaan itsestään, avautua oikealla tavalla ja näyttää myös tunteita. Aitoutta voi välittää olemalla mukana oppilaiden kanssa tehtävässä toiminnassa, kertoa omia mielipiteitä ja avata omaa elämää tilanteeseen sopivalla tavalla. Oppilaan pitää tuntea aikuisen aito kiinnostus ja huoli häntä kohtaan. Kun oppilas tuntee, että hänestä välitetään aidosti, alkaa hän myös lopulta itse avautua ja luottaa aikuiseen. *Realististen odotusten asettamisella* tarkoitetaan oppilaaseen uskomista ja hyvien tuloksien odottamista. Kannustava ilmapiiri ja oppilaan taitoihin nojaavien realististen tavoitteiden asettaminen luo oppilaalle tunteen, että häneltä odotetaan asioita, mikä kannustaa oppimaan ja kohti parempia tuloksia. Opettajan tai muun aikuisen asenteella oppilasta kohtaan on äärimmäisen suuri merkitys. Kannustava, tukeva ja rohkaiseva ilmapiiri on avainasemassa turvallisen kouluympäristön luomisessa. (Borba 2003: 50–51.) Toimintatuokioidemme aikana halusimme ohjaajina olla mahdollisimman helposti lähestyttäviä ja kannustavia. Kohtasimme lapset hyväksyvästi ja kunnioittavasti. Jokainen oppilas sai osallistua omalla haluamallaan panoksella harjoituksiin. Toiminta oli kaikille vapaaehtoista.

### *Itsensä tiedostaminen*

Itsensä tiedostaminen on itsetuntemuksen kehittämistä, jonka kautta yksilöllä on mahdollisimman realistinen ja oikea kuva itsestään, rooleistaan ja henkisistä sekä fyysisistä ominaisuuksistaan. Itsensä tiedostava henkilö myös tuntee olevansa yksilöllinen ja ainutlaatuinen. Oppilas, joka tiedostaa itsensä oikealla tavalla, kokee myös olevansa riittävä ja hän osaa ottaa kehuja ja kohteliaisuuksia vastaan. (Borba 2003: 8.)

Itsensä tiedostaminen on tärkeä osa itsetunnon kehitystä, se on perusta itsensä tuntemiselle ja arvostamiselle. Jos oppilas tiedostaa itsessään vain negatiivisia asioita ja piirteitä, voi tämänkaltaisella ajattelulla olla merkittäviä vaikutuksia oppilaan suorituksiin ja käytökseen luokassa. Jotta oppilaalle kehittyisi positiivisempi kuva itsestään ja hänen vahvuuksistaan, pitää häntä auttaa oikeanlaisen itsensä tiedostamisessa ja rohkaista löytämään mieluisia piirteitä itsessään. Kaikki toiminta, mikä saa oppilaan miettimään syvällisemmin omaa itseään, omia piirteitä ja ominaisuuksia, kehittää hänen itsetuntemustaan ja siten vahvistaa myös itsetuntoa. (Borba 2003: 99.) Toimintatuokioidemme harjoituksissa käsitelimme lasten itsetuntemusta; pohdimme yhdessä vahvuuksiamme, taitojamme ja ominaisuuksiamme.

### *Liittyminen*

Liittyminen tarkoittaa johonkin kuulumista ja hyväksynnän kokemista. Yksilö hyväksytään, häntä arvostetaan ja häntä kunnioitetaan juuri sellaisena kuin hän on. Oppilas, jolla on positiivisia kokemuksia ihmissuhteissa, tuntee usein olevansa liitoksissa ympäristöönsä ja olevansa hyväksyty. Positiiviset kokemukset esimerkiksi luokassa muiden oppilaiden kanssa auttavat yhteistyön tekemisessä sekä erilaisten tunteiden kuten myötätunnon kehittämisessä. (Borba 2003: 8–9.)

Yksilön itsetuntoon vaikuttaa suuresti ihmissuhteissa saatu tunnustus. Jokainen haluaa ja tuntee tarvetta kuulua johonkin yhteisöön, oli se sitten perhe, ystäväpiiri tai vaikka koululuokka. Jokainen haluaa myös tuntea olevansa tärkeä muille, varsinkin ihmisille, joita pitää itselleen tärkeinä. Ihmissuhteiden tärkeyttä yksilön elämässä ei voi liioitella. (Borba 2003: 163.)

Ystävillä ja kavereilla on suuri vaikutus lapsen ja nuoren itsetuntoon. Ikäisten kanssa toimiminen ja heidän hyväksyntänsä mahdollistavat voimakkaan liittymisen tunteen, jota aikuisten ja esimerkiksi oman perheen on melkein mahdotonta korvata. Positiivinen vuorovaikutus ikäistensä kanssa antaa lapselle ja nuorelle tärkeää informaatiota siitä, kuinka toiset hänet näkevät ja mitä he hänessä arvostavat. (Borba 2003: 163.)

### *Tehtävätietoisuus*

Tehtävätietoisuus merkitsee tarkoituksen ja motivaation tunnetta yksilön elämässä. Yksilön voimaantuminen, joka tapahtuu muun muassa realististen ja saavutettavien tavoitteiden asettamisesta ja omien päätösten sekä tekojen seurauksista vastuun ottamisesta, vie yksilön elämää tehtävätietoisempaan suuntaan. Tehtävätietoinen oppilas on myös oma-aloitteinen, hän pystyy tekemään suunnitelmia ja niiden perusteella saamaan asioita päätökseen. Oppilas asettaa itselleen päämääriä, joiden saavuttaminen motivoi sekä rohkaisee ottamaan oikeanlaisia riskejä tulevaisuudessa. (Borba 2003: 9.)

Yksilö, jolla on hyvä itsetunto, on usein myös motivoitunut ja tehtävätietoinen; hän tietää mitä hän haluaa ja hänellä on selvä suunta minne mennä. Hänellä on selvät päämäärät elämässä ja hän pystyy myös tekemään tarvittavat toimet saavuttaakseen haluamansa. Jokainen saavutus elämässä saa aikaan onnistumisentunteen, mikä kehittää itsetuntoa ja antaa motivaatiota seuraavien päämäärien saavuttamiseen. (Borba 2003: 221.)

Tehtävätietoinen ihminen osaa etsiä vaihtoehtoja toiminnalleen, tunnistaa niiden seurauksia ja tehdä lopulta päätöksiä. Ongelmienratkaisu on tärkeässä osassa tehtävätietoisuutta. Kun oppilas osaa ratkaista ongelmia, joita saattaa ilmaantua niin koulussa kuin muuallakin, huomaa hän kuinka iso merkitys hänen teoillaan ja päätöksillään on, mikä taas rohkaisee ottamaan vastuuta. Oppilas, joka ennen takerteli ongelmien tai vastoinkäymisten edessä, tunnistaa vaihtoehdot toiminnalleen, niiden seuraukset ja lopulta tekee päätöksen parhaansa mukaan. (Borba 2003: 222.)

### *Pätevyys*

Pätevyydellä tarkoitetaan omien vahvuuksien tiedostamista ja heikkouksien hyväksymistä. Yksilö pystyy myös menestymään elämässään ja saavuttamaan tavoitteita, joita

hän pitää itselleen tärkeinä. Oppilas ei pidä epäonnistumista huonona asiana, vaan tärkeänä oppina omasta pätevydestään. Menestyksen kokeminen on äärimmäisen tärkeää itsetunnon sekä positiivisen käyttäytymisen kannalta. (Borba 2003: 9–10.)

Menestyminen itselle tärkeissä asioissa kehittää pätevyyden tunnetta ja siten myös itsetuntoa. Yksilöillä, joilla on positiivinen asenne ja realistiset tavoitteet onnistuvat usein saavuttamaan tavoitteitaan, mikä taas motivoi etenemään seuraaviin tavoitteisiin. Päinvastoin taas niille, jotka ajattelevat negatiivisesti omasta pätevydestään ja alkuasetelma on se, että minä epäonnistun kuitenkin, on menestyminen melkein mahdotonta. Oppilailla, joilla on heikko itsetunto, tämänlainen toistuva kaava ajattelussa on usein normaalia. Useat epäonnistumiset aiheuttavat negatiivisen kierteen kehittymisen, ja kun oppilas toistuvasti kokee epäonnistuvansa, on tämänkaltaisesta ajattelusta vaikeaa päästä eroon. Nämä oppilaat monesti uskovat, että huonot kokemukset ovat merkki henkilökohtaisesta huonomuudesta ja riittämättömydestä. (Borba 2003: 273.)

Oppilaat, joilla on positiivisia ajatuksia ja tunteita itsestään, ovat usein motivoituneita oppimaan ja he myös osallistuvat aktiivisemmin luokassa. Oppilaat, jotka näkevät itsensä negatiivisessa valossa, voivat osoittaa mielenkiinnon ja motivaation puutetta sekä hällä väliä-asennetta luokassa. Tämänkaltaisen ei vastaanottavainen mieliala ja käytös vaikuttavat monesti koko luokan oppimisilmapiiriin. (Borba 2003: 273.)

#### 4.3 Cacciatoren, Korteniemi-Poikelan ja Huovisen itsetunnon kahdeksikko

Cacciatoren, Korteniemi-Poikelan ja Huovisen (2008) mukaan itsetunto on tunne ihmisen sisällä, arvostus omasta itsestään. Sitä ei voi käsin koskettaa tai omin silmin havaita. Itsetunto on siis hyvin abstrakti käsite. Vaikka itsetunto ei ole näkyvä piirre ihmisessä, on se kuitenkin alituisesti läsnä, osa ihmistä ja hänen persoonaansa. Itsetunto on myös altis muutokselle. Kun ihminen kohtaa erilaisia haasteita elämässään, itsetunto muuttuu, kehittyy ja ikään kuin elää ihmisen kanssa, hyvien ja huonojen aikojen läpi. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela – Huovinen 2008: 12.)

Itsetunto vaikuttaa ihmisen olemukseen, niin sisäisesti kuin ulkoisestikin. Vaikka itsetunto on tunne ja oletus omasta itsestä, näkyy se myös ihmisen käytöksessä, teoissa ja siinä kuinka muut häneen suhtautuvat ja häntä ymmärtävät. Vahvan itsetunnon omaava henkilö mielletään usein rohkeaksi, itsevarmaksi ja hänen kaltaisiaan halutaan olla.

Nämä ihmisen ulkoiset piirteet voi kuitenkin oppia esittämään, eivätkä ne välttämättä kerro mitään ihmisen oikeasta itsetunnosta. Henkilö voi siis vaikuttaa ulkoapäin hyvinkin itsevarmalta, mutta todellisuudessa hän omaakin heikon ja huonon itsetunnon. (Cacciatore ym. 2008: 12.)

Lapsen itsetunto näkyy hyvinkin vilpittömästi hänen olemuksessaan. Kun lapsi on saanut rakastavan ja kannustavan kasvatuksen kotona, osaa hän arvostaa itseään ja uskoa itseensä, mikä näkyy myös ulospäin. Vanhempien ja perheen vaikutus lapsen itsetuntoon on äärimmäisen suuri. Onko lasta rakastettu, arvostettu ja rohkaistu kotoa käsin, näkyy suoraan hänen olemisessaan. Onko lapsi sisäänpäin kääntynyt vai onko hän sosiaalinen ja ottaa mielellään kontaktia muihin. Itseään arvostava lapsi saa myös takaisin samanlaista, arvostavaa, kohtelua muilta lapsilta. (Cacciatore ym. 2008: 14–15.)

Hyvän itsetunnon omaava lapsi suhtautuu itseensä toiveikkaan luottavaisesti ja hän hyväksyy itsensä juuri sellaisena kuin on. Tällöin lapsi on tasapainossa itsensä kanssa, mikä auttaa häntä arvostamaan itseään ja myös muita. Hyvä itsetunto antaa lapselle luvan olla omaa mieltä asioista ja samalla myös kuunnella muiden mielipiteitä. (Cacciatore ym. 2008: 15.)

Niin kotona kuin koulussakin on tärkeää keskittyä lapsen vahvuuksien ja onnistumisien huomioimiseen sekä korostamiseen. Rohkaisevan ja myönteisen palautteen antaminen lapselle kasvattaa hänen selviytymis- ja sopeutumiskykyjään paljon paremmin kuin negatiivisiin asioihin keskittyminen ja niiden esille tuominen. (Cacciatore ym. 2008: 16.)

Lapsi viettää todella paljon aikaansa koulussa ja siellä vietetyllä ajalla on myös suuri vaikutus lapsen elämään. Aikuisten antama huomio, toisten lasten kanssa solmitut suhteet, oman luokan antama sosiaalinen tuki ja onnistumisen tunteet kannattelevat kaikki lasta eteenpäin. Positiiviset kokemukset koulussa, kaikissa näissä asioissa, kehittävät lapsen itsetuntoa ja minäkuvaa. Lapsi tuntee olevansa hyväksytty, hänestä välitetään ja hän on tärkeä osa omaa ympäristöään. (Cacciatore ym. 2008: 16–17.) Korostimme toimintatuokioiden aikana jokaisen oppilaan läsnäolon tärkeyttä ja sitä, että olimme kiitollisia heidän osallistumisestaan.

Itsetunnon kahdeksikko on Cacciatoren ym. (2008) kehittämä itsetuntomalli. Heidän mukaansa itsetunnon rakenne koostuu kahdeksasta osasta. Jos jokin näistä osista on heikompi kuin muut, voidaan sitä osaa kehittää ja vahvistaa. Kun kaikki kahdeksan osaa

ovat kunnossa, on ihmisen sisäinen vahvuus ja kokonaisuus tasapainossa. (Cacciatore ym. 2008: 149.)

Seuraavaksi avaamme peruskahdeksikon kokonaan, mutta toimintatuokioillamme hyödynsimme näkemystä omasta merkityksestä, käsitystä omasta kehosta, oman reviirin rajoista, käsitystä ympäristön turvallisuudesta ja mielikuvaa omasta elämänkaaresta. Emme pitäneet oleellisina omien tavoitteidemme kannalta käsitellä mielikuvaa sukupuolirooleista, käsitystä seksuaalisuudesta ja käsitystä aggressiosta. Koimme, että näiden asioiden käsittely olisi vaatinut meiltä niin erilaista osaamista ja asiantuntijuutta kuin myös paljon enemmän aikaa. Näiden asioiden käsittely olisi luultavasti myös vienyt toimintatuokioiden ilmapiiriä toisenlaiseen suuntaan, pois rennosta, kepeästä ja mukavasta. Keskustelu seksuaalisuudesta ja sukupuolirooleista voi olla murrosikäiselle lapselle ajoittain kiusallista ja jopa epämiellyttävää.

#### *Näkemys omasta merkityksestä*

Jokainen ihminen haluaa olla tärkeä ja läheinen jollekin, kokea itsensä tarpeelliseksi ja korvaamattomaksi. Ihmisellä on tarve kuulua ja tulla hyväksytyksi ryhmään, tämän takia hän pyrkii pitämään yllä suhteita toisiin. Lapsen tuntemus hänen omasta tärkeydestään rakentuu havaintojen ja kokemusten sekä näiden tulkitsemisen kautta. (Cacciatore ym. 2008: 149.)

Nuoruudessa identiteetti kehittyy ja jokainen toivoo olevansa hyväksytyt sellaisena kuin on. Ryhmän ulkopuolelle joutuminen heikentää lapsen itsetuntoa ja samalla ryhmän sisällä vallinnut turvallinen voiman tunne katoaa. Ryhmässä lapsen on mahdollista kokea elämänhallinnan ja omillaan pärjäämisen tunteita. (Cacciatore ym. 2008: 155.)

Lapsi tarvitsee aikuisen, joka on läsnä ja johon voi tukeutua tarvittaessa. Lapsen on saatava tuntea itsensä tärkeäksi osaksi perhettään. Hän kaipaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Pieni lapsi tarvitsee ympärilleen tukiverkoston, perheen, jossa pidetään huolta toisista. Jos lapsella ei ole tällaista tiivistä ja toimivaa yhteisöä kotona, se etsitään muualta esimerkiksi kaveripiiristä. (Cacciatore ym. 2008: 156–157, 159.)

Lapsella on synnynnäinen kaipuu saada positiivista palautetta. Iloinen ja myönteinen kohtaaminen on hyvä itsetunnontyökalu, se on lapselle viesti hänen tärkeydestään. Lapsen itsetunnon parantamisen kannalta, on tärkeää keskittyä onnistumisiin ja myönteisiin

asioihin. (Cacciatore ym. 2008: 164–165.) Myönteinen kohtaaminen lisää lapsen rohkeutta solmia uusia ihmissuhteita. Samalla lapsi oppii luottamaan siihen, että riidan tai epäonnistumisen jälkeenkin hänet on mukava kohdata sellaisena kuin hän on. (Cacciatore ym. 2008: 173.) Myönteisyys on välittämistä, lapsen kuuntelemista ja arvostamista. Yksinkertaisin ja nopein tapa vaikuttaa toisen henkilön sisäiseen vahvuuteen, on iloinen kohtaaminen, hymyileminen. Hymyileminen lisää toisen toimintakykyä ja vahvistaa minäkuvaa sekä itsetuntoa. (Cacciatore ym. 2008: 168–169.)

### *Käsitys omasta kehosta*

Kehoitsetunto eli käsitys omasta kehosta muovautuu kokemusten kautta. Kehoitsetuntoon liittyy kysymykset olenko minä tällaisena hyvä, pärjääkö kehollani ja hyväksytäänkö se. Lapsuudessa oma keho on itsestäänselvyys, kunhan se vain toimii. Kunnioittamalla lapsen kehoa jo pienestä pitäen lapsi oppii itsekkin arvostamaan sitä. Lapsi kokee kehonsa suojelemisen arvoiseksi, sitä ei ole kenenkään oikeus vahingoittaa. (Cacciatore ym. 2008: 174–175.)

Varhaismurrosiässä on oltava erityisen tarkka miten kommentoi kehittyvän nuoren muuttuvaa kehoa, sillä kommentit painautuvat jo valmiiksi itsekriittisen nuoren mieleen (Cacciatore ym. 2008: 174). Kun lapsi tulee murrosikään, aikuisten ei tarvitse vetäytyä lasten läheisyydestä. Lapsen muuttunut ulkomuoto saattaa hämmentää lasta itseään, mutta aikuisten ei kannata lähteä tähän mielentilaan mukaan. (Cacciatore ym. 2008: 186.)

Jos lapsi satuttaa itsensä tai jotain ikävää tapahtuu, on vanhemman tehtävä hoivata ja lohduttaa lasta. Näin tekemällä vahvistetaan itsetunnon toista osaa, lapsen mielikuvaa turvallisesta ympäristöstä. Yhdessä ja lähellä oleminen kotona sekä koulussa kehittävät ja kasvattavat kehoitsetuntoa ja kehon arvostusta. (Cacciatore ym. 2008: 175–176, 187.)

Sosiaalinen kelpaavuus muodostuu erityisesti murrosikäisenä, jolloin nuoren keho kokee muutoksia. Kun lapsi kokee itsensä epävarmuudestaan huolimatta hyväksytyksi, arvokkaaksi ja tarpeelliseksi, halu suojella itseään on myös suurempi. Positiivinen minäkuva ja oikea tieto voi ehkäistä lasta riskikäyttäytymiseltä. (Cacciatore ym. 2008: 189.) Lapsi, joka ei ole saanut kokea rakkautta ja läheisyyttä, voi olla murrosiässä valmis minkälaiseen läheisyyteen tai kosketukseen vain. Tällöin nuori ei osaa arvioida minkälainen kosketus on hyväksyttävää, sillä hän on vain tyytyväinen, kun saa hetkisen läheisyyttä. (Cacciatore ym. 2008: 178.)



### *Oman reviirin rajat*

Lapsi tarvitsee omaa tilaa ja rauhaa, hänen reviiriään pitää kunnioittaa. Lapsen pitää myös tuntea, että häntä kuunnellaan ja hänen mielipiteillään sekä unelmillaan on väliä ympäristön kannalta. Kun lapsen reviiriä arvostaa ja kunnioittaa, myös lapsi oppii havaitsemaan ja kunnioittamaan muiden reviiriä. (Cacciatore ym. 2008: 196–198, 204–206.) Painotimme toimintatuokioiden aikana muiden kunnioittamisen ja huomioimisen tärkeyttä. Huomautimme oppilaita, jos huomasimme, että he eivät esimerkiksi kuunnelleet toisiaan.

Lapsen kanssa on hyvä sopia reviirin säännöistä. Jos vanhempien on syytä epäillä, että lapsen reviirillä on jotain hänen terveyttään tai turvallisuuttaan uhkaavaa, on vanhemmillä oikeus mennä lapsen reviirille. Tämä opettaa lapselle vastuuta ja oman käytöksen merkitystä suhteessa luottamukseen ja sen kasvamiseen. (Cacciatore ym. 2008: 198–199.)

Lapselle on hyvä kotona opettaa hyväntahtoisuutta, toisten kuuntelemista, ryhmätaitoja ja empatiaa. Näiden taitojen lisäksi lapsi saa olla määrätietoinen ja tomera. Rohkeus kertoa oma kantansa asioista on hyvä asia. Rohkea ihminen on päättäväinen, hän tietää mitä tahtoo, ilman pakonomaista tarvetta saada tahtoansa läpi. Tämä kertoo hyvästä itsetunnosta. Lapselle on hyvä luoda rohkeutta ja uskoa siihen, että hänen ajatuksillaan on merkitystä ja ne huomioidaan sekä kuunnellaan. (Cacciatore ym. 2008: 206, 208.)

Jokainen saattaa joskus erehtyä, mutta se ei tarkoita, että hän olisi kokonaan paha ihminen. Virheistään voi aina oppia. Syyllisyyden tunne on omien virheiden myöntämistä ja pahoillaan olemista. Näiden tunteiden kanssa selviytymistä on hyvä käsitellä lapsen kanssa. Asioiden sovittelu, selvittely ja anteeksi pyytäminen ovat harjoittelemisen arvoisia taitoja. (Cacciatore ym. 2008: 208–209.)

### *Käsitys ympäristön turvallisuudesta*

Sillä miten lapsi kokee ympäristönsä turvallisuuden, on suuri merkitys lapsen itsetunnon ja hyvinvoinnin kannalta. Jos lapsi pelkää ympäristössään tai joutuu olemaan valppaana mahdollisten tulevien uhkien edessä, ei lapsi saa rauhaa olla lapsi, vaan hän kantaa

vastuuta sellaisista asioista, joista hänen ei tulisi huolehtia. (Cacciatore ym. 2008: 212–213.)

Uutiset ja media kertovat jatkuvasti maailman pahuudesta ja hirveistä asioista, joita joskus tapahtuu ihan lähelläkin. Lapsia on mahdotonta suojata tältä kaikelta ulkoapäin tulevalta uutisoinnilta ja siksi onkin tärkeää puhua lapsen kanssa häntä askarruttavista asioista. Lasten korviin kantautuu raakuuksia niin koulussa kuin kaveriporukoissakin, ja monesti häiritsevät asiat voivat jäädä mieleen painamaan. On aikuisten tehtävä suojella lapsia ja myös painottaa tätä faktaa. Lapsen läheisten aikuisten tulee olla luotettavia ja heidän puoleen voi aina kääntyä, jos on joku hätä. Aikuisten tulee turvata lapsen arki ja siten vapauttaa lapsi elämään lapsuuttaan. (Cacciatore ym. 2008: 213–214.)

Lapsi voi kuitenkin kohdata jonkun vaaran tai tapaturman, vaikka häntä kuinka aikuiset olisivat suojelleet. Lapsi reagoi tilanteisiin aina omanlaisella tavallaan ja turvallisen sekä rakastavan ympäristön tulee vastata lapsen ahdinkoon ja pyrkiä selittämään erilaiset tilanteet mahdollisimman hyvin. (Cacciatore ym. 2008: 216–218.) Kun lasta kohdellaan kaltoin tavalla tai toisella, turvalliseksi koettu ympäristö ikään kuin pettää lapsen kohdalla. Turvallisen ympäristön uudelleenrakentaminen lähtee luotettavien aikuisten läsnäolosta, muutosten välttämisestä ja rutiinien ylläpitämisestä. Vähitellen lapsen turvallisuuden tunne kasvaa. (Cacciatore ym. 2008: 221.)

#### *Mielikuva sukupuoliroolista*

Lapset näkevät omassa elämässään kaikenlaisia miehiä ja naisia, mikä on hyvin tärkeää. Läheisten aikuisten oma suhtautuminen heidän omaan sukupuoleensa kertoo lapselle paljon, minkälaista on olla mies tai nainen. Itsensä hyväksyvä ja omaa sukupuoltaan arvostava aikuinen on paras roolimalli lapsella ja nuorelle. Nuorelle tytölle aikuinen nainen, joka nauttii naiseudestaan ja sen kaikista osa-alueista, on positiivinen esikuva, joka viestii tulevan naiseuden olevan mielekästä, hauskaa ja jännittävääkin. Sama pätee miesten pojille antaman mallin kanssa. Itseään arvostava mies on asia, mitä pojan on myös itse hyvä tavoitella tulevaisuudessa omassa miehuudessaan. (Cacciatore ym. 2008: 224–225.)

Mediassa lapset ja nuoret näkevät usein epäinhimillisen täydellisiä ihmisiä, jotka monesti ovat kaukana tavallisista kadun tallaajista. Siksi onkin tärkeää, että lapsen ja nuoren ym-

pärillä on oikeassa elämässä mahdollisimman erinäköisiä ja -kokoisia aikuisia, jotta lapselle ja nuorelle kehittyy oikeanlainen kuva ihmiskehosta, sen ainutlaatuisuudesta ja yksilöllisyydestä. Lapselle ja nuorelle on hyvä tehdä selväksi keskustelun avulla, että juuri näillä median näyttämillä ja oikean elämän ihmisillä on hyvin harvoin mitään tekemistä toistensa kanssa. (Cacciatore ym. 2008: 224–225.)

### *Käsitys seksuaalisuudesta*

Seksuaalisuus on osa ihmistä yksilönä ja vahvasti läsnä koko elämän ajan. Seksuaalisuus kehittyy syntymästä asti ja siksi se onkin osa meitä jokaista hyvin perustavanlaatuisella tavalla. Seksuaalisuudessa on kolme kerrosta: tunne, järki ja biologia. Kehittyessään ihminen oppii navigoimaan seksuaalisten halujensa ja tarpeidensa kanssa läpi elämän, parhaaksi katsomallaan tavalla. (Cacciatore ym. 2008: 227.)

Se, miten esimerkiksi perhe näyttää hellyyttä toisilleen, on tärkeää lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Helliminen ja kosketus tukevat turvallista ilmapiiriä ja kertoo lapselle, että hän on tärkeä ja haluttu. Tämänlainen hyväksyntä ja sen näyttäminen on tietysti hyvin tärkeä osa lapsen itsetunnon kehittymistä. (Cacciatore ym. 2008: 227, 229.)

Nuoruuden aikana seksuaalinen itsetunto nostaa päätään kunnolla. Sen keskiössä ovat usein kysymykset: ”Voiko minuun ihastua? Olenko viehättävä tai komea? Haluaisiko joku alkaa seurustella kanssani?” Nuori miettii omaa ulkonäköään ja sitä kuinka muut hänet näkevät. Nuoren persoona ja luonne tulevat myös tärkeämmiksi. Jos nuori kokee itsensä hyväksytyksi ikäistensä parissa, hänen itsetuntonsa paranee. (Cacciatore ym. 2008: 231.)

Lapsuudessa koettu oma keho, läheisyys ja kosketus vaikuttavat nuoruuden ja aikuisuuden seksuaalisuuteen. Hyväksyvä, arvostava ja turvallinen lähestymistapa lapseen ja hänen seksuaalisuuteen näkyy näin vahvasti tulevaisuudessa. Lapsesta asti on myös tärkeää painottaa oman kehon koskemattomuutta ja pyhyyttä. Jo hyvin nuori lapsi osaa erottaa hyvän ja pahan kosketuksen. On tärkeää opettaa lapselle ja nuorelle oman kehon arvo ja kuinka sitä tulisi vaalia. (Cacciatore ym. 2008: 229.) Lapsena ja nuorena rauhassa, omassa tahdissaan kehittynyt seksuaalisuus luo perustan aikuisuuden terveille seksuaalisuuden arvostukselle ja nautinnolle.

### *Käsitys aggressiosta*

Kun lapsi ja nuori opettelee käsittelemään vaikeita ja hankalia tunteitaan, voi se näkyä hyvinkin voimakkaasti ulospäin esimerkiksi riitelynä tai uhmakkuutena. Murrosiässä nuori alkaa usein haastaa aikuisia, kun hän haluaa itsenäistyä ja osoittaa omia mielipiteitään sekä ajatuksiaan. Toisilla tämänkaltainen temperamentti näkyy selkeämmin, toisilla taas vähemmän, hyvin paljon riippuu yksilöstä. (Cacciatore ym. 2008: 235.)

Murrosikäistä nuorta voi olla vaikea ymmärtää. Nuori haluaa kaikkea muuta kuin mitä omassa kodissa on, nuori janoaa muutosta. Murrosikäisen vaikea käytös on osa nuoren itsenäistymisprosessia. Vanhemmille ja perheelle nuoren loitoneminen voi olla hyvin vaikeaa, mutta se on hyväksyttävä osana nuoren kasvua ja kehitystä aikuisuuden suuntaan. (Cacciatore ym. 2008: 236.)

Lapsi ja nuori tarvitsee myös pettymysten kanssa tukea ja apua. Sillä miten lapsi tai nuori osaa käsitellä pettymyksen, on suuri vaikutus itsetuntoon. Lasta ja nuorta usein auttaa kuulla miten aikuinen käsitteli saman ikäisenä samanlaisia tunteita ja tilanteita. Pettymysten rationalisointi ja niistä yli pääseminen, itseään syyttämättä, toimii voimakkaana motivaattorina valoisan tulevaisuuden kannalta. (Cacciatore ym. 2008: 240.) Kerronnassamme hyödynsimme paljon omia kokemuksiamme ja kerroimme esimerkiksi kuinka olemme pärjänneet haastavissa ja jännittävässä tilanteissa. Painotimme oppilaille myös sitä, että epäonnistumista ei pidä pelätä.

Positiivinen aggressio näkyy uskona itseensä ja uskalluksena sekä rohkeutena tuoda se ilmi. Hyvän itsetunnon omaava henkilö pitää omia mielipiteitään tärkeinä ja omaa panostaan ympäristössä merkittävänä. Sitä, miten reagoi tunteisiin ja tilanteisiin sekä osaa tuoda itseään esille, voi harjoittaa koko ajan, mikä samalla kehittää itsetuntoa. (Cacciatore ym. 2008: 244–245.)

### *Mielikuva omasta elämänkaaresta*

Jokaisella on oma ainutlaatuinen elämänpolkunsä. Lapsen elämänpolku on muokannut lapsesta sellaisen kuin hän on. Lapsella on menneisyys, mutta myös tulevaisuus, johon hän voi vaikuttaa. Vastuun tunteminen omaa elämää kohtaa alkaa kehittymään pikkuhiljaa. Aluksi lapsi ymmärtää, että se mitä hän tekee nyt vaikuttaa tulevaan, ja sillä on seurauksia. Näin lapsi oppii ottamaan vastuuta. (Cacciatore ym. 2008: 246.)

Positiivisilla mielikuvilla on suuri merkitys lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen. Jos elämässä on tapahtunut joitain ikäviä ja traumaattisia asioita, voi niitä käsitellä ajattelemalla uusien näkökulmien kautta tapahtumia ja keskittyä miten niistä on selvitty, kuinka vaikeudet on voitettu. Kaikenlaisten vaikeuksien voittamiseen ei kuitenkaan toimi mikään niin hyvin kuin rakastava aikuisen syli. Läheisyys ja turvallisuus menneiden asioiden jälkeen korjaavat monia saatuja haavoja. (Cacciatore ym. 2008: 259–260.)

## 5 Toimintatuokiot

Käsittelimme toimintatuokioillamme itsetuntoa ja siihen vaikuttavia osatekijöitä keskusteluja ja ryhmätyöskentelyä hyödyntäen. Pidimme toimintatuokiot tammikuussa 2015. Hyödynsimme erilaisia harjoitteita kuten leikkejä ja vuorovaikutustehtäviä sekä käsitelimme aktiivisesti oppilaiden omia havaintoja ja kokemuksia. Ryhmän kanssa tehtävät toiminnalliset harjoitukset lisäsivät samalla ryhmän yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Honkonen – Salovaara 2011). Käytimme omia kokemuksiamme ja esimerkkejä omasta elämästämme aktiivisesti toimintatuokioiden aikana elävöittämään kertomaamme ja tekemään aiheistamme helpommin lähestyttäviä oppilaille (Pulkinen 2002: 110–111). Toimintatuokioiden teoriaosuuksissa hyödynsimme Borban (2003), Cacciatoren, Korteniemi-Poikelan, Huovisen (2008) ja Keltikangas-Järvisen (2010a, 2010b, 2010c) näkemyksiä itsetunnosta ja siihen liittyvistä aiheista.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ammattikorkeakouluissa. Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään käytännön kautta opastamaan, ohjeistamaan, järjestämään tai järjeistämään jotain toimintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö on liitoksissa johonkin tiettyyn toimintaympäristöön ja usein myös ammatilliseen kenttään. Työn aikana voidaan tuottaa jotain konkreettista, käsin kosketeltavaa, esimerkiksi tuote, opas tai muu jollekin kohderyhmälle suunnattu ohjeistus. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla voidaan myös toteuttaa jotain toimintaa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön tekeminen ja lopulta sen raportointi. (Vilkka – Airaksinen 2003: 9.)

Tapasimme toimintatuokioiden suunnitteluvaiheessa luokan opettajaa, jolloin varmistimme muun muassa, että luokassa ei ollut sillä hetkellä esimerkiksi toimintaa haittaavia konflikteja tai muita jännitteitä. Opettaja ohjeisti, että fyysistä kontaktia vaativia leikkejä

ja pelejä kannattaa välttää, jos mahdollista. Oppilaat ovat siinä iässä, että he saattavat ujustella toisten koskettamista ja kosketusta. Hän myös kertoi, kuinka paljon oppilaat pitävät esimerkiksi kirjoittamisesta. Kysyimme myös mitä mieltä opettaja on hymiöiden käyttämisestä palautelomakkeessa, osaavatko oppilaat tällä tavalla ilmaista mielipidettään. Opettaja piti tätä hyvänä ideana. Opettajan tapaaminen ennen tuokioita oli todella hyödyllistä, jotta pystyimme varmistumaan suunnitelmiamme toimivuudesta.

Kaikki tekemämme harjoitteet tukivat ja kehittivät lasten sosiaalisia-, vuorovaikutus- sekä ryhmätyöskentelytaitoja. (Keltikangas-Järvinen 2010b: 22–23; Pulkkinen 2002: 112–113; Saarinen 2002: 114–116.) Huomioimme suunnitteluvaiheessa erilaisia vaihtoehtoja harjoitteille, jotta pystyimme joustamaan toiminnassamme ja näin vastaamaan paremmin niin oppilaiden tarpeisiin kuin myös omiin tavoitteisiimme. Mietimme myös etukäteen mahdollisia varaleikkejä ja -harjoituksia siltä varalta, että aikaa jäisi yli.

Halusimme luoda mahdollisimman avoimen ja vuorovaikutuksellisen ilmapiirin toimintatuokioillemme. Tällä tavalla varmistimme, että oppilailla oli turvallinen ja hyvä olla luokassa. Jokainen oppilas hyväksyttiin juuri sellaisena kuin hän on ja hänen läsnäolostaan oltiin iloisia. Oppilaiden ja ohjaajien välinen luottamus mahdollisti avoimuuden. Luottamuksen syntymiseen vaikuttivat toisten kunnioitus, kuunteleminen ja oikeudenmukaisuus. (Borba 2003: 8, 49, 50–51.) Oppilaiden oli saatava itse määritellä kuinka paljon he haluavat osallistua toimintatuokioihin, olihan osallistuminen täysin vapaaehtoista. Toimintatuokioihin osallistumiseen oli pyydetty oppilaiden huoltajilta etukäteen lupa (Liite 1).

Laadimme toimintatuokioille yhteiset säännöt, joita kaikkien tuli noudattaa. Näin varmistimme siitä, että työskentely oli sujuvaa ja jokaisella oli työskentelyrauha tuokioiden aikana.

Säännöt:

- Viittaamalla saa puheenvuoron
- Hyviä käytöstapoja vaaditaan kaikilta
- Ei saa riehua, huutaa tai puhua toisten päälle
- Kun Tiia tai Kati nostaa peace-merkin ilmaan, pitää kaikkien hiljentyä ja tehdä samoin

Hyödynsimme työskentelyssämme avointa vuorovaikutusta ja dialogisuutta. Avoimen vuorovaikutuksen keskeisin ajatus on jokaisen huomioiminen ja arvostaminen, huolimatta erilaisista arvomaailmoista. Avoin vuorovaikutus tukee positiivisten minäkokemusten ja itsetunnon kehittymistä. (Aho 1996: 26.) Dialogisuudella taas tarkoitetaan avointa ja toista kunnioittavaa keskustelua, jolloin molemmat osapuolet voivat olla eri mieltä, eikä samaan päämäärään tarvitse päästä. Se on pohtivaa keskustelua, missä kaikki osapuolet voivat avoimesti tuoda ajatuksiaan ja mielipiteitään esille. Tasa-arvoisuus ja kunnioitus ovat avainasemassa dialogisuudessa. Muiden kuunteleminen sekä kiinnostus ja myötätunto muita kohtaan ovat tärkeitä työkaluja dialogisuuteen. (Kasvun kumppanit 2014.) Nämä työskentelytavat tukivat tavoitteitamme luoda mahdollisimman kannustava, positiivinen ja itsetuntoa tukeva ilmapiiri tuokioillemme.

Toiminnallinen opinnäytetyömme oli hyvin käytännön- sekä ihmisläheinen, ja siitä syystä otimme tietoisin linjan tämän opinnäytetyön kielellisessä ulosannissa. Eritoten toimintatuokioiden kuvaamisessa ja arvioinnissa olemme ottaneet käytännönläheisen kirjoitustyylin havainnoillistamaan toimintaamme ja sen luonnetta.

### 5.1 Olet hyvä ja ainutlaatuinen juuri tuollaisena

Ensimmäisen toimintatuokion aluksi esittelimme itsemme ja kerroimme, mitä tulemme tekemään näinä kolmena kertana. Perustelimme oppilaille, että halusimme toteuttaa työme juuri heidän kanssaan, koska luokka oli meille entuudestaan tuttu. Kerroimme oppilaille myös siitä, että koemme aiheemme itsetunnon olevan tärkeä heidän ikäisilleen. Kerroimme myös, että tämä toimintatuokiokokonaisuus tulee olemaan meidän opintojemme lopputyö, ja siksi arvostammekin jokaisen osallistumista ja läsnäoloa kerroilla. Painotimme kuitenkin, että kenenkään ei ole pakko osallistua aktiivisesti, jos ei niin halua, vaan kaikki on vapaaehtoista. Toivoimme kuitenkin, että tuokiosta tulisi sen verran rentoja ja hauskoja hetkiä kaikille, jotta niihin olisi mukava osallistua. Lopuksi kävimme toimintatuokioiden säännöt yhdessä läpi.

Seuraavaksi teimme kuvakorttiharjoituksen, jolloin oppilaat saivat valita Pesäpuu RY:n Vahvuuskorteista yhden kortin, joka kuvasti jotain heidän vahvuuttaan. Korteissa oli erilaisia eläinkuvia ja kirjoitettuja vahvuuksia, esimerkiksi: ”Olen hyvä urheilussa”, ”Ajattelen paljon” ja ”Autan toisia”. Istuimme kaikki ringissä ja jokainen kertoi vuorollaan, miksi valitsi juuri kyseisen kortin. Tämän harjoituksen tarkoitus oli toimia rentouttavana ja ajatuksia herättävänä aloituksena ensimmäisellä toimintatuokiokerralla. Samalla jokainen sai

pohtia omia vahvuuksiaan ja jakaa sen toisille sekä samalla kuulla muiden vahvuuksia. (Borba 2003: 8; Cacciatore ym. 2008: 16,18; Keltikangas-Järvinen 2010a: 17–18.) Harjoitus sujui oikein hyvin, oppilaat valitsivat innoissaan korttinsa ja esittelivät sen muille. Hienoa oli myös se, kuinka oppilaat kunnioittivat toisiaan ja kuuntelivat toisten puheenvuoroa.

Kuvakorttiharjoitteen jälkeen kysyimme oppilailta, mitä heille tulee mieleen sanasta itsetunto. Painotimme, että tähän kysymykseen ei ole olemassa niin sanottua oikeaa vastausta, vaan jokaiselle voi tulla eri asia mieleen ja ne kaikki ovat meille niitä oikeita, jokaisen omia tulkintoja sanasta itsetunto. Muutama oppilas pelleili alussa, mikä kuitenkin loppui nopeasti, kun heitä siitä huomautettiin. Yksi poika viittasi ja vastasi seuraavasti:

*”Itsetunto tarkoittaa sitä, että on varma siinä mitä tekee.”*

Kiitimme poikaa hienosta vastauksesta ja totesimme, että itsetunto on muun muassa juuri tätä. Pojan vastauksesta oli hyvä jatkaa itsetunnon käsittelyä. Kerroimme oppilaille mitä itsetunto tarkoittaa ja kuinka se näkyy kaikessa ihmisen toiminnassa. Kerroimme oppilaille minkälaiset asiat vaikuttavat itsetuntoon ja kuinka itsetuntonne vaikuttaa meihin. Painotimme sitä, että jokainen heistä on ainutlaatuinen ja hyvä juuri sellaisena kuin on. Erilaisuus on rikkautta, olisi tylsää jos olisimme kaikki samanlaisia. Muistutimme oppilaita myös siitä, että hyvät ystävät hyväksyvät toistensa erilaisuuden ja he voivat olla eri mieltä asioista. (Borba 2003: 5,8; Cacciatore ym. 2008: 12–16, 154; Keltikangas-Järvinen 2010a: 17–23.) Oppilaiden keskuudessa oli ajoittain havaittavissa pientä hihittelyä ja kuiskuttelua, mutta muuten oppilaat keskittyivät kuuntelemaan.

Teoriaosuuden jälkeen teimme Positiivinen kättely -harjoitteen, joka eteni niin, että pyysimme ensiksi oppilaita kävelemään luokassa vapaasti. Seuraavaksi toinen ohjaajista luetteli erilaisia positiivisia ominaisuuksia, jolloin oppilaiden tuli kätellä sellaista henkilöä tai henkilöitä, jota tämä kyseinen ominaisuus hänen mielestään kuvaa. Ohjaajan luettelemia ominaisuuksia olivat muun muassa: hymyilee usein, on hyvä pallopeleissä, on auttavainen, on huumorintajuinen, on tunteellinen ja on hyvä kuuntelija. (Maasola – Toivakka 2011: 205–206.)

Positiivinen kättely -harjoitteen tarkoitus oli saada ja antaa hyvää ja kannustavaa palautetta. Näin sekä palautteen antajalle, että saajalle tulee hyvä mieli. Palautteen antaja oppii näkemään ja arvostamaan muiden hyviä ominaisuuksia sekä tuomaan niitä julki.



Palautteen saaja saa itsetuntoa kohottavaa palautetta ulkopuolisen näkökulmasta. (Borba 2003: 8-9, 163; Cacciatore ym. 2008: 16–17; Keltikangas-Järvinen 2010a: 19; Maasola – Toivakka 2011: 205–206.)

Oli hienoa huomata, kuinka osa pojista ja tytöistä kätteli rohkeasti myös vastakkaista sukupuolta. Enimmäkseen oppilaat päätyivät kuitenkin kättelemään saman sukupuolen edustajia. Oppilaita oli ohjeistettu olemaan hiljaa harjoituksen aikana, jotta he kuulisivat mitä ohjaaja sanoi. Tämä oli oppilaille vaikeaa, sillä heillä oli jatkuva tarve sanoa jotain tai nauraa kätellessä, josta syntyi hälinää. Harjoituksen jälkeen kysyimme oppilailta miksi oli vaikeaa olla hiljaa, kun kätteli toisia. Yksi pojista viittasi ja vastasi:

*”Oli vaikeaa, koska yleensä, kun kätellään toista, niin sanotaan jotain, eikä olla hiljaa.”*

Seuraavaksi teimme Tyytyväinen itseeni -harjoitteen, jonka tarkoituksena oli saada oppilaat pohtimaan omia hyviä ominaisuuksiaan, tunnistamaan positiivisia piirteitä itsestään, joista oli ylpeä sekä kannustamaan heitä positiiviseen ajatteluun (Borba 2003: 8,99; Cacciatore ym. 2008: 18; Keltikangas-Järvinen 2010a: 17). Oppilaita ohjeistettiin ottamaan luokasta oma rauhallinen tilansa ja kirjoittamaan paperille viisi asiaa itsestään, joihin he olivat tyytyväisiä. Näistä viidestä oppilaan tuli alleviivata yksi, jota hän haluaisi vielä kehittää. Seuraavaksi heidät jaettiin viiden oppilaan pienryhmiin, joissa he keskustelivat omista Tyytyväinen itseeni -ominaisuuksistaan sekä eritoten siitä, missä he olisivat halunneet olla vieläkin parempia. (Maasola – Toivakka 2011: 73.)

Muutamien oppilaan oli vaikea keksiä viittä asiaa itsestään, joihin he olivat tyytyväisiä. Kannustimme heitä miettimään esimerkiksi omia taitojaan, ominaisuuksiaan, tai asioita, joista he ovat saaneet muilta positiivista palautetta. Kun oppilaat keskustelivat ryhmissä ominaisuuksistaan, kiertelimme luokassa ja seurassimme keskusteluita. Havainnoimme, että osa oppilaista ei keskittynyt enää harjoituksen loppuosaan, vaan jutteli muita asioita tai ei muuten osallistunut aktiivisesti muun ryhmän keskusteluun.

Tyytyväinen itseeni -harjoitteen jälkeen huomasimme, että meillä oli aikaa jäljellä, joten ohjasimme yhden ylimääräisen leikin. Leikki eteni niin, että menimme kaikki seisomaan piiriin. Ohjaaja aloitti sanomalla yhden henkilön nimen, jonka jälkeen tämän henkilön piti mahdollisimman nopeasti mennä kyykkyyksi ja hänen vieressään olevien laittaa käsi nimen henkilön päälle. Leikki jatkui niin, että kyykyssä ollut sai sanoa aina seuraavan

nimen. Oppilaat innostuivat tästä leikistä selvästi. He jopa kannustivat ja neuvoivat toisiinsa kuinka suoriutua nopeammin.

Ensimmäisen toimintatuokion lopuksi oppilaat rauhoittuivat omille paikoilleen, jonka jälkeen pyysimme heitä kirjoittamaan tämän kerran herättämiä ajatuksia ja mahdollisia kysymyksiä paperille. Nämä paperit toimivat ikään kuin kirjeenvaihtona oppilaiden ja ohjaajien välillä. Keräsimme paperit aina jokaisen tuokion lopussa ja vastasimme mahdollisiin kysymyksiin. Kirjoitimme myös kannustavia kommentteja oppilaiden kirjoittamiin ajatuksiin. (Borba 2003: 50–51; Cacciatore ym. 2008: 16–17.) Kiitimme lopuksi oppilaita osallistumisesta loppuaploidiensa kera ja toivotimme hyvät viikonloput.

Ensimmäisen toimintatuokion kuvakorttiharjoitus, Positiivinen kättely- ja Tyytyväinen itseeni -harjoitteet tukivat kaikki Borban (2003) ajatusta itsensä tiedostamisen tärkeydestä; sitä, kuinka tärkeää on tunnistaa omia vahvuuksia ja ominaisuuksia, joihin on tyytyväinen. Myös Cacciatore ym. (2008) kokevat nämä edelliset asiat todella tärkeiksi itsetunnon kannalta; he käyttävät niistä termiä näkemys omasta merkityksestä. (Borba 2003: 8, 99; Cacciatore ym. 2008: 164–166).

## 5.2 Usko rohkeasti itseesi

Aloitimme toisen toimintatuokion kysymällä miten viikonloppu oli mennyt ja olivatko oppilaat puhuneet ensimmäisen kerran asioista kotona. Kukaan oppilaista ei ollut näin tehnyt. Kysyimme myös mitä ajatuksia ensimmäinen kerta oli heissä herättänyt ja osaisiko joku kertoa, mitä ihmisen itsetunto pitää sisällään. Yksi poika viittasi ja osasi vastata hienosti kysymykseemme:

*”Itsetunto on minun mielestäni sitä, että tiedostaa missä on hyvä ja missä huono.”*

Kertasimme hieman ensimmäisen kerran asioita itsetunnosta ja siitä miten se vaikuttaa alitajuisesti kaikkeen ihmisen toimintaan. Toinen ohjaajista käytti omaa itsetuntoaan esimerkkinä, kuinka hän kokee oman itsetuntonsa olevan ikään kuin suojaava haarniska, jonka hän on elämänsä aikana itselleen kehittänyt. Tämä haarniska vahvenee kaikista kokemuksista, niin hyvistä kuin huonoistakin ja se on koko ajan läsnä. Hyvä itsetunto tällä tavoin auttaa selviytymään elämän eri vaiheista. (Cacciatore ym. 2008: 12; Keltikangas-Järvinen 2010a: 16.) Kerroimme oppilaille myös minäkuvasta ja mitä se tarkoittaa.

taa. Korostimme kuinka ihan jokaisen on tärkeää muistaa aina aika ajoin muistuttaa itseään missä hän on hyvä, mistä hän saa usein positiivista palautetta ja kuinka häntä arvostetaan. (Borba 2003: 8, 99; Cacciatore ym. 2008: 18–19, 154, 187, 189; Keltikangas-Järvinen 2010a: 18–19.)

Muistutimme oppilaita siitä, ettei kaikissa asioissa voi aina olla hyvä ja jokaisella on omat henkilökohtaiset kehityskohteet (Keltikangas-Järvinen 2010a: 17, 22–23). Toinen ohjaajista käytti esimerkkinä itseään ja sitä, kuinka hänellä on kehitettävää kärsivällisyyden opettelemisessa ja oman puheenvuoron odottamisessa. Oppilaat selvästi pitivät siitä, että liitimme kertomiamme asioita omiin kokemuksiimme, tällöin puhumamme asiat saivat paremman kontekstin, johon oppilaiden oli helpompi samaistua.

Painotimme, että elämässä saa olla epävarma ja myös jännittää, mutta ne eivät saisi kuitenkaan rajoittaa elämää. Myönteinen ajattelu ja asenne kaikkeen tekemiseen antavat paljon isomman mahdollisuuden onnistumisille, kuin se, jos alusta alkaen lähtee liikkeelle epävarmalla ja lannistuneella asenteella. Itseensä uskomisen on hyvin tärkeää. (Borba 2003: 273; Cacciatore ym. 2008: 18–19, 21–23; Keltikangas-Järvinen 2010a: 77.)

Seuraavaksi teimme Jännitys kuriin -harjoitteen, jossa keskityttiin pohtimaan jännittämistä ja sitä, miten se ilmenee. Asetuimme seisomaan piiriin oppilaiden kanssa ja toinen ohjaajista alusti harjoituksen kertomalla omasta jännityksestään, miten jännitys hänessä usein näkyy ja minkälaisissa tilanteissa tätä tapahtuu. Ohjaaja näytti esimerkiksi käsien tärinää, jolloin kaikki toistivat liikkeen ylireagoiden. Seuraavaksi ohjaajan vasemmalla puolella oleva oppilas kertoi omasta jännityksestään ja näin harjoitus jatkui, kunnes kaikki piirissä olivat saaneet kertoa omasta jännityksestään. (Maasola – Toivakka 2011: 168–169.)

Aluksi oppilaat turvautuivat samoihin asioihin eivätkä selvästi uskaltaneet sanoa suoraan miten he jännittävät. Tsemppasimme oppilaita miettimään tilanteita, joissa heitä on jännittänyt ja kertomaan rohkeasti sen myös muille. Positiiviset ja ymmärtäväiset reaktiot ohjaajilta oppilaiden vastauksiin selvästi rentouttivat ilmapiiriä ja oppilaat rohkaistuivat kertomaan omia kokemuksiaan. Poika, joka usein pelleilee oman vuoron tullessa yllätti ohjaajat todella hyvin mietityllä vastaukselle, jossa hän kertoi hyvin avoimesti omasta jännityksestään. Vaikka harjoituksen ilmapiiri rentoutuikin sen edetessä, oli huomattavissa, kuinka monet oppilaat eivät selvästi uskaltaneet tai halunneet olla omaa mieltä ja tämän takia turvautuivat esimerkiksi edellisen oppilaan vastaukseen.

Harjoituksen lopuksi kerroimme minkälaisia eri tapoja jännittämisen lieventämiseen on olemassa, kuten jännittämisen myöntäminen itselleen, sisäinen kannustava ja motivoiva keskustelu itsensä kanssa, hyvä valmistautuminen tilanteeseen, monet kokemukset samanlaisista tilanteista, huumorin hyödyntäminen ja hyvän kontaktin luominen yleisöön (Maasola – Toivakka 2011: liite 17). Kerroimme, kuinka näitä tapoja voi esimerkiksi hyödyntää, kun valmistautuu pitämään esitelmää luokan edessä, mikä varmasti on monelle oppilaalle jännittävä tilanne. Toinen ohjaajista käytti taas omaa elämäänsä esimerkkinä, kuinka hänellä on tapana lieventää omaa jännitystään samanlaisissa tilanteissa (Cacciatore ym. 2008: 240).

Seuraavaksi teimme Viltti-leikin, josta oppilaat pitivät todella paljon. Leikillä sai hyvin aktivoitua myös niitä oppilaita, jotka eivät mielellään osallistu leikkeihin olemalla aktiivisesti mukana. Me ohjaajat pidimme vilttiä käsissämme ikään kuin esiripun lailla. Oppilaat olivat jakaantuneet tasan viltin molemmille puolille, niin etteivät he nähneet toisiaan. Kaksi oppilasta siirtyi viltin molemmille puolille istumaan. Ohjaajat tiputtivat viltin lattialle, jolloin näiden kahden oppilaan tuli sanoa nopeasti viltin takaa paljastuneen luokkatoverin nimi. Se oppilas kumpi onnistui tässä nopeammin, voitti ja hitaampi oppilas siirtyi toiselle puolelle vilttiä. Se puoli voitti koko leikin, jolla oli eniten oppilaita puolellaan leikin loputtua. Leikin tarkoitus oli rentouttaa oppilaita ja lisätä hyvää ryhmähenkeä kepeän ja hauskan toiminnan avulla. (Borba 2003: 8–9, 163.)

Seuraavaksi pelasimme sanaselityspeliä, joka myös oli monille mieluinen. Harjoituksen tarkoituksena oli esiintyä luokan edessä tilanteessa, joka olisi hauska, rento ja luonteva mahdollisimman monelle. Tällä harjoitteella pyrimme myös lieventämään oppilaiden esiintymisjännitystä. Vertaisilla, tässä tapauksessa luokassa olevilla muilla oppilailta, on suuri vaikutus yksilön esiintymisjännitykseen. Yksilön on tärkeää ymmärtää, että myös muut jännittävät ja niin omaa, kuin muidenkin esiintymisjännitystä on mahdollista lieventää positiivisen ja kannustavan ilmapiirin avulla. (Maasola – Toivakka 2011: liite 17.) Luokan eteen meni yksi oppilas, joka otti hatusta sanan, joka hänen piti selittää koko luokalle ilman, että hän käytti tätä kyseistä sanaa tai sen osaa jossain toisessa muodossa. Kuka tahansa luokasta sai huutaa oman arvauksensa. Moni luokassa muutenkin aktiivinen oppilas osallistui sananselittämiseen, mutta myös muutama yllättävä oppilas uskaltautui muiden eteen esiintymään, mikä oli todella mukavaa huomata. Peli oli nopeampoinen ja sanat helppoja, joten kynnyksellä osallistumiselle oli matala.

Lopuksi pyysimme vielä palautetta niin kuin ensimmäiselläkin kerralla ja vaikka aikaa oli enää muutama minuutti, niin jokainen rauhoittui omalle paikalleen kirjoittamaan palautetta keskittyneesti. Oli jo ruokatauon aika, mutta silti oppilaat halusivat kirjoittaa vihkoihinsa palautetta kerrasta, mikä oli hienoa huomata.

Koimme, että toisella kerralla oli vieläkin rennompaa ilmapiiriä kokonaisuudessaan kuin ensimmäisellä kerralla ja oppilaat myös heittäytyivät enemmän mukaan toimintaan. Olimme erityisen iloisia muutamista oppilaista, joita saimme rohkaistua osallistumaan harjoituksiin.

Toisen toimintatuokion Jännitys kuriin -harjoite, Viltti -leikki ja sanaselityspeli tukivat oppilaiden näkemystä omasta kehosta sekä omasta merkityksestä, koska kaikki toiminnot sisälsivät yhdessä toimimista kannustavalla, arvostavalla ja hyväksyvällä tavalla. Toiminnot edistivät myös jokaisen oppilaan kokemusta heidän sosiaalisesta kelpaavuudesta. (Cacciatore ym. 2008: 149, 155, 187, 189.) Myös Borban (2003) käsitys liittymisestä ja sen tärkeydestä tuki kaikkia toisen toimintatuokion harjoitteita. (Borba 2003: 8–9, 163.)

### 5.3 Positiivisin mielin tulevaisuuteen

Aloitimme kolmannen toimintatuokion miettimällä tulevaisuuden haaveita (Cacciatore ym. 2008: 252–253). Hyödynsimme samanlaista kuvakorttiharjoitusta kuin ensimmäisellä toimintatuokiolla. Tällä kertaa käytimme Picture this- ja Spectro -kuvakortteja, joissa oli erilaisia maisema- ja asiakuvia. Pyysimme oppilaita valitsemaan korteista tulevaisuuden haavettaan kuvaavan kortin. Borban (2003) näkemys tehtävätietoisuudesta ja Cacciatoren ym. (2008) näkemys omasta elämänkaaresta tukivat tätä harjoitusta. (Borba 2003: 9, 221–222; Cacciatore ym. 2008: 252–254.) Tämä harjoite viritti oppilaita viimeisen toimintatuokion aiheeseen, joka keskittyi heidän tulevaisuuteensa ja itsetunnon kehittämiseen. Mieluisan kuvakortin valittuaan oppilaat kertoivat jokainen vuorollaan omasta kortistaan ja miksi juuri se kuvasti parhaiten heidän tulevaisuuden haavettaan.

Kuvakorttiharjoitus onnistui hyvin, vain muutama oppilaista ei löytänyt omaa haavettaan kuvaavaa korttia ja siksi he valitsivat sattumanvaraisesti jonkun kortin. Yksi poika kertoi haaveekseen lääkärin ammatin. Kerroimme oppilaille, että haaveitaan pohtiessa voi miettiä itselleen välitavoitteita, jotka tulisi saavuttaa päästäkseen päämääräänsä. Pienempien välitavoitteiden asettaminen helpottaa haaveen saavuttamista. Terve itsetunto edesauttaa omien kykyjen ja lahjojen tiedostamista ja toteuttamista, mikä taas helpottaa

kulkua kohti omia päämääriään ja unelmiaan (Niemi 2013: 11). Painotimme oppilaille tehtävän aikana, ettei kuvan tarvitse välttämättä suoraan esittää omaa haavettaan, vaan se voi tuoda jonkin tietyn fiiliksen, joka taas liittyy omaan haaveeseen. Tätä ohjetta muutama oppilas hyödynsikin hienosti. Yksi poika valitsi esimerkiksi kuvan sydämen muotoisesta kynttilästä ja esitteli haaveensa näin:

*”Minä haluaisin, että minulla olisi hyvät ihmissuhteet tulevaisuudessa.”*

Toinen poika esitteli valoefektiä kuvaavan kuvakorttinsa näin:

*”En tiedä mitä tämä kuva esittää, mutta tästä tuli mieleen, se, että haluaisin aikuisena auttaa muita ihmisiä.”*

Puolessa välissä harjoitusta joidenkin oppilaiden keskittyminen herpaantui, mikä ilmeni kuiskutteluna ja hihittelynä. Keskeytimme harjoituksen ja muistutimme, että on tärkeää kunnioittaa toisia ja kuunnella jokaisen vastaus, vaikka oma vuoro olisikin mennyt jo. Totesimme myös, ettei kukaan halua olla se henkilö, kenen vastausta toiset eivät kuuntele. (Cacciatore ym. 2008: 206.) Tämän huomautuksen jälkeen harjoitus sujui mallikkaasti loppuun asti.

Teorian viimeisellä kerralla halusimme keskittyä oman itsetunnon kehittämiseen ja kuinka voi positiivisesti vaikuttaa toisten itsetuntoon. Korostimme itsetuntemuksen tärkeyttä ja erilaisten elämäkokemusten vaikutusta itsetuntoon. Kysyimme oppilailta, tuleeko heille mieleen joitain keinoja, joilla he voisivat tukea kaverin itsetuntoa? Eräs poika vastasi kysymykseen: ”Kehumalla kaveria”. Kiitimme poikaa hienosta vastauksesta ja totesimme kehumisen olevan hyvä keino tukea kaverin itsetuntoa. Muiden ihmisten itsetunnon tukemisessa painotimme aidon ja kunnioittavan kohtaamisen tärkeyttä. Annoimme yksinkertaisia ohjeita oppilaille kuinka he voisivat positiivisesti vaikuttaa kaverin itsetuntoon, esimerkiksi olemalla hyvä ystävä, kuuntelemalla ja arvostamalla toista ja hyväksymällä hänet sellaisena kuin hän on. Kerroimme, että hyvä itsetunto kaipaa ympärilleen hyväksyvät ja välittävät ihmissuhteet ja ympäristöt. (Borba 2003: 8–9, 163; Cacciatore ym. 2008: 142–144, 168–169, 262; Keltikangas-Järvinen 2010a: 60–61, 242.)

Seuraavaksi teimme Kirje tulevaisuuteen -harjoituksen, jossa jokainen oppilas otti oman tilansa pöydän äärestä. Ohjeistimme oppilaita kirjoittamaan itselleen kirjeen avattavaksi

yhdeksännen luokan keväällä. Kirje oli henkilökohtainen, eikä sitä tarvinnut muille näyttää, joten oppilas pystyi kirjoittamaan vapaasti. Kerroimme oppilaille, että kirjeeseen voi kirjoittaa jotain tästä hetkestä, siitä minkälaista elämää hän kuudesluokkalaisena elää juuri nyt. Tulevaisuuden haaveista olisi myös hyvä mainita, ja kertoa minkälaisena oppilas näkee elämänsä olevan juuri tuolloin, yhdeksännen luokan keväällä. Harjoituksen tarkoituksena oli voimaannuttaa ja herätellä oppilaita pohtimaan nykyhetkeä ja tulevaisuuttaan. (Cacciatore ym. 2008: 245–246, 251–254.) Voimaantuminen on ihmisen henkinen ja fyysinen tila, jolloin hän tuntee olevansa kokonaisvaltainen yksilö, jolla on kyky vaikuttaa elämäänsä. Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään, mutta ympäristöllä on suuri merkitys voimaantumisen mahdollisuuteen; sillä tukeeko ympäristö yksilön voimaantumista vai ei. (Siitonen 1999: 14.) Harjoitus toimi myös motivaattorina, oppilaan miettiessä minkälaisia valintoja hän tulee tekemään muutaman vuoden sisällä, ja kuinka nämä valinnat vaikuttavat hänen tulevaisuuteensa. (Maasola – Toivakka 2011: 109–110.)

Osa oppilaista innostui kirjoittamaan pitkän kirjeen itselleen. Ohjeistimme heitä, että he voivat myös piirtää kirjeeseen, jos ideat kirjoittamiseen loppuvat. Yllätyimme, kuinka hienosti oppilaat hiljentyivät kirjoittamaan kirjeitään. Annoimme heille hyvin aikaa, jotta jokainen ehtisi rauhassa kirjoittaa kaiken mitä halusi. Kun kirjeet olivat valmiit, jaoimme jokaiselle kirjekuoren, johon oli kirjoitettu oppilaan nimi ja ohje, että kirjeen saa avata vasta yhdeksännen luokan keväällä. Kehotimme oppilaita antamaan kirjekuoren vanhemmilleen, jotta he voisivat laittaa sen talteen.

Seuraavana oli vuorossa Positiivisuuden kukka -harjoitus. Harjoitus toteutettiin jakamalla jokaiselle oppilaalle paperi, johon piirretyn kukan terälehdille muut oppilaat kirjoittivat hänen positiivisia piirteitään ja ominaisuuksiaan. Jokaisen oppilaan piti kirjoittaa jokaiselle yksi piirre tai ominaisuus. Näin jokainen oppilas sai kaikilta luokkatovereiltaan positiivisen kommentin itsestään. Harjoituksen tarkoitus oli luoda iloista ja positiivista mieltä jokaiselle ja vahvistaa luokan ryhmähenkeä. Positiivisten kokemusten saaminen luokan parissa vahvistaa oppilaan itsetuntoa ja kertoo siitä, miten muut hänet näkevät. (Borba 2003: 8–9, 163; Cacciatore ym. 2008: 16–17, 164–165; Keltikangas-Järvinen 2010a: 19, 60.)

Kun jokaisen oppilaan kukka oli kiertänyt kaikilla, keräsimme kukat vielä hetkeksi talteen. Arvelimme, etteivät oppilaat olisi malttaneet keskittyä viimeiseen tehtävään, koska he ymmärrettävästi olisivat halunneet lukea mitä muut ovat hänestä kirjoittaneet.

Viimeisen kerran lopuksi olimme laatineet oppilaille palautelomakkeeseen muutamia kysymyksiä koskien toimintatuokioita, ja sitä kuinka he ne kokivat. Hyödynsimme palautelomakkeessa avoimia kysymyksiä sekä hymiöitä arvottamaan oppilaiden kokemuksia. Hymiöiden avulla oppilaiden oli helpompi vastata kysymyksiin.

Viimeisen toimintatuokion kunniaksi jaoimme kaikille karkit kiitoksena osallistumisesta ja hyvästä asenteesta. Annoimme samalla oppilaille takaisin heidän henkilökohtaisen Positiivisuuden kukan. Kerroimme oppilaille, kuinka mukavaa heidän kanssaan oli ollut ja kuinka mahtavia persoonia he kaikki ovat. Toivotimme hyvää jatkoa ja tsemppiä tuleviin koitoksiin, kuten yläasteelle siirtymiseen. Mainitsimme myös, että tulemme vielä heitä kerran näkemään kevään aikana, mikä oli heistä erityisen mukavaa.

Viimeisen toimintatuokion kuvakorttiharjoitus, Kirje tulevaisuuteen- ja Positiivisuuden kukka -harjoitteet liittyivät Borban (2003) tehtävätietoisuuteen ja itsensä tiedostamiseen. Harjoitteissa oppilaat miettivät tulevaisuuttaan ja eri haaveitaan sekä kuinka päästä omiin päämääriin. Positiivisuuden kukka -harjoitteen aikana oppilaat saivat positiivista palautetta itsestään, sekä saivat antaa sitä muille luokkatovereilleen. (Borba 2003: 8–9, 99, 221.) Cacciatoren ym. (2008) oman reviirin rajat tukevat jokaisen oikeutta unelmiin ja mielipiteisiin sekä yksilön kuulemista ja kunnioittamista (Cacciatore ym. 2008: 204–206). Myös Cacciatoren ym. (2008) näkemys omasta merkityksestä ja mielikuva omasta elämänkaaresta tukivat viimeisen kerran harjoitteita (Cacciatore ym. 2008: 164–165, 168–169, 246).

## **6 Arviointi**

Käytimme opinnäytetyössämme hyödyksi havainnointia ja oppilailta saamaamme palautetta arvioinnissa. Opinnäytetyössämme tarkoitamme havainnoinnilla oppilaiden ja tilanteiden tarkkailua, oppilaiden verbaalisten sekä nonverbaalisten viestien tulkintaa sekä ilmapiirin ja sen muutoksien aistimista (Vrt. Uusitalo 2001: 89–90; Vilkkä 2006: 37–43). Palautetta saimme kirjallisesti jokaisen toimintatuokion lopuksi, sekä kolmannella kerralla pyysimme erikseen oppilailta palautetta erillisen lomakkeen avulla (Liite 2). Arvioinnissamme tärkeimmässä roolissa olivat toiminnallemme asettamamme tavoitteet sekä niiden toteutuminen.



Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa kolmen kerran toimintatuokiokokonaisuus, joiden avulla pyrimme lisäämään oppilaiden tietoisuutta itsetunnosta. Toiminnan tavoitteena oli vahvistaa ja tukea oppilaiden itsetuntoa. Tuokioissa keskityttiin muun muassa omien vahvuuksien tunnistamiseen, toisten itsetunnon tukemiseen sekä jokaisen yksilön ainutlaatuisuuden arvostamiseen. Suurin osa oppilaista sanoi loppupalautteen mukaan nyt tietävänsä enemmän itsetunnosta, kuin aikaisemmin. Vain yksi oppilaista ilmaisi, että näin ei ollut käynyt hänen kohdallaan. Jokainen oppilas oli kuitenkin sitä mieltä, että toimintatuokiot itsetunnosta olivat heille tarpeellisia. Kysyimme myös, olisivatko he halunneet kuulla vielä jostain aiheesta lisää, mihin kaikki oppilaat vastasivat kielteisesti. Halusimme tietää, mitä oppilaille oli eniten jäänyt mieleen sanasta itsetunto. Seuraavaksi muutamia vastauksia:

*”Että kannustaa itseään, tietää mitä osaa.”*

*”Se on ihmisen sisällä oleva tunne.”*

*”Että pystyy parantamaan sitä.”*

*”Se, että mitä ajattelee itsestään.”*

*”Et sanotaan kaverille positiivisia juttuja.”*

*”Se itsevarmuus itsestään!”*

Palautteen mukaan oppilaille heräsi myös uusia ajatuksia tuokioiden aikana, vain kaksi oppilasta vastasi tähän kielteisesti. Tässä muutamia oppilaissa heränneitä ajatuksia:

*”Että olen hyvä tälläisenä.”*

*”Nämä kerrat herättivät minussa sen, että osaan arvostaa itseäni.”*

*”Pitää miettiä omalla päällä.”*

Ensimmäisen toimintatuokion tavoitteena oli luotettavan, rennon ja turvallisen ilmapiirin luominen luokan kanssa. Koimme onnistuneemme tavoitteessamme hyvin, sillä oppilaat osallistuivat aktiivisesti toimintaan ja tunnelma ensimmäisestä kerrasta lähtien oli tavoitteemme mukainen. Laatimamme säännöt ja ohjaajien tilanteenhallinta tukivat oppilaiden turvallisuuden tunnetta. Myös oppilaille tuttu ympäristö edesauttoi turvallisen ilmapiirin luomista ja ylläpitämistä jokaisella kerralla. Entuudestaan tuttu luokka mahdollisti jo olemassa olevien suhteiden vahvistumisen ohjaajien ja oppilaiden välillä. Tiivis suhde ja kannustava sekä rohkaiseva ote ohjaukseen edesauttoivat oppilaiden aktiivista osallis-

tumista jo ensimmäisestä kerrasta lähtien. Oppilailta saamamme loppupalautteen mukaan suurin osa heistä oli kokenut luokan ilmapiirin sellaiseksi, että he olivat uskaltaneet osallistua, silloin kun halusivat. Vain yksi oppilas ei kokenut ilmapiiriä tämän kaltaiseksi.

Ensimmäisen toimintatuokion harjoitteiden tavoite oli herättää oppilaat ajattelemaan omia hyviä puoliaan sekä huomaamaan positiivisia ominaisuuksia muissa. Vahvuuskortti-harjoituksessa oppilaat kertoivat avoimesti omista hyvistä puolistaan ja vahvuuksistaan sekä kuuntelivat kunnioittavasti myös muiden puheenvuoroja. Positiivinen kättely-harjoitteen aikana huomasimme, että osalle oppilaista oli vaikeaa ymmärtää abstrakteja käsitteitä kuten tunteellinen ja kannustava. Näissä kohdissa selitimme vaikeat käsitteet esimerkkien avulla, mikä auttoi oppilaita ymmärtämään mitä sanalla tarkoitettiin. Abstrakti ajattelu on vasta kehittymässä kohderyhmämme ikäisillä lapsilla, joten sanojen haastavuus oli ymmärrettävää. Tämän kehityksellisen piirteen olisimme voineet huomioida vieläkin paremmin tämän harjoitteen kohdalla esimerkiksi jättämällä pois abstraktimmat sanat. Tyytyväinen itseeni -harjoitteen aikana muutama oppilasta piti kannustaa omien hyvien puolien löytämisessä. Tämänlainen rohkaiseva toiminta ohjaajien puolelta kannusti oppilaita positiiviseen ajatteluun.

Oppilaiden kommentteja ensimmäisestä toimintatuokiosta:

*”Opin uusia asioita teiltä.”*

*”Se oli kivaa, ku oli ne laput maassa ja sit ku piti lukee se.”*

*”Oli kivaa, koska oli rento meininki ja hauskat jutut.”*

Pääsimme aloittamaan toisen toimintatuokion hieman myöhässä oppitunnin venähtäessä, mikä ei kuitenkaan ollut meille ongelma. Sopeuduimme tilanteeseen ja nopeutimme suunniteltua aikatauluamme. Toisen toimintatuokion tavoite oli antaa oppilaille keinoja lievittää omaa jännittämistään eri tilanteissa ja rohkaista heitä luottamaan itseensä sekä kykyihinsä. Jännitys kuriin -harjoitteessa oli havaittavissa arkuutta ja ujoutta kertoa omia kokemuksia jännittämisestä. Kehotimme oppilaita miettimään tosissaan omia kokemuksiaan ja kertomaan rohkeasti oman mielipiteen asiasta. Tämän jälkeen harjoitus sujui huomattavasti paremmin ja loppua kohden oppilaiden vastaukset tulivat henkilökohtaisemmiksi ja monipuolistuivat. Sanaselityspelissä muutama oppilas yllätti ohjaajatkin osallistumalla aktiivisesti peliin. Kyseiset oppilaat ovat yleensä taipuvaisia seuraamaan taka-alalta erilaista toimintaa. Ohjaajien rohkaisu toimi tässäkin tilanteessa,

jolloin oppilaat saivat positiivisia onnistumisen kokemuksia muiden edessä esiintymisestä.

Oppilaiden kommentteja toisesta toimintatuokiosta:

*"Oli tosi kivaa! Alias oli kivaa. Oppi taas uusia asioita."*

*"Mun mielestä täällä oli tosi kivaa, kun sai tehdä yhteistyötä ja oppi paljon asioita."*

*"Viimeinen leikki oli kivoin ja muuten oli vähän tylsempää kuin viime kerralla."*

*"Minua ei jännittänyt niissä peleissä, paitsi silloin ku me aloitettiin nii silloin vähän."*

Kolmannen toimintatuokion tavoitteena oli herätellä oppilaita ajattelemaan omaa tulevaisuuttaan sekä sitä, kuinka omaan itsetuntoon voi vaikuttaa. Tavoitteena oli myös havainnollistaa minkälaisilla tavoilla voi tukea toisen itsetuntoa. Koimme onnistuneemme herättelemään oppilaita pohtimaan omia tulevaisuuden haaveitaan, mikä näkyi selkeästi kuvakortti- sekä Kirje tulevaisuuteen -harjoitusten aikana oppilaiden mielenkiinnossa harjoitteita kohtaan. Erityisesti kuvakorttiharjoituksen aikana oppilaat miettivät tarkkaan omia haaveitaan ja tulevaisuuden suunnitelmiaan, joiden innoittamana oppilaat myös halusivat tuoda omia ajatuksiaan esille. Muutama oppilas toi hyvinkin syvällisiä asioita esiin harjoituksen aikana, mikä oli erityisen hienoa. Positiivisuuden kukka -harjoitus tuki oppilaiden itsetuntoa luokkatovereilta saadun positiivisen palautteen kautta. Samalla harjoitus antoi konkreettisen esimerkin miten yksilö voi tukea toisen itsetuntoa, kertomalla hänestä myönteisiä ja kivoja asioita. Oppilaiden palautteen mukaan suurin osa oppilaista koki, että he saivat toimintakerroilta keinoja kehittää omaa sekä toisen itsetuntoa. Vain yksi oppilas oli kokenut molemmissa kohdissa, että näin ei ollut hänen kohdallaan käynyt.

Oppilaiden kommentteja kolmannesta toimintatuokiosta:

*"Minulle jäi tosi hyvä fiilis. Täällä oli niin KIVAAA!"*

*"Harmittaa kun näitä tunteja oli näin vähän."*

*"Tänään oli tosi kivaa!! Ja se kirje idea oli mahtava."*

*"Oli ihan hauskaa ja leikit olivat kivoja ja opin uusia asioita."*

*"Tänään oli kyllä ihan best päivä mut harmittaa tänä päivänä se, että tää oli teidän vika tunti. Oli kyllä tosi mukavat jutut, toivottavasti nähää vielä joskus!"*

Kokonaisuudessaan koemme onnistuneemme tavoitteissamme kiitettävästi. Onnistuimme luomaan toimivan ja hyödyllisen kokonaisuuden kohderyhmällemme, joka myös saamamme palautteen mukaan oli tyytyväinen toimintaamme.

### *Eettisyys opinnäytetyössämme*

Toimimme koko opinnäytetyöprosessin ajan hyvien eettisten käytäntöjen mukaan, sillä halusimme varmistaa, että kaikki oppilaiden kanssa tekemämme toiminta oli sosiaalialan arvojen mukaista. Sosiaalialan arvot liittyvät muun muassa asiakkaan itsemääräämisoikeuksiin, osallistumisoikeuksiin, oikeuksiin tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti ja oikeuksiin yksityisyyteen. (Talentia Ry 2013: 5–6, 8; Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000 § 8.) Noudatimme työssämme myös hyvää tieteellistä käytäntöä. Kohtasimme oppilaat kunnioittavasti ja oikeudenmukaisesti. Sosiaalialan työskentely perustuu tiiviisti asiakkaaseen ja hänen oikeuksiinsa. Asiakkaan yksilöllisyyttä sekä hänen ihmisarvoaan tulee kunnioittaa ja hänet tulee kohdata sen mukaisesti. Näistä lähtökohdista lähtevä toiminta on eettisesti ja moraalisesti kestävä. (Talentia Ry 2013: 5–6, 8.)

Hyvää tieteellistä käytäntöä tulisi noudattaa kaikessa sosiaalialan tutkimustyössä. Käytäntöä noudattamalla tutkimus on uskottava ja luotettava. Myös opinnäytetyö on tutkimus omasta aiheestaan, oli työ sitten tutkimuksellinen tai toiminnallinen. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa tutkijoiden huolellisuus työn toiminnassa sekä arvioinnissa, työssä käytettävien menetelmien soveltuvuus työhön, toisten tutkijoiden töiden huomioiminen ja kunnioittaminen sekä se, että työ on suunniteltu ja toteutettu alan vaatimalla tavalla. (Kuula 2006: 34–35, Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002: 386–387.)

Pohdimme jatkuvasti opinnäytetyöprosessin aikana miten toimisimme mahdollisimman eettisesti ja sosiaalialan sekä omien arvojemme mukaisesti. Käyttämällä tämänlaista eettistä ajattelua hioimme työtämme jatkuvasti suunnitteluvaiheesta arviointiin asti. Yksi tärkeimmistä kriteereistä toiminnallemme oli sen vapaaehtoisuus. Halusimme korostaa tätä niin oppilaille, kuin myös heidän vanhemmilleen lähettämässämme tiedotteessa. Toiminnan vapaaehtoisuudella kunnioitimme oppilaiden itsemääräämisoikeutta (Kuula 2006: 61–62). Korostimme myös toimintatuokioiden aikana, että oppilaiden ei ole pakko osallistua johonkin tiettyyn toimintaan aktiivisesti, jos he eivät halua.

Toinen tärkeä kriteeri toiminnallemme oli oppilaiden anonymiteetti, jonka myös mainitsimme tiedotteessa vanhemmille. Olimme saaneet koulun rehtorilta luvan käyttää työssämme termejä ”Pihkapuiston ala-aste” ja ”6A-luokka”. Nämä olivat ainoat tunnistamiseen liittyvät tiedot, joita tulisimme käyttämään työssämme. Oppilaita ei voi tunnistaa työstämme millään tavalla, koska emme käyttäneet esimerkiksi heidän nimiään tai liittäneet kuvia toimintatuokioista. Halusimme pitää kaiken tiedon, palautteet ja muut kommentit, nimettöminä. Tällä tavalla halusimme kunnioittaa ja suojella oppilaiden yksityisyyttä. (Kuula 2006: 64, 109.)

Kaikessa tutkimustyössä lähdekriittisyys on äärimmäisen tärkeää ja ennen kaikkea välttämätöntä. Lähdekriittisyys kuuluu myös oleellisesti hyvään eettiseen käytäntöön. Saatavissa olevaa aineistoa tulee kartoittaa sekä arvioida ja samalla karsia omaan aihepiiriin kuuluvia ja omaa tutkimusta rikastuttavia teoksia. Aineistoa voi arvioida sen tekijöiden auktoriteetin ja tunnettuuden, sen iän ja ajankohtaisuuden sekä lähteen uskottavuuden avulla. Arvostimme omassa opinnäytetyössämme aineiston tekijöiden asiantuntijuutta ja tunnettavuutta sosiaalialalla sekä lähteiden uutuutta. Toimintatuokioidemme taustalla olevat teoriat ja niiden tekijät ovat kaikki sosiaali- ja terveysalan asiantuntijoita. Keski-tyimme lähteissämme enemmänkin niiden laatuun, kuin määrään. Halusimme työssämme selkeän kokonaisuuden, jonka keskiössä on sosiaalialan tunnettuja tekijöitä ja tutkijoita. (Vilkkä – Airaksinen 2003: 72–73, 76.)

## **7 Pohdinta**

Itsetuntoa ja sen merkitystä ihmisen elämässä on tieteellisesti tutkittu paljon. Onko terve ja vahva itsetunto syy hyvälle menestykselle esimerkiksi ihmissuhteissa, työelämässä tai opinnoissa? Vai onko hyvä itsetunto seuraus erilaisista hyvin menneistä asioista ihmisen elämässä? Voiko itsetunto olla molempia? Tutkijat, jotka ovat päätyneet ensimmäiseen päätelmään, eli siihen, että hyvä itsetunto on ikään kuin alusta hyville asioille ihmisen elämässä ja siten ohjaa ihmistä menestymään, näkevät ymmärrettävästi itsetunnon tutkimisen merkittävyyden ja siihen vaikuttamisen kaikissa ihmisen elämän vaiheissa tärkeänä asiana. (Orth – Robins – Widaman 2011: 1271.)

Orth, Robins ja Widaman (2011) tutkivat itsetunnon muuttumista ihmisen elämän aikana ja sen vaikutusta tärkeisiin elämäntapahtumiin ja niiden tuloksiin, kuten mielenterveyteen, fyysiseen terveyteen ja tyytyväisyyteen ihmissuhteissa sekä työelämässä. Kyseiset

tutkijat tulivat siihen tulokseen, että itsetunto on heidän näkemyksensä mukaan syy yksilön menestykselle elämässä. (Orth – Robins – Widaman 2011: 1271.) Myös me koemme itsetunnon tukemisen lapsuudessa ja nuoruudessa äärimmäisen tärkeänä asiana. Vahva itsetunto luo hyvän perustan elämälle.

Kolmen toimintatuokion kokonaisuus voitaisiin nähdä riittämättömänä käsitellä näin laajaa ja merkittävää aihetta, kuten itsetuntoa. Tästä huolimatta koemme, että saavutimme tavoitteemme kiitettävästi ja työstämme oli aidosti hyötyä kohderyhmällemme. Toimintamme avulla pystyimme testaamaan kuinka hyvin kohderyhmämme ikäiset oppilaat ovat ylipäätään vastaanottavaisia käsittelemään itsetuntoa ja sen eri osa-alueita. Kokeustemme mukaan suurin osa kohderyhmästäme näytti olevan kykeneväisiä käsittelemään aihettamme, vaikka emme kuitenkaan voi yleistää ja olla varmoja informaation sisäistämisestä. Jälkeenpäin ajateltuna työmme olisi voinut hyötyä ulkopuolisesta havainnoinnista, jonka avulla olisimme voineet saada toisenlaista ja monipuolisempaa näkökulmaa toimintatuokiosta. Palautteen mukaan toiminta oli kuitenkin lasten mielestä tarpeellista, mielenkiintoista ja mukavaa. He olisivat myös halunneet toiminnalle jatkoa.

Olimme tietoisia, että kolmessa toimintatuokiossa emme tulisi näkemään suuria muutoksia oppilaiden olemuksessa tai käytöksessä liittyen itsetuntoon, sillä itsetunnon kehittyminen on pitkä prosessi. Tästä huolimatta pystyimme omalla panoksellamme näyttämään, että jopa niinkin vähällä toiminnalla onnistuimme herättelemään lapsia pohtimaan omaa itsetuntoaan ja sen eri ulottuvuuksia. Jos me jo kolmen kerran toimintatuokiokokonaisuudella saimme tuloksia ja positiivista palautetta oppilailta, niin minkälaisia vaikutuksia voisi olla pitempijaksoisella toiminnalla itsetunnosta? Tiedostamalla käsiteltävät aiheet ja niiden oikeaoppinen soveltaminen mahdollistavat lasten ja nuorten itsetuntoon vaikuttamisen positiivisesti.

Näemme selvästi, että koulumaailmassa olisi tarvetta tämänlaiselle toiminnalle. Itsetuntoa kehittävä ja tukeva ympäristö sekä tavoitteellinen toiminta voivat saada aikaan ihmeitä ja siten vaikuttaa suunnattomasti yksilön tulevaisuuteen. Itsetunnon kaltaisiin asioihin keskittyminen koulumaailmassa voisi suhteellisesti pienellä panostuksella ennaltaehkäistä tulevaisuudessa mahdollisesti ilmeneviä haasteita, kuten syrjäytymistä ja ongelmia sosiaalisissa suhteissa. (Keltikangas 2010a: 36–38, 40–43; Orth ym. 2011: 1271.)

KiVa Koulu -toimenpideohjelma keskittyy enimmäkseen jo olemassa olevien konfliktien ja ongelmatilanteiden selvittämiseen, vaikkakin toiminnassa on myös paljon ennaltaehkäiseviä piirteitä. Koemme, että itsetunnon kehittämiseen ja tukemiseen tähtäävän tavoitteellisen toiminnan avulla voitaisiin parantaa kouluviihtyvyyttä sekä jokaisen yksilöllistä hyvinvointia. Tällä tavalla ennaltaehkäisy tapahtuisi mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Ihminen, jolla on hyvä ja terve itsetunto ei tunne tarvetta kiusata tai alistaa muita.

Opetushallitus on hyväksynyt uuden peruskoulun opetussuunnitelman perusteet vuoden 2014 lopussa. Uusi opetussuunnitelma tulee käytäntöön 2016 alkaen. Sen arvoperusteissa on korostettu erityisesti oppilaan ainutlaatuisuuden arvostamista hyvän opetuksen oikeuden lisäksi. Perusteet sisältävät muun muassa jokaisen oppilaan hyväksymisen juuri sellaisena kuin hän on sekä jokaisen oikeuden kasvaa ihmisenä ja yhteiskunnan jäsenenä. Perusteissa mainitaan myös oppilaan minäkuva, pystyvyyden tunne sekä itsetunto. Rohkaisevan ohjauksen tärkeys oppilaan itseluottamuksen vahvistamisessa mainitaan myös. (Opetushallitus 2014: 12–13.) Tämänlainen oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioiminen ja sen esille tuominen opetussuunnitelmassa on mielestämme erittäin positiivinen asia.

Kuka sitten voisi ottaa itsetuntoon liittyvät pidempiaikaiset projektit ja toimintakokonaisuudet hoidettavakseen koulumaailmassa? Me näemme juuri sosionomien sopivan tähän tehtävään äärimmäisen hyvin. Sosionomeja voitaisiin tulevaisuudessa hyödyntää koulumaailmassa itsetunnon sekä sen kaltaisten lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyvien suurempien aihekokonaisuuksien käsittelemisessä ja niiden edistämisessä. Sosionomien työotteeseen kuuluvat laajakatseisuus sekä kokonaisvaltainen osaaminen ja ihmisen hyvinvoinnin tukeminen olisivat mielestämme omiaan suunnittelemaan ja toteuttamaan tämänkaltaista pitkäjänteistä toimintaa.

Monet koululaiset saattavat kokea ala-asteelta yläasteelle siirtymisen jännittävänä ja joskus jopa pelottava asiana, minkä takia näemme tässä siirtymävaiheessa koululaisten itsetunnon tukemisen sekä yksilön minään ja ainutlaatuisuuteen liittyvistä asioista puhumisen todella tärkeänä. Monet kokevat tämän iän ja siirtymävaiheen haastavina. Koulunvaihdos saattaa aiheuttaa ahdistusta, kun kaveripiiri ja tutut puitteet vaihtuvat. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 214.) Ala-asteella opitut normit ja roolit seuraavat oppilaita yläasteelle, minkä takia olisi tärkeää käsitellä näitä asioita jo peruskoulun alkuvaiheessa.

Murrosikäiselle nuorelle hänen kokemansa erilaiset muutokset voivat olla hyvin hämmentäviä, jolloin onkin tärkeää vahvistaa yksilön arvokkuutta ja hyväksyttävyyttä. Oman persoonan tärkeyttä tulisi myös korostaa; kaikkien ei tarvitse olla samanlaisia, vaan jokainen on omalaatuisena itsenään juuri hyvä ja sopiva. Nuoria tulee tukea heidän matkallaan kohti aikuisuutta. Nuorten hyvinvoinnista on puhuttu Suomessa jo kauan ja yleisesti ottaen keskustelu on ollut negatiivissävytteistä. Tästä syystä nuoriin tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja heidän ääntään tulisi kuunnella aktiivisemmin kuin nykyään. Nuoruuden tukemisella voitaisiin ennaltaehkäistä huonosti voivaa aikuisuutta tulevaisuudessa.



## 8 Lähteet

Aalberg, Veikko – Siimes Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Aho, Sirkku 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.

Borba, Michele 2003. Esteem Builders – A K-8 Self Esteem Curriculum for Improving Student Achievement, Behavior and School Climate. Torrance: Jalmar Press.

Cacciatore, Raisa – Korteniemi-Poikela, Erja – Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Opetusvirasto 2011. Helsingin kaupungin suomenkielisten peruskoulujen opetussuunnitelman muutokset ja täydennykset. Verkkodokumentti. <[http://www.hel.fi/static/opev/virasto/hki\\_ops\\_2011.pdf](http://www.hel.fi/static/opev/virasto/hki_ops_2011.pdf)>. Luettu. 1.2.2015.

Honkonen, Tiina – Salovaara, Reija 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. Helsinki: WSOY.

Jarasto, Pirkko – Sinervo, Nina 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus.

Kasvun kumppanit 2014. Dialogisuuden muodostaminen ammattilaisen ja perheen välillä. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Verkkodokumentti. <[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/dialogisuus\\_ammattilaisen\\_ja\\_perheen\\_valilla](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/dialogisuus_ammattilaisen_ja_perheen_valilla)>. Luettu 2.5.2014.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010a. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010b. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010c. Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki: WSOY.

Kinnunen, Saara 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. Helsinki: WSOY.

Kiva Koulu 2012. Turun yliopisto, Opetusministeriö. Verkkodokumentti. <<http://www.kivakoulu.fi/>>. Luettu 5.5.2014.

Koulun esittely 2015. Helsingin kaupunki, Pihkapuiston ala-asteen koulu. Verkkodokumentti. <<http://www.hel.fi/hki/pihkaa/fi/Koulun+esittely>>. Luettu 9.2.2015.

Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus.

Ladonlahti, Tarja – Naukkarinen, Aimo – Saloviita, Timo 2010. EDU.fi. Verkkodokumentti. <[http://edu.fi/erityinen\\_tuki/yhteinen\\_koulu\\_kaikille](http://edu.fi/erityinen_tuki/yhteinen_koulu_kaikille)>. Luettu 12.5.2014.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000. Annettu Helsingissä 22.9.2000.

Maasola, Miina – Toivakka, Sari 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Liite 17: Miten esiintymisjännitystä voi lieventää? Jyväskylä: PS-kustannus.

Niemi, Päivi 2013. Resuinen ja rikas, itsetunto, identiteetti, tunteet ja tahto. Hämeenlinna: Päivä.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Verkkodokumentti. <[http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)>. Luettu 1.2.2015.

Orth, Ulrich – Robins, Richard W. – Widaman, Keith F. 2012. Life-Span Development of Self-Esteem and Its Effects on Important Life Outcomes. Verkkodokumentti. <[http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCAQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fprofile%2FUlrich\\_Orth%2Fpublication%2F235901036\\_Life-span\\_development\\_of\\_self-esteem\\_and\\_its\\_effects\\_on\\_important\\_life\\_outcomes%2Flinks%2F0912f5140f4cf4c2d0000000.pdf&ei=L3LwVKixFuWHy-gOy34LQCw&usq=AFQjCNHK67PvA6juou1RI\\_woTsS6vbLtZg&bvm=bv.87269000,d.bGQ](http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCAQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fprofile%2FUlrich_Orth%2Fpublication%2F235901036_Life-span_development_of_self-esteem_and_its_effects_on_important_life_outcomes%2Flinks%2F0912f5140f4cf4c2d0000000.pdf&ei=L3LwVKixFuWHy-gOy34LQCw&usq=AFQjCNHK67PvA6juou1RI_woTsS6vbLtZg&bvm=bv.87269000,d.bGQ)>. Luettu 20.2.2015.

Peltonen, Anne – Kullberg-Piilola, Tarja 2000. Tunnemuksuu, tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Jyväskylä: Gummerus.

Puolimatka, Tapio 2010. Kasvatus, arvot ja tunteet. Häpeä. Helsinki: Suunta kirjat.

Pulkkinen, Lea 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: PS-kustannus.

Pihkapuiston opetussuunnitelma 2011. Oppimisympäristö ja yhteisöllinen toimintakulttuuri. Verkkodokumentti. 4-6. <<http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/b1b7e7804d7f662da72aeff4fd9a8e3a/PihkapuistonkouluOPS2012.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=b1b7e7804d7f662da72aeff4fd9a8e3a>>. Luettu 14.9.2014.

Saarinen, Mikael 2002. Tunneälyn ja itsetuntemuksen työkirja. Helsinki: WSOY.

Salmenkangas, Mai 2005. Muutu. Puutu. Oppilaitoksen yhdenvertaisuusopas. Helsinki: Työministeriö.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Verkkodokumentti. <<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>>. Luettu 7.5.2014.

Sinkkonen, Jari 2010a. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, Jari 2010b. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.

Talentia Ry 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Verkkodokumentti. <[http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas\\_2013\\_net.pdf](http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf)>. Luettu 17.2.2015.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002. Karjalainen, Sakari – Launis, Veikko – Pelkonen, Risto – Pietarinen, Juhani (toim.). Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki: Gaudeamus.

Uusitalo, Hannu 2001. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Helsinki: WSOY.

Vanhempien opas n.d. Toimenpiteet koulussa. Turun yliopisto, Opetusministeriö. Verkkodokumentti. <[www.kivakoulu.fi/toimenpiteet\\_koulussa](http://www.kivakoulu.fi/toimenpiteet_koulussa) >. Luettu 1.2.2015.

Viljamaa, Janne 2008. Anna lapsen onnistua. Jyväskylä: Gummerus.

Viljamaa, Janne 2006. Itsetunto kuntoon. Kankaanpää: Messon.

Vilkkä, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

Vilkkä, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

### **Toiminnallisessa opinnäytetyössä käyttämämme materiaalit:**

Pesäpuu RY. Vahvuuskortit. Jyväskylä.

Picture this. 75 colour photographs for conversation and reflection. St. Luke's Innovative Resources. Victoria.

Spectro-kortit. Halkola, Ulla Copyright. Spectrovision. Turku.

Hei vanhemmat!

Olemme Metropolia Ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sosiaalialan opiskelijoita ja olemme tekemässä opinnäytetyötämme 6A-luokan kanssa. Minä, Kati, olen jo entuudestaan tuttu lapsille, koska tein harjoitteluni luokassa vuoden 2013 syksyllä.

Kehitämme kolme erilaista toimintatuokiota (perjantaina 9.1., maanantaina 12.1. ja keskiviikkona 14.1.). Toimintatuokioiden pääteemana on lapsen itsetunto ja sen vahvistaminen. Tuokiot kestävät noin tunnin verran kerrallaan ja ne sisältävät ohjattua keskustelua sekä erilaisia pelejä ja leikkejä. Tuokiot pidetään koulupäivien yhteydessä, joten ne eivät pidennä lasten koulupäiviä.

Itsetunnolla on suuri merkitys lapsen koko olemukseen, tunteeko hän olevansa tärkeä osa suurempaa kokonaisuutta ja saavansa äänensä kuuluviin. Tuokioiden aikana haluaisimme myös tukea jokaisen lapsen yksilöllisyyttä.

**Tuokioihin osallistuminen on täysin vapaaehtoista.** Toivomme kuitenkin, että mahdollisimman moni lapsi pääsisi mukaan saamaan lisää tietoa itsetunnosta ja sen tärkeydestä!

Emme käytä opinnäytetyössämme lasten nimiä, kuvia tai muita tunnistamiseen ja henkilöllisyyteen liittyviä asioita. Olemme saaneet koulun rehtorilta luvan käyttää termejä ”Pihkapuiston ala-aste” ja ”6A-luokka” työssämme.

Lapseni \_\_\_\_\_ osallistuu toimintatuokioihin      KYLLÄ      EI

(ympyröi valinta)

Allekirjoitus ja nimen selvennys

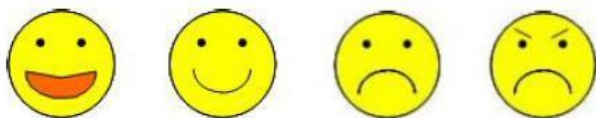
---

Haluamme kiittää kaikkia vanhempia jo etukäteen ja toivottaa mukavaa loppuvuotta!

Terveisin,

Kati Kärki ja Tiia Loponen

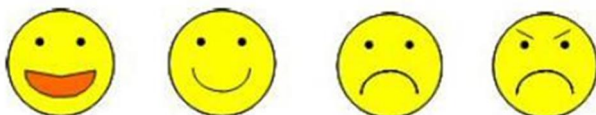
1. Tuntuuko sinusta siltä, että tiedät nyt enemmän itsetunnosta, kuin aikaisemmin?



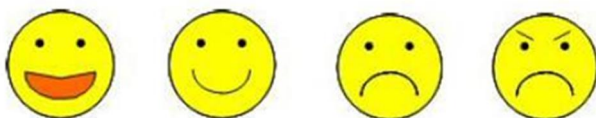
2. Mitä jäi eniten mieleen sanasta itsetunto?

3. Olisitko halunnut kuulla jostain aiheesta vielä lisää? Mistä?

4. Herättivätkö nämä kerrat sinussa uusia ajatuksia? Mitä esimerkiksi?



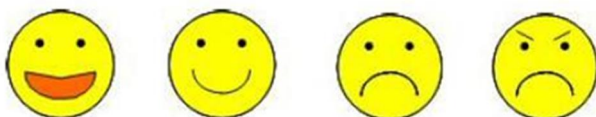
5. Oliko luokassa sellainen ilmapiiri, että uskalsit osallistua silloin, kun halusit?



6. Saitko kerroilta keinoja, joilla voit kehittää omaa itsetuntoasi?



7. Saitko kerroilta keinoja, joilla voit tukea kaverin itsetuntoa?



8. Olivatko nämä kerrat sinun mielestäsi sinulle tarpeellisia?

