

# **ITSETUNTOA TUKEVA TANSSITUNTI**

Itsetunnon tukemisen osa-alueet lasten tanssitunnilla

**Laura Välimäki**

Opinnäytetyö

---



Koulutusala Kulttuuriala	
Koulutusohjelma Tanssinopettajan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Laura Välimäki	
Työn nimi Itsetuntoa tukeva tanssitunti. Itsetunnon tukemisen osa-alueet lasten tanssitunnilla.	
Päiväys 14.4.2012	Sivumäärä/Liitteet 59/1
Ohjaaja(t) Paula Salosaari	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-ammattikorkeakoulu	
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö on tutkielma, jonka tarkoituksena on selvittää keinoja itsetunnon tukemiseen ja tutkia, miten itsetunnon tukeminen näkyy tanssitunneilla. Tutkielman ikäryhmä on rajattu 4–7 -vuotiaisiin lapsiin. Opinnäytetyö perustuu kirjallisuuteen, lasten tanssituntien havainnointiin, tanssinopettajille tehtyyn kyselyyn ja opettaessa tehtyihin havaintoihin.</p> <p>Opinnäytetyön ensimmäisessä osassa keskitytään itsetunnon tukemiseen yleisellä tasolla. Toisessa osassa paneudutaan aiheeseen tanssin näkökulmasta ja tuodaan esille tanssin liikunnallinen, sosiaalinen ja luova puoli. Lisäksi pohditaan itsetunnon tukemista kohtaamisen sekä tanssitunnin rakenteen näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää ja levittää alan hyviä käytänteitä. Tähän tutkielmaan on eritelty osa-alueita, joihin tanssinopettaja voi kiinnittää huomiota halutessaan luoda itsetuntoa tukevan tanssitunnin.</p>	
Avainsanat Itsetunto, itsetunnon tukeminen, lasten tanssi, kasvatusta, opettaminen	

Field of Study Culture			
Degree Programme Degree Programme in Dance Teacher			
Author(s) Laura Välimäki			
Title of Thesis Dance lesson supporting self-esteem. Different sectors in children's dance lessons to support self-esteem.			
Date	14.4.2012	Pages/Appendices	59/1
Supervisor(s) Paula Salosaari			
Client Organisation/Partners Savonia University of Applied Sciences			
<p><b>Abstract</b></p> <p>The purposes of this thesis were to find out ways of supporting self-esteem and to examine how this support can be seen in dance lessons. The target group of this research was children aged between 4–7 years. This thesis is based on literature, a survey of dance teachers and observation of the dance lessons.</p> <p>The first part of this thesis deals with supporting self-esteem in general. The second part focuses on the dance teacher's point of view and brings out the social, creative and athletic sides of dance. Supporting children's self-esteem is also considered from the perspective of relationships and the structure of dance lessons.</p> <p>The aims of this thesis are to examine and spread out good practices of this industry. In this thesis supporting self-esteem is divided into different sectors in order to enable dance teachers to support the self-esteem of their students.</p>			
<p><b>Keywords</b> Self-esteem, supporting self-esteem, children's dance, education, teaching</p>			

## SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b> .....	6
<b>2 TYÖMENETELMÄT</b> .....	8
<b>3 ITSETUNNON TUKEMINEN OSANA LASTEN KASVATUSTA</b> .....	10
3.1 Itsetunnon määritelmä.....	12
3.1.1 Hyvän ja huonon itsetunnon tunnistaminen.....	14
3.1.2 Hyvän itsetunnon rakennusaineekset.....	17
3.1.3 Itsetunnon kehitys.....	20
3.1.4 Tutkimusikäryhmän kehitysvaiheen oleelliset piirteet.....	22
3.2 Itsetunnon tukemisen merkitys.....	26
3.3 Lasten kasvatuksen arvojärjestys.....	28
3.4 Kasvattajan oma persoona työvälteenä.....	31
<b>4 ITSETUNNON TUKEMISEN MAHDOLLISUUDET TANSSINOPETTAJAN TYÖSSÄ</b> .....	35
4.1 Lasten tanssitunnin kuvaus.....	36
4.2 Liikuntaharrastuksen mahdollisuudet itsetunnon tukijana.....	37
4.3 Sosiaalisen harrastuksen tuomat mahdollisuudet.....	39
4.4 Tanssin mahdollisuudet luovuuden ja taiteen kautta.....	41
4.5 Oppilaan kohtaaminen.....	43
4.5.1 Arvostava katse ja kosketus.....	46
4.5.2 Palautteen antaminen.....	47
4.5.3 Kurinpidolliset tilanteet.....	50
4.6 Itsetunnon tukemisen huomioiminen tuntirakenteessa.....	53
<b>5 POHDINTA</b> .....	55
<b>LÄHTEET</b> .....	57

## LIITTEET

Liite 1 Kysely tanssinopettajille

## 1 JOHDANTO

Kiinnostuin lasten kasvatuksesta jo varhain suunnitellessani itselleni uraa lastentarhanopettajana. Myöhemmin urasuuntani muuttui, mutta minulle jäi mielenkiinto kasvatuksen tärkeyttä kohtaan. Aloittaessani tanssin opettamisen ensin juuri pienten lasten ryhmässä ryhdyin miettimään, kuinka suuri merkitys myös harrastusopettajalla on oppilaidensa elämään. Olen myös itse tanssia harrastaessani huomannut tanssinopettajien vaikutuksen oppilaidensa kehitykseen ja muun muassa minäkäsitykseen. Oman kokemukseni mukaan opettajan käsitys itsetunnon tukemisen merkityksestä vaikuttaa tanssituntiin. Lukiessani kirjallisuutta tätä opinnäytetyötä varten olen alkanut pohtia lasten tanssinopetuksen todellista päämäärää. Monessa lukemassani kirjassa on korostettu ajatusta siitä, kuinka opitut taidot saattavat unohtua, mutta omaa itseään ihminen kantaa mukanaan koko lopun elämäänsä. Siksi mielestäni yksi kasvattajan tärkeimmistä tehtävistä on auttaa oppilaitaan oman itsen löytämisessä ja positiivisen itsetunnon rakentamisessa. Tämä tilanne korostuu juuri pienten lasten opetuksessa muun muassa siitä syystä, että 4–7 -vuotiaat ovat hyvin herkkänä itsetunnon kehityksen kanssa, ja tuolloin itsetunto muodostuu joka päivä ja joka hetki. Tämä kehitysvaihe tuo myös tanssinopettajalle suurta vastuuta.

Minua kiinnostaa lasten tanssinopetuksessa siis itsetunnon kehityksen tukeminen. Pohdin sitä, miten itsetuntoa voi tukea, mitä hankaluuksia tässä voi olla ja kuinka tärkeää itsetunnon kehityksen tukeminen todella on. Tässä tutkielmassa en ole pyrkinyt mittaamaan tietyn ryhmän itsetunnon tasoa ja tutkimaan, paraneeko se ajan kuluessa. Tarkoituksena on ennemminkin selvittää kirjallisuuden perusteella keinoja itsetunnon tukemiseen sekä tutkia, miten itsetunnon tukeminen näkyy jokapäiväisillä ja tavallisilla tanssitunneilla. Opinnäytetyötä tehdessäni ja muiden opettajien tunteja havainnoidessani olen myös kiinnittänyt huomiota siihen, mitä erityisiä mahdollisuuksia juuri tanssilla on tarjota itsetunnon tukemiseen. Tanssituntiin sisältyy monta osaluuetta kuten fyysiset taidot, sosiaaliset taidot ja luovuus. Näillä kaikilla on oma vaikutuksensa itsetuntoon, ja tanssitunneilla nämä kaikki elementit yhdistyvät ainutlaatuisesti.

Tässä tutkielmassa olen keskittynyt erityisesti 4–7 -vuotiaiden lasten ryhmiin. Suuren osan asioista voi yleistää koskevaksi myös vanhempia lapsia ja jopa aikuisia. Rajaus oli joka tapauksessa tärkeää, koska jokaisella ikäryhmällä on omat erityispiirteensä. Halusin juuri koulunsa aloittaneet mukaan tähän tutkimusryhmään, koska koulun alkaessa itsetunto usein laskee. Sen vuoksi itsetunnon tukeminen on mielestäni erityi-

sen tärkeää tässä iässä. Tanssitunnit aloitetaan yleensä aikaisintaan neljävuotiaana, joten koin tämän ikäryhmän soveltuvan tähän tutkimukseen. Mielestäni 4–7 -vuotiaiden itsetunnon kehityksen tukemisen tavoissa ei käytännössä ole suurta eroa, joten kasvattajan keinot ovat samanlaiset.

## 2 TYÖMENETELMÄT

Tämä opinnäytetyö perustuu suurilta osin kirjallisuuteen, ja kokemukseni mukaan aihetta onkin tutkittu paljon. Itsetunnon kehityksen tukemista on käsitelty eri näkökulmista, esimerkiksi motoristen, sosiaalisten ja taiteellisten taitojen vaikutuksesta itsetunnon kehittymiseen. Kirjallisuutta yleisesti kasvattajan mahdollisuuksista ja keinoista lasten itsetunnon tukemiseen löytyy mielestäni paljon. Koska uskon pienten lasten tanssinopetuksen suurimman arvo olevan muualla kuin taitojen oppimisessa, on sen ikäisten kasvattajilla paljon yhteistä, vaikka kyse olisikin aivan eri alojen edustajista.

Lastentanssituntien havainnoinnilla on myös tärkeä osa tässä tutkielmassa. Melkein kaikki havainnoimani tanssitunnit ovat tapahtuneet syksyllä 2011, mutta mukana on toki myös aikaisemmilta tunneilta tulleita ajatuksia. Tätä tutkielmaa varten olen käynyt katsomassa eri opettajien ja eri ryhmien tunteja. Tanssitunnit ovat olleet lastentanssitunteja 4, 5 ja 6 –vuotiaille, sekä baletti- ja nykytanssitunteja alkeet 1 ja 2 –ryhmille. Oppilaat näillä tunneilla ovat olleet pääasiassa 4–9 –vuotiaita. Tuntien seuraamisen aikana olen tehnyt havaintopäiväkirjaa, johon olen kerännyt tanssituntien aikana saamiani ajatuksia. Olen havainnoinut tunteja pääasiassa itsetunnon tukemisen näkökulmasta. Olin jo ennen syksyä 2011 jakanut itsetunnon tukemisen sosiaaliseen, liikunnalliseen ja taiteelliseen osa-alueeseen, sekä kohtaamisen ja tuntirakenteen näkökulmaan. Näihin alueisiin kiinnitin huomiota tanssitunteja havainnoidessani. Opinnäytetyössäni käytän jonkin verran myös omaa kokemustani tanssinopettajana, mutta suurin osa tiedoistani on tullut joko kirjallisuudesta tai muiden opettajien tunneilta.

Tässä tutkielmassa havainnollistan asioita käytännön esimerkkien avulla. Nämä esimerkkitapaukset ovat tapahtuneet pääasiassa syksyllä 2011 seuraamillani lasten tanssitunneilla. Näissä esimerkkitapauksissa on myös mukana aikaisemmin omassa opetuksessani vastaan tulleita tapahtumia. Osaa näistä käytännön tapahtumista olen lyhentänyt vastaamaan paremmin tarkoitustaan tässä tutkielmassa.

Syksyllä 2011 tein myös viidelle 4–6 -vuotiaiden lasten tanssinopettajalle kyselyn, johon vastasi kaksi opettajaa. Kyselyn avulla rajasin aihetta, ja se mahdollisti opettajien omien näkökulmien ja käytännönläheisemmän tarkastelun tuomisen mukaan tähän työhön. Kyselyyn vastanneet ovat tanssinopettajia samassa tanssikoulussa, ja he molemmat opettavat lastentanssin lisäksi myös muita tanssilajeja. Molemmilla kyselyyn vastanneista on alalle soveltuva koulutus. Toinen opettajista on valmistunut



alalle kymmeniä vuosia sitten ja toinen muutama vuosi sitten. Kyselyn avulla kartoitin sitä, kuinka tärkeänä tanssinopettajat pitävät itsetunnon tukemista, miten he ottavat sen huomioon omassa opetuksessaan ja vaikuttavatko oppilaiden erilaiset itsetunnot opetustilanteeseen. Kysely on tämän tutkielman liitteenä (Liite 1).

### 3 ITSETUNNON TUKEMINEN OSANA LASTEN KASVATUSTA

Elämä koostuu monista eri osa-alueista, ja kasvattaessamme lapsia elämää varten otamme huomioon nämä kaikki eri alueet. Kasvatus on mielestäni moniulotteinen sekä monipuolinen kokonaisuus; opettajat opettavat elämässä tarvittavia tietoja ja taitoja, mutta samalla he opettavat paljon muutakin elämässä pärjäämisestä. Kokemusteni mukaan kokonaisvaltainen kasvatus korostuu varsinkin lasten opetuksessa. Tällä tarkoitan sitä, että kaiken muun oppimisen seassa oppilaat saavat tietoa omista ominaisuuksistaan ja omasta arvostaan. Opetut asiat rakentuvat jatkuvasti, eivät vain tietyn oppitunnin aikana (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, Huovinen 2008, 16). Tiedot, jotka oppilaat käsittelevät omaa arvoaan koskevana, välittyvät opettajan puheesta ja käytöksestä, opettajan ja oppilaan välisestä kohtaamisesta sekä koko ryhmän välisestä vuorovaikutuksesta. Lapset oppivat joka hetki lisää omasta itsestään ja ovat siksi alttiita vaikutuksille. (Mattila, 2011, 35)

Käsitykseni mukaan opettajan omat arvot ja asenteet vaikuttavat oppilaisiin tiedostettuina ja tiedostamattomina. Kasvattajilla on suuri valta oppilaisiinsa (Kristeri, 2004, 94). He ovat keskeinen osa lasten elämässä, koska heidän kanssaan vietetään monia tunteja. Muistot lapsuuden opettajista voivat kantaa kymmenien vuosien päähän. (Räinä, 2011) Siksi opettajan olisi mielestäni tärkeää pohtia myös osin tiedostamattomia arvojaan ja asenteitaan, ja sitä kautta kehittää itseään eteenpäin. Uskon, että opettajan ja oppilaan välinen suhde on ainutlaatuinen, ja opettajalla on käsissään mahdollisuudet tukea lasten kasvua omana itsenään kohti parasta mahdollista tulevaisuutta. Opettajilla on elinikäinen vaikutus lasten elämään ja erityisesti itsetuntoon (Koivisto, 2007,45).

Hyvällä itsetunnolla on elämässä merkitystä, koska se voi vaikuttaa muun muassa tulevaan koulutustasoon. Hyvä itsetunto antaa työkaluja tehdä elämästä parasta mahdollista, eli ihminen pystyy sen avulla käyttämään koko kapasiteettiaan. Itsetunnon tasoon on helpointa vaikuttaa sen ollessa kehittymässä, puolin ja toisin. (Cacciatore ym., 2008, 40 ja 143) Näin ollen olen sitä mieltä, että tilaisuutta itsetunnon kehityksen tukemiseen ei kannata jättää käyttämättä. Lapsuusvuosien merkitys on suuri, koska silloin rakennetaan pohjaa loppuelämälle (Mattila, 2011, 68–69). Uskon, että lapsuudessa vakiintuu tietty itsetunnon taso, jota on vaikeaa ja työteliästä muuttaa myöhemmin.

Pelkkä aikuisten läsnäolo vahvistaa lasten itsetuntoa ja minäkuva (Cacciatore ym., 2008, 46). Vastuunsa tiedostava tanssinopettaja tietää omat vaikuttamismahdollisuutensa lasten kanssa työskenneltäessä, joten hänellä on mahdollisuus tukea oppilaitaan parhaalla mahdollisella tavalla. Opettajat eivät ole lapselle vanhempia, mutta he voivat tarjota kokemuksen turvallisesta aikuisesta. Tämä kokemus saattaa olla lapselle elintärkeä. (Kristeri, 2004, 132) Vaikka opettajat yleensä näkevätkin oppilaitaan harvemmin kuin heidän vanhempansa, voi mielestäni juuri siinä olla tanssinopettajan erityismahdollisuus. Uskon, että työntekijänä tanssinopettaja pystyy keskittymään jokaiseen hetkeen täysillä. Hän yleensä myös jo työnsä puolesta arvioi itseään, ryhmäänsä ja oppilaitaan joka hetki, joten ongelmien huomaamiseen on hyvät mahdollisuudet.

Perusopetuksessa opetussuunnitelman perusteissa sanotaan:

*Perusopetuksen on annettava mahdollisuus monipuoliseen kasvuun, oppimiseen ja terveen itsetunnon kehittymiseen... (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004)*

Kasvattajilla on näin ollen velvollisuus tukea oppilaiden kasvua ja antaa heille eväät parhaaseen mahdolliseen tulevaisuuteen. Tanssinopetuksesta ei ole tässä suhteessa säädetty lailla, mutta mielestäni harrastusopettajallakin on kasvattajana mahdollisuus ja velvollisuus tukea oppilaitaan. Opetushallituksen antamassa taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteissa sanotaan:

*Varhaisiän tanssiopintojen tavoitteena on lapsen luovuuden, kehontuntemuksen ja itsetunnon kehittäminen. (Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2005)*

Tanssinopettaja näkee oppilaitaan mahdollisesti vain lyhyen aikaa viikossa. Uskon kuitenkin jokaisen hetken lapsen kasvussa olevan tärkeä, joten tanssinopettajalla voi olla lapsen elämään suuri vaikutus. Tanssitunneilla ryhmä ja tilanne ovat ainutlaatuisia. Opettaja ja tanssitunnit voivat olla lapselle hyvinkin tärkeitä, joten harrastusopettajaa koskevat mielestäni samat velvollisuudet kuin muita kasvattajia ja lapsen elämään vaikuttavia aikuisia. Kasvattajan olisi hyvä tietää mitä tekee ja pystyä perustelemaan päätöksensä. Olen sitä mieltä, että lasten opetusta ei missään tapauksessa voida pitää merkityksettömämpänä kuin aikuisten opettamista. Opettajalle on annettu suuri vastuu huolehtia pienestä ihmisestä, oli aika kuinka lyhyt tahansa. Kokemukseni mukaan se aika kannattaa käyttää hyvin, ja matkan aikana voi kasvattajakin huomata oppineensa paljon lisää itsestään ja omasta merkityksellisyydestään.

### 3.1 Itsetunnon määritelmä

Itsetunto ei ole näkyvä ominaisuus, ja siksi sen mittaaminen on vaikeaa. Parhaan kosketuksen itsetunnosta saa ihminen tutkailemalla omaa itsetuntoaan. Itsetunto on sisäinen ominaisuus, tavallaan pelkkä ajatus, mutta sillä on silti suuri merkitys. (Cacciatore ym., 2008, 12) Itsetunnon kanssa läheisiä määreitä ovat muun muassa minäkäsitys, itsevarmuus ja itseluottamus. Termien määrittely ei ole yksiselitteistä, ja alan tutkijatkään eivät ole niistä aina yksimielisiä (Koivisto, 2007, 31). Tässä opinnäytetyössä termeistä oleellisin on itsetunto. Itsetunto on kuitenkin sanana niin monimutkainen ja laaja, että monena hetkenä havainnoidessani tanssitunteja huomasinkin tarkkailevani itsetunnon sijaan esimerkiksi itseluottamuksen tasoa. Itsetunto imee sisäänsä kuitenkin useita muita määreitä, joten siihen kuuluu myös muita osa-alueita kuin vain luottamus itseensä. Tässä tutkielmassa itsetunnolla tarkoitan:

- Oman itsensä tuntemista ja heikkouksien sekä vahvuuksien havaitsemista
- Itseensä liitettävälle määreille annetun positiivisen arvon määrää
- Itsensä hyväksymistä kaikkine ominaisuuksineen ja uskallusta näyttää se myös ulospäin

Minäkäsitys tarkoittaa yksilön itsestään tiedostamaa kokonaisnäkemystä. Se ei ole välttämättä realistinen kuva, mutta sisältää kaiken yksilöön liitettävän, kuten ulkonäön ja luonteenpiirteet. (Laine, 2005, 22) Tässä opinnäytetyössä itseluottamuksella tarkoitan sitä kuinka paljon yksilö luottaa itseensä. Uskon, että hyvä itseluottamus voi näkyä tanssitunneilla esimerkiksi uuden opetteluun heittäytymisenä ja uskomuksena, että tarpeeksi opettelemalla kyllä lopulta oppii. Esimerkiksi lapsi, joka uuden asian edessä kieltäytyy harjoittelemasta tai sitä tehdessään vain pelleilee, saattaa omistaa heikon itseluottamuksen. Itseluottamus ja itsevarmuus ovat osin päällekkäisiä. Itsensä arvostaminen on tärkeä prosessi itsetunnossa, ja sen puute voi näkyä liikana muiden mukaan suostumisena sekä omien mielipiteiden vähättelemisenä. (Laine, 2005, 24) Itsetunnon alueeseen liitän kaikkien näiden määreiden lisäksi vielä itsetuntemuksen, eli sen kuinka hyvin yksilö tuntee itsensä.

Itsetunnon voi jakaa eri osa-alueisiin. Näitä alueita ovat fyysinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja suoriin perustuva itsetunto. Nämä kaikki osa-alueet vaikuttavat ihmisen itsetuntoon kokonaisuudessaan. Vaikutuksen voimakkuus riippuu siitä, paljonko ihminen itse arvostaa kutakin aluetta, ja kuinka tärkeänä ympäristö niitä pitää.

(Koivisto, 2007, 33) Kokemukseni mukaan länsimaisessa kulttuurissa usein arvostetaan eniten juuri suoritusitsetuntoa. Kasvattajan olisi mielestäni tärkeä kiinnittää huomiota kuitenkin kaikkiin osa-alueisiin, jotta itsetunnosta kehittyisi kokonaisuutena mahdollisimman vahva.

Hyvän itsetunnon omistava ihminen tietää kuka on ja ymmärtää mahdollisimman realistisesti mitä osaa ja missä pystyy kehittymään (Kiianmaa & Trygg-Jouttijärvi 2001, 20). Pienillä lapsilla tämä osa alue on havaintojeni mukaan vasta kehittymässä, mikä voi näkyä muun muassa omien taitojen arvioimisen heittelehtimisenä. Lapsi saattaa luonnostaan ajatella olevansa maailman paras, mutta heti huomattessaan ympärillä esimerkiksi opettajan osaavan vieläkin enemmän, hänen käsityksensä itsestään muuttuu. Lasten kasvattamisessa ei kannata pelätä liian kehumisen aiheuttavan lapsessa narsismia, koska lapsi näkee jatkuvasti ympäristössään muita, jotka ovat vahvempia ja taitavampia. Ketään lasta ei voi saada pilalle kehumalla silloin, kun palaute on ansaittua. (Sinkkonen, 2008).

Itsetunnon vahvuudessa on oleellista se, kuinka paljon yksilö antaa arvoa määreille, joiden katsoo parhaiten kuvaavan itseään. Ihmisellä, jolla on hyvä itsetunto, on enemmän positiivinen kuin negatiivinen kuva itsestään. Hän antaa arvoa sille minkä osaa, mutta ei liiassa määrin arvosta niitä ominaisuuksia, joita hänellä ei ole. Hyväitsetuntoinen ihminen ei yritä olla jotain muuta kuin on, sillä hän on kasvatuksen avulla ymmärtänyt olevansa arvokas omana itsenään. Vaikka itsetuntoon kuuluu realistinen käsitys itsestään, hyvän itsetunnon omaava ihminen näkee itsensä kuitenkin aina voittopuolisesti positiivisessa valossa. (Keltikangas-Järvinen, 1994, 17)

Itsetunto ei ole täysin pysyvä ominaisuus, vaan se voi vaihdella eri aikojen ja eri tilanteiden mukaan. Itsetunnon voi jakaa kahteen osaan: perusitsetuntoon ja ilmapuntari-itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen, 1994, 31) Perusitsetunto on suhteellisen muuttumaton ja pysyy elämän aikana samalla tasolla. Ilmapuntari-itsetunto on herkempi erilaisille ympäristöille ja tilanteille, ja se muuttuu useammin ja nopeammin. Aikuisena perusitsetunnon pitäisi olla niin vahva, ettei sitä helposti kokonaan kaadeta. Kuitenkin suurten elämänmullistusten tapahtuessa saattaa koko itsetunnolta mennä pohja. (Cacciatore ym., 2008, 29) Lapsena perusitsetuntoon ei kokemusteni mukaan ole vielä täysin vakiintunut, ja itsetunnon taso vaihtelee helpommin. Näin ollen lapsi on helposti haavoittuva ja koko ajan riippuvainen ympäristöstään.

Itsetunnosta kertoviksi piirteiksi saatetaan myös vahingossa lukea kulttuurista johtuvia ominaisuuksia. Suomalaiseen kulttuuriin liitettäviä piirteitä voidaan pitää huonon itsetunnon merkkinä, kun taas esimerkiksi amerikkalaisen kulttuurin käyttäytymispiirteitä hyvästä itsetunnosta kertovina. (Keltikangas-Järvinen, 1995, 25) Luulen, että tästä opettajan kannattaa olla tietoinen, ettei helposti sortuisi tähän virheeseen. Ensimmäisten reaktioiden perusteella ei siis pysty tekemään johtopäätöksiä oppilaan itsetunnosta. Eikä mielestäni vielä seuraavienkaan, sen verran vaikeasti mitattavasta ominaisuudesta on kyse. Uskon, että totuudenmukaisimman tuloksen saa vasta, kun opettaja ja oppilaat ovat tutustuneet toisiinsa. Kuitenkin harva opettaja-oppilassuhde on kokemusteni mukaan niin tiivis, että tähänkään havaintoon kannattaisi sokeasti luottaa. Joka tapauksessa eri kulttuurien piirteisiin on hyvä tutustua ja pyrkiä näkemään sen vaikutusten ohi. Nämä käyttäytymismallit voivat kuitenkin olla niin syvällä ihmisessä, ettei niiden ohi ole helppo nähdä. Myös lapset omaksuvat kulttuurinsa piirteitä helposti ja nopeasti, jos ne toistuvat voimakkaana hänen ympäristössään. (Keltikangas-Järvinen, 1995, 25)

Kasvattajan on mielestäni vaikea ulkoapäin määrittää oppilaidensa itsetuntojen vahvuutta. Ulkopuolelta nähtävät ominaisuudet saattavat hämätä, ja tarkkailijan havaintoja voivat värittää muun muassa hänen oman itsetuntonsa taso sekä ennakkoodotukset. Uskon, että tanssinopettajallakin on kuitenkin mahdollisuus hankkia tietoa itsetunnosta ja sen tukemisesta, sekä tehdä omista tunteistaan ympäristöjä, joissa oppilaiden itsetunnoilla on kaikki mahdollisuudet kehittyä hyväksi.

### 3.1.1 Hyvän ja huonon itsetunnon tunnistaminen

Tukeakseen oppilaidensa itsetuntojen kehitystä opettajan olisi hyvä tunnistaa eritasoiset itsetunnot. Näin hän pystyy myös arvioimaan, onko oppilaan itsetunto kehittynyt tietyn jakson aikana. Samalla opettaja pystyy arvioimaan ovatko oppimisilmapiiri ja -tilanteet olleet itsetuntoa kehittäviä. (Laine, 2005, 45) Tanssinopettajan ei kokemusteni mukaan ole kuitenkaan mahdollista tehdä tarkkoja analyyskejä oppilaidensa itsetuntojen tasosta, joten oppilaiden kehityksestä ei koskaan voi olla täysin varma. Tanssinopettajille tekemässäni kyselyssä vastaajat kertoivat, etteivät usko pystyvänsä määrittämään oppilaidensa itsetuntojen tasoa täysin luotettavasti. Uskon, että myös tuntien ulkopuolella voi tapahtua paljon asioita, jotka kumoavat tai tehostavat tanssitunneilla saatuja vaikutteita. Opettajan kannattaa pitää mielessä, että itsetun-

non tasoa on hyvin vaikea arvioida, varsinkin silloin, kun on kyse pienistä lapsista (Laine, 2005, 45).

Tiettyjä ominaispiirteitä huono- ja hyvätsetuntoisilla oppilailla kuitenkin on, ja opettajalle on avuksi, jos hänellä on tietoa ainakin joistain tavallisimmista itsetunnon tasosta kertovista määritelmistä. Kasvattajan tulisi tunnistaa itsetunnon heikkojen oppilaiden käyttäytymismallit työn parhaan mahdollisen onnistumisen kannalta (Laine, 2005, 11). Toisaalta näen itsetunnon tason määrittelemistäkin tärkeämmäksi sen, että opettajalla ylipäänsä on tarvittavaa tietoa itsetunnon tukemisesta, ja että hän käyttää opetuksessaan itsetuntoa tukevia menetelmiä. Tästä ei uskoakseni ole haittaa kenellekään, mutta hyötyä oppilaille, joilla on huono itsetunto. Tällainen käyttäytyminen voi toimia myös ongelmia ennaltaehkäisevänä toimintana. Aikaisemmin on jo todettu, että itsetunnon tasoa ei pysty määrittämään pelkän ulkoisen käyttäytymisen perusteella, koska käyttäytymiseen vaikuttavat muun muassa kulttuuri ja temperamentti. Tutkimuksissa on kuitenkin löydetty tiettyjä käyttäytymismalleja, joita opettaja voi käyttää apuna (Aho, 1996, 21).

Tekemässäni kyselyssä tanssinopettajat kertoivat hyvän itsetunnon näkyvän oppilaisissa rohkeutena, ilona ja tanssista nauttimisena. Hyvän itsetunnon omaava ihminen uskaltaa olla oma itsensä, eikä häpeä omia piirteitään. Hänen ei tarvitse jatkuvasti turvautua erilaisiin selviytymiskeinoihin tukeakseen itsetuntoaan. Tällainen ihminen pystyy ottamaan vastaan myös kritiikkiä, koska heikkouksien ja puutteiden myöntäminen ei romahduta hänen itsetuntoaan. (Keltikangas-Järvinen, 1994, 17) Hyvätsetuntoinen pystyy olemaan tyytyväinen omiin suorituksiinsa ja ottamaan vastaan positiivista palautetta itsestään. Hän arvostaa onnistumisiaan, eikä vähättele niitä. (Wright ym, 1995, 164) Uskon, että omien suoritusten vähättely saattaa joissain tapauksissa johtua kulttuuristakin. Itsetunto on myös hyvä ihmisen kokiessa elämänsä arvokkaaksi (Keltikangas-Järvinen, 1994, 18). Tätä on vaikea havaita ulkoapäin, koska monet yhteiskunnan arvostamat asiat, kuten varallisuus, eivät takaa arvokkuuden kokemista. Opettaja ei pysty arvioimaan oppilaan arvokkuuden kokemuksen tasoa esimerkiksi ulkonäön perusteella. Lapsen itsevarma käyttäytyminen ei myöskään aina kerro hyvästä itsetunnosta. Itseään esiin tuovalla käyttäytymisellä lapsi saattaa peitellä epävarmuuttaan, joten itsevarmankin käyttäytymisen takaa saattaa löytyä heikosti itsensä tunteva ja vähän itseään arvostava ihminen. (Laine, 2005, 25)

Hyvää itsetuntoa on se, että uskaltaa asettaa itselleen haasteita (Keltikangas-Järvinen, 1994, 18). Huonoitsetuntoinen tyytyy vähään tai vastaavasti asettaa itsel-

leen aina liian isoja tavoitteita. Epäonnistuessaan hän voi turvautua siihen, että haaste oli alun alkaenkin liian suuri. Näin oppilaan kehittyminen vaarantuu. (Laine, 2005, 47) Kasvattajan kannattaa mielestäni kuitenkin muistaa, että hyväitsetuntoinenkin oppilas voi olla laiska ja haluton osallistumaan tanssituntiin. Kokemukseni mukaan haasteiden ottamista voi harjoitella itsearviointilla sekä opettajan ja oppilaan välisillä keskusteluilla. Opettaja voi myös kertoa mitä tavoitteita hän on oppilaalle asettanut ja sitten verrata niitä oppilaan tavoitteisiin. Uskon, että oppilaidensa tavoiteasettelusta voi myös saada tietoa antamalla oppilaiden itse valita oma vaatavuustasonsa.

*Esimerkki: Loikka-hyppyä harjoiteltaessa oppilaat saavat itse asettaa patjat sille leveydelle mistä uskovat pääsevänsä yli. He saavat välillä lisätä tai pienentää patjojen leveyttä. Harjoituksen jälkeen keskustellaan siitä, miten kävi ja osuivatko oppilaiden arviot kyvyistään oikeaan. Toisten oppilaiden kertomukset itsensä ylittämisestä voivat rohkaista myös muita koettamaan ensi kerralla rajojaan. Opettajan kannustus ja koko ryhmän välinen epäonnistumisia sietävä ja turvallinen ilmapiiri voivat myös auttaa oppilaita luottamaan itseensä.*

Myös toisten ihmisten arvostaminen on hyvään itsetuntoon kuuluva piirre (Keltikangas-Järvinen, 1994, 19). Tanssitunneilla toisten ihmisten kunnioittaminen näkyy mielestäni selvemmin kuin monet muut edellä mainitut seikat, koska kunnioittava käytös suuntautuu niin vahvasti ympäristöön. Tekemässäni kyselyssä kävi ilmi, että joskus huonon itsetunnon omaavat oppilaat eivät ehdi huomioida toisia ryhmäläisiä, koska heidän energiansa menee esimerkiksi opettajan reaktioiden tarkkailuun. Hyväitsetuntoinen ihminen pystyy ihailemaan toista ihmistä ja antamaan arvoa tämän mielipiteille (Keltikangas-Järvinen, 1994, 19). Havaintojeni mukaan tätä taitoa voidaan harjoitella tanssitunnilla muun muassa katselemalla toisten tanssimista ja löytämällä sieltä hyviä asioita. Näin oppilaat saavat harjoitusta toisten kehumisesta ja joutuvat aktiivisesti miettimään, mikä toisen tekemisessä on hyvää. Uskon, että parhaassa tapauksessa tästä positiivisen palautteen antamisesta voi tulla oppilaille tapa myös ilman opettajan antamaan tehtävää.

Hyvän itsetunnon omaava ihminen uskaltaa olla omanlaisensa ja pystyy esittämään myös poikkeavia mielipiteitä (Keltikangas-Järvinen, 1994, 20). Mielestäni tälle on parhaat mahdollisuudet turvallisessa ympäristössä. Tanssitunneilla opettaja voi kysellä oppilaiden mielipiteitä ja järjestää tilanteita, joissa heidän mielipiteensä vaikuttavat tunnin kulkuun. Uskon myös ujoimpien oppilaiden saavan tällä tavoin enemmän mahdollisuuksia kertoa ajatuksistaan. Ryhmässä, jossa on paljon erilaisia ihmisiä, voi kokemusteni mukaan tulla eteen paljon kompromisseja vaativia tilanteita. Luulen, että opettajan kannattaisi tuolloin toimia lopullisena päättäjänä varsinkin pienempien las-



ten kanssa. Myös pienille lapsille voi tunnilla kuitenkin antaa vapauksia tehdä omia valintojaan. Mielestäni suuret päätökset kuuluvat opettajalle, mutta joitain valintoja voi jättää myös lapsille. Näin myös heidän hallinnan tunteensa vahvistuvat.

Tanssitunneilla käy monenlaisia ihmisiä, ja opettajalla voi viikon aikana käydä jopa satoja erilaisia oppilaita. Koska uusia kasvoja tulee paljon, tanssinopettajalla saattaa usein olla käytössään valmiita skeemoja ja ennakko-odotuksia. Luulen tämän helpottavan opettajan työtä, mutta näidenkin nopeiden kategorisointien totuudenmukaisuutta on hyvä välillä pohtia. Asiaan perehtymättömällä voi olla vahvoja mielikuvia siitä, minkälainen ihminen on tietyn käytöksen takana. Uskon, että tämä nopea kategorisointi voi olla haitallista silloin, jos oman mielipiteen muuttaminen myöhemmin on hankalaa. Kokemukseni mukaan kulttuurissamme ”lajitellaan” ihmisiä monesti sen mukaan, miten he käyttäytyvät sosiaalisissa tilanteissa. Näin ujut ja hiljaiset saataan jakaa huonoitsetuntoisten ryhmään ja rohkeat ja ulospäinsuuntautuneet hyväitsetuntoisten ryhmään. Kuten aikaisemmin todettiin, ei näillä temperamenttieroilla todellisuudessa ole suoraa vaikutusta itsetunnon määrään. Kuten mielestäni kaikkien ikäryhmien, myös lasten kanssa aito toiseen tutustuminen kestää oma aikansa.

### 3.1.2 Hyvän itsetunnon rakennusaineekset

Koska itsetunto muodostuu vuorovaikutussuhteissa, lapsen suhteet lähellä oleviin aikuisiin ovat suuri itsetunnon kehitykseen vaikuttava tekijä. Ihminen on osa yhteisöään, ja hän tarvitsee sosiaalisia suhteita kehittyäkseen. Itsetunto kehittyy vertaamalla itseä muihin ja havainnoimalla muiden mielipiteitä itsestä. (Laine, 2005, 32–33 ja 41) Toimiva vuorovaikutus lapsen ja hoitajan välillä on tärkeää perusturvallisuuden syntymiselle sekä itsetunnon pohjan luomiselle (Viljamaa, 2008, 32–33).

Tanssitunnin aikaisten vuorovaikutussuhteiden laatuun vaikuttaa turvallisuuden tunteen kokeminen. Jos oppilaat eivät tunne oloaan turvalliseksi, lämpimien suhteiden muodostaminen toisiin on toissijainen asia. Etenkin pienten lasten suhteet opettajaan vaikuttavat hyvin paljon siihen, miten he toimivat ryhmässä. Turvallisessa ympäristössä lasten itsetunto pääsee kehittymään vahvaksi. Silloin heidän ei tarvitse kuluttaa energiaa vain hetkestä toiseen selviytymiseen. (Cacciatore ym., 2008, 213) Tanssitunnilla turvallisen ilmapiirin voi havaintojeni mukaan tunnistaa siitä, että oppilaat uskaltavat yrittää myös itselleen vaikeita ja uusia asioita. Tällöin he myös tekevät omia ehdotuksiaan, vaikka luottavatkin opettajan johtavan heitä eteenpäin. Turvallisessa

ilmapiirissä myös opettajalla on varaa epäonnistua ja hassutella. Epäonnistumisia ei mielestäni kannata välttää liikaa, koska opettaja näyttää oppilailleen esimerkkiä myös negatiivisten tunteiden käsittelyssä.

Saatu palaute ja sen antamisen tapa vaikuttavat myös paljon lasten itsetunnon kehitykseen. Jos lapselle ei kukaan koskaan kerro tai muuten osoita tämän olevan taitava jossain, hän ei sitä itse opi. Lapset tarvitsevat peilejä, jotka heijastavat heidän ominaisuuksiaan. Siksi opettajan on tärkeää antaa myös positiivista palautetta. (Kristeri, 2001, 44) Tanssitunneilla lapset saavat opettajalta palautetta teoistaan, ja he vastaanottavat paljon viestejä siitä, mikä on hyväksyttävää ja mikä ei ole. Uskon, että kasvattajan tapa antaa näitä viestejä vaikuttaa siihen, miten ne ymmärretään ja miten ne vaikuttavat lasten käsitykseen itsestään.

Verbaalinen kommunikointi on tärkeää, mutta itsetuntoa voi parantaa myös sanattoman viestinnän avulla. Sanaton viestintä on sanallista viestintää tehokkaampi yleisen itsetunnon vahvistamisessa. (Koivisto, 2007, 133) Itsetuntoa tukevaa sanatonta viestintää voi mielestäni olla esimerkiksi hymy, arvostava katse tai kosketus.

*Esimerkki: Yleensä tanssitunnin alussa ja lopussa lapset saavat kertoa itsestään tai kokemuksistaan, ja aikaa saattaa olla vaikea antaa kaikille aina tasapuolisesti. Lapset saattavat puhua päällekkäin, jolloin yhden oppilaan asiaan keskittyminen voi olla opettajalle vaikeaa. Viittaaminen ja vuoron odottaminen voi olla ratkaisu. Kuitenkin myös niissä tapauksissa kun yksi puhuu, mutta muut viittaamissäännöstä huolimatta puhuvat päälle, olisi opettajan hyvä koettaa keskittyä vain yhteen oppilaaseen. Joskus opettaja saattaa ajan säästämiseksi yrittää kuunnella monen oppilaan kertomuksia samaan aikaan. Uskon, että oppilaat kyllä huomaavat tämän ja voivat tulkita sanattoman viestin niin, ettei heidän asiansa ole opettajalle tärkeä.*

Kouluikäisen lapsen itsetuntoon vaikuttavat jo vertaisryhmät. Lapsi alkaa verrata itseään muihin ja ottaa palautetta vastaan myös muilta kuin lähiaikuisiltaan. (Koivisto, 2007, 35) Yksi itsetuntoa heikentävä tekijä voi kokemusteni mukaan olla ryhmän sisäinen kiusaaminen. Se heikentää itsetuntoa tehokkaasti ja usein myös pitkäkestoisesti. Uskon, että aikuiset voivat ennaltaehkäistä näitä tilanteita opettamalla lapselle kiusaamista vähentävää käyttäytymistä. Pienikin lapsi voi mielestäni oppia puhumaan lujalla äänellä sekä seisomaan vahvasti ja vakuuttavasti. Uskon näiden pienien eleiden voivan vähentää kiusattavaksi tulemisen riskiä. Hyväitsetuntoista käytöstä pystyy siis opettelemaan ja sanattoman viestinnän avulla viesti on monesti vahvempi.

Itsetunto koostuu eri osa-alueista, kuten suoritusitsetunnosta ja sosiaalisesta itsetunnosta. Näitä kaikkia itsetunnon alueita kehitetään eri tavoin, ja kasvattajan olisi mielestäni hyvä kiinnittää huomiota jokaiseen. Lapsen itsetunnon eri osa-alueet olisi tärkeä tunnistaa, jotta kasvuympäristössä voidaan järjestää pätemisen mahdollisuuksia vahvoilla alueilla. Kuitenkin myös mahdollisuudet itsetunnon heikompien alueiden vahvistamiseen turvallisessa ympäristössä ovat tärkeitä. (Koivisto, 2007, 39) Itsetuntoja on monenlaisia, mutta havaintojeni mukaan kulttuurissamme arvostetaan usein eniten juuri suoritusitsetuntoa. Muut osa-alueet, kuten sosiaalinen itsetunto, voivat jäädä vähemmälle huomiolle. Koen, että tanssitunnilla on kuitenkin mahdollista huomioida myös näitä muita alueita. Liikaa näkyvien taidollisten ominaisuuksien huomiointia on mielestäni hyvä koettaa välttää, vaikka se voikin tanssitunnilla olla vaikeaa. Kun kuitenkin yrittää huomioida myös muunlaisia alueita, voi tunnista tulla entistä monipuolisempi ja useimpia oppilaita motivoiva.

*Esimerkki: Lastentanssitunnilla harjoitellaan laukka-askelta yksi oppilas kerrallaan. Ryhmä on pieni ja yleensä kaikki halukkaat saavat vuorollaan olla ensimmäisenä. Yksi oppilas on kuitenkin muita ujompi, eikä ikinä halua tunneilla tulla ensimmäiseksi. Tunnin aikana aika loppuu kesken, ja opettaja sopii yhden oppilaan kanssa, että hän saa olla jonon ensimmäinen sitten ensi viikolla. Seuraavalla viikolla opettaja ja oppilaat menevät tottuneesti nurkkaa kohti valmiina muodostamaan jono. Ryhmän ujoin oppilas tulee opettajan luokse ja pyytää arasti voisiko tänään ehkä olla ensimmäinen. Ennen kuin opettaja ehtii vastata, sanoo viime viikolla vuoroaan odottamaan jäänyt oppilas reippaasti; ”Sehän sopii hyvin kun mä en ehkä sittenkään uskalla olla vielä eka, mutta hyvä kun sä oot rohkea”. Ujo oppilas saa tästä kannustuksesta paljon rohkeutta ja opettaja jää ihmettelemään toisen oppilaan kypsyyttä ottaa muut huomioon ja toimia tilanteen mukaan.*

Mielestäni tämä tapahtuma osoittaa kuusivuotiaalta todella hyvää sosiaalista taitoa. Harva lapsi pystyy yhtä hyvin tunnistamaan muiden ihmisten tarpeet ja mukautumaan niihin.

Lapset eivät vielä osaa käsitellä tunteitaan, vaan he tarvitsevat aikuisen syliä ja sanoja omille tuntemuksilleen (Cacciatore ym., 2008, 264). Ilman ymmärtävää aikuista lapset joutuvat kätkemään tunteensa, koska he eivät osaa niitä vielä käsitellä. Omien tunteiden ilmaiseminen on osa hyvää itsetuntemusta. (Laine, 2005, 53) Havaintojeni mukaan lapset eivät sitä automaattisesti heti osaa, vaan se täytyy heille opettaa. Tanssinopettajakin voi opetuksessaan käyttää tunteita kuvaavia sanoja ja antaa lasten tunteille merkityksiä. Mielestäni lapsen tunteiden vähättely ei myöskään ole tarpeen, vaan jos lasta esimerkiksi kaatumisen jälkeen sattuu polveen, niin aikuinen voi kunnioittaa tätä tunnetta.

Terveen itsetunnon kehitykseen vaikuttavat monet tekijät, ja niitä löytyy varmasti paljon enemmän kuin tässä kappaleessa on esitetty. Olen sitä mieltä, että oleellisinta lapsen hyvään kehitykseen on kasvattajien motivaatio pitää lapsesta huolta ja tukea tämän itsetuntoa joka päivä. ”Kyllin hyvä” vanhempi on lapselle monta kertaa se paras vaihtoehto (Sinkkonen, 2008). Tanssinopettamisessa voidaan mielestäni ajatella pätevän sama sääntö; eli inhimillinen, virheitä tekevä, mutta parhaansa yrittävä kasvattaja antaa lapselle parhaan mallin elämää varten.

### 3.1.3 Itsetunnon kehitys

Itsetunto alkaa kehittyä heti syntymän jälkeen. Ensimmäinen ja tärkein lapsen itsetunnon kehitykseen vaikuttava tekijä on turvallisuudentunteen luominen. (Keltikangas-Järvinen, 1994, 125) Tämä tunne syntyy vuorovaikutussuhteessa vauvan ja hänen hoitajansa välille. Perusturvallisuuden päälle rakentuvat muun muassa itsearvostus, turvallisuus ja ihmisen sosiaalisuus (Viljamaa, 2008, 32). Jos tämä pohja ei ole kunnossa, itsetunnon kehityksen perusrakenne on uhattuna. Itsetunnon kehitykseen vaikuttavat perimä, kyvyt ja fyysiset ominaisuudet, mutta suurin vaikutus on kuitenkin ihmisten välisillä suhteilla (Koivisto, 2007, 35). Itsetunto kehittyy koko elämän ajan, mutta lapsuudella on oma erityinen merkityksensä (Cacciatore ym., 2008, 43). Lasten kanssa työskentelevillä on siksi hyvä mahdollisuus vaikuttaa tähän kehitykseen. Ihminen on elämänsä alussa täysin riippuvainen siitä vanhemmuudesta, jonka saa osakseen. (Kristeri, 2001, 21)

Vauva-aikana itsetunnon kehitykseen vaikuttaa se, miten muut ihmiset hoitavat lasta ja seuraavassa vaiheessa se, miten he lapseen suhtautuvat (Keltikangas-Järvinen, 1994, 132). Hyvän itsetunnon kehitys alkaa fyysisistä kokemuksista, siitä kuinka arvokkaaksi oma keho koetaan. Nämä kokemukset saavat alkunsa siitä miten hoitaja käsittelee vauvaa, mutta jatkuvat taaperoiässä ja isompienkin lasten kanssa. (Sinkkonen, 2008, 174) Kouluun mentäessä uuden oppiminen korostuu, jolloin sitä aletaan myös vaatia eri tavoin. Oppiessaan uusia taitoja ja tietoja lapsi oppii myös samalla itsestään sekä siitä, kuinka hyvä oppija on. Tällä käsityksellä taas on kauaskantoiset seuraukset siitä, mitä hän todella tulee oppimaan. (Keltikangas-Järvinen, 1994, 123)

Hyvää itsetuntoa tavoiteltaessa tarvitaan hyviä vuorovaikutussuhteita. Lapsen ensimmäisiä suhteita hoitajiinsa sanotaan kiintymyssuhteiksi. Kiintymysmallit voidaan jakaa seuraavasti: turvallinen kiintymismalli, turvaton ja välttelevä kiintymismalli, tur-

vaton ja vastustava kiintymismalli sekä välttelevä ja vastustava kiintymismalli. Kun lapsi on kiintynyt vanhempiinsa turvallisesti, hän tuntee itsensä kyvykkääksi ja rakastamisen arvoiseksi. Tällöin lapsi pystyy tulevaisuudessakin luottamaan toisiin ihmisiin. (Pollari & Koppinen 2010, 100–101) Turvallinen kiintymismalli luo perustan itsetunnon kehitykselle (Juusola, 2011, 114). Lapsi kiintyy tietysti eri tavoin vanhempiinsa kuin tanssinopettajaansa, mutta uskon kummassakin tapauksessa suhteen laadun olevan tärkeää. Hyvän itsetunnon kehittymiseen lapsi tarvitsee joka tapauksessa aikuisen läsnäoloa, ja mielestäni kasvattajan kannattaakin pohtia omaa suhdettaan oppilaisiinsa. Tässä vaiheessa itsetunnon kehitystä läsnäolo ja hyväksyntä ovat hyvin tärkeitä. Varhaislapsuudessa on keskeistä se, kokeeko lapsi itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi. (Laine, 2005, 34)

Itsetunto rakentuu vuorovaikutuksessa lapsen ja ympäristön välille, myös vauva-ajan jälkeen. Sosiaaliset vuorovaikutustekijät, kuten muilta saatu palaute määrittävät ihmiselle muodostuvaa minäkäsitystä (Laine, 2005, 32). Tästä syystä ihminen tarvitsee muita ihmisiä rakentaessaan minuaan, eikä kukaan voi kehittyä täyteen mittaansa ilman muiden tukea (Cacciatore ym., 2008, 100). Ihminen on mielestäni luontaisesti kiinnostunut ympäristönsä ajatuksista, asenteista ja mielipiteistä. Tästä syystä me välitämme muiden mielipiteistä, vaikka joskus koetammekin sen peittää. Tämä tuo ympäristölle vastuuta, jota ei voi väheksyä. Tanssitunneilla voidaan harjoitella omien mielipiteiden ilmausta soveliaasti, jottei kukaan loukkaisi toista puheillaan. Havaintojeni mukaan lastenkin kanssa voidaan miettiä, missä tilanteissa omia ajatuksia kannattaa sanoa ääneen ja missä taas ei. Tosin opettajan henkilökohtaiset ajatukset mielipiteiden ilmaisuista ja sananvapaudesta määrittävät myös mitä hän opettaa oppilailleen. Joka tapauksessa ihmisten itsetunto muokkautuu ympäristön mielipiteistä ja yksilön näille mielipiteille antamasta arvosta (Laine, 2005, 32).

Lapsen kasvuympäristössä ilmenevät arvostukset ja asenteet ovat tärkeitä itsetunnon rakentumisen kannalta (Koivisto, 2007, 39). Lapsi saa ympäristöstään jatkuvasti tietoa siitä, mitä hänestä ajatellaan, arvostetaanko häntä ja kelpaako hän omanlaiseen. Lapsi muodostaa jatkuvasti päätelmiä itsestään ja todellisuudesta, jossa elää. Hän muokkaa, järjestee, arvioi ja tallentaa muistiinsa näitä havaintojaan. Nämä kaikki vaikuttavat itsetunnon kehitykseen. (Scheinin & Niemivirta 2000, 11) Ihminen havainnoi toisia koko ajan ja tekee muiden eleistä ja ilmeistä omia päätelmiään (Cacciatore ym., 2008, 12).

Vanhemmilla, tai muilla lapsen ensisijaisilla hoitajilla, on lapsen ensimmäisinä vuosina suurin osuus itsetunnon kehityksen rakentamisessa. Myöhemmin valtaa siirtyy enemmän myös muille lapsen lähellä oleville ihmisille. Joskus myös muut hoitajat saattavat olla alusta alkaen hyvin tärkeitä lapsen itsetunnon kehityksen tukemisessa. (Koivisto, 2007, 35) Myöhemmin heidän merkityksensä joka tapauksessa korostuu, joten olen sitä mieltä, että kaikkien lasta lähellä olevien ihmisten olisi hyvä tiedostaa oma vaikutuksensa lapsen elämään, myös tanssinopettajien. Lapselle tärkeä hoitaja saattaa jopa pystyä muuttamaan lapsen negatiivisen kehityskulun positiiviseksi (Koivisto, 2007, 35).

Itsetunto on melko pysyvä ominaisuus, mutta sen muuttaminen ei ole mahdotonta. Itsetunnon laatuun pystyy aina vaikuttamaan, eikä muutos ole koskaan liian myöhäistä. (Cacciatore ym., 2008, 246) Luulen itsetuntoon vaikuttamisen voivan olla työläs prosessi, mutta ei onnistuessaan koskaan turha. Myös vanhempien lasten tai aikuisten itsetunnon tasoa on mahdollista nostaa. Jos itsetuntoa pystytään parantamaan, voidaan siihen silloin vaikuttaa myös negatiivisella tavalla. Hyvin alkanut kehitys voi myöhemmin vaihtaa suuntaa huonompaan, ja aikaisempia itsetunnon kolhuja voidaan korjata myöhemmin (Keltikangas-Järvinen, 1994, 130). Tätä ei mielestäni kannata unohtaa vanhempienkaan lasten, tai aikuisten kanssa. Itsetunto on tärkeä kaikenikäisten ihmisten elämässä (Cacciatore ym., 2008, 43).

#### 3.1.4 Tutkimusikäryhmän kehitysvaiheen oleelliset piirteet

Lapsena kasvu ja kehitys on nopeaa, ja 4–7 -vuotiaiden ikäryhmässä lapset ovatkin kehitykseltään hyvin eri vaiheissa. Koko lapsuusajalle on olemassa kuitenkin myös yhteneväisiä piirteitä, jotka erottavat tämän ikäryhmän esimerkiksi aikuisista. Kehityksen tason vuoksi lapsia esimerkiksi kohdellaan eri tavalla kuin aikuisia, ja heidän suhteensa ympäristöön on erilainen. (Sinkkonen, 2008, 182–184) Koska itsetunnon taso voi olla erilainen eri ikäryhmissä, uskon, että itsetuntoa tuettaessa on hyvä tietää tämän ikäryhmän oleelliset piirteet. Mielestäni lapset eroavat aikuisista selvästi juuri riippuvuutensa takia. Lapset ovat riippuvaisia aikuisista, koska aikuisten ymmärrys maailmasta on laajempi. Aikuiset ovat tästä syystä vastuussa lapsista, ja lasten itsetunnon kehittyminen on suuresti aikuisten harteilla. Lapsilla ei puolestaan ole mitään velvollisuutta aikuisten itsetunnosta huolehtimisesta, eikä lapsi jää hänet arvostavasti kohtaavalle aikuiselle mitään velkaa. (Mattila, 2011, 70 ja 129)

Pienten lasten (2–4 v.) minäkuva on voimakkaassa kehityksessä. Heidän itsetuntoaan tarkasteltaessa on usein huomattavissa oman itsen ja voimien selkeää yliarviointia. Tämä ajattelu auttaa lasta selviytymään ympäristössään, joka olisi aivan liian ylivoimainen ja haastava ilman aikuisen apua. Pienten lasten suusta ei ole harvinaista kuulla toteamuksia omasta parhaimmuudestaan. Se kuuluu tämän iän kehitysvaiheeseen, joten kasvattajan ei tarvitse pelätä lapsen kasvamista narsistiksi. Lapsi saa joka päivä ympäristöstään tietoa omasta keskeneräisyydestään, jolloin hän huomaa olevansa riippuvainen muista ihmisistä. (Sinkkonen, 2008) Tämän ikäisten, ja muutamien vuoden vanhempienkin lasten itsetunnon taso ei ole vielä asettunut, ja ylipäättänsä tieto omasta itsestä on voimakkaassa rakentumisen vaiheessa. Lasten tekemä itsearviointi on yleensä epärealistisen positiivista viidenteen ikävuoteen asti. Vaikka pienten lasten minäkäsitys ei vielä olekaan aivan muotoutunut, ei se kuitenkaan tarkoita, ettei heidän itsetuntoaan olisi olemassa. Alle kuusivuotiailla lapsilla on jo olemassa jonkinlainen suhde itseensä. (Koivisto, 2007, 36)

Mielestäni 4–7 -vuotiaiden lasten itsetunnon kehityksen tukeminen on erityisen tärkeää juuri siksi, että itsetunnon kehityksen suuntaan pystyy helpoiten vaikuttamaan sen ollessa vasta kehittymässä (Cacciatore ym., 2008, 142). Ajattelen, että jokainen hyvä tai huono tapahtuma jättää itsetuntoon jälkensä sen ollessa vasta rakentumassa. Kokemusteni mukaan itsetunnon kolhut tulevat lapsilla helpommin esiin samalla tavalla kuin itsetunnon positiivisetkin ominaisuudet, joten huonon itsetunnon kehitykseen tarttuminen on helpompaa ja yksinkertaisempaa. Havaintojeni mukaan tanssitunnilla opettajan on usein mahdollista nähdä lasten hetkittäisen itsetunnon kehityksen suunta helpommin lapsilla kuin aikuisilla, koska lapset eivät vielä osaa peitellä käyttäytymistään ja tunteitaan samalla tavalla kuin vanhemmat oppilaat. Uskon, että jos opettaja ja lapsen vanhemmat tekevät joka päivä töitä torjuakseen huonon itsetunnon kehityksen sekä tukeakseen hyvän itsetunnon kehitystä, lapsella on erittäin hyvät lähtökohdat saada itselleen paras mahdollinen itsetunto.

Lasten ajattelu ja ymmärrys kehittyvät koko ajan, ja koska kehitys on vasta vaiheessa, tuo tämä kehitysvaihe joitain haasteita opettajalle. Vielä koululaistenkin on kokemusteni mukaan vaikea hahmottaa syy opettajan antamalle kritiikille, eivätkä he aina pysty erottamaan siitä omaa toimintaansa. Jos opettaja korjaa heidän tekemisiään, vaikka ihan ystävällisestikin, saattaa oppilas luulla opettajan olevan hänelle vihainen. Hän ei tällöin ymmärrä palautteen johtuvan omasta teostaan, johon itse pystyy vaikuttamaan. Lapset saattavat vain ajatella opettajan olevan huonolla tuulella niinä päivinä, kun he saavat kritiikkiä. Pahimmassa tapauksessa oppilaat perustelevat kritiikin

omalla huonoudellaan. He eivät osaa erotella omaa persoonaansa taidoistaan ja teoistaan ja voivat siksi ottaa palautteen vastaan hyvin henkilökohtaisesti. (Keltikangas-Järvinen, 1995, 205) Siksi myös tanssitunneilla tulee opettajan miettiä kritiikin antamisen tapaa, ja myös sen välttämättömyyttä.

Omasta minäkäsityksestä ensimmäisenä kehittyy fyysinen tietoisuus itsestä. Lasten kertomukset omista ominaisuuksistaan ovat tällöin suurimmaksi osaksi ulkoisten seikkojen kuvaamista, mutta he kuvaavat myös toimintaansa ja vuorovaikutussuhteitaan. Lapset tekevät käyttäytymiseensä perustuvia erotteluja (esimerkiksi hyvä – huono, kiltti – tuhma) saamastaan palautteesta riippuen. Kuvatessaan itseään pienet lapset eivät kuitenkaan vielä pysty tekemään itseään koskevia yleistyksiä (esimerkiksi ”olen hyvä tanssimisessa”). (Koivisto, 2007, 36) Oman itsensä tunnistaminen on tärkeä osa itsetuntoa, joten sitäkin on hyvä vahvistaa. Seuratessani tanssitunteja, olen huomannut, että itsetuntemusta voi harjoitella monessa eri muodossa. Jo pelkkä rivin muodostaminen esimerkiksi pituusjärjestykseen tai hiusten vaaleuden mukaan auttaa lapsia hahmottamaan omia erityisominaisuuksiaan. Parin muodostamistakin voi tehdä muun muassa samanväristen silmien perusteella. Näissä tilanteissa pitää mielestäni kuitenkin varoa, ettei lasten välillä synny kilpailua, tai ettei kukaan ole aivan erilainen kuin muut. Uskoakseni opettajan on mahdollista luoda ilmapiiri, jossa ihmisiä ei laiteta paremmuusjärjestykseen, vaan ainoastaan havainnoidaan omia ja toisten ominaisuuksia.

Kuudenteen ikävuoteen mennessä lapset ovat melko itsekeskeisiä, yksilölliset erot huomioiden. Tällöin lapsi on jo huomannut, että eri ihmisillä voi olla erilaisia näkökulmia asioihin, mutta hän ei aina pysty ajattelemaan asioita samaan aikaan kahdesta eri näkökulmasta. Tämän vuoksi lapsella voi olla vaikeuksia ymmärtää tekonsa seurauksia esimerkiksi itsensä ja opettajan näkökulmasta. Kuuden vuoden iässä, koulun lähestyessä, lapsen pitäisi osata keskittyä puheen kuunteluun, puhua omalla vuorollaan ja noudattaa ohjeita. Nämä asiat on tärkeitä oppia ennen kouluikää. (Juu-sola, 2011, 46)

Koulun alkaessa lapset joutuvat aivan äkkiä keskelle toisiin vertaamisen maailmaa. Ensimmäisen luokan oppilaille onkin yleistä äkillinen itsetunnon tason aleneminen (Koivisto, 2007, 40). Koulun alkaessa pienen lapsen elämä muuttuu suuresti, ja ulkopuolelta tulee paljon paineita siitä, millainen pitäisi olla ja kuinka paljon pitäisi osata. Koulunsa aloittava lapsi ei kuitenkaan ole vielä paljoa vanhempi kuin vuosi aikaisemmin, ja hän tarvitsee lähes jatkuvaa aikuisen läsnäoloa. Itsetunto on vielä hauras,



ja ulkoa tuleva palaute vaikuttaa siihen voimakkaasti. (Cacciatore ym., 2008, 26) Koulun alusta alkaen itsetunto heikkenee 11–12 -vuotiaaksi asti, josta eteenpäin se pysyy melko samantasoisena. Ensimmäisinä kouluvuosina eniten heikkenee suoritusetunto, joten tanssinopettajakin voi ottaa tämän huomioon opetuksessaan. (Laine, 2005, 34–36) Suoritusetunnon vahvistamiseksi tarvitaan positiivista, uskottavaa ja tarkkaa palautetta (Koivisto, 2007, 40).

Pienen lapsen elinpiiri ei ulotu vielä kovin kauas, joten suurimmat itsetuntoon vaikuttavat suhteet tulevat läheltä. Lasten kanssa aikaa viettävillä aikuisilla on parhaimmat mahdollisuudet tukea lasten itsetuntojen kehitystä. Pikku hiljaa, noin viidennestä ikävuodesta lähtien, alkaa vertaisten rooli lasten elämässä ja itsetunnon rakentajina kuitenkin kasvaa. (Koivisto, 2007, 35). Tästä iästä alkaen voidaan tanssinopetuksessaakin hyödyntää enemmän esimerkiksi parityöskentelyä, koska lapset alkavat havaintojeni mukaan muutenkin ottamaan enemmän kontaktia toisiinsa. Viimeistään silloin kannattaa mielestäni kiinnittää paljon huomiota siihen, miten lapset toisiaan kohtelevat. Sosiaalisten suhteiden laatu on uskoakseni monilla lapsilla suuri itsetuntoon vaikuttava tekijä, ja kiusaamista on hyvä ennaltaehkäistä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Sosiaalisia taitoja voi kokemusteni mukaan harjoitella lasten kanssa, ja ottaa esimerkiksi tunnin alussa tavaksi tervehtiä ja tunnin lopussa hyvästellä. Myös paritehtävissä voidaan ennen tehtävän alkua varmistaa, että lapset tietävät toistensa nimen. Tällöin voivat ujommat ja toisilleen tuntemattomatkin lapset saada tutustumiselleen hyvä alun.

Vaikka kasvattaja yrittäisi parhaansa mukaan tukea lapsen itsetuntoa, ei itsetunnon tasoa voi määrittää luotettavasti ennen kuin lapsi on myös fyysisesti ohittanut tietyn kehitysvaiheen. Käsitys itsestä on riippuvainen biologisesta kehityksestä. Aivan pieni lapsi ei vielä kunnolla erota itseään muista, joten minäkäsitys ei ole vielä kehittynyt. Ennen kunnollisen itsetunnon kehitystä tarvitsee kognitiivisten kykyjen, kuten kyvyn erottaa minä muista, kielen kehityksen ja muistin kehityksen, olla tietyllä tasolla. Minäkäsityksen kehitykselle herkintä aikaa ovat ikävuodet viidestä yhteentoista, koska silloin lapsi kykenee tarkastelemaan sisäistä maailmaansa ja ulkoisia tapahtumia erillään toisistaan ja havainto-, arviointi- ja päättelykyky sekä muisti ovat kehittyneet tarpeeksi pitkälle. (Koivisto, 2007, 35)

### 3.2 Itsetunnon tukemisen merkitys

Tätä tutkimusta tehdessäni olen huomannut itsetunnon tason vaikuttavan ihmisen elämään monella eri tapaa. Ihmisen käyttäytymiseen vaikuttaa hänen minäkäsityksensä taso (Aho, 1996, 42). Koska ihmisen itsetunnon pohja rakennetaan lapsuudessa, on kasvattajan toimilla paljon merkitystä (Wright & Oliver 1995, 154). Varhaislapsuudessa luodaan pohja sille, miten ihminen tulevaisuudessakin suhtautuu ympäristöönsä ja sen odotuksiin (Kiianmaa, 2001, 54). Varhaisina vuosina tähän kehitykseen vaikuttaminen onnistuu helpoimmin, joten jokainen siihen tarjottu tilaisuus kannattaa käyttää hyödyksi (Cacciatore ym, 2008, 143).

Hyvä itsetunto auttaa ihmistä käyttämään koko sisäistä voimaansa. Silloin pystyy ottamaan riskejä, eikä tarvitse pelätä epäonnistumisia. Korkean minäpystyvyyden tason omaava lapsi pyrkii toiminnallaan parantamaan itsetuntoaan, eli hakemaan onnistumisen elämyksiä. Tämä synnyttää onnistumisen kierteen, ja itsetunto vahvistuu vahvistumisestaan. Vastoinkäymiset eivät lannista hyvän itsetunnon omaavaa ihmistä, joten hänen ei tarvitse tyytyä vähempään kuin mihin pystyy. Tällöin saavutetaan ne asiat, joihin yksilöllä on mahdollisuudet jo pelkästään biologisten ominaisuuksiensa ansiosta. Ihminen siis pystyy ottamaan itsestään kaiken irti. (Viljamaa, 2008, 27)

Itsetunnon ja koulumenestyksen välillä on voimakas yhteys, ja itsetunto on koulumenestyksen tärkeimpiä selittäjiä (Cacciatore ym., 2008, 40). Minäusko on uskoa siihen, että olen hyvä. Se on näkemys siitä, mitä osaan ja tiedän, sekä rohkaistumista siihen, että löydän kyllä keinot tehtävästä suoriutumiseen. Minäusko vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ajatuksiimme, käyttäytymiseemme ja tunteisiimme. Minäkäsityksen ollessa hyvä, oppilas pyrkii saavuttamaan asettamansa tavoitteet. (Pollari & Koppinen 2010, 123–126) Päinvastoin huonon itsetunnon omaava yksilö pelkää vastoinkäymisiä, tyytyy huonompiin suorituksiin, eikä uskalla käyttää kaikkea potentiaaliaan. Tämän toiminnan seurauksena hänen itsetuntonsa pysyy samana tai laskee. (Keltikangas-Järvinen, 1995, 39) Minäpystyvyys on se taso, joka asetetaan omille onnistumisen mahdollisuuksille. Minäpystyvyyden taso ennustaa usein onnistumista lahjakkuuttakin paremmin. (Viljamaa, 2008, 26) Tällöin itsetunnon taso voi olla tärkeämpi vaikuttaja menestykseen kuin yksilön oikeat taidot, joten mielestäni siihen vaikuttaminen on kasvattajalta perusteltua.

Kasvatuksella pyritään kouluttamaan oppilaista hyvin yhteiskunnassa pärjääviä ja sitä kehittämään sekä tukemaan pystyviä yhteiskunnan jäseniä (Hakala, 1999,8). Kasvat-

taja saa jo tästä itselleen syyn tukea oppilaidensa itsetunnon kehitystä, koska se auttaa saavuttamaan tämän päämäärän. Hyvä itsetunto auttaa ihmistä selviytymään elämässä (Aho, 1996, 86). Uskon ihmisen näkevän silloin elämänsä helpommin myönteiseksi, ja kokevan pystyvänsä siihen itse vaikuttamaan. Olen sitä mieltä, että kasvatustyöllä on suuri mahdollisuus vaikuttaa ihmisten elämänlaatuun ja sitä kautta koko yhteiskunnan hyvinvointiin. Tyytyväisemmät ihmiset tekevät parempia ratkaisuja koko yhteiskunnan hyväksi. Ihminen ei vain ”ajaudu virran mukana”, vaan hän tekee itse valintoja ja myös vastaa seurauksista. Hyvä itsetunto voi näin ollen myös vaikuttaa sairastumisriskiin, koska stressiä aiheuttavaa kontrollin tunteen heikkenemistä ei tapahdu niin usein. Näin ollen itsetunto vaikuttaa positiivisesti myös terveyteen, ja hyvä itsetunto helpottaa yhteiskuntaa vähentämällä sairauksien määrää. Hyväitsetuntoisella ihmisellä on siten enemmän resursseja käytettäväksi yhteiskunnan hyväksi, ilman oman terveyden vaarantamista. (Wright & Oliver 1995, 154)

Uskon myös, että hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen todennäköisemmin kasvat-  
taa myös muista hyvän itsetunnon omaavia kansalaisia. Hänellä on mahdollisuus lisätä ihmisten tyytyväisyyttä elämäänsä. Siten kasvattajilla on käsissään mahdolli-  
suudet lisätä yhteiskunnan hyvinvointia lisäämällä hyvän itsetunnon määrää kansalai-  
sissa. Samoin kuin hyvä itsetunto, myös huono itsetunto voi aiheuttaa sukupolvesta  
toiseen jatkuvan kierteen. Kasvattajien haasteena on pysäyttää tämä kierre estämällä  
vanhemmuuden puutteen ja riippuvuuden vaikutuksen jatkuminen lasten kautta seu-  
raavaan sukupolveen. (Kristeri, 2001, 54)

Joillakin tanssitunneille osallistuvilla lapsilla voi olla jo varhaisemmassa lapsuudessa  
saatuja itsetunnon kolhuja. Itsetunnon kehityksen suunnan muuttaminen on vaike-  
ampaa, jos se on jo ehtinyt vaikuttaa syvällä lapsessa. (Cacciatore ym., 2008, 255)  
Uskon kuitenkin, että näissäkin tapauksissa itsetuntoon vaikuttaminen on helpompaa  
lapsuuden kuin aikuisuuden aikana. Siispä tanssinopettajan kannattaa mielestäni  
erityisesti näissä tapauksissa panostaa itsetunnon kehityksen tukemiseen. Kasvatta-  
jalla on mahdollisuus oppilaan itsetuntoa kohottamalla vaikuttaa tämän loppuelämän  
suuntaan, ja siksi olen sitä mieltä, että se työ kannattaa tehdä. Kuitenkin kasvattaja  
saattaa joissain tapauksissa aiheuttaa lapsen itsetunnolle kolauksia vahingossa ja  
tahtomattaan. On hyvä muistaa, että itsetuntoon on mahdollista vaikuttaa myös ai-  
kuisiällä, vaikka se onkin silloin vaikeampaa (Keltikangas-Järvinen, 1994, 130). Näin  
ollen kasvattaja ei jokaisella teollaan täysin määrää kasvatettavansa tulevan elämän  
suuntaa. On rauhoittavaa tietää, ettei ole aiheuttanut virheillään aina mitään lopullis-  
ta.

### 3.3 Lasten kasvatuksen arvojärjestys

Suorittaminen kuuluu usein osaksi aikuisten elämää. Asioita saatetaan suorittaa ulkoisista paineista johtuen, miettimättä omaa todellista motivaatiota tähän tekemiseen. Pahimmassa tapauksessa elämä saattaa olla täynnä suoritettavia asioita, ja kiireessä jokaisen hetken täytyisi olla mahdollisimman tehokkaasti käytetty. Lapset imevät aikuisista vaikutteita ja ottavat mallia heidän käyttäytymisestään ja sanoistaan. Kiire ja suorituskulttuuri voivat tarttua. Tämä suorituskeskeinen ajattelu ohjaa joskus vanhempia heidän suunnitellessaan lastensa ajankäyttöä. Joutilaisuudelle saattaa olla vaikea keksiä oikeutusta silloin, kun ajatellaan joidenkin muiden asioiden olevan tärkeämpiä. Kiire ja suorituskeskeisyys ovat yleensä ainakin osittain aikuisen omaa valintaa. Mielestäni aikuisten ei pitäisi lapsen puolesta valita tätä myös lapsen elämän osaksi. Uskon, että lapsella on oikeus vain olla olemassa, pelkäämättä arvottomuuden tunnetta, vaikka ei saisi mitään aikaiseksi. Lapsihan oppii kuitenkin joka hetki lisää elämästä, ja kokemusteni mukaan monesti joutilaisuudessa tapahtuu suuriakin oivalluksia. Kiirettä ja stressiä hän saa todennäköisesti kokea liiankin kanssa sitten aikuisena.

Opettaessani lasten ryhmiä ja seurattessani tanssitunteja olen alkanut pohtia lasten kasvatuksen arvojärjestystä. Mikä on aidosti tärkeää lasten opetuksessa? Onko pienten lasten tanssitunneilla tärkeintä oppia esimerkiksi tiettyjä liikkeitä? Mitä jos joku ei opiakaan? Arvojärjestyksen määrittelen arvojen hierarkiaksi, eli siksi tärkeysjärjestykseksi mihin kukin ihminen omat arvonsa asettaa. Olen sitä mieltä, että lasten tanssitunneilla itse tanssimaan oppiminen taitona ajateltuna ole tärkeintä. Tanssitunneilla tiettenkin yleensä opetellaan myös muun muassa motorisia taitoja, mutta mielestäni lasten tanssituntien ainoa tavoite ei voi olla taitojen oppiminen. Itsetunnon tukeminen ei siis mielestäni poista tanssitaitojen opettamisen mahdollisuutta.

Lasten kanssa korostuu ajatus oppimisesta tanssin avulla. Uskon tanssin antavan raamit ja mahdollisuuden kokea muun muassa liikkumisen iloa ja ryhmään kuulumista sekä oppia samalla jotain itsestään. Tanssitunti voi tuoda lapsen elämään säännöllisyyttä ja hallinnan tunnetta sekä tarjota turvallisen paikan muun elämän keskelle. Pienillä lapsilla on vielä edessään monta vuotta aikaa opetella uusia taitoja. Lapsen kehitykselle on omat herkkyyuskautensa, ja tässä iässä lasten tärkein tehtävä ei vielä ole oppia tiedollisia taitoja. Tärkein kehitystapahtuma kahden ja neljän vuoden välillä ja sen jälkeen, on oman itsen löytäminen. (Keltikangas-Järvinen, 1995, 106) Lasten tanssitunneilla luodaan pohja tulevaisuuden tanssiharrastukselle, ja opettajalla on

mahdollisuus sytyttää lapsille kiinnostus tanssiin ja ilo liikkua yksin ja ryhmässä. Lapsena on mielestäni tärkeää oppia itsestään ja omasta arvostaan. Tulevaisuuden tanssitunneilla on mahdollista oppia uusia liikkeitä ja tanssillisia taitoja, mutta omaa itsetuntoaan lapsi kantaa mukanaan joka päivä (Laine, 2005, 11).

Lapset eivät pysty käsittelemään stressiä yhtä hyvin kuin aikuiset. Pienten lasten valmius käsitellä ympäristöstä tulevia ärsykeitä on heikompi kuin aikuisilla. Näin ollen aikuisille stressaava tilanne on lapsille vielä paljon stressaavampi. (Sinkkonen, 2008, 123) Uskon, että saavuttamalla itsetuntoa tukeva ilmapiiri, luodaan samalla lapselle myös stressittömämpi ympäristö. Stressaavalla ja kiireisellä ilmapiirillä ei todennäköisesti ole suotuisia vaikutuksia lasten itsetuntoon. Sen takia kasvattajien olisi mielestäni panostettava turvallisen ilmapiirin luomiseen. Vasta sen jälkeen lapset pystyvät keskittymään kunnolla itse tanssitunnin päätavoitteeseen (Cacciatore ym., 2008, 213).

Harrastuksia pidetään yleisesti hyvänä asiana, ja monesti ajatellaan lapsen nauttivan harrastuksista ja myös oppivan niiden avulla. Nykyaikana on kuitenkin vaarana, että myös harrastustoiminnasta tulee suorittamista. Jos tanssitunnillakin on vaarana epäonnistuminen ja huonommuuden tunteminen, voi harrastustoiminta asettaa joidenkin lasten itsetunnoille kohtuuttoman haasteen. (Keltikangas-Järvinen, 1994, 123) Toivoisin tanssinopettajien tiedostavan tämän ja miettävän, minkälaiseen elämään he haluaisivat oppilaitaan kasvattavan. Oppilaiden hyvinvoinnille voi olla suuri vaikutus sillä, viestittääkö opettaja oppilaan olevan arvokas juuri sellaisena kuin on, vai antaa ko hän kehuja vasta tietyn suorituksen jälkeen. Onko siis pienten lasten tanssitunnin tarkoituksena opettaa esimerkiksi askelia, vai onko tarkoituksena oppia jotain muuta askelten avulla?

Suoritusten korostaminen saattaa johtaa itsetunnon vähenemiseen (Lummelahti, 2001, 122). Jos onnistumista pidetään tärkeimpänä asiana, lapsi saattaa oppia, että hänen arvonsa riippuu hänen osaamisestaan. Jatkuva kritisointi lapsen tekemisistä vastaa itsetunnon kyseenalaistamista ja hänen olemassaolonsa vähättelemistä. (Cacciatore ym., 2008, 65) Jos kasvattaja palkitsee onnistumisia ja hylkää epäonnistumisten hetkellä, lapsi oppii ostamaan hyväksyntänsä teoilla. Joissain tapauksissa lapsi saattaa jopa oppia, että muita ihmisiä on lupa käyttää hyväkseen. Tällöin lapsesta kasvaa aikuinen, jolle tärkeintä on saada aikaan tuloksia ja suorittaa elämänsä, ehkä jopa ihmissuhteitaan. Kuitenkin elämässä pitäisi uskaltaa olla oma itsensä saadakseen rakkautta. (Viljamaa, 2008, 65) Opettajan halutessa kasvattaa oppilaan-

sa erilaiseen ajatteluun, ei liiallista suorituskulttuuria tulisi mielestäni ottaa mukaan tanssitunneille.

Lastentanssitunneilla on yleensä paljon opettajan asettamia tavoitteita. Monesti tunnin sisältöön kuuluu tanssitaitojen, mutta myös sosiaalisten taitojen harjoittamista. Uskon, että opettajan on hyvä tarkastella tavoitteiden toteutumista tarpeeksi taajaan, mutta olla myös valmis muuttamaan niitä. Joustamisen taito on tärkeää tanssinopettajalle, koska ikinä ei voi tietää ennalta mitä tunneilla tapahtuu. Usein oppilailta saadut inspiraatiot tuovat lisää motivaatiota harjoitteluun ja saavat heidät tuntemaan itsensä tärkeiksi ja kuuntelemisen arvoiseksi.

*Esimerkki: Tunnilla tanssitaan eläintanssia, ja yhtenä harjoituksen tavoitteena on saada oppilaat käyttämään eri tasoja. Yksi oppilas haluaa olla mato ja keksii kieriä ympäriinsä. Pian muutkin innostuvat tästä ja alkavat harjoitella kierimistä. Tanssitunneilla ei ole vielä harjoiteltu kierimistä, vaan opettaja on suunnitellut sen tulevan vasta seuraavassa jaksossa. Opettaja kuitenkin tarttuu tähän ideaan, ja oppilaiden motivaatio on huipussaan.*

Tanssinopettaja opettaa tunneilla oppilaita, joiden vanhemmat ovat lastensa pääasiallisia kasvattajia. Näin ollen tanssinopettajan asiakaskuntaan kuuluvat myös oppilaiden vanhemmat, joiden toiveita suurin osa opettajista haluaa kuunnella. Kokemukseni perusteella mukaan mahtuu joskus vanhempia, joiden tavoitteena on saada lapsilleen mahdollisimman tehokasta opetusta taatakseen lapsilleen mahdollisimman hyvät tanssitaidot. Näin opettajan piilo-opetussuunnitelmaksi saattaa muodostua taitojen opettaminen oppilaiden vanhempia miellyttääkseen. Uskon tanssinopettajien usein haluavan ainakin jossain määrin vastata asiakkaidensa tarpeisiin. Tosin joskus nämä oletetut tarpeet perustuvat luullakseni vain opettajan arvailuihin ja osin ulkoa tuleviin paineisiin saada aikaan jotain näkyvää. Tätä vastaan opettaja tarvitsee tuekseen varmuutta omasta kannastaan kiinni pitämiseen ja mielestäni paljon jäseneltyä tietoa sen tueksi. Yleensä kasvattaja tekee työtään kuitenkin oppilaidensa parasta tahdon, eikä miellyttääkseen ulkoa päin katsovia arvostelijoita. Peruseriaatteensa on hyvä tehdä itselleen selväksi, jotta pystyy pitämään mielipiteistään myös tiukan paikan tullen.

Tunteja seurattessani ja itse opettaessani olen huomannut tiettyjen tilanteiden kertovan paljon tuntien tavoitteesta ja opettajan arvojärjestyksestä. Joskus uutta asiaa opeteltaessa joku oppilaista saattaa ilmoittaa, ettei opi tätä uutta taitoa. ”En osaa” – lausahdusta kuulee joskus ikävä kyllä myös lasten suusta. Tanssitunneilla, joiden tärkein päämäärä ei ole opettaa liikkeellisiä taitoja, ei uuden oppimisella ole niin suur-

ta merkitystä. Olen sitä mieltä, että näin ollen opettajan olisi hyvä vastata tai muuten ilmaista oppilaalleen, ettei taidon oppimisella ole niin suurta merkitystä: ”Ei haittaa vaikka et osaisi”. Näin opettaja saattaa viedä tältä vaikealta ja mahdollisesti pelottavalta asialta enimmäns merkityksen, ja oppilas uskaltaa yrittää, koska epäonnistumisella ei ole enää väliä. Kuitenkaan mikään tilanne ei ole yksiselitteinen, ja tässäkin tapauksessa oppilas saattaa osata taidon, mutta haluaa opettajan huomiota. Voi myös olla, että pienellä kannustuksella oppilas huomaisikin osaavansa uuden asian, joka taas johtaisi itsetunnon positiiviseen kehitykseen. Uusien taitojen oppimisella on siis lapsen itsetunnolle positiivinen merkitys, mutta mielestäni tunneille on mahdollista luoda ilmapiiri, jossa taidon oppiminen ei ole pääasia. Kokemusteni mukaan tämä vaatii opettajalta hyvää ammattitaitoa ja oppilaiden tuntemista.

Luulen, että elämässä arvostetaan usein eniten näkyviä suorituksia ja aikaansaannoksia. Valintojaan voi olla vaikea perustella, jos niiden vaikutukset näkyvät vasta vuosien päästä. Itsetunnon kehityksen tukemisen vaikutuksia on erityisen vaikea todistaa, koska niiden toteaminen on vaikeaa. Opettaja ei välttämättä ikinä saa selville, oliko hänen valinnoillaan vaikutusta oppilaiden elämään. Tämän vuoksi uskon kasvattajien tarvitsevan vahvan uskon ja itseluottamuksen. Täytyy olla valmis perustelemaan päätöksiään ja luottamaan omaan kantaansa. Itsetunnolla on suuri vaikutus ihmisen elämään (Wright & Oliver, 1998, 154). Tästä syystä toivon opettajien käyttävän kaikki mahdollisuudet sen tukemiseen.

#### 3.4 Kasvattajan oma persoona työvälineenä

Opettaja tekee työtään oman persoonansa kautta (Keltikangas-Järvinen, 1995, 186). Kokemusteni mukaan erilaiset opettajat tekevät tanssitunneista aitoja, erilaisia ja monipuolisia. Luulen juuri tämän tekevän opettajasta myös haavoittuvan, koska arvostelu saattaa koskea myös opettajan persoonaa. Siinä tapauksessa sitä voi olla vaikea pitää erossa omasta yksityiselämästä. Lapset ovat hyvin taitavia kaivamaan aikuisista esiin luonteenpiirteitä ja aikaisempia kehitystasoja, joiden olisimme halunneet pysyvän piilossa (Sinkkonen, 2008, 132). Kuitenkin halutessaan kasvattaa oppilaistaan itseään arvostavia, aitoja ja omia ajatuksiaan esille tuovia ihmisiä, on opettajan mielestäni näytettävä esimerkkiä. Tämä tuo opettajan työhön haastetta, koska kasvatustammattia ei mielestäni voi ajoittaa koskemaan vain tiettyä hetkeä, vaan opettaja painii samojen haasteiden kanssa joka päivä. Itsensä kehittäminen ja omista haasteistaan tietoisiksi tuleminen ei näin ollen voi rajoittua vain opetustunteihin.

Hyvää itsetuntoa pystyy parhaiten opettamaan oppilaille näyttämällä hyvän itsetunnon esimerkkiä (Cacciatore ym., 2008, 225). Opettajan ja oppilaan hyvää kohtaamista varten olisi kasvattajan tarpeen pohtia omaa itsetuntoaan, ja saavuttaakseen hyvän itsetunnon tulisi hänen tuntea itsensä syvällisesti (Pollari & Koppinen 2010, 197). Omia tunteita ja kokemuksia on hyvä käsitellä ja tulla niistä tietoiseksi. Kasvatustyö, kuten monet muutkin työt, vaatii myös jatkuvaa itsearviointia. Realistiseen itsearviointiin taas tarvitaan tervettä itsetuntoa. Vahvan itsetunnon omistava kasvattaja toimii todennäköisemmin oppilaidensa itsetuntoa vahvistavalla tavalla. Tällaiselle opettajalle on ominaista luoda lämminhenkinen, vuorovaikutteinen, hyväksyvä ja toista ihmistä arvostava ilmapiiri. (Koivisto, 2007, 46) Hyvätsetuntoinen kasvattaja pystyy arvioimaan toimintaansa ja ottamaan palautetta vastaan myös oppilailtaan. Myös oppilaat arvostavat enemmän tällaista opettajaa. (Pollari & Koppinen 2010, 93)

Opettajat, joilla on huono itsetunto keskittyvät enemmän oppilaidensa heikkouksiin kuin vahvuuksiin. He ovat yleensä kasvattajina autoritaarisia ja kärsimättömiä. Tämä saattaa saada oppilaissa aikaan puolustusreaktioita ja johtaa riippuvuuteen muista ihmisistä. Huonon itsetunnon omaavat kasvattajat ovat itse usein liikariippuvaisia muiden hyväksynnästä, joten he saattavat vahvistaa näitä ajatus- ja käyttäytymismalleja myös oppilaissaan. (Koivisto, 2007, 47) Opettajan työ vaatii siis paljon opettajalta itseltään, mutta itsetuntoa on onneksi mahdollista parantaa aikuisiälläkin (Cacciatore ym., 2008, 244). Kasvattajan on tärkeää tiedostaa oma tarinansa, koska sillä on vaikutusta nykyhetkeen. Jokaisen kasvattajan tulisi miettiä, pystyykö hän näkemään ja hyväksymään itsensä ja toisen ihmisen realistisesti, sekä ohjaamaan omaa ja toisen toimintaa vastuullisesti ja kunnioittavasti (Pollari & Koppinen 2010, 13).

Olen käynyt katsomassa monenlaisia eri opettajien pitämiä lasten tanssitunteja. Mitä enemmän kokemusta minulle kertyi, sitä helpompi oli nähdä myös osittain opettajien käytöksen takana piileviä asenteita. Näistä havainnoistani en puhunut suoraan kenenkään opettajien kanssa, ja ne perustuvat vain omiin kokemuksiini tunteja seurattessani. Tanssinopettajien yleisen ulkoisen käytöksen taustalla olevat asenteet tulevat havaintojeni mukaan parhaiten esiin yllättävissä ja negatiivissävytteisissä tilanteissa (kuten oppilaiden riehuminen). Tietysti asenteet ja arvot vaikuttavat kaiken käytöksen taustalla, mutta uskon, että näissä tilanteissa myös osittain tiedostamattomat tai peiteltäviksi halutut asiat saattavat näkyä. Oppilaisiin kohdistuva yleinen ennako-odotus voi näkyä muun muassa riehumistilannetta ennakoivana toimintana, kuten ennenaikaisella torumisella tai vihaisella käytöksellä. Näistä tulee helposti itseään toteuttavaa toimintaa. (Einon, 2003, 21)



Asenteet ovat vaikeasti muutettavia, mutta niihinkin pystyy vaikuttamaan (Hirsjärvi, 1983, 17–18). Itselleen voi perustella tiettyä asennetta ja miettiä onko se kaiken ole-massa olevan tiedon ja kokemuksen valossa täysin paikkansa pitävä ja perusteltu. Asenteiden muokkaus on hidasta, ja siinä on hyvä asettaa itselleen tavoitteita. En-simmäinen askel on kuitenkin omien asenteiden tiedostaminen, koska ne vaikuttavat vahvasti toimintaan.

*Esimerkki: Tunnin alussa istutaan piirissä ja jutellaan. Muutama oppilas alkaa tönii toisiaan. Opettaja ei ole nähnyt, kuka on aloittanut tönimisen, mutta moittii kaikkia jotka istuvat sillä kohden piiriä. Tilanteen voisi tulkita niin, että opettajan asenne lapsia kohtaan on negatiivinen, ja hän osittain odottaakin heidän toimi-van väärin. Tämän vastakohta voisi olla kasvattaja, joka ajattelee lasten huonon käyttäytymisen tapahtuvan ennemminkin jostain ympäristöstä johtuvasta asia-s-ta.*

Kasvattaminen on vaikuttamista, joten kasvattajan omat arvot näkyvät hänen työs-sään. Opetustyössä yhdistyvät sekä ammatillinen tieto, että oma persoonallisuus. Kasvattamistyötä tehdään myös omien tunteiden kautta, ja tähän tarvitaan aitoa läs-näoloa. Opettajalla voi olla tilanteita, joissa omat reaktiot eivät pysy hallinnassa. Tätä voi olla vaikea tunnustaa itselleen, mutta kasvattajakin tarvitsee välillä apua. Se on hyvä myöntää itselleen ja ymmärtää myös, että toisten tarvitseminen ei tee kenestä-kään huonoa kasvattajaa. Kasvattajatkin ovat joskus väärässä, mutta tärkeintä on käyttää ammattitaitoaan myös virheiden myöntämiseen. (Kristeri, 2004, 94–115)

Opettajan työssä palautteen saaminen on tärkeää, mutta kokemusteni mukaan usein hankalaa. Työ on melko yksinäistä ja itsenäistä. Uskoakseni opettajat kuitenkin tarvit-sevat työstään positiivista palautetta kuten ketkä tahansa työntekijät. Mielestäni on kuitenkin tärkeää olla hakematta itsetunnolle pönkitystä oppilailtaan. Joissain tilan-teissa opettajan olisi helppo kalastella kiitosta, mutta aikuisena kasvattajana hänen on kuitenkin tiedostettava asemansa lasten ohjaajana ja esimerkkinä. Samasta syys-tä en usko, että opettajan tulisi ikinä kertoa oppilailleen liikaa murheistaan odottaen heiltä apua ja kuuntelua. Jokaisella aikuisella on elämässään kipeitä elämänkoke-muksia, menetyksiä ja täyttymättömiä toiveita. Lapsi on monesti altis täyttämään ai-kuisen toiveet ja tuottamaan hyvää mieltä. Tästä syystä aikuisen on oltava varuillaan, ettei käytä lasta oman olonsa helpotukseen. (Mattila, 2011, 24) Suurista elämänmul-listuksista voi kertoa kyllä myös läheisille oppilaille, mutta lapselle ei voi antaa vastuu-ta aikuisen murheista. Ne ovat lapselle liikaa kannettavaksi. (Cacciatore ym., 2008, 215) Työyhteisöstä olisi hyvä saada palautetta ja erityisesti kiitosta tehdystä työstä.

Hyvällekin itsetunnolle ei tee huonoa kuulla rakentavaa ja todenperäistä palautetta omista saavutuksista. Itsetunto on melko pysyvä ominaisuus, mutta koska se kehittyy vuorovaikutuksessa myös aikuisilla, siitä kannattaa pitää huolta.

Opettajan työ on erityinen, koska siinä on haasteita ja vaatimuksia opettajan omalle luonteelle. Luulen, että harva muu työ vaatii tekijältään yhtä hyvää itsensä tuntemista ja arvostamista kuin opettajan ammatti. Mielestäni nämä ovat hyvälle tanssinopettajalle kuitenkin tärkeitä kriteerejä haluttaessa kasvattaa hyvän itsetunnon omaavia oppilaita. Lapset ovat havaintojeni mukaan riippuvaisia aikuisista, ja heidän lähellään olevilla aikuisilla on suuri vastuu ja vaikutusmahdollisuus tulevaisuuteen. Siispä uskon, että tähän tehtävään kannattaa ottaa käyttöön kaikki mahdolliset taidot ja tiedot.

#### **4 ITSETUNNON TUKEMISEN MAHDOLLISUUDET TANSSINOPETTAJAN TYÖSSÄ**

Harrastukset tukevat identiteetin kehitystä ja ovat lasten tulevaisuuden kannalta merkityksellisiä. Hyvien harrastusten avulla lapsi tuntee kuuluvansa ryhmään ja saa onnistumisen elämyksiä. Nämä onnistumisen elämykset auttavat lasta saavuttamaan terveen ja vahvan itsetunnon. Harrastuksilla on erityisen suuri merkitys silloin, kun lapsi ei menesty koulussa kovin hyvin. Ihmiselle on tärkeää, että hän löytää oman juttunsa. Sen voi löytää yhtä hyvin koulusta kuin harrastuksestakin. (Juusola, 2011, 156) Harrastuksilla on oma merkityksensä lasten itsetunnon kehityksessä. Tanssinopettajille tekemässäni kyselyssä tuli ilmi, että opettajien mielestä itsetunnon tukeminen on hyvin olennainen osa tanssiharrastusta. Eräs vastaaja pohtikin, että itsetuntoon perustuu koko kyky tanssia ja kehittyä tanssijana.

Tanssinopettaja saattaa kohdata paljon haasteita halutessaan tukea oppilaidensa itsetuntojen kehitystä. Samaan aikaan tanssinopettajan työhön liittyy kuitenkin mielestäni myös tukemista helpottavia elementtejä, jos sitä verrataan esimerkiksi luokanopettajan työhön. Tanssiryhmät ovat kokemusteni mukaan yleensä pienempiä kuin koululuokat, joten opettaja periaatteessa ehtii huomioimaan yksilöitä paremmin. Opettajan ja oppilaiden välinen vuorovaikutus on helpompaa pienemmissä ryhmissä. Pienet ryhmäkoot kasvattavat osallisuuden tunnetta, joka taas kasvattaa oppilaiden itsetuntoa. (Tiihonen, 2012) Kuitenkin tanssitunnit ovat lapsilla usein vain kerran viikossa, ja yksi tunti on kestoaltaan lyhyt. Tämä asettaa opettajalle haasteita tutustua oppilaisiinsa. Uskon, että opettajan olisi kuitenkin tärkeä tuntee oppilaansa, jotta hän tietäisi heidän tarpeensa mahdollisimman hyvin. Tanssikouluissa on myös harvoin erillisiä vanhempainiltoja tai -keskusteluita, joissa voitaisiin keskittyä lasten yksilöllisten tarpeiden selvittämiseen. Näin ollen yhteistyö vanhempien kanssa voi jäädä vajaksi, jos pyritään parhaaseen mahdolliseen tulokseen lasten itsetuntojen tukemisessa.

Tanssinopetuksesta ei ole säädetty lailla samalla tavalla kuin peruskouluopetuksesta. Tämä tuo tanssinopettajalle haasteita, mutta samalla myös vapautta. Tanssinopettaja saattaa ehtiä keskittymään itsetunnon tukemiseen paremmin, koska ei ole niin paljon pakollista, yleisen opetussuunnitelman määräävää opetettavaa. Tanssinopettaja voi pystyä myös helpommin laatimaan kaikista tunneistaan itsetuntoa tukevia, koska kukaan ei ulkopuolelta ole niin vahvasti vaatimassa näkyviä tuloksia oppilaiden taidollisissa saavutuksissa.

Lastentanssitunneille oppilaat ovat kokemusteni mukaan tulleet todennäköisemmin paikalle omasta tahdostaan kuin esimerkiksi päiväkotitai kouluryhmään. Tästä syystä uskon tunneilla syntyvän mahdollisesti vähemmän kurinpito-ongelmia ja muihinkin järjestystilanteisiin menevän ehkä vähemmän aikaa. Jos näin on, opettajalle jää enemmän aikaa huomioida myös hiljaisempia oppilaita. Tanssitunneilla myös kosketus on yleensä oleellisena osana opetusta. Kosketuksella on itsetuntoa tukeva merkitys, ja tanssitunneille sen usein saa mukaan luonnollisesti (Cacciatore ym., 2008, 176). Tässä suhteessa tanssitunneista saisi siis suhteellisen vaivattomasti itsetuntoa tukevia ympäristöjä.

#### 4.1 Lasten tanssitunnin kuvaus

Tässä tutkielmassa tanssitunnilla tarkoitan ryhmässä tapahtuvaa harrastustoimintaa. Tutkielmaa varten seuraamani lasten tanssitunnit kestivät yleensä 30–60 minuuttia. Tunneilla oli yleensä yksi opettaja, mutta oppilaita saattoi olla useita, useimmiten kuitenkin noin 5–20.

Eri opettajien lasten tanssitunnilla voi olla eri painotuksia. Tunnin painopisteenä voi olla esimerkiksi dynamiikka, toiminta, tila tai sosiaaliset suhteet. Tanssitunnilla voidaan käyttää eri työtapoja, joita voivat olla muun muassa tekniikkaopetus, improvisaatio tai liikekokeilu. Tanssitunnin harjoitukset voivat olla yksilö-, pari- tai ryhmätehtäviä. Musiikki kuuluu olennaisesti tanssin opetukseen, ja sitä voidaan käyttää nauhoitettuna tai säestää itse. Tanssia voidaan tehdä myös hiljaisuudessa. Tanssitunnin harjoitteet voidaan jakaa myös tilan käytön kannalta omassa tai yhteisessä tilassa tehtäviin. (Anttila, 1994, 57–59)

Seuraamillani tanssitunneilla oli tuntien rakenteessa eroja. Suurin osa tanssitunneista kuitenkin noudatti ainakin osittain tätä Eeva Anttilan (1994) antamaa esimerkkiä lasten tanssitunnin kulusta:

1. Luova ympäristö: kontakti, turvallisuus, vapaus, keskittyminen
  - Tunnin alussa kokoonnutaan yhteen, ja kontaktiharjoituksen avulla autetaan oppilasta suuntaamaan huomio omaan kehoonsa, toisiin oppilaisiin ja opettajaan.

2. Yksilön virittäytyminen: keho, aistit, mielikuvitus, tunteet, ääni, ajattelu
  - Toisessa vaiheessa oppilaat pääsevät purkamaan energiaansa tilassa liikkuen. Tarkoituksena on myös lämmittää kehoa ja suunnata virittäytyminen luovaan prosessiin.
  - Tämä vaihe jatkuu yksilötyöskentelytehtävään, jossa oppilaat keskittyvät omaan kehoonsa ja sen toimintaan.
  
3. Ryhmän yhteinen toiminta: yksilöiden vuorovaikutus
  - Kolmannessa vaiheessa voidaan käyttää pari- tai pienryhmätyöskentelyä, jonka avulla syvennetään edellisen harjoituksessa opittua.
  - Tämän jälkeen seuraa kokonaisvaltainen ilmaisuharjoitus, joka on yleensä improvisaatiota. Tässä harjoituksessa tunnin aikana opitut asiat kootaan yhteen.
  
4. Keskustelu, palaute: tietoisuus, ymmärrys, rohkaisu, kannustus
  - Lopuksi kokonnutaan yhteen, annetaan palautetta koetusta ja rauhoitetaan fyysisesti ja psyykkisesti. Tunnin päätteeksi voidaan tehdä myös lyhyt kontaktiharjoitus.

#### 4.2 Liikuntaharrastuksen mahdollisuudet itsetunnon tukijana

Ihminen on luotu liikkumaan, ja siksi jokaista lasta olisi hyvä kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan (Juusola, 2011, 89–90). Uskon, että liikunnalla ja nimenomaan tanssilla on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Fyysiset tuntemukset voivat auttaa ihmistä löytämään osan minuuttaan (Ylönen, 2004, 8). Liikuntaharrastukset kehittävät myös monia taitoja, kuten ryhmässä toimimista, itsekuria, pettymysten sietämistä ja onnistumisen riemua. (Juusola, 2011, 89–90) Liikunta parantaa myös lasten itsearvostusta, koska se mahdollistaa välittömien tunteiden osoittamisen ensimmäisten elinvuosiensa aikana (Zimmer, 2011, 68). Liikuntaharrastuksesta on siis lapsille hyötyä monin tavoin.

Liikunnan avulla lapset saavat purkaa energiaansa. Näin he mahdollisesti jaksavat keskittyä paremmin myös muihin tehtäviin, kuten koulusta saatuihin kotitehtäviin. Koulumaailmassa pärjääminen tuottaa onnistumisen elämyksiä, joilla taas on mielestäni positiivinen vaikutus itsetuntoon. Osa keskittymiskyvyttömyydestä ja rauhatto-

muudesta voidaan välttää, jos lapsilla on tilaisuuksia purkaa energiaansa liikuntaan. (Juusola, 2011, 91)

Liikunnallisilla taidoilla voi olla vaikutusta myös lapsen suosioon toveripiirissä. Erityisesti poikien saavuttama suosio kavereiden keskuudessa ja siitä seuraava itsetunnon tason nousu ovat riippuvaisia heidän fyysisistä ominaisuuksistaan ja motorisista taidoistaan. Tästä syystä liikunnallisilla ja motorisesti ketterillä pojilla on yleensä melko vahva itsetunto. (Laine, 2005, 44) Uskon, että 4–7 -vuotiaana hankitut liikunnalliset kyvyt näkyvät vielä kouluiässäkin parempina motorisina taitoina, mikä saattaa edesauttaa lasta saavuttamaan sosiaalista suosiota koulun alkaessa.

Tanssitunneilla toimitaan ryhmässä, joten toisiin vertaamista tapahtuu luonnollisesti. Vertaamalla itseään toisiin lapsi oppii tunnistamaan omia heikkouksiaan ja vahvuuksiaan. Hän voi esimerkiksi huomata olevansa keskiverto hyppääjä, mutta pyörimisessä omaa luokkaansa. Tanssitunneilla opitaan myös kehonhahmotusta.

*Esimerkki: Tanssitunnin alussa istutaan piirissä, jalat ojennettuna piirin keskelle. Yksi lapsista huomaa, että hän istuu kauempana piirin keskustasta kuin vieruskaveri, vaikka molempien jalat ovat keskellä piiriä. Opettaja ehdottaa, että kokeillaan mitä käy, jos kaikki istuvatkin yhtä kaukana piirin keskustasta. Lapset huomaavat, että silloin kaikkien jalat eivät yletäkään yhtä kauas. He oppivat konkreettisesti, että on olemassa erimittaisia ihmisiä, mutta myös erimittaisia jalkoja ja käsiä. Hetken aikaa tunnilla käytetään aikaa eri ruumiinosien vertailuun.*

Toisiin vertailu kuuluu urheilun ja leikin peruskokemuksiin (Zimmer, 2011, 65). Lasten välistä vertailua ei näin ollen kannata heti hätkähtää. Yksi harrastamisessa kiehtova tekijä onkin oma menestys, ja se miten hyvin pärjää verrattuna toisiin. Kuitenkin, jos lapsi kuvittelee olevansa riittävän hyvä vain voittamalla, siihen pitäisi puuttua. Lapsen olisi hyvä tietää, ettei hänen arvonsa riipu voittamisesta. (Cacciatore ym., 2008, 241)

Uskon, että tanssitunneilla lapsi saa kokemuksia oman kehonsa tuottamasta mielihyväästä. Keho on hyvä, koska sen avulla lapsi voi tuntea onnistuvansa. Tämä voi auttaa lasta arvostamaan omaa kehoaan. Oman kehon hyväksyminen on mielestäni hyvä saavuttaa jo lapsena. Ennen murrosikää saavutettu oman kehon arvostaminen voi uskoakseni auttaa murrosiän kuohuissa. Liikunnan avulla voidaan myös tukea lapsen tunnetta omasta pystymisestä. Turvallisessa ympäristössä lapsi uskaltaa kokeilla omia rajojaan. Havaintojeni mukaan omien kykyjen hahmottaminen auttaa lapsen itsetuntemuksen vahvistumisessa.

Liikunta on hyvin konkreettista, ja tanssiharrastuksessakin tekeminen on selkeästi kaikkien nähtävillä. Tanssitunneilla saadaan jotain aikaan, ja liikunnan avulla lapsi kokee olevansa oman toimintansa vaikuttaja. Näin hän pystyy itse hallitsemaan tilannetta. Tanssitunneilla myös onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset ovat välittämiä, joten ne koetaan liittyvän suoraan omaan itseen. Tämä voi auttaa lapsen itsearvostuksen tukemisessa. (Zimmer, 2011, 54 ja 68)

#### 4.3 Sosiaalisen harrastuksen tuomat mahdollisuudet

Tanssi on laji, jossa liikunnan ja taiteen lisäksi yhdistyvät sosiaalisuus ja vuorovaikutuksessa oleminen. Lasten kokemukset vertaisryhmästä alkavat nykyään jo varhain, ja tanssiharrastuksenkin voi aloittaa hyvin nuorena. Koska tanssitunnit vietetään yleensä aina usean oppilaan muodostamassa ryhmässä, uskon ihmisten välisillä suhteilla olevan merkitystä tunnin ilmapiiriin. Pienten lasten kanssa tärkein suhde on kokemusteni mukaan usein oppilaan ja opettajan välillä, mutta myös vertaissuhteilla on oma merkityksensä. Ryhmän yhteishenki ei lasten ryhmissä ole yhtä selkeä kuin esimerkiksi nuorten kanssa, mutta ryhmähengen perusta ja ryhmässä olemisen taidot rakennetaan jo varhain. Pienet lapset ovat yleensä kiinnostuneita ikätovereistaan. Ystävä -sanaa aletaan käyttää noin neljän vuoden iässä. Silloin sanan merkitys ei kuitenkaan ole vielä kovin selkeä. (Laine, 2005, 155 ja 178) Ryhmässä harjoitellaan sosiaalisia taitoja ja siellä kehitetään myös itsetuntoa. (Sinkkonen, 2008, 273)

Tanssinopettajille tekemässäni kyselyssä eräs opettaja kertoi, että etenkin pienet lapset eivät hahmota tanssitunteja jonkin tietyn tanssitekniikan harjoitteluun tarkoitettuna, vaan se kuuluu osaksi heidän päiväänsä. Siksi tanssitunnilla harjoitellaan myös paljon muita yleisesti elämässä tarvittavia taitoja, kuten ryhmässä toimimista ja ohjeiden kuuntelua. Mielestäni näiden asioiden oppiminen vaatii sen, että niihin kiinnitetään huomiota. Jos ihminen ei opi ottamaan muita huomioon, muiden ihmisten ja ryhmien ymmärtäminen tulee olemaan hänelle ongelmallista. Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa harjoitellaan toisen tarpeisiin vastaamista, niin materiaalisesti kuin psyykkisestikin. Ryhmässä opitaan myös joustavuutta, vertailua, todellisuuden tajuaamista, toisten arvostamista, auttamista ja tukemista sekä itsetuntemusta ja itsetuntoa. Myönteisten kokemusten avulla lapsi tuntee kuuluvansa ryhmään. (Laine, 2005, 44, 146 ja 206) Sosiaalisia tilanteita ei voi harjoitella teoriassa, vaan muiden ihmisten kanssa ja harrastusten kautta voi tähän löytyä mahdollisuus (Viljamaa, 2008, 25).

Ihminen on luonnostaan sosiaalinen ja monesti jollain tapaa vuorovaikutuksessa muiden kanssa koko elämänsä ajan. Ryhmään kuulumisen on perustarve, joka syntyy halusta inhimilliseen kiintymiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Myös lapsilla on tarve muodostaa ystävyys-suhteita ja kuulua osaksi ryhmää. (Laine, 2005, 206) Kokemusteni mukaan ihminen haluaa kuulua joukkoon ja tulla läheiseksi jollekulle. Useimmiten hän pyrkii kaikin tavoin pitämään yllä suhteitaan toisiin. Lapsi hakee oman identiteettinsä rakennusaineita ihmisryhmästä, jossa tuntee olevansa hyväksyty (Juusola, 2011, 156). Lapsen minäkäsitys muodostuu siinä todellisuudessa, missä hän elää (Cacciatore ym., 2008, 149). Näin ollen lasta ympäröivillä ihmisillä ja yhteisön sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta lapsen kehitykseen. Myös lapsen asemalla ryhmässä on merkitystä. Lapsen sosiaalinen status ja maine vaikuttavat muiden havaintoihin ja suhtautumiseen kyseiseen lapseen, mutta myös lapsen omaan suhtautumiseen itseensä. Tovereiden hyväksyvä suhtautuminen on tärkeää itsetunnon kehitykselle. Lapsi tarvitsee myönteistä palautetta myös vertaisryhmältä. Toistuvat moitteet ja torjunta aiheuttavat kielteistä käsitystä itsestä. (Laine, 2005, 177 ja 230)

Osalla seuraamistani lasten tanssitunneista opettajat käyttivät tunnilla pari- tai ryhmätehtäviä. Tämä oli harvinaisempaa nuorempien, 4–5 -vuotiaiden, tunneilla. Parin tai ryhmän muodostukseen kannattaa mielestäni kiinnittää huomiota ja miettiä, miten se olisi tarkoituksenmukaisinta tehdä. Opettajilla on suuri valta oppilaidensa sosiaalsiin suhteisiin. He vaikuttavat ryhmien muodostumiseen ja pystyvät ohjaamaan näitä prosesseja. Ryhmätoiminnoissa on yleensäkin hyvä varmistaa, että kaikki tuntevat itsensä osaaviksi, hyväksytyiksi ja pidetyiksi, erityisesti yksinäiset oppilaat. Sen vuoksi ei kannata antaa oppilaiden itse valita ryhmiään. Oppilaiden suorittamat valintatilanteet voivat yksinäisillä olla ahdistavia erityisesti silloin, kun heidät valitaan ryhmiin viimeisenä. (Laine, 2005, 44 ja 180) Suurin osa seuraamieni tanssituntien opettajista muodosti ryhmät tai parit vierekkäisistä oppilaista. Näin opettajat varmistivat, ettei kukaan jää yksin, ja että ryhmän muodostus sujuu luonnollisesti. Tämä ei aina kuitenkaan ole toimiva ratkaisu opettajan halutessa tarkemmin vaikuttaa ryhmän kokoonpanoon. Silloin opettajan täytyy muodostaa ryhmät itse, mikä voi kokemusteni mukaan olla vaikeampi saada luonnolliseksi osaksi tuntia. Tätä voi helpottaa suunnittelemalla myös pareihin tai ryhmiin jakamisen etukäteen.

*Esimerkki: Lapset (5 v.) ovat istumassa salin reunalla rivissä edellisen harjoituksen jäljiltä. Opettaja kertoo seuraavaksi etsivänsä jokaiselle oppilaalle oman paikan tanssisalista. Sitten opettaja nostaa yhden lapsen vuorollaan syliinsä ja kuljettaa ilmassa jokaisen oppilaan omalle paikalleen istumaan lattialle. Hän on etukäteen valinnut jokaiselle parin ja vie aina kaksi oppilasta istumaan vierek-*



*käin. Harjoitus on oppilaiden mielestä hauska, etenkin kun opettaja heiluttelee ja pyörittelee jokaista oppilasta vuorollaan ilmassa. Kaikki jaksavat odottaa vuoroaan, parin muodostus etenee luonnollisesti ja harjoitukseen yhdistyy myös kosketus ja jokaisen oppilaan oma henkilökohtainen kontakti opettajan kanssa.*

Tanssinopettajalla on paljon valtaa oppilaiden sosiaalisten suhteiden syntymiseen. Opettaja pystyy säätämään luokan ilmapiiriä ja vaikuttamaan ryhmän sisäisiin valta-asetelmiin. (Cacciatore ym., 2008, 153) Ohjaava vaikuttaminen ulottuu siis myös lasten sosiaaliseen maailmaan, ei vain taitojen opetukseen. Kasvattajan on hyvä kiinnittää huomiota myös ryhmän sosiaalisen rakenteen ja ilmapiirin ohjaamiseen. Opettaja pystyy luokan ilmapiiriä säätämällä vaikuttamaan oppilaiden kykyyn ottaa kaikki muut huomioon niin, ettei ketään jätetä joukon ulkopuolelle. Hän pystyy opettamaan taitoja kaverisuhteiden solmimiseen ja sosiaaliseen käyttäytymiseen. Käytännössä opettaja voi huolehtia siitä, että kaikilla on kaveri. Pienet lapset saattavat tarvita tässä apua, joten kasvattajaa tarvitaan toimintamallien antamiseen. (Laine, 2005, 178, 232 ja 239) Tanssitunneilla kasvattaja voi kertoa selkeästi, miten odotetaan vuoroa ja miten pyydetään puheenvuoroa. Olen sitä mieltä, ettei pienten lasten voi automaattisesti olettaa osaavan aina käyttäytyä.

Opettajan olisi hyvä tiedostaa oma merkityksensä erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien oppilaiden kanssa. Tällaisiin oppilaisiin joutuu usein kiinnittämään paljon negatiivista huomiota, mikä saattaa aiheuttaa oppilaalle vaikean aseman koko ryhmässä. Opettaja saattaa tiedostamattaan leimata jonkin oppilaan siinä määrin, että muut alkavat kohdella tätä oppilasta negatiivisesti. Pelkästään opettajan toimenpiteet ja kielteinen suhtautuminen saattavat olla syynä muiden torjuntaan ja syrjimiseen. (Laine, 2005, 44 ja 233)

#### 4.4 Tanssin mahdollisuudet luovuuden ja taiteen kautta

Ihminen on halukas ilmaisemaan itseään, ja hän haluaa kehittyä monitasoiseksi persoonallisuudeksi (Uusikylä & Piirto 1999, 34). Luovassa toiminnassa tutut asiat tehdään eri tavalla. Lapset ovat usein luovia, koska heillä ei aikuisten kaavamaista ajattelutapaa. (Viljamaa, 2008, 150) Luovuus auttaa lasta huomaamaan, että hän pärjää elämässään. Se taas vahvistaa lapsen itsetuntoa. (Solatie, 2009, 100) Tanssi on luovaa toimintaa, ja havainnoimillani lasten tanssitunneilla monesti korostettiin oman liikkeen tuottamista. Tunnista riippuen opettajat käyttivät eri tavoin harjoituksia, joissa

lasten luovuus pääsi käyttöön. Muutamalla opettajalla oli tapana tunnin lopuksi pitää improvisaatioharjoitus, jossa oppilaat saivat tanssia oman tanssin.

Itsetunto on luovilla aloilla suuressa roolissa, koska työ on tekohetkellä kaikkien nähtävillä (Pajuoja, 2011). Luovan lapsen on oltava vahva, koska uutta yritettäessä on aina mahdollisuus epäonnistua. Tästä syystä luovuuteen liittyy aina pieni riski. Luova ihminen uskaltaa tehdä jotain itseään tyydyttävää ja omaperäistä. (Uusikylä & Piirto 1999, 6–7) Luovalla hetkellä ihminen on hyvin haavoittuva. Luovuus vaatii rohkeutta, ja lapselle tärkeän ihmisen negatiivisilla kommentteilla voi olla hyvin haitallisia vaikutuksia. Opettajan antama ajattelematon palaute voi aiheuttaa jopa harrastuksen lopettamisen. Tanssinopettajan kannattaakin muistaa, että kommentit suurentuvat lasten mielissä, ja monet voivat ottaa ne hyvin vakavasti. Luovalla hetkellä tarvitaan myös vapautta ja lupaa olla toisten silmissä erilainen. Ilman sitä ihminen saattaa joutua pidättelemään itseään, eikä luovuus onnistu. Lapselle on hyvä antaa kokemus siitä, että hän saa olla myös outo. (Uusikylä & Piirto, 1995, 85 ja 102)

Luovuuteen rohkaistu lapsi sopeutuu muutoksiin paremmin. Luovilla lapsilla on yleensä myös hyvä itsetunto, eivätkä he pelkää virheiden tekemistä. (Einon, 2003, 7 ja 19) Tutkimukset ovat osoittaneet, että luovuuteen taipuvat ihmiset ovat usein itsepäisiä, määrätietoisia, uteliaita, ja heillä on hyvä itsekuri. Huonolla itsetunnolla varustetun lapsen voi olla vaikeampi olla luova. Luovuutta estäviä toimenpiteitä voivat olla psyykkiset puolustusmekanismit, kuten suojaautuminen ennalta odotettua pettymyksiä tai moitteita vastaan. Nämä estävät luovuuden mahdollisuudet. (Uusikylä & Piirto 1999, 34 ja 95)

Taiteen tekeminen tuottaa iloa ja nautintoa. Mielikuvituksen kautta ihmiselle avautuu taiteen maailma, jonka esteettiset ominaisuudet tuottavat mielihyvää. (Karppinen, Puurula, Ruokonen, 2011, 6 ja 78) Luova prosessi ja flow –kokemus tuottavat nautintoa, joka parantaa myös elämänlaatua (Karppinen, Ruokonen & Uusikylä, 2005, 27). Tanssi on laji, jossa ihminen pääsee toteuttamaan itseään. Uskon, että tanssin avulla pystytään luonnollisesti harjoittelemaan myös itseluottamusta ja itsetuntemusta eri rooleihin eläytymisen kautta. Taide auttaa vahvistamaan lapsen kulttuurista identiteettiä. Sen avulla pystyy ilmaisemaan itseään. (Karppinen ym., 2005, 7) Olen sitä mieltä, että itsetuntoa tukevalla tanssitunnilla oppilas saa myös kokemuksen oman liikkeen arvokkuudesta ja pystyy kokemaan itsensä ainutlaatuiseksi. Mielikuvituksen avulla lapsi myös harjoittelee tosielämää varten (Karppinen ym., 2011, 146).

#### 4.5 Oppilaan kohtaaminen

Monen toiminnan, kuten auttamisen tai opettamisen, perustan luo kohtaaminen. Viime vuosina kohtaaminen on alettu ymmärtää hyvin tärkeäksi seikaksi ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Lasten kanssa työskentelevien ammattitaitoon kuuluu periaatteellinen lapsen arvostaminen. Kuitenkin lapsen todellisen arvon ymmärtäminen, ja jokaisen persoonan, elämäntarinan sekä erillisyyden muistaminen on vaativaa ja haasteellista työtä. Lapsen kohtaaminen on erityistä, koska lapsen ja aikuisen roolit ovat erilaiset. Aikuiselta odotetaan muun muassa joustavuutta ja lempeyttä, koska hänen ymmärryksensä ja elämäkokemuksensa on erilaista kuin lapsen (Sinkkonen, 2008, 182–184). Erityisesti juuri lapsen kasvatustehtävän vastaanottanut aikuinen on lupautunut olemaan lapsen kasvun palveluksessa (Mattila, 2011, 18 ja 35). Tanssitunneilla koostamista tapahtuu joka hetki. Sivusta katsoen on vaikeampi arvioida koostamisen laatua, mutta seuraamillani lasten tanssitunneilla sitä oli mielestäni kuitenkin havaittavissa erilaisena. Kohtaaminen tarkoittaa monikerroksista kasvokkain asetumista toisen ihmisen kanssa (Mattila, 2011, 15).

Lapsen itsetunto vahvistuu, jos aikuiset ovat hänestä aidosti kiinnostuneita. Tällöin he pitävät lasta tärkeänä ihmisenä, jonka tarpeet ja mielipiteet on otettava huomioon. (Keltikangas-Järvinen, 1995, 167) Hyvässä koostamisessa lapsi hyväksytään omana itsenään. Lapsen ei tarvitse suorittaa mitään, koska hänen ei tarvitse jatkuvasti hakea aikuisen hyväksyntää. Tällaisessa ilmapiirissä lapsi kokee, että hän on aikuisen kanssa tasavertainen, hänestä huolehditaan ja hän on oikeutettu olemassaoloon. (Mattila, 2011, 67–70) Olen huomannut myös tanssinopettajan pystyvän luomaan sellaisen ilmapiirin, jossa jokainen lapsi on yhtä arvokas riippumatta tanssi- tai keskittymistaidoista. Lapsen luottamus olemassaolon oikeuteen vahvistuu, kun hän kelpaa ehdoitta omana itsenään (Mattila, 2011, 93).

Lapsen iloinen koostaminen ilmaisee hänen olevan tärkeä. Kun oppilas tullessaan tanssitunnille saa iloisen koostamisen, tapahtuu samalla valtavaa voimansiirtoa. Iloisessa koostamisessa opettaja on aidosti kiinnostunut lapsesta, eikä näyttele tunteitaan. Silloin iloisten jälleennäkemisen tunteiden on tultava syvältä opettajan asenteista asti. (Cacciatore ym., 2008, 164) Kokemusteni mukaan kuitenkin monen opetus-tunnin välissä olevat siirtymät voivat olla opettajan ainoat hengähdystauot. Silloin voi olla vaikea innostua jälleen yhden lapsiryhmän näkemisestä. Lapsi kuitenkin toivoo olevansa tervetullut ja odotettu. Hän haluaa hänestä huolehtivan aikuisen pitävän häntä tärkeänä, eikä vain välttämättömänä taakkana. (Cacciatore ym., 2008, 169)

*Esimerkki: Eräällä seuraamallani lastentanssitunnilla oli opettajana erityisen lämminhenkinen ihminen, joka myös panosti paljon turvallisen ilmapiirin luomiseen. Näiden tuntien alussa, oppilaiden tullessa sisälle tanssisaliin, tervehti opettaja jokaista lasta henkilökohtaisesti. Pienet eleet ja esimerkiksi nimipäiväonnittelut saivat lapset hymyilemään heti tunnin alussa. Voin kuvitella, että sille tunnille oli arempienkin lasten helppo mennä.*

Pienet hetket lapsen kanssa, kuten lapsen ilmeiden ja eleiden havainnointi, tai hänen kanssaan juttelu, tallentuvat lapsen muistiin. Ne ovat tärkeitä, koska niiden hetkien pohjalta kasvavat itsetunto, perusluottamus ja hyvät ihmissuhteet. (Juusola, 2011, 25) Tanssinopettajille tekemässäni kyselyssä tuli hyvin ilmi opettajien tavoite antaa jokaiselle lapselle aikaa ja huomiota. Ajan antamista pidettiin tärkeänä itsetuntoa tukevana asiana. Aikuisten antama rakkaus opettaa lasta rakastamaan ja arvostamaan itseään. Kun aikuinen hyväksyy lapsen tarpeet ja tunteet, lapsi oppii itsekkin pitämään niitä hyvinä ja luonnollisina. (Kristeri, 2004, 166) Aikuisten antama kannustus, rohkaisu ja vuorovaikutus auttavat lasta kehittämään itselleen vahvan itsetunnon (Laine, 2005, 41).

Luottamus omaan arvoon kasvaa, kun lapsi saa vahvistavia, hänen persoonansa hyväksyviä ja hänen elämäänsä arvostavia viestejä läheisiltä aikuisilta. Tätä kautta lapsi rohkaistuu ilmaisemaan itseään ja kohtaamaan myös muut ihmiset avoimesti ja arvostavasti. (Mattila, 2011, 67 ja 91) Kunnioittava kasvatusta ja muun muassa pettymysten siedätyshoito vahvistavat lapsen omia sisäisiä rajoja, ja hän oppii pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan ja turvallisuudestaan. Tämä kaikki voidaan saavuttaa aivan arkisilla hoivakokemuksilla, jotka osoittavat lapsen olevan arvostettu. (Juusola, 2011, 51) Lapsen hyvä kohtaminen tuottaa tulosta, koska vahvistuessaan sisältä, jakaa lapsi tätä arvostavan kohtamisen taitoa myös ympärilleen. Saadessaan kunnioitusta, kuuntelevaa ja kunnioittavaa kohtamista, sisäistää lapsi kohtamisen merkityksen. Jos aikuinen kuitenkin olettaa, että lapsi jää kohtamisesta aikuiselle velkaa, ei arvostavan kohtamisen periaate toteudu. Aikuisen motiivi lapsen arvostavaan kohtamiseen ei voi olla odotus siitä, että lapsi maksaa aikuiselle myöhemmin kaiken takaisin. (Mattila, 2011, 129)

Käsitykseni mukaan jokaisen oppilaan yksilöllinen huomioiminen on tavoite, johon varmasti monet tanssinopettajat pyrkivät. Käytännössä se kuitenkin saattaa jäädä ajan ja muiden tavoitteiden jalkoihin. Kuitenkin ihmisen kokonaisvaltaisen kasvun tukemiseen tarvitaan ajan antamista (Pollari & Koppinen 2010, 9). Uskon, että jokaisen oppilaan yksilöllisen huomioimisen voi koettaa varmistaa tuntirakenteen suunnittelulla. Opettajan ja oppilaan välinen hetki voi olla esimerkiksi salin poikki liikkuvissa

yksilötehtävissä niin, että opettaja lähettää jokaisen oppilaan vuorollaan matkaan. Tämäkin saattaa olla haastavaa hyvin pienten lasten tunnilta, kun opettajan tulisi pitää silmällä samanaikaisesti koko ryhmää. Pieniä yksittäisiä yksilöllisiä huomioiteja havainnoimillani tanssitunneilla saattoivat olla esimerkiksi nimenhuudot tunnin alussa tai opettajan antama silitys jokaiselle tunnin lopussa.

Opettajalla on myös negatiivista valtaa oppilaisiinsa nähden, ja hän pystyy huonontamaan oppilaidensa itsetuntoja. Lapset pelkäävät joutuvansa nolatuksi, ja opettajan suhtautuminen epäonnistumisiin on avainasemassa tämän tunteen syntymisessä. Oppilas, joka on yrittänyt parhaansa ja laittanut itsensä alttiiksi muille, on hankalassa tilanteessa suorituksen epäonnistuessa. (Laine, 2005, 43) Havaintojeni mukaan pienilläkin lapsilla voi olla pelko nolatuksi tulemiseen, mikä voi ilmetä tanssitunnilla muun muassa haluttomuutena osallistua joihinkin harjoituksiin. Tässäkin opettajan asenne ja tunnin tavoite ratkaisevat mielestäni paljon. Jos tunnin ainoana tavoitteena on oppia jokin taito, on taidollisilla suorituksilla luonnollisesti suuri arvo. Epäonnistuminen lapselle tärkeässä asiassa vaikuttaa ensin hänen tilannekohtaiseen minäkuvaansa, ja tilanteen toistuessa yleistyy vähitellen myös yleisminäkäsitykseen (Laine, 2005, 43).

Kohtaaminen voi siis olla myös huonoa ja ihmistä vahingoittavaa. Aikuisilla saattaa olla vääristyneitä mielikuvia lapsesta, eikä häntä nähdä sellaisena kuin hän todellisuudessa on. Lapseen voidaan liittää odotuksia, ominaisuuksia ja luonteenpiirteitä, joita hän ei tunne omakseen. (Sinkkonen, 2008, 99) Tällaisessa kasvatuksessa saatetaan ajatella, että lapsen saa muokata sellaiseksi kuin itse haluaa, eikä hänen tunteisiinsa tarvitse eläytyä. Silloin lapsi kelpaa vain, jos hän on aikuisten toiveiden mukainen. Näin lapsi jää kokonaan aidosti kohtaamatta. (Cacciatore ym., 2008, 243) Tällöin lapsen todellinen minä hämärtyy, ehkä myös lapselta itseltään. Se voi johtaa lapsen vakaviin tunne-elämän ongelmiin. (Sinkkonen, 2008, 99) Joskus myös lasta moitittaessa hänet saatetaan kohdata epäoikeudenmukaisesti. Kasvattaja saattaa unohtaa, että lapsi ei itse ole paha, vaikka olisi väärin tehnytkin. (Cacciatore ym., 2008, 212)

Kohtaamista saatetaan pitää helppona, koska sen suorittamiseen ei vaadita minkään tekniikan hallintaa. Sitä myös tapahtuu joka päivä automaattisesti, usein ilman että sen eteen täytyy tehdä paljon töitä. Kohtaamisen helppoudessa piilee kuitenkin myös sen vaikeus. Siinä ei pysty piiloutumaan minkään suorittamisen taakse. Hyvään kohtamiseen vaaditaan ihmisyyteen suostumista, ja sen mahdollistaman myötätunnon, myötäelämisen, sydämellä näkemisen ja viisaudella vahvistetun älykkyyden käyttä-

mistä. Kohtaaminen on jokapäiväinen asia, mutta hyvää kohtaamista varten tarvitsee mukana olla ajatus ja halu toisen ihmisen aitoon näkemiseen. (Mattila, 2011, 16)

#### 4.5.1 Arvostava katse ja kosketus

Itsetunnon tukemiseen tarvittavat asiat ovat hyvin arkipäiväisiä. Jo katseella ja kosketuksella voidaan saada paljon aikaan. Katseella voi viestittää monia asioita, muun muassa ihailua, syytöstä tai raivoa. (Sinkkonen, 2008, 176) Iloisen kohtaamisen ilme on tehokas työkalu, joka on myös helppo ottaa käyttöön tanssitunneilla (Cacciatore ym., 2008, 168–169). Iloisen kohtaamisen ymmärrän tarkoittavan tässä positiivista asennetta, joka välittyy ulospäin, ja joka saa toisen osapuolen tuntemaan itsensä arvostetuksi. Iloisen katseen vastaanottajalle tulee useimmiten myönteinen tunne, etenkin silloin kun katseen lähettämisen taustalla on positiivisia ajatuksia. Iloisen kohtaamisen ilmeellä vaikutetaan nopeasti ja tehokkaasti ihmisen sisäiseen tilaan. Joskus toki katseen käyttö voi tuntua haasteelliselta tai epähenolta. Kuitenkin iloisella katseella voidaan parantaa ihmisen itsetuntoa, toimintakykyä ja minäkuvaa. (Cacciatore ym., 2008, 168–169)

Hyvä ja itsetuntoa vahvistava katse sisältää muun muassa hyväksyntää, arvostusta ja vahvuutta. Se kuvastaa asennetta, jolla kohtaamme toisen ihmisen. Tämä tapahtuu myös opetustilanteissa. Jos arvostamme toista ihmistä ja haluamme hänelle hyvää, katsomme häntä kauniisti. Näin viestitämme pitävämme häntä tärkeänä. Lapsi rakentaa omanarvontunnettaan jokaisesta katseesta, joten myös jokaisella tanssitunnilla saadulla katseilla on merkitystä. Lapsi haluaa tulla nähdyksi ja hakee kokemusta tästä tunteesta joka päivä. Nähdyksi tulemisen kautta itsetunto vahvistuu, ja lapsi oppii luottamaan muihin ihmisiin. (Mattila, 2011, 27 ja 30)

Ilman fyysistä kontaktia on pienelle lapselle hyvin vaikea vakuuttavasti kertoa hänen olevan hyväksytty. Kosketuksella voidaan saada paljon aikaan, ja sen vaikutus kehoitsetuntoon onkin hyvin suuri. (Cacciatore ym., 2008, 176) Omien kokemusteni mukaan tanssitunnille kosketuksen saa yleensä helposti mukaan, koska tanssissa ollaan tekemisissä kehon kanssa. Toistuvilla ja pienillä kosketuksilla luodaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja viestitään toisen olevan tärkeä. Tästä syystä fyysistä kontaktia tarvitaan luotaessa kiinteää suhdetta lapseen. (Kristeri, 2001, 129) Kosketus aktivoi aivojen turvallisuus-, tasapainoisuus- ja hyvinvointialueita ja antaa viestin joukkoon kuulumisesta. Lapselle kasvaa sitä parempi itsetunto, mitä enemmän hän saa

kokea läheisyyttä. (Cacciatore ym., 2008, 176) Lapsia kannattaa kosketella alusta alkaen. Silittelyllä ja tuudittelulla on syvämerkityksiä, joita ei koskaan voida saada tarkkaan selville. (Sinkkonen, 2008, 176)

Kaikilla havainnoimillani tanssitunneilla näkyi kosketusta, ja joillain opettajilla oli jo tunnin alussa tapana tervehtiä oppilaitaan muun muassa silittelyllä. Kosketuksen avulla lapseen saa hyvän yhteyden. Mielestäni kuitenkin sosiaalisemmat ja rohkeammat lapset saivat havainnoimillani tanssitunneilla osakseen enemmän kosketusta, koska he osasivat myös hakea sitä. Ujoimmat lapset jäivät helpommin koskettelu ulkopuolelle. Luulen, että opettaja saattaa kohdella herkempiä lapsia vaistomaisesti varovaisemmin, jolloin spontaania kosketusta ei tule niin paljon. Suurin osa tunneilla tapahtuvasta kosketuksesta oli pehmeää ja hellää. Seuraamillani tanssitunneilla saatiin kuitenkin käyttää myös hiukan rajumpaa tai painavampaa kosketusta. Näin kosketuksesta saatiin monipuolisempaa. Joillain tunneilla kosketus liittyi osaksi harjoituksia. Se on mielestäni hyvä tapa varmistaa, että myös ujoimmat oppilaat saavat joka tanssitunti kokemuksen kosketuksesta.

*Esimerkki: Tanssitunnilla harjoitellaan pyörimistä nurkasta nurkkaan. Opettaja käy pyöräyttämässä jokaisen oppilaan yksitellen vauhtiin. Kosketus on melko voimakas ja aiheuttaa pyörivän liikkeen. Näin jokaiselle oppilaalle varmistetaan fyysinen kontakti luontevana osana tuntia.*

Kosketuksen avulla lapsi oppii myös huomaamaan oman kehonsa rajat ja hyväksyvällä kosketuksella arvostamaan kehoaan. Mielestäni kaikille oppilaille on tunneilla annettava selkeästi mahdollisuus kieltäytyä kosketuksesta. Tanssinopettaja voi antaa oppilailleen käytännön välineet kosketuksesta kieltäytymiseen. Uskon tämän vahvistaa oppilaiden kokemusta oman kehonsa ja mielipiteidensä tärkeydestä ja arvokkuudesta.

#### 4.5.2 Palautteen antaminen

Palaute tarkoittaa reaktioiden yhteensopivuudesta annettua informaatiota. Sen tavoitteena on antaa yksilölle tietoa ympäristön odotuksista ja auttaa häntä ymmärtämään omaa käyttäytymistään. (Laine, 2005, 50) Palaute on yleensä aina läsnä oppimishetkessä. Ihminen on monella tavalla riippuvainen ympäristön antamasta palautteesta. Me saamme tietoa itsestämme ja muokkaamme sekä suodatamme sitä aina tapauskohtaisesti. Emme siis välttämättä ota palautetta vastaan juuri niin kuin se on tarkoi-

tettu, vaan paljon sen lopullisesta vaikutuksesta on riippuvainen vastaanottajasta. Itsetunnosta riippuu, miten siedämme palautetta. (Sinkkonen, 2008, 173) Havainnoimistani lasten tanssitunneista jokaisella annettiin palautetta käyttäytymisestä, useimmilla myös taidollisista suorituksista. Näin ollen palaute kuuluu jo pienten lasten elämään.

Pienelle lapselle on tärkeää kuulla kehuja. Myönteisen palautteen antaminen kehittää lapsen selviytymis- ja sopeutumiskykyjä paljon paremmin kuin virheiden osoittelu. Heikkouksien kaivelemisen sijaan on tärkeää keskittyä lapsen vahvuuksien tukemiseen. Lapsen on myös hyvä oppia, ettei hyväksyntä edellytä aina suoritusta. Kasvattaja voi joskus kehua lasta itseään, pelkästään jo siitä että hän on olemassa. Tanssitunnin alkaessa opettaja voi silloin tällöin todeta, miten hauskaa on taas tällä viikolla nähdä oppilaat, ja miten mukavaa on kun he tulivat tänään tanssitunnille. Opettajan antama huomio ja onnistumisen elämykset kannattelevat lasta eteenpäin. Erityisesti elämyshakuiset, lyhytjänteiset tai vetäytyvät lapset tarvitsevat myönteistä suhtautumista. Näin he voivat tuntea olevansa hyväksytyjä ja tervetulleita ja pystyvät paremmin rauhoittumaan ja keskittymään. Kaikesta siitä minkä oppilas jo osaa, voi antaa myönteistä palautetta. (Cacciatore ym., 2008, 16–17 ja 135) Kasvattajien ei tarvitse pelätä lapsen tulevan liian tyytyväiseksi itseensä. Aina ympäriltä kuitenkin löytyy niitä, jotka osaavat tehdä jonkin asian paremmin. (Keltikangas-Järvinen, 1995, 132)

Mielestäni palautteen antamisessa kannattaa opettajan kiinnittää huomiota siihen, miten hän palautetta antaa. Kokemusteni mukaan pienillä sanavalinnoilla on merkitystä. Uskon, että lasten kanssa palaute kannattaa aina antaa positiivisen kautta, mahdollisuuksien mukaan.

*Esimerkki: Noin 7 -vuotiaiden lasten ryhmässä harjoitellaan keiju-kävelyä (puolivarpailia). Opettaja haluaa painottaa myös katseen merkitystä. Ilmapiiristä voi tulla helposti negatiivinen, jos opettaja toistaa lausetta ”Katse pois lattiasta”. Viesti on paljon positiivisempi, jos opettaja käyttää ilmaisua: ”Katse silmien korkeudelle”.*

Kehuminen ei kuitenkaan aina automaattisesti tee lapsen itsetunnosta vahvaa, vaan kyse on paljon mutkikkaammista asioista (Sinkkonen, 2008, 171). Oikeanlaisen kannustamisen olisi oltava aitoa ja realistista. Tanssinopettaja voi kehittää oppilaidensa itsetuntemusta antamalla mahdollisimman realistista palautetta heti suoritusten jälkeen. Lapset kyllä vaistoavat milloin kiitos ei ole täysin vilpitön, ja jokapäiväinen sekä epärealistinen kehuminen saattaa liikaa kuulutana alkaa kyllästyttää. (Juusola, 2011,



128–129) Koska hyvään itsetuntoon kuuluu totuudenmukainen käsitys itsestä, opettajan ei kannata joka kerta kehua suoritusta, jos se ei ole onnistunut. Näissä tilanteissa opettaja voi etsiä kehumisen aihetta esimerkiksi yrittämisestä, koska kehuminen ja positiivinen ote kuuluvat itsetuntoa kehittävään kasvatukseen. Tämä on parempi vaihtoehto kuin väkisin koettaa antaa suorituksesta positiivista palautetta, joka ei ole edes ansaittua. (Sinkkonen, 2008, 181)

Joskus suorituksen lopputuloksesta annettu kehu saattaa saada vastakkaisen merkityksen, jos siihen sisältyy suoritusvaatimus. Tällöin kasvattaja antaa kuvan, että vain suorituksilla on merkitystä, ja hän ohjaa lasta kohti aina vain parempia tuloksia. Tässä tapauksessa lapselle tulee kehumisen seurauksena vain entistä suuremmat suorituspaineeet. (Keltikangas-Järvinen, 1995, 134) Tämä tilanne voidaan välttää jo aikaisemmin tehdyllä pohjatyöllä, jossa lapselle on osoitettu, että häntä arvostetaan myös omana itsenään ilman suorituksia (Sinkkonen, 2008, 181). Tätä kasvattaja voi mielestäni edesauttaa muun muassa iloisella kohtaamisella, kosketuksella ja arvostavalla katseella.

Arvostavan kritiikin antaminen on haastavaa ja paljon vaikeampaa kuin pelkkä arvostelu. Joskus kritiikin tarkoituksena voi olla kasvattajan oman erinomaisuuden nostaminen esille ja oman aseman pönkittäminen, jolloin tarkoituksena on vain saada lapsi huomaamaan oma pienuutensa. Arvostavassa kritiikissä annetaan tilaa ja ehdotetaan uutta. (Viljamaa, 2008, 28) Menneisyyden tekemisistä annetusta palautteesta on vaikeampi hyötyä. Jotta palaute olisi mahdollisimman tehokasta, sen täytyy olla ansaittua, ja lapsen pitää tuntea, että sen eteen on myös tehty jotain. Palautteen ei pidä kohdistua lapsen persoonaan, vaan käyttäytymiseen sekä suorituksiin. Lapsi saattaa kuitenkin helposti tulkita informaation omaa persoonaansa koskevaksi ja uskoa, ettei kasvattaja hyväksy häntä ihmisenä. Lapsen ja kasvattajan välinen vuorovaikutus saattaa tällaisissa tilanteissa kärsiä. Kritiikin antamisen kanssa kannattaa olla tarkkana. Lapsi vastaanottaa kritiikkiä helpoiten itselleen tärkeältä ihmiseltä. (Laine, 2005, 50). Osapuolilla on paremmat mahdollisuudet saada aikaan hyvää ja eteenpäin vievää toimintaa, jos kritiikin antaja todella haluaa auttaa. Toimivin kritiikki annetaan kahden kesken sopivina annoksina, ja se keskittyy nykyhetkeen menneisyyden sijaan. Näin toinen osapuoli myös motivoituu ottamaan palautteen vastaan. (Viljamaa, 2008, 28)

Huonon itsetunnon omistava lapsi tarvitsee paljon kehuja, mutta toisaalta tällaiselle oppilaalle positiivisen palautteen antaminen on usein haastavampaa kuin hyväitse-

tuntoiselle. Opettajalla on suuri vastuu huomata nämä oppilaat ja antaa heillä helläva-  
raista palautetta. Kasvattaja pystyy ohjaamaan lapsen pois huonojen ajatusten ke-  
hästä kohti erilaista ajattelua. (Cacciatore ym., 2008, 16–17) Jos palaute on täysin  
ristiriidassa oppilaan oman ajattelun kanssa, hän kokee tilanteen uhkaavaksi. Tällöin  
oppilas joko vääristää palautteen tai kieltää sen kokonaan pitääkseen psyykensä  
tasapainossa. Näin voi käydä, kun huonon itsetunnon omistava oppilas saa kehuja  
opettajalta. Opettajan onkin kiinnitettävä huomiota myös siihen, meneekö hänen an-  
tamansa palaute perille. Itsetunnon heikolle lapselle on parasta antaa palaute  
välittömästi suorituksen jälkeen. Palautetta tulee antaa toistuvasti, koska oppilas ei  
välttämättä ota sitä heti vastaan. (Laine, 2005, 33 ja 50)

#### 4.5.3 Kurinpidolliset tilanteet

Kurinpidolliset tilanteet olivat yleisiä seuraamillani lasten tanssitunneilla. Pienet lapset  
vasta opettelevat sosiaalisia taitoja, joten mielestäni törmäykset opettajan ja ryhmän  
asettamiin sääntöihin ovat vielä inhimillisiä. Vasta noin 8–9 -vuotiaalta lapselta voi  
odottaa kykyä tunteiden säätelyyn ja itsehillintään (Juusola, 2011, 99). Sääntöjen  
ymmärtämistä ja muiden huomioon ottamista voidaan kokemusteni mukaan harjoitel-  
la luontevasti myös tanssitunnilla. Lapsen on vaikea oppia toimimaan sosiaalisissa  
tilanteissa, jos hän ei opi kuuntelemaan ja noudattamaan ohjeita (Juusola, 2011, 64).  
Jos lapsi saa jatkuvasti muilta moitteita käyttäytymisestään ja joutuu yhteentörmäyk-  
siin yhteisön sääntöjen kanssa, itsetunto voi alkaa laskea. Koska sosiaalisissa tilan-  
teissa pärjääminen voi vaikuttaa itsetuntoon, tulisi mielestäni myös tanssinopettajan  
pyrkä pitämään kiinni käyttäytymissäännöistä. Lapsi oppii vähitellen noudattamaan  
ohjeita, kun kasvattaja ei suostu toistamaan niitä loputtomasti. Kuitenkin yksilöllisyy-  
den ja biokemian vuoksi ei samalla tavalla toimiminen ole kaikille lapsille yhtä help-  
poa. (Juusola, 2011, 64)

Tanssitunteja havainnoidessani olen huomannut, että sääntöjen kannattaa olla sel-  
keät. Oppilaiden on helpompaa rentoutua selkeiden sääntöjen tanssitunneilla, koska he  
pystyvät ennakoimaan tilanteita. Sääntöjen rikkomisella on tällöin myös selkeä seu-  
raus. Ennakoiva kasvattaja etenee kurinpidollisissa tilanteissa vähitellen ja antaa lap-  
selle mahdollisuuden muuttaa käytöstään. Tällainen kasvattaja sietää myös lapsen  
harmistumisen, kun tämä ei saakaan tehdä jotain kiellettyä tai käyttäytyä huonosti.  
(Sinkkonen, 2008, 148)

Havaintojeni mukaan nykyajan kasvattajat saattavat helposti välttää liiallista kurinpi-toa ja jäykkää autoritääristä kasvatustapaa. He ovat ehkä saaneet kokea tällaista kasvatusta omilta opettajiltaan ja ovat huomanneet sen huonot vaikutukset. Turvalli-seen ilmapiiriin ja kasvatettavan hyvään itsetuntoon tähtäävä opetustyyli on hyvä tavoite, mutta oma suhtautuminen sääntöihin on mielestäni myös hyvä tarkastaa sil-loin tällöin. Alkaessani opettaa lapsia, aloin varoa liiallista kurinpi-toa ja jyrkkää kasva-tusta. Suhtautumiseni sääntöihin ei ollut luontevaa ja pelkäsin liian tiukkojen sääntö-jen jäykistävän tunnin tunnelmaa. Olen kuitenkin huomannut, että lasten kanssa säännöt ovat tärkeitä. Tunnin äänenvoimakkuus on muutaman kerran päässyt nou-semaan, koska en ole halunnut liikaa määrällä ja käskeä. Joku hiljaisempi oppilas on silloin ilmaissut harminsä muiden huutamisesta. Tällaiset tilanteet ovat opettaneet minulle, että lapset todella tarvitsevat sääntöjä. Uskon, että he pohjimmiltaan halua-vat toimia oikein ja myös miellyttää aikuisia. Lapset eivät vain aina tiedä, minkälainen toiminta on oikein, varsinkin silloin jos kasvattaja ei ilmaise tätä selkeästi.

Säännöt luovat hallinnan tunnetta. Ne eivät automaattisesti ole lapsia rajoittava tekijä, vaan päinvastoin antavat heille tunteen turvallisuudesta. Selvät rajat asettava kasva-tus lisää lapsen itsetuntoa hallinnan tunteen lisääntymisen avulla. (Keltikangas-Järvinen, 1995, 148) Lapset eivät toivo elävänsä demokraattisessa ympäristössä, koska he tajuavat olevansa pieniä ja avuttomia. He tarvitsevat aikuisen huolehtimaan itsestään. Jos aikuinen ei tätä tee, lapsi alkaa käyttäytyä provosoivasti ja testata ai-kuisen rajoja. Jos rajoja ei löydy, lapsen täytyy joko provosoida enemmän tai luoda itse omat turvallisuusstrategiansa. Tämä aiheuttaa epävarmuutta ja raivoa lapsessa. (Sinkkonen, 2008, 142) Tilanne, jossa lapsi ei tiedä, mihin hän on käyttäytymisellään päätyvässä, on lapselle traumaattinen. Jos lapsi joutuu oppimaan yrityksen ja ereh-dyksen kautta, miten sosiaalisessa elämässä täytyy käyttäytyä, luvassa on paljon epäonnistumisia. Jatkuva epäonnistuminen todennäköisesti laskee itsetuntoa. (Kelti-kangas-Järvinen, 1995, 147) Siksi säännöt ja määräykset ovat tärkeitä lapsen elä-män suuntaviivoja.

Kuri voi kuitenkin olla myös liian kovaa, jolloin siitä on lapsen kehitykselle enemmän haittaa kuin hyötyä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että liika ankaruus, täydellisyysden odotukset ja lapsen tahdon ohittaminen liittyvät lasten masentuneisuuteen, aggressii-visuuteen ja muihin käyttäytymisongelmiin. (Juusola, 2011, 21) Kurinpitotilanteissakin tulisi mielestäni huomioida oppilaiden erilaisuus. Joillekin lapselle tietynlainen tilanne voi olla liian rankka, kun taas toiselle aikuisen palautteella ei ole mitään vaikutusta. Uskon, että kurinpitotilanteissa lapsia pitäisi kohdella temperamentin mukaan. Vääris-

tä teoista on tultava seurauksia, muttei huonon leimaa lapseen (Cacciatore ym., 2008, 121 ja 262). Kokemusteni mukaan tunnollinen persoonallisuus voi itse rangaista itseään aivan tarpeeksi, jolloin kasvattajan ei ole tarpeellista enää lisätä omia rangaistuksiaan.

Riehumistilanteissa on havaintojeni mukaan helposti vaarana se, että opettaja syyllistää myös syyttömiä oppilaita. Tanssinopettajakaan ei aina ehdi nähdä mistä tilanne on saanut alkunsa, vaan ensisijaisena tavoitteena saattaa olla järjestyksen palauttaminen. Tällöin voi käydä niin, että syyttömät joutuvat kärsimään. Reiluuden nimissä tulisi kasvattajan mielestäni pyrkiä välttämään tällaista turhaa syyttelyä, jos hän ei ole varma, kenelle se pitäisi osoittaa. Toisenlainen tilanne on sellainen, jossa yhtä oppilasta syytetään muiden hauskan hetken pilaamisesta. Tämä voi vaikeuttaa oppilaan asemaa luokassa ja luoda ikävän sinä vastaan me muut -tilanteen.

*Esimerkki: Oppilaat järjestäytyvät jonoon, ja opettaja kertoo seuraavan harjoituksen, jota on tarkoitus tehdä kohta yksitellen nurkasta nurkkaan. Yksi oppilas kiellosta huolimatta lähtee kuitenkin omille teilleen kokeilemaan tulevaa harjoitusta, jolloin jonon muodostaminen viivästyy ja muut joutuvat odottamaan. Tällöin opettaja kertoo vihaisella äänellä tämän oppilaan aiheuttaneen muille turhaa odottelua ja ärsyyntymistä. Tämä aiheuttaa oppilaassa häpeän tunnetta, ja hän on lopputunnin hiljainen.*

Tanssitunneillakin lapset ovat hyvin erilaisia, ja joillekin sääntöjen oppiminen on helpompaa kuin toisille. Jotkut oppilaat leimautuvat helposti hankaliksi. Tämä voi heikentää lapsen itsetuntoa, koska kukapa haluaisi olla aina hankala ja kuulla jatkuvasti moitteita. (Juusola, 2011, 76) Kasvattajan olisi mielestäni hyvä muistaa, että lapset eivät yleensä tahallaan ole vaikeita. Osalla ihmisistä biokemiallinen yksilöllisyys voi aiheuttaa yhteentörmäyksiä myös tanssitunneilla. Tällöin geneistä johtuvat ominaisuudet, kuten tarkkaavaisuushäiriöt, saattavat jyrätä kasvatuksen mallin. (Juusola, 2011, 76) Kulttuurissamme arvostetaan ”helppoja” lapsia, jotka monesti määritellään tottelevaisiksi, kilteiksi ja mukautuvaisiksi. Kuitenkaan yhdenlainen temperamentti tai tapa elää ei ole ainoa oikea. (Juusola, 2011, 80) Jos saa aina kuulla olevansa vääränlainen, alkaa itsetunto vähitellen heiketä (Viljamaa, 2008, 18). Kulttuurimme olisi hyvä muuttua sellaiseksi, joka arvostaa myös lasten erilaisuutta (Juusola, 2011, 80).

#### 4.6 Itsetunnon tukemisen huomioiminen tuntirakenteessa

Havaintojeni mukaan lasten tanssitunnin rakenne voi vaihdella paljonkin eri opettajien pitämällä lasten tanssitunneilla. Ylipäänsä opettajan asenne tuntirakennetta kohtaan voi kokemusteni mukaan olla hyvin erilainen. Uskon, että joidenkin opettajien mielestä tunnin rakenteella ei ole suurta merkitystä, ja he keskittyvät enemmän tunnin sisältöön. Toisten tanssinopettajien mielestä taas tunnin rakenteen tarkalla määrittelyllä saadaan aikaan sujuva kokonaisuus. Tanssitunnin rakenteella voi olla vaikutusta oppilaiden hallinnan tunteeseen ja sitä kautta myös itsetunnon kehitykseen. Tunnin rakenne voi poistaa stressiä tai lisätä sitä. Tähän lasten stressin kokemisen määrään kannattaa kiinnittää huomiota. Lapsen keskushermoston keskeneräisyyden vuoksi he ovat haavoittuvampia kuin aikuiset. Monet ammattikasvattajatkaan eivät tule ajatelleeksi, että lapset ylipäänsä kokevat stressiä, tai he saattavat aliarvioida sen merkityksen. Tutkimuksissa on saatu näyttöä varhaisen stressin kokemisen yhteyksistä moniin myöhemmin ilmeneviin mielenterveyden vakaviin häiriöihin. (Sinkkonen, 2008, 121)

Havainnoimillani lasten tanssitunneilla oli yleensä selkeä aloitus ja lopetus. Opettajat myös pitivät tuntirakenteen alun ja lopun usein samanlaisena, vaikka saattoivatkin muuttaa muita tunnilla tehtäviä harjoituksia. Mielestäni erityisesti temperamentiltaan hitaasti lämpenevät lapset hyötyvät selkeästä tanssitunnin aloituksesta ja lopetuksesta. Pienten lasten on vaikea hahmottaa aikaa. Lasten itsetuntoa tukee, kun heille rakennetaan minä -tarinaa, joka on minän alku ja jatkumo tulevaisuuteen. (Cacciatore ym., 2008, 251) Tällöin lasten käsitys meneillään olevasta hetkestä ja tulevaisuudesta selkiytyy. He alkavat hahmottaa päivän ja tanssitunnin kulkua. Lapset tarvitsevat kokemusta toistuvuudesta, jotta voivat alkaa hahmottaa elämäänsä. Tiettyjen perusasioiden toistuminen luo perustaa turvallisuudelle. (Kristeri, 2004, 131) Käytännössä tanssitunnilla tämä voi tarkoittaa alku- ja loppurituaaleja, esimerkiksi aloituslorua ja lopputanssia tai – keskustelua. Uskon, että mitä pienemmistä lapsista on kyse, sitä tärkeämpiä tutut rituaalit heille ovat.

Kuitenkaan tuntirakenteen liiallinen jäykkyys ei mielestäni ole hyväksi. Liiallinen suunnitelmien seuraaminen ei välttämättä anna opettajalle tilaa kunnioittaa oppilaiden omaa luovuutta ja ajatuksia. Käsitykseni mukaan oppilaiden ideoihin tarttuminen voi antaa heille kokemuksen omien ajatusten tärkeydestä ja arvokkuudesta. Uskon, että näin tehdessään opettaja auttaa vahvistamaan oppilaiden itsetuntoja. Joustava tanssinopettaja on myös mielestäni rohkea hylätessään alkuperäisen suunnitelmansa.

Aina ei voi tietää mihin päädytään kun päätetään tarttua oppilaiden ehdotuksiin. Vaatii rohkeutta päästää irti omista päämääristään ja luottaa siihen, että tanssitunnin aikana tapahtuu tärkeitä asioita, vaikka itse tanssiteknisen suorituksen täydellisestä oppimisesta ei voikaan olla aivan varma.

Seuraamieni tanssituntien perusteella yksilötehtävät ovat yleisiä tanssitunneilla. Tällaisia ovat usein esimerkiksi salin poikki tehtävät harjoitukset. Tällöin oppilaiden pitää lähteä liikkeelle yksitellen, kunkin omalla vuorollaan. Luulen, että tämä saattaa joissain tapauksissa olla itsetunnon heikoille tai ujoille lapsille liian vaativaa. Lapselta vaaditaan uskallusta, jotta hän pystyy suoriutumaan tilanteesta yksin, toisten katsellessa. Mielestäni tässä tilanteessa opettajalta vaaditaan paljon tilannetajua, jotta hän havaitsisi oppilaalle liian vaativat tilanteet. Näissä tilanteissa oppilasta ei pitäisi laittaa tekemään harjoitusta yksin hänen tahtomattaan. Kun lapsi pakotetaan hänelle pelottavaan tilanteeseen, lapsen pelkoa vain pahennetaan. Parempia tuloksia saadaan aikaan askel askeleelta etenevällä totuttelulla. (Wright & Oliver, 1995) En usko oppilaan itsetunnon vahvistuvan kokemuksista, joissa hän on tahtomattaan joutunut pärjäämään yksin. Nämä tilanteet voivat ennemminkin luoda oppilaalle pelon kyseistä tapahtumaa vastaan. Tällaisessa tilanteessa tanssinopettaja voi muodostaa tehtävää varten joko kaikista oppilaista parit, tai vain kyseisestä oppilaasta ja toisesta ryhmän jäsenestä. Yksin tekemisen jännitystä voi lieventää myös niin, että koko ryhmä kokeilee harjoitusta ensin samanaikaisesti. Kokemusteni mukaan se lisää oppilaiden hallinnan tunnetta, koska he tietävät mitä odottaa.

## 5 POHDINTA

Tanssitunteja havainnoidessani olen kiinnittänyt erityisesti huomiota tunnin rakentamiseen, opettajan ja oppilaan väliseen vuorovaikutukseen, sekä sosiaalisten ja liikunnallisten osa-alueiden vaikutukseen itsetunnon kehittämisessä. Lisäksi olen miettinyt tunnin tavoitteita ja niiden kautta näkyvää opettajan arvomaailmaa, sekä opettajan oman persoonan vaikutusta itsetunnon tukemiseen. Tanssinopettajan oma itsetunto on mielestäni oleellinen osa haluttaessa tarjota oppilaille paras mahdollinen itsetunnon tuki. Teoreettisemmin olen käynyt läpi itsetunnon määritelmää ja kehitystä. Käytännönläheisemmin olen pohtinut myös kurinpidollisten tilanteiden, palautteen, kohtaamisen, katseen ja kosketuksen vaikutusta itsetuntoon. Olen jakanut tämän työni kahteen osioon: itsetunnon tukemiseen yleisellä tasolla ja itsetunnon tukemisen erityisesti tanssinopettajan näkökulmasta.

Lasten tanssitunteja seurattessani ja tanssinopettajien kanssa keskustellessani, olen huomannut, ettei tanssinopettajalla välttämättä ole tietoa ja riittäviä välineitä oppilaidensa itsetuntojen tukemiseen. Uskon, että opettajilla on tarvetta itsetunnon tukemisen merkityksen pohtimiseen ja muun muassa omien arvojen määrittämiseen. Tässä opinnäytetyössä olen löytänyt nimenomaan tanssitunneilla havaittavissa olevia osa-alueita, jotka vaikuttavat itsetuntoon. Kiinnittämällä huomiota näihin osa-alueisiin, on tanssinopettajalla hyvät mahdollisuudet tehdä tunneistaan itsetuntoa tukevia. Opinnäytetyöni tavoitteena on auttaa tanssinopetuksen hyvien käytänteiden ja menetelmien levittämisessä.

Itsetuntoa voi tukea monin tavoin. Tanssinopettajalla on siis monia osa-alueita, joihin hän voi kiinnittää huomiota tanssitunteja suunnitellessaan ja opettaessaan. Mielestäni tärkeintä tässä tukemisessa on opettajan motivaatio asiaa kohtaan. Jos tanssinopettaja ymmärtää itsetunnon tukemisen tärkeyden, hän todennäköisesti ottaa asioista selvää ja pyrkii itsetuntoa tukevan ilmapiirin luomiseen. Itsetunnon tukeminen on tärkeää kaikkien ikäryhmien opetuksessa, eikä opettajan valtaa tulisi aliarvioida minäkään ryhmän kanssa. Toivonkin, että tanssinopettajat tiedostavat itsetunnon kehityksen tukemisen osana omaa työnkuvaansa.

Tämän tutkielman ansiosta voin sanoa oppineeni paljon itsetunnon tukemisesta. Uskon opinnäytetyöni olevan minulle hyödyksi toimiessani tanssinopettajana. Näen itsetunnon tukemisen hyvin tärkeänä alueena, ja olen hyvin motivoitunut kiinnittämään siihen huomiota opetustyössäni. Tämä työ on myös auttanut minua hahmottamaan

paremmin itsetuntoa tukevia osa-alueita ja suunnittelemaan tunteja näistä näkökulmista. Olen saanut apua myös tanssituntien toteutukseen ja koen kehittyneeni tanssinopettajana.



## LÄHTEET

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

Anttila, E. 1994. *Tanssin aika*. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Helsinki: WSOY.

Einon, D. 2003. *Luova lapsi, Kannusta lasta käyttämään luontaisia lahjojaan ja löytämään luovuuden monet muodot*. Hämeenlinna: Karisto Oy (Englannin kielinen alkuteos: Creative Child, Printed and bound in China 2003)

Hakala, L. 1999. *Liikunta ja oppiminen, Mitä merkitystä on kuperkeikalla?*. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino.

Hirsjärvi, S. 1983. *Kasvatustieteen käsitteistö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Juusola, M. 2011. *Vahvaksi rakastetut lapset*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Karppinen, S. Puurula, A. Ruokonen, I. 2011. *Taiteen ja leikin lumous*. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Karppinen, S. Ruokonen, I. Uusikylä, K. 2005. *Taidon ja taiteen luova voima, Kirjoituksia 9–12 -vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatuksesta*. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY

Kiianmaa, K. & Trygg-Jouttijärvi, A. 2001. *Alis, Kyvyt käyttöön*. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Koivisto, P. 2007. *”Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa”, Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi*. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

Kristeri, I. 2004. *Näe minut, Vanhemmuus ja lapsen kohtaaminen*. Hämeenlinna: Karas sana Oy.

Laine, K. 2005. *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Lummelahti, L. 2001. *Yksilöllinen esiopetus*. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Mattila, K. 2011. *Lapsen vahvistava kohtaaminen*. Juva: PS-Kustannus

Pajuoja, S. 2011. "Oonks mä tarpeeks hyvä?" *Itsetunnon merkitys musiikinopiskelussa* [verkkójulkaisu]. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. [viitattu 1.3.2012] Saatavissa:

<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/28144/Itsetunnonmerkitys.pdf?sequence=1>

*Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004*. 16.1.2004. Opetushallitus [viitattu 29.2.2012] Saatavissa:

[http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/opetussuunnitelmien\\_ja\\_tutkintojen\\_perusteet/perusopetus](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus)

Pollari, J. & Koppinen, M. 2010. *Ketä kannattaa opettaa?*. Juva: PS-Kustannus.

Räinä, J. 2011. *Opettaja jättää jäljen*. Aamulehti 18.12.2011.

Scheinin, P. & Niemivirta, M. 2000. *Itsetunto, syrjäytymisuhka ja koulun toimintakulttuuri*. Helsinki: Edita Oy.

Sinkkonen, J. 2008. *Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun*. Juva: WSOY

Solatie, J. 2009. *Luova lapsi oivaltaa, oppii ja pärjää*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

*Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2005*. 30.3.2005 Opetushallitus [viitattu 29.2.2012] Saatavissa:

[http://www.oph.fi/koulutuksen\\_jarjestaminen/opetussuunnitelmien\\_ja\\_tutkintojen\\_perusteet/taiteen\\_perusopetus](http://www.oph.fi/koulutuksen_jarjestaminen/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/taiteen_perusopetus)

Tiihonen, P. 2012. *Liian nuorena vapauteen*. Savon Sanomat 12.3.2012.

- Uusikylä, K. & Piirto, J. 1999. *Luovuus, taito löytää, rohkeus toteuttaa*. Juva: WSOY.
- Viljamaa, J. 2008. *Anna lapsen onnistua*. Jyväskylä: Gummerus.
- Wright, N. & Oliver, G. 1998. *Lapsen tunteet*. Tampere: Kirjatoimi (Originally published in England under the title *Raisin Emotionally Healthy Kids* publisher by Victor Books.)
- Ylönen, M. 2005. *Luova ja terapeuttinen liike lasten kehityksen tukena*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä: Kopijyvä Oy
- Zimmer, R. 2011. *Psykomotoriikan käsikirja, teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Laura Välimäki

Savonia-ammattikorkeakoulu

## Kysymyksiä 4–6 -vuotiaiden lasten tanssinopettajille

Opinnäytetyöni aiheena on lasten itsetunnon kehityksen tukeminen tanssitunnilla. Työn valmistumisaika on keväällä 2012. Suurin osa tekstistäni tulee pohjautumaan kirjallisuuteen, mutta käytän jonkin verran hyödyksi myös omia havaintojani opettajana ja tuntien seuraajana. Tämä kysely tulee mahdollisesti osaksi opinnäytetyötäni. Vastauksesi voi auttaa minua tarkentamaan ja rajaamaan aiheitani ja antaa mahdollisesti uusia näkökulmia opinnäytetyöni tarkasteluun. Kenenkään henkilön nimeä en tule mainitsemaan opinnäytetyössäni. Tämä kysely tulee myös osaksi artikkelia, jonka kirjoitan Tutkiva opettajuus – kurssille osana opintojani.

1. Kuinka tärkeänä pidät itsetunnon kehityksen tukemista lapsia opettaessa ja miksi olet tätä mieltä?

2. Miten tuet lasten itsetuntoa tanssitunneilla?

3. Minkälaisena käyttäytymisenä oppilaan huono itsetunto voi mielestäsi näkyä tanssitunnin aikana?

4. Minkälaisena käyttäytymisenä oppilaan hyvä itsetunto voi mielestäsi näkyä tanssitunnin aikana?

5. Missä tilanteissa huonon itsetunnon omaavat oppilaat erottuvat selkeimmin hyvän itsetunnon omaavista?

6. Huomaatko kohtelevasi eri tavalla eri itsetuntoisia oppiaita? Miten se näkyy?

7. Oletko huomannut huomioivasi enemmän hyvän tai huonon itsetunnon omaavia oppilaita?

8. Oletko huomannut, että huonon itsetunnon omaavia oppilaita olisi hankalampi opettaa tai että heidän kanssaan olisi vaikeampi kommunikoida tunnin aikana?

9. Miten hyvin arvelet tietäväsi oppilaidesi itsetuntojen tason?

10. Kuinka paljon kiinnität huomiota oppilaiden itsetunnon kehityksen tukemiseen yleisesti tanssitunteja suunnitellessasi?

11. Oletko huomannut kehitystä oppilaidesi itsetunnoissa?

Kiitos vastauksistasi!

