

Kati Hannuksela, Terhi Saaranen

NUOREN ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

Toiminnalliset työpajat Discordissa

Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutus
Marraskuu 2021



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Marraskuu 2021	Tekijä/tekijät Kati Hannuksela, Terhi Saaranen
Koulutus Sosiaalialan koulutus	<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK	
Työn nimi NUOREN ITSETUNNON VAHVISTAMINEN Toiminnalliset työpajat Discordissa		
Työn ohjaaja Leena Raudaskoski	Sivumäärä 36 + 4	
Työelämäohjaaja Mervi Saloheimo		
<p>Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja yhteistyökumppanina toimi Pesäpuu ry ja Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminta Oulussa. Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena ja tavoitteena oli nuoren itsetunnon ja positiivisen minäkuvan vahvistaminen auttamalla nuoria omien vahvuuksiensa tunnistamisessa ja tukemisessa.</p> <p>Nuorten Turvasatama Discord on Pesäpuu ry:n, Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminnan ja Osallisuuden Aika ry:n ylläpitämä serveri, jonka tavoitteena on tarjota nuorille ajanvietettä ja keskusteluapua koronaepidemian synnyttämänä poikkeusaikana lastensuojelupalveluiden piirissä oleville tai olleille 13- 29- vuotiaille nuorille.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin työpajoina Discordissa. Työpajat keskittyivät nuoren hyvinvointiin, vahvuuksiin ja voimavarojen tunnistamiseen ja näiden edistämiseen. Tavoitteenamme oli luoda positiivisia keskustelutuokiota, joiden avulla nuori saisi lisää työkaluja oman itsetuntonsa rakentamiseen ja vahvistamiseen.</p> <p>Työpajojemme tietoperusta pohjautui opinnäytetyön viitekehykseen ja kohderyhmälle relevanttiin teorian tietoon.</p>		

Asiasanat Discord, itsetunto, lastensuojelu, Veturointi-toiminta
--

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date November 2021	Author Kati Hannuksela, Terhi Saaranen
Degree programme Bachelor's Degree Programme in Social Services		
Name of thesis YOUNGSTERS SELF-ESTEEM Practical workshops in Discord		
Centria supervisor Leena Raudaskoski	Pages 36 + 4	
Instructor representing commissioning institution or company Mervi Saloheimo		
<p>Our thesis was functional and was made in co-operation with Pesäpuu ry's and Auta Lasta ry's Veturointi activity in Oulu. The purpose and goal of our thesis was to strengthen youngsters' self-esteem and positive self-image by helping and supporting them to recognize one's own strengths.</p> <p>Nuorten Turvasatama Discord is a server maintained by Pesäpuu ry's, Auta Lasta ry's Veturointi activity and Osallisuuden Aika ry's whose purpose is to offer entertainment and discussion aid during the exceptional times caused by Covid-19 for 13-29- year -olds that are involved in child protection services.</p> <p>The functional part of our thesis was carried out as workshops in the discord. These workshops focused on the youngsters' well-being, strengths and identification of the resources and their strengthening. Our target was to create discussion events with a positive atmosphere, which would give young people tools to help build and strengthen one's own self-esteem.</p> <p>The knowledge base of our workshops was based on the theoretical framework of this thesis and theory relevant to target group.</p>		
Key words child protection, Discord, self-esteem, Veturointi- activity		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	3
2.1 Toiminnallisen opinnäytetyön tausta ja tarkoitus	3
2.2 Pesäpuu ry.....	4
2.3 Nuorten Turvasatama Discord	4
2.4 Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminta.....	5
3 LASTENSUOJELU	7
3.1 Lastensuojelun tarkoitus	7
3.2 Lastensuojeluasiakkuus.....	8
3.3 Osallistava lastensuojelutyö	8
3.4 Kokemusasiantuntijuus	10
4 NUOREN ITSETUNTO	12
4.1 Itsetunnon osa-alueet	13
4.2 Itsetunnon kehittyminen ja siihen vaikuttavat tekijät.....	14
4.3 Itsetunnon vahvistaminen	17
4.4 Itsetunnon harjoittaminen.....	18
5 TYÖPAJAT	19
5.1 Työpajojen idea ja tarve.....	19
5.2 Työpajojen suunnittelu.....	20
5.3 Työpajojen toteutus	21
5.4 Palaute ja arviointi.....	27
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	29
7 POHDINTA	31
LÄHTEET	34

LIITTEET

KUVIOT

KUVIO 1. Opinnäytetyön prosessi

KUVAT

KUVA 1. Työpajojen mainokset

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja yhteistyökumppaneinamme olivat Pesäpuu ry ja Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminta Oulussa. Pesäpuu on lastensuojelun kehittämissyhteisö, jonka tehtävänä on lisätä lasten ja heidän läheistensä hyvinvointia lastensuojelussa ja sen perhehoidossa tukemalla lapsen osallisuutta ja kuulluksi tuleamista ja siten mahdollistaa lapsen terveyden, kehityksen ja hyvinvoinnin toteutuminen (Pesäpuu 2020).

Leskisenoja & Sandberg (2019) korostavat laadukkaiden matalan kynnyksen palveluiden ja niiden helpon saatavuuden tärkeyttä. Palvelujen piirissä tulisi tapahtua aitoja kohtaamisia nuorten ja aikuisten välillä. Toimintamallina tulisi olla vahva läsnäolo ja nuorten vahvuuksien esille nostaminen, sillä nuoret saattavat olla haastavassa elämänvaiheessa, jolloin oma elämänhallinta ja minuus tarvitsevat tukea. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 160-161.)

Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminta tarkoittaa lastensuojelun kokemustoimintaa, joka koostuu yksilöllisestä tuesta, ryhmämuotoisesta toiminnasta, erilaisista tapahtumista ja koulutuksista sekä valmentavasta työstä sekä monitahoisesta vaikuttamistyöstä (Veturointi 2020).

Nuorten Turvasatama Discord, jonne työstimme työpajoja, on Pesäpuu ry:n, Auta Lasta ry:n ja Veturointi-toiminnan ja Osallisuuden Aika ry:n ylläpitämä serveri, jonka tavoitteena on tarjota ajanvietettä ja keskusteluapua koronaepidemian synnyttämänä poikkeusaikana lastensuojelupalveluiden piirissä oleville tai olleille 13-29-vuotiaille nuorille (Veturointi 2020).

Työpajoissamme oli tarkoituksena keskittyä nuorten hyvinvointiin, vahvuuksiin ja voimavarojen tunnistamiseen ja näiden edistämiseen. Järjestimme Discordissa kaksi työpajaa joulukuussa 2020. Ajatus tähän opinnäytetyöhön syntyi omasta työharjoittelustamme lastenkodissa. Koimme Veturointi-toiminnan olevan hyvin merkityksellistä lastensuojelun piirissä oleville nuorille, ja harjoittelumme aikana huomasimme mielenterveydellisten haasteiden olevan hyvin yleisiä. Tutustuimme Veturointi-toiminnan kokemusasiantuntijan kautta Nuorten Turvasatama Discordiin, ja koska hyvä itsetunto on iso osa hyvää mielenterveyttä, näistä syntyi idea opinnäytetyöllemme.

2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä korostuu työelämälähtöisyys. Opinnäytetyön aiheen olisi hyvä olla itseä kiinnostava ja motivoiva, jolloin prosessi tukee myös opiskelijan ammatillista kasvua. Kun aihe on ajankohtainen, se palvelee myös toimeksiantajaa ja auttaa heitä kehittämään tulevaisuuden toimintatapoja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä teorian tulee tukea käytäntöä ja opinnäytetyöprosessin aikana vaadittavien valintojen ja toimintamallien tulee perustua teoreettiseen viitekehykseen. (Vilka & Airaksinen 2003, 16-42.)

2.1 Toiminnallisen opinnäytetyön tausta ja tarkoitus

Kesällä 2020 ollessamme harjoittelujaksolla lastensuojeluyksikössä kypsyttelimme ajatusta opinnäytetyöstä ja sen aiheesta. Harjoittelun aikana pääsimme tutustumaan Veturointi-toimintaan ja siellä työskentelevään kokemusasiantuntijaan. Hän esitteli meille Discordissa tapahtuvaa toimintaa, joka on suunnattu lastensuojelupalveluiden piirissä oleville tai olleille nuorille. Kokemusasiantuntijan ja omien havaintojemme mukaan lastensuojelun piirissä olevilla nuorilla on usein haasteita itsetunnon kanssa. Tämän pohjalta halusimme yhdessä Veturointi-toiminnan kanssa ottaa opinnäytetyömme aiheeksi nuoren itsetunnon vahvistamisen ja järjestää nuorille Discordissa tapahtuman aiheeseen liittyen. (LIITE 2.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena ja tavoitteena oli nuoren itsetunnon ja positiivisen minäkuvan vahvistaminen auttamalla nuoria omien vahvuksiensa tunnistamisessa ja tukemisessa. Järjestimme Discordissa kaksi työpajaa, jotka keskittyivät nuoren hyvinvointiin, vahvuuksiin ja voimavarojen tunnistamiseen ja näiden edistämiseen. Tavoitteenamme oli luoda positiivisia keskustelutuokiota, joiden avulla nuori saisi lisää työkaluja oman itsetuntonsa rakentamiseen ja vahvistamiseen.

Toteutimme joulukuussa 2020 kaksi noin tunnin mittaista keskustelutuokiota/työpajaa Discordissa lastensuojelupalveluiden piirissä oleville tai siinä olleille nuorille. Osallistuminen onnistui matalalla kynnyksellä sekä anonymisti, ja tavoitteenamme oli tukea nuoren osallisuutta ja saada luotua nuorille keskustelutuokiosta voimaannuttava ja positiivinen kokemus.

Tiedotimme työpajoista nuoria etukäteen yhdessä Veturointi-toiminnan kanssa. Teimme työpajoista mainokset, joista tiedotimme Discordissa sekä Veturointi-toiminnan ja Nuorten Turvasataman Instagram-sivuilla. (LIITE 3.)

2.2 Pesäpuu ry

Pesäpuu on lastensuojelun kehittämissyhteisö, joka on perustettu vuonna 1998 ja rekisteröity vuonna 1999. Sen tehtävänä on lasten ja heidän läheistensä hyvinvoinnin lisääminen lastensuojelussa. Pesäpuun visiona on, että jokainen lapsi lastensuojelun piirissä kokisi olevansa rakastettu, turvassa, arvokas ja osallinen. Pesäpuun toiminta on yleishyödyllistä ja sitä tukee sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Veikkauksen tukemana. Pesäpuun toiminta kattaa koko Suomen. Pesäpuu kehittää lastensuojelua ja sen perhehoitoa vahvistamalla lapsen osallisuutta sekä nähdäksi ja kuulluksi tulemistä edistäen lapsen kokonaisvaltaista hyvinvoinnin toteutumista. Pesäpuu ry on Lastensuojelun Keskusliitto ry:n ja Eurochild-järjestön jäsen. Yhdistys ylläpitää lastensuojelun osaamiskeskusta, tarjoaa mahdollisuutta lapsille ja nuorille vertaistukeen, tukee vertaistukiverkostojen toimintaa maakunnissa ja kehittää lastensuojelun työmenetelmiä tuottaen siten välineitä lasten ja nuorten työskentelyyn. Pesäpuu tukee myös nuorten omia verkostoja ja järjestää monipuolista toimintaa, jotka edesauttavat lapsia ja nuoria heidän kasvussaan ja kehityksessään itsenäisiksi aikuisiksi. (Pesäpuu 2020.)

2.3 Nuorten Turvasatama Discord

Nuorten Turvasatama Discord, jonne työstimme työpajoja, on Pesäpuu ry:n, Auta Lasta ry:n ja Veturointi-toiminnan ja Osallisuuden Aika ry:n ylläpitämä serveri, jonka tavoitteena on tarjota nuorille ajanvietettä ja keskusteluapua koronaepidemian synnyttämänä poikkeusaikana lastensuojelupalveluiden piirissä oleville tai olleille 13-29-vuotiaille nuorille (Veturointi 2020).

Discord on nuorten keskuudessa suosittu yhteisöpalvelu, joka on alun perin kehitelty digitaalisia pelejä pelaaville. Nykyään mukana on myös muita aikuisia ja nuoria. Discordissa käyttäjillä ei ole profiileja, vaan käyttäjille on omat nimimerkit. Discordissa voidaan järjestää keskustelun ja viestinnän lisäksi viikoittain monipuolista, eri aiheista koostuvaa yhteistä tekemistä, johon voi osallistua joko kirjoittamalla tai puhumalla itselleen sopivana ajankohtana. Nuorilla on myös vaikuttamismahdollisuus

tapahtumien ja toiminnan sisältöön. (Mikä on discord ja miten sitä voi hyödyntää järjestötoiminnassa? 2020.)

Discordiin voi liittyä kuka tahansa, sen käyttäminen on ilmaista ja osallistuminen onnistuu sekä tietokoneella että puhelimella. Palvelun vahvuus on ehdottomasti sen laaja-alaisuus, sillä se on kokonainen yhteisöpalvelu, jossa on mahdollisuudet monipuoliselle toiminnan järjestämiselle. Discord sopii erityisesti erilaisille mielenterveys- ja vertaistukipalveluille, sillä palvelu on täysin anonyymi. Nuorten on helppo liittyä mukaan palveluun, kun he tietävät, että saavat osallistua täysin anonyymisti. Poikkeustilanteen aikana nuoret ovat entistä enemmän siirtyneet verkon kautta tapahtuviin chat- ja muihin palveluihin, jotka toimivat ennen kasvotusten. (Mikä on discord ja miten sitä voi hyödyntää järjestötoiminnassa? 2020.)

2.4 Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminta

Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminnalla tarkoitetaan lastensuojelun kokemustoimintaa, joka koostuu yksilöllisestä tuesta, ryhmämuotoisesta toiminnasta, erilaisista tapahtumista tai koulutuksista ja valmentavasta työstä sekä monitahoisesta vaikuttamistyöstä. Veturina (kokemustoimijana) saa monipuolisia mahdollisuuksia osallistua toimintaan. Veturointi sopii Oulun seudulla asuville 20-29-vuotiaille, joilla on kokemusta lastensuojelusta. Kokemustoimijat valmennetaan toimimaan 15-25-vuotiaiden (jatkoksa noin 13-26-vuotiaiden) nuorten tukena ja kehittämis- ja vaikuttamistyössä. Veturit kannustavat ja tukevat nuoria ja he saavat valmennusta, vertaistukea, virkistystä ja työmahdollisuuksia, sekä kehittämis- ja vaikuttamismahdollisuuksia lastensuojelun kentällä. Veturointi-toiminnan lastensuojelun kokemusasiantuntijat vastaavat myös puhelimitse lastensuojelua koskeviin kysymyksiin. (Veturointi 2020.)

Yksilötoiminnassa nuorelle tarjotaan mahdollisuutta Veturin antamaan tukeen ammatillisen tuen rinnalle. Veturi kannustaa ja rohkaisee nuorta asioissa, jotka ovat nuorelle tärkeitä tulevaisuudessa oman arjen ja elämän hallinnan kannalta. Lisäksi nuori voi osallistua oman kiinnostuksensa mukaan ryhmämuotoiseen toimintaan ja eri kanavissa tarjottavaan etätukeen/toimintaan. Veturointi-toiminnassa nuoret osallistetaan kaiken toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Toiminnalla pyritään saamaan nuorta enemmän osalliseksi omaan elämään ja arjen hallintaan. Tällä tavoin vahvistetaan sekä kokemustoimijoiden että nuorten osallisuutta lastensuojelun toiminnassa ja kehittämisessä. (Veturointi 2020.)

Veturointi-toimintaa on kehitetty Oulun seudulla vuosina 2015–2017 toteutetussa Veturointi-hankkeessa, jonka pohjalta kehittämistyötä jatkettiin Oulun/Pohjois-Pohjanmaan sekä Turun/Varsinais-Suomen alueilla osana STEA:n Kaikille eväät elämään -avustusohjelmaa vuosina 2017-2020 sekä jatkorahoituksella vuonna 2021. Auta Lasta ry toimii yhteistyössä alueellisten ja valtakunnallisten kumppanien kanssa. Veturointi-toiminnassa lastensuojelun kokemustoimijat työskentelevät lastensuojelun piirissä olevien/olleiden nuorten ja heidän lähiverkostojensa tukena sekä kehittävät lastensuojelua ja edistävät nuorten osallisuutta heille suunnattujen palvelujen ja tuen kehittämisessä. (Veturointi 2020.)

Keskeiset toimintakokonaisuudet ovat seuraavat:

1. Veturina toimivien lastensuojelun kokemustoimijoiden valmentaminen, työllistäminen ja tuki
2. Lastensuojelun piirissä oleville/olleille nuorille suunnattu Veturin antama yksilötuki, ryhmämuotoiset toiminnot ja etätuki sekä
3. Kokemusosaamiseen perustuva kehittämis- ja vaikuttamistoiminta ja nuorten lähiverkostoille suunnatut toiminnot.

(Veturointi 2020.)

3 LASTENSUOJELU

Puonti, Saarnio & Hujala (2004) määrittelevät lastensuojelun osaksi perhe- ja yksilökeskeistä sosiaalityötä. Lastensuojelun päämääränä on lasten, nuorten ja perheiden kasvuolojen tukeminen ja kehittäminen haastavissa elämäntilanteissa, joihin perheet ovat saattaneet joutua. Lastensuojelu pitää sisällään myös lapsen huoltoon ja tapaamisoikeuteen, isyyteen ja elatukseen sekä adoptioon liittyviä näkökulmia eli lapsen perheoikeudellista asemaa. Lastensuojelutyötä toteutetaan laaja-alaisesti osana lapsille, nuorille ja perheille tarkoitettuja palveluita, joiden tarkoituksena on tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vahvistaa vanhemmuutta. (Puonti ym. 2004, 61.)

3.1 Lastensuojelun tarkoitus

Lastensuojelulaki turvaa lapsen oikeuden luotettavaan kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen liittyvillä toiminnoilla ehkäistään lastensuojelun tarvetta ja ehkäisevällä lastensuojelulla pyritään mahdollisimman varhaiseen puuttumiseen. Ehkäisevässä lastensuojelutyössä ensisijaisesti korostuu neuvolan, päivähoiton ja koulun merkitys. Lapsen oikeuksista on säädetty Suomen perustuslaissa sekä Suomea sitovissa Euroopan ihmisoikeussopimuksessa ja YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessa. Kaikessa viranomaistoiminnassa tulee aina korostua lapsen edun ensisijaisuus. Lastensuojelu- ja sosiaalihuoltolaeissa korostetaan lasten osallisuutta ja tätä näkökulmaa vasten lasten ja nuorten tarpeet ja toiveet tulisi saada näkyväksi lastensuojelutyössä sekä suunniteltaessa ja kehitettäessä ennaltaehkäiseviä palveluja. (THL 2021.)

Systeemisen lastensuojelumallin tavoitteena on vahvistaa lastensuojelutyötä ja tuoda siihen uudenlaista toimintakulttuuria sekä moniammatillista osaamista. Systeemisen lastensuojelumallin keskeisin periaate on systeminen ajattelu, joka pohjautuu kokonaisvaltaiseen ongelmanratkaisuun. Mallissa korostuvat myös perheterapeuttisen työn vaikutus ja ihmissuhdeperusteisuus sekä lapsilähtöisyys. Tärkeässä roolissa nähdään myös asiakkaiden osallisuus ja kohtaaminen, mallin toteutumista tukevat rakenteet sekä yhdessä jaetut arvot ja yhteensovittava johtaminen. Mallissa keskeistä ovat tiimityö, dialogisuus asiakkaiden kanssa sekä refleктоiva ja vaihtoehtoisten näkökulmien mukaanottaminen lastensuojelutyöhön. (Lahtinen, Männistö & Raivio, 2017.)

3.2 Lastensuojeluasiakkuus

Vastuu lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja kasvatuksesta on ennen kaikkea lapsen vanhemmilla ja huoltajilla. Lastensuojelutyö tarjoaa tukea vanhempien kasvatustehtävässä pyrkien järjestämään tuen ja avun saamisen varhaisessa vaiheessa ja tarvittaessa ohjaavat perheet lastensuojelun piiriin. Toteutettaessa lapsi- ja perhekohtaista lastensuojelua on aina muistettava ottaa huomioon vanhempien ensisijainen oikeus ja velvollisuus päättää lapsensa hyvinvoinnista ja kasvatuksesta. Viranomaisen on pyrittävä tukemaan vanhempia kasvatustehtävässään myös silloin, kun lapsi ja perhe päätyvät lastensuojelulain mukaisten palvelujen piiriin sekä tarjottava perheelle apua. (THL 2021.)

Lastensuojeluasiakkaana olevien lasten hyvinvointi ja kasvuolot poikkeavat siitä, mitä ne ovat väestössä lapsilla keskimäärin. Näiden lasten kasvu- ja elinolosuhteet ovat usein olleet monin tavoin muuttuvia, haastavia ja kuormittavia, ja lastensuojeluun asiakkaaksi tulevien lasten arkea leimaavatkin usein monenlaiset muutokset perhesuhteiden ja elämäntilanteiden moninaisuuden vuoksi. Perheiden rakenteiden muuttumisen lisäksi myös lapsen asuinpaikka ja arjen kasvuympäristöt ovat usein vaihtuneet, mikä tarkoittaa, että lasten ystävyys-suhteet ovat saattaneet kärsiä. Lastensuojeluasiakkuus käynnistyy ja tulee vireille erilaisin tavoin ja useimmiten lastensuojeluprosessi käynnistyy virallisesta lastensuojeluilmoituksesta, jonka pääasiassa tekee joku viranomainen tai palveluntuottaja. (THL 2009, 61-64.)

3.3 Osallistava lastensuojelutyö

Lastensuojelussa osallisuuden käsite on monimuotoinen ja sen voidaan kuvata olevan sekä tunne että asenne. Osallisuudella tarkoitetaan johonkin kuulumista ja omaan elämään vaikuttamista, ja lisäksi se on ymmärrystä omaan elämään liittyvistä kokemuksista ja omien asioiden sisällä olemisesta. Nuoren kanssa työskennellessään aikuisen tulee kohdata nuori kunnioittavalla asenteella, jolloin nuori tuntee olevansa osallinen ja arvokas tullessaan kohdatuksi, nähdyksi ja kuulluksi. Aikuisen ollessa aidosti läsnä ja kiinnostunut nuori kokee, että aikuinen on häntä varten. Jos nuori kokee jäävänsä yksin yhteisöjen ja palveluiden ulkopuolelle, voi kiinnittymien yhteiskuntaan olla haasteellista. Osattomuus tukee ulkopuolisuuden tunnetta, osallisuus taas tukee nuoren liittymistä yhteisön jäseneksi. Vahva yhteenkuuluvuuden tunne on aina nuorta suojaava tekijä, sillä osallisuuden kautta nuori tulee nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi sekä itselleen että kanssakulkijoilleen. Mitä tietoisempi nuori on itsestään, sitä paremmin ja aidommin hän kykenee tunnistamaan omat ja muiden tarpeet. Nuori kokee omat asiansa

omikseen, pystyy sitoutumaan ja ottamaan itsestään ja asioistaan vastuuta sekä saa tietoa ja ymmärrystä lastensuojelusta, oikeuksista, mutta myös velvollisuuksista eli pystyy vaikuttamaan elämänsä asioihin. (Pesäpuu ry 2017, 16-17.)

Lastensuojelulaissa osallisuudesta ja lapsen kuulemisesta on säädetty näin:

5§

Lapsen ja nuoren mielipide ja toivomukset

Lapselle on hänen ikäänsä ja kehitystasoaan vastaavalla tavalla turvattava oikeus saada tietoa häntä koskevassa lastensuojeluasiassa ja mahdollisuus esittää siinä mielipiteensä. Lastensuojelun tarvetta arvioitaessa, lasta tai nuorta koskevaa päätöstä tehtäessä ja lastensuojelua toteutettaessa on kiinnitettävä erityistä huomiota lapsen tai nuoren mielipiteisiin ja toivomuksiin. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 5§.)

20§

Lapsen mielipiteen selvittäminen ja kuuleminen

Lastensuojelua toteutettaessa on selvitettävä lapsen toivomukset ja mielipide sekä otettava ne huomioon lapsen iän ja kehitystason edellyttämällä tavalla. Lapsen mielipide on selvitettävä hienovaraisesti sekä siten, että tästä ei aiheudu tarpeettomasti haittaa lapsen ja hänen vanhempiensa tai muiden läheisten ihmisten välisille suhteille. Lapsen mielipiteen selvittämisen tapa ja pääasiallinen sisältö on kirjattava lasta koskeviin asiakasasiakirjoihin. Kaksitoista vuotta täyttäneelle lapselle on varattava tilaisuus tulla kuulluksi hallintolain (434/2003) 34 §:n mukaisesti häntä itseään koskevassa lastensuojeluasiassa.

Lapsen mielipide voidaan jättää selvittämättä vain, jos selvittäminen vaarantaisi lapsen terveyttä tai kehitystä tai jos se on muutoin ilmeisen tarpeetonta.

Mielipiteen selvittämisen ja kuulemisen yhteydessä lapselle ei saa antaa sellaisia tietoja, jotka vaarantavat hänen kehitystään tai ovat vastoin lapsen muuta erittäin tärkeää yksityistä etua. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 20§).

21§

Lapsen puhevallan käyttö

Kaksitoista vuotta täyttäneellä lapsella on oikeus käyttää huoltajan tai muun laillisen edustajan ohella erikseen puhevaltaansa itseään koskevassa lastensuojeluasiassa. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 21§).

3.4 Kokemusasiantuntijuus

Kokemusasiantuntijalla tarkoitetaan henkilöä, joka on asiakkaidensa tai vertaistensa kanssa saman asian kokenut, on käynyt ohjaajakoulutuksen ja jäsentänyt kokemansa, sekä selviytynyt omasta kokemuksestaan. Kokemusasiantuntijuudella tarkoitetaan henkilön omaa subjektiivista kokemusta jostakin hänelle tärkeästä asiasta, jonka hän haluaa jakaa muiden kanssa ja tuoda sen näkyväksi. Kokemusten jakamisella pyritään yhteisymmärrykseen ja kumppanuuteen ja onnistuessaan vuorovaikutuksessa saadaan asiakkaan kanssa aikaiseksi sitoutumista, luottamusta ja toimivaa yhteistyötä. Kokemusasiantuntijat ovat tietyn ryhmän asiantuntijoita, oman ryhmänsä tiedon ja kokemuksen välittäjiä ja heidän ottaminen mukaan ammatilliseen työskentelyyn voi haastaa työryhmän teoreettista osaamista, asiantuntijuutta ja työtapoja. Kokemusasiantuntijuus antaa mahdollisuuden kehittää lastensuojelua subjektiivisen tiedon kautta. (Mikkola & Saarinen 2018, 31,42; Pohjola, Kempainen, Niskala & Peronius 2019, 230-232.)

Kokemusasiantuntijuudella vahvistetaan osallisuutta, tasa-arvoisuutta sekä saadaan näkyvyyttä lastensuojelujärjestelmälle ja se antaa myös toivon ja unelmien näkökulmia. Kokemustiedolla ja nuorten näkemyksillä on vaikutus myös aikuisten asenteisiin ja arvoihin sekä sitä kautta yleiseen ilmapiiriin sekä lastensuojelun kehittämistyöhön. Kokemustiedolla, henkilökohtaisten kokemusten jakamisella, dialogisella työskentelyllä ja yhteiskunnallisella vaikuttamistyöllä pyritäänkin vahvistamaan jo toimivia hyviä käytänteitä sekä luomaan uusia. (Laitinen & Niskala 2017, 430; Pesäpuu ry 2017, 8-9.)

Nuorella on oltava mahdollisuus valita ja vaikuttaa, miten hän toteuttaa omaa kokemusasiantuntijuuttaan ja päättää, minkä verran hän on valmis jakamaan ja antamaan itsestään. Vaikka kokemukset elämästä voivat olla hyvinkin erilaisia, on silti mahdollista löytää yhteisiä säveliä ja luoda yhteistä suuntaa tulevaisuuteen. Kokemusasiantuntijan kanssa nuorilla on mahdollisuus läpikäydä omia kokemuksiaan rakentavalla tavalla ja peilata kokemuksia yhdessä. Nuorella on lisäksi mahdollisuus ymmärtää omien kokemusten arvokkuus sen kautta, että hän kykenee auttamaan ja rohkaisemaan jotakuta toista niiden avulla. (Pesäpuu ry 2017, 18, 60.)

Oikein toteutettuna kokemusasiantuntijatoiminta onkin voimaannuttavaa niin nuorelle kuin kokemusasiantuntijallekin ja vaikutukset heijastuvat usein nuorten ja aikuisten mukana heidän ympäristöihinsä, kuten sijaishuolto paikkoihin ja työpaikoille. Toiminnalla voi olla laajoja, jopa

valtakunnallisia seurauksia, joiden avulla saadaan aikaan pysyviä muutoksia lastensuojelukulttuurissa.
(Pesäpuu ry 2017, 60.)

4 NUOREN ITSETUNTO

Keltikangas-Järvinen (1994) määrittelee itsetunnon ihmisen kykynä luottaa itseensä ja arvostaa itseään omista heikkouksistaan huolehtimatta. Hyvän itsetunnon omaava näkee oman elämänsä tärkeänä ja ainutlaatuisena sekä havaitsee ja tietää myös omat heikkoutensa. Silloin, kun ihmisen minäkäsityksessä positiiviset ominaisuudet ovat vahvempina kuin negatiiviset ominaisuudet, voidaan ajatella itsetunnon olevan hyvä. Hyvän itsetunnon omaava kestää paremmin epäonnistumisia ja pettymyksiä ja omia virheitään ilman, että ne vahingoittavat itsetuntoa. Itsetunto vaikuttaa myös siihen, millä tavalla ihminen toimii ja millaisia ratkaisuja hän elämässään tekee, ja näiden toimien seuraukset vaikuttavat ihmisen itsetuntoon. Hyvällä itsetunnolla kykenee paremmin virheiden ja epäonnistumisten jälkeen pohtimaan, miten voisi muuttaa omaa toimintaansa, jotta vastaisuudessa tällainen olisi vältettävissä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17-25.)

Ihminen, jolla on hyvä itsetunto voi paremmin saavuttaa tavoitteensa niin yksityiselämässä kuin työelämässä ja oppinnoissakin. Ansiokkaat suoritukset tai saavutukset elämässä eivät kuitenkaan mittaa suoranaisesti itsetunnon tasoa, sillä ihmisellä voi olla hyvä itsetunto ilman näitäkin. Keskeistä on oma kokemus itsestämme, koska itsetunto on sisällämme oleva tunne. (Toivakka & Maasola 2011, 15.) Itsetunto on ihmisen oma käsitys, arvo ja ajatus itsestään, joten sitä ei voi ulkopuolelta arvioida. Vaarana voi joskus olla itsetunnon tulkitseminen väärin, sillä itsetunnosta vain harvat asiat näkyvät päällepäin. (Niemi 2013, 18-19.)

Itsetunto ei välttämättä pysy samanlaisena läpi elämän, vaan se voi vaihdella elämän aikana. Hyvä itsetunto ei tarkoita meille kaikille myöskään samoja asioita, sillä meillä on erilaisia tulkintoja ja malleja itsestämme, jotka tulevat esille elämässä eteen tulevien haasteiden myötä. (Dunderfelt 2009, 134.) Itsetunto voidaan jakaa hyvään ja heikkoon itsetuntoon. Ihmiset, joilla on heikko itsetunto, kohtelevat itseään huonosti, korostavat omia epäonnistumisiaan, syyttävät usein muita omista virheistään, eivät arvosta omia kykyjään sekä hakevat jatkuvasti muiden hyväksyntää ja ovat herkkiä kritiikille ja itsesyytöksille. Usein näiden seurauksena huono itsetunto aiheuttaa ihmiselle ongelmia niin käyttäytymisen kuin tunteidenkin saralla. (Pontevetra 2012, 11-13.) Itsetunto ja erityisesti sen puute vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, mielenterveyteen sekä vuorovaikutukseen toisten kanssa. (Toivakka & Maasola 2011, 15.)

Dunderfeltin (2009) mukaan itsetunto on tärkeä osa sitä, miten tulkitsemme omaa hyvyyttämme ja ihmisarvoamme, sekä sitä, miten kaikinpuolin ajattelemme itsestämme ja millaisia mahdollisuuksia uskomme elämässämme meille olevan. Ajattelumallit ja oma minäkäsitys ovat muokkautuneet elämämme aikana sen perusteella, miten muut ovat käyttäytyneet meitä kohtaan ja mitä he ovat meistä ajatelleet. Minäkäsitys ja itsetunto ovat suurimmaksi osaksi opittuja ja itsetunto on tulkintaa omasta itsestämme. Usein sorrumme ajattelemaan, että hyvin huono itsetunto on sellaisilla ihmisillä, joilla muutenkin menee sosiaalisesti, terveydellisesti ja taloudellisesti huonosti. Kuitenkin myös niillä ihmisillä, joiden asiat ovat ulkoisesti näennäisesti kunnossa, voi olla todella vaikeaa itsensä kanssa. He voivat kantaa syyllisyyden tai häpeän taakkaa, joka ei ole missään suhteessa heidän todellisiin elämäntapahtumiinsa nähden. (Dunderfelt 2009, 132-134.)

4.1 Itsetunnon osa-alueet

Niemi (2013) jakaa itsetunnon kolmeen eri osa-alueeseen: itsetuntemukseen, itseluottamukseen ja itsearvostukseen. Terve itsetunto nähdään kerroksittaisena rakennelmana, jossa itsensä tunteminen mahdollistaa itsearvostuksen, jonka päälle kasvaa luottamus itseän. Itsetunto on tärkeä ikkuna ihmisen toimintaan ja hyvinvointiin. Itsetuntemuksella tarkoitetaan oman elämänsä, oman persoonansa ja itsensä tuntemista. Elämän varrella kertyneiden kokemusten ja oman historian ymmärtämisellä on merkityksensä siinä, millä tavoin kykenemme laittamaan asioita oikeisiin mittasuhteisiin ja ymmärtämään sen, miten ne vaikuttavat tämän hetkiseen elämäämme ja omaan persoonaamme. Oman sukhistorian tunteminen ja reflektointi lisäävät itsetuntemusta. On tärkeää tunnistaa, minkälaisista vanhemmista ja millaisesta suvusta on lähtöisin ja minkälaisia ominaisuuksia on perinyt jo sitä kautta, millaisia arvoja tai asenteita on omaksunut perheen ja suvun vaikutuksesta ja millä tavoin ne näkyvät omassa elämäntarinassa. (Niemi 2013, 15, 23-25.)

Omien vahvuuksien tiedostaminen luo vahvan pohjan itsetuntemukselle ja toisten ymmärtämiselle. Itsetuntemuksen voidaan katsoa olevan jatkuvaa oman minän reflektointia, jonka tavoitteena on saavuttaa hyvin itsensä tunteva ihminen. Hyvä itsetuntemus on keino, jolla voidaan saavuttaa muita hyviä asioita elämässä. (Avola- Pentikäinen 2019, 234; Ojanen 2011, 11.)

Itsearvostuksella tarkoitetaan oman itsensä hyväksymistä sellaisena kuin on ja kykyä arvostaa, sitä mitä on ja osaa sekä sen ymmärtämistä, että on arvokas ilman suorittamista ja onnistumisia omana itsenään. Itseään arvostavilla on myönteisiä tunteita elämää, itseään sekä toisia ihmisiä kohtaan. Ihminen, joka

suhtautuu itseensä negatiivisesti, haluaa myöskin kuulla muilta usein negatiivista palautetta itsestään ja myönteisen palautteen vastaanottaminen voi olla vaikeaa. Itsensä arvostamista tarvitaan, jotta voi pitää itseään arvokkaana, vaikka muut olisivat asioista eri mieltäkin. Ihminen, joka kykenee arvostamaan itseään, pystyy kritiikin kohteeksi jouduttuaan tarkastelemaan asioita asioina eikä koe menettämistä arvoaan. Itsearvostuksella on yhteys siihen, miten kokee oman olonsa, miten toimii elämässä ja minkälaisia asioita saavuttaa. Hyvä itsetunto onkin iso osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Elämän taitekohdissa saattaa tulla näkyväksi asioita, joita on vaikea hyväksyä tapahtuneeksi. Itsetunnon eheytyksen kannalta olisikin tärkeää pystyä tällöin tekemään tekemään sovintoa itsensä kanssa, vaikka menneisyydessä olisikin asioita, joiden kanssa nyt toimisi toisin. Niihin voi liittyä vaikeita tunteita, kuten avuttomuutta, pettymyksiä, hylätyksi tulemista, väärää valintoja, häpeää ja katkeruutta. (Niemi 2013, 25-28; Ojanen 2011, 93.)

Itseluottamus on sitä, että pitää itseään arvokkaana, luottaa itseensä ja hyväksyy sen, mistä lähtökohdista on tullut ja kuka ja millainen on. Itseluottamus rakentuu jo olemassa olevan itsetuntemuksen ja itsensä arvostamisen päälle. Itseluottamus on uskoa omiin mahdollisuuksiin, kykyihin ja ominaisuuksiin. Vanhempien asenteilla ja lapsuuden kasvuympäristöllä on suuri merkitys itseluottamuksen kehitykselle. Vanhempien tulisi ohjata lapsen itseluottamusta oikeaan suuntaan asettamalla realistiset vaatimukset lapsen kehitykselle ja kasvulle, sortumatta kuitenkaan epärealistiseen kehumiseen, jolla saatetaan silotella lapsen realistisia pettymyksen kohtaamisen taitoja. (Niemi 2013, 28-29.)

Juusola (2015) puolestaan jakaa itsetunnon sosiaaliseen itsetuntoon, suoritusitsetuntoon ja itsetuntemukseen sekä itsearvostukseen. Sosiaalisella itsetunnolla käsitetään sosiaalisia suhteita muiden kanssa. Suoritusitsetunnolla taas tarkoitetaan elämäkokemuksen mukana tuomaa itsevarmuutta ja uskoa omiin kykyihin. Itsetunnon keskeisenä tekijänä nähdään lapsuudesta saatu perusturvallisuus ja arvostus. (Juusola 2015a, 20.)

4.2 Itsetunnon kehittyminen ja siihen vaikuttavat tekijät

Itsetunto kehittyy ja muotoutuu koko elämämme ajan, ja silloin kun oma rooli ja asema elämässä on selkeä, itsetunto ei ole enää niin riippuvainen ulkoisista tekijöistä ja ympäristöstä. Se alkaa määräytyä enemmän ikään kuin sisältä päin, ja omaa arvoa alkaa tiedostaa ilman ulkoista hyväksyntääkin. (Toivakka & Maasola 2011, 18.) Nyman (2020) tuo esiin sisäisen puheen merkityksen itsetunnon kehittymistä muovaavana tekijänä. Jokaisella on uskomuksia ja ajattelumalleja itsestään ja niistä

muodostuu tunnereaktioita, jotka ohjaavat käytöstä ja sitä, miten näkee ja kokee itsensä. Keltikangas-Järvisen (2017) mukaan itsetuntoon vaikuttavia ulkoisia tekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, lapsuuden kokemukset ja kasvatus ja traumat. Nämä tekijät muokkaavat nuoren itsetuntoa ulkopuolelta, eivätkä ne ole nuoresta itsestä lähteviä.

Jo lapsuudesta lähtien erilaisten ympäristötekijöiden ja elämäkokemusten kautta muovautuu käsitys omasta ulkonäöstä, minäkuvasta, itsestä ja siitä, millainen on hyvä ihminen. Tällöin muodostuu myös käsitys siitä, millainen tulisi olla, jotta olisi hyväksytty perheeseen ja sosiaaliseen yhteisöön. Uskomukset omasta itsestä saattavat olla myös väärä ja niitä pitääkin tarkastella kriittisesti. Heikon itsetunnon omaava muodostaa helposti erilaiset kommentit negatiivisiksi uskomuksiksi, jotka mieli muodostaa todeksi. Opitut ajatusmallit ohjaavat myös sitä, miten toimii erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Minäkuva on toisten ihmisten laatima käsitys. (Dunderfelt 2009, 134-135; Nyman 2020, 83-88.)

Perusturvallisuus ja sen kehittyminen vaikuttavat terveen itsetunnon rakentumiseen. Perusturvallisuus koostuu yksinkertaisista asioista: turvallisesta läsnäolosta, onnistumisen kokemuksista, paikalla olemisesta, kuuntelusta, katselusta, osallistumisesta ja kiintymyksestä. Perusturvallisuuden myötä lapsen sisälle kasvaa oman arvon tunne ja myönteinen minäkuva. Perusturvallisuuden tunnetta lisää lapsilähtöinen kasvatus, jossa vanhemmat osoittavat myötätuntoa, rohkaisevat, ovat kiinnostuneita lapsensa asioista, luottavat lapseensa ja ottavat lapsen mielipiteen huomioon. Lapsilähtöinen kasvatustyyli vaikuttaa myönteisesti sosiaalisiin taitoihin, itsetuntoon ja koulumenestykseen. Lapsen ja nuoren ei aina tarvitse saada kaikkea haluamaansa, vaikka lapsi ja nuori ovatkin usein hyvin tarvitsevia. Tärkeämpää on se, että lapsella olisi joku, joka on aidosti kiinnostunut ja lapsi tulisi kuulluksi ja nähdyksi ja kokisi olevansa merkityksellinen pelkästään siksi, että on olemassa. (Niemi 2013, 39-42; Toivakka & Maasola 2011, 18.)

Murrosikään luonnollisena osana kuuluu kriittinen suhtautuminen omaan itseensä, ja oman sisäisen ja ulkoisen minuuden pohtiminen ja arvioiminen korostuu. Nuori irrottautuu ydinperheestään eli vanhemmistaan ja oma arvomaailma alkaa hahmottua entistä selkeämmin. Suhde omiin vanhempiin muuttuu ja itsensä hyväksyminen rakentuu enemmän kaverisuhteiden ja muiden yhteisöjen kautta. Puberteettivaiheessa itsetunto on haavoittuva ja epävarmuuden tunteet ja mielialan vaihtelut ovat yleisiä. (Sinkkonen 2020, 143-145; Toivakka & Maasola 2011, 18.)

Kodin hajoaminen, väkivalta, päihteet ja muut riippuvuudet sekä ankara kasvatustyyli ja painostava perhedynamiikka vaikuttavat siihen, että lapsen itsetunto ei pääse kasvamaan terveeksi. (Väestöliitto 2005, 12). Arvaamaton, stressaava ja turvaton kasvuympäristö voi kasvattaa lapsesta liiankin kiltin

toisten miellyttäjän, joka aistii herkästi toisten ihmisten tunnetilat ja ilmapiirin. Tällainen lapsi usein ottaa toisten ihmisten tunteet ja ongelmat omille harteilleen eikä hänen lapsuudessaan ole muodostunut omaa hyvinvointia suojaavia rajoja. Vanhempien osoittaessa lapselle rajatusti arvostusta, hyväksyntää ja rakkautta, lapsesta saattaa kasvaa nuori ja aikuinen, joka ostaa arvostusta ja hyväksyntää ylisuorittamalla opinnoissa ja työelämässä omaa hyvinvointiaan laiminlyöden. Ylisuorittaminen johtaa hyvin usein ennemmin tai myöhemmin uupumukseen ja masennukseen. (Juusola 2015b, 46.)

Hyvät ihmissuhteet ja kokemus siitä, että meitä rakastetaan juuri sellaisena kuin olemme, ovat elämää kantava voima ja välttämättömyys hyvälle itsetunnolle sekä hyvälle elämälle. (Niemi 2008, 108-109). Sisarussuhde on monelle elämän pisin ihmissuhde ja toimivat ja läheiset sisarussuhteet muodostavatkin monelle hyvän turvaverkon. Vanhemmille ei välttämättä aina voi puhua kaikista asioista eivätkä ystävyysuhteet ole aina niin luotettavia. Nuoruudessa ystävyysuhteiden merkitys korostuu, mutta joskus ystävyysuhteet asettavat myös haasteita. Ystävyysuhteiden eteen täytyy tehdä joskus vaikeitakin valintoja tai asettaa rajoja, jos ystävyysuhde aiheuttaa ikävyyksiä tai ongelmia. Oman elämän kokonaiskuvan näkemisen kannalta täytyy valita, millaista tulevaisuutta kohti tahtoo kulkea, ja ystävyysuhteet joko auttavat siinä tai haittaavat kulkua kohti omia haaveita ja tavoitteita. (Juusola 2015b, 116-120.) Myös harrastukset auttavat tukemaan omissa haaveissa ja tavoitteissa sekä antavat hyvän itsetunnon kannalta tärkeitä asioita, haasteita ja onnistumisen kokemuksia. (Niemi 2008, 114).

Koulun vaikutus itsetunnolle on tärkeää, koska sillä hetkellä kun lapsi aloittaa koulun, hän alkaa arvioimaan uudella tavalla myös käytöstään. Koulun alkaessa lapsen itsekriittisyys kehittyy ja erityisesti ensimmäiset kouluvuodet ovat tärkeitä, sillä tänä aikana lapselle muodostuu käsitys omasta kyvykkyydestä ja osaamisesta. Tämän perusteella lapsi tekee monia tärkeitä ratkaisuja ja tavoitteita tulevaisuutensa suhteen. Itsetunnolla ja koulumenestyksellä on vuorovaikutuksellinen suhde, sillä koulumenestys ja koulussa saadut kokemukset rakentavat itsetuntoa, kun taas toisaalta itsetunto määrää suurelta osin koulumenestyksen. Koululla on tärkeä tehtävä tukea lapsen itsetuntoa ja hyödyntää niitä vahvuuksia, joita lapsella jo on tai muuttaa huonosti alkaneen kehityksen suuntaa lisäämällä lapsen uskoa omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa sekä korjata varhaislapsuudessa syntyneitä vaurioita. (Keltikangas- Järvinen 1994, 218-220.) Suomalaisessa kasvatustieteessä ja koulukulttuurissa nähdään tärkeänä itsetunnon ja -tuntemuksen kehittymisen tukeminen. Se on myös kirjattu erilaisiin opetussuunnitelmien perusteisiin, päätavoitteisiin ja arvoihin ja näkyvät myös työyhteisöissä sekä käytänteinä ja tekoina. (Toivakka & Maasola 2011, 16.)

Minäihanne on itselle luotu vaatimustaso, jolla voidaan mitata itselle asetettujen tavoitteiden täyttymistä ja on yksi itsetunnon osatekijöistä. Asettaessaan itselleen liian korkeat tavoitteet, joihin voi olla mahdoton päästä, sortuu helposti vertailemaan itseään muihin ja se vaurioittaa itsetuntoa. Sukupuolten välillä on eroa, sillä naiset vähättelevät itseään useammin kuin miehet. Naisilla on myös taipumus alentaa itseään toistuvasti, kun taas miehet saattavat vähätellä omaa osaamistaan tahallisesti ja silti uskoa ansaitsevänsä kaikki saavutukset. (Nyman 2020, 185; Sinkkonen 2012, 142.)

4.3 Itsetunnon vahvistaminen

Neffin (2016) mukaan myötätunto itseään kohtaan koostuu kolmesta osatekijästä. Itsemyötätunto edellyttää sitä, että kohtelee itseään lempeästi ja rakastavasti eikä anna liikaa tilaa itsensä soimaamiselle. Toinen tärkeä tekijä, joka auttaa vahvistamaan itsetuntoa, on yhteenkuuluvuuden tunne toisten ihmisten kanssa myös elämän vaikeina hetkinä. Kolmantena asiana Neff nostaa esille kokemusten läpikäymisen tärkeyden ja Avola-Pentikäinen (2019) korostaa resilienssin merkitystä vaikeiden kokemusten edessä. Resilienssillä tarkoitetaan sietokykyä sopeutua eri muutoksiin vaikeissa elämäntilanteissa. Kokemus oman elämän merkityksellisyydestä edesauttaa resilienssin kehittymistä. Kun oman elämän kokee arvokkaana, silloin vastoinkäymisistäkin selviytyy helpommin (Avola-Pentikäinen 2019, 29, 249; Neff 2016, 59.)

Yksi tärkeimmistä keinoista osoittaa itselleen ystävällisyyttä on oman arvosteleman sisäisen ja vähättelevän puheen muuttaminen myönteisemmäksi sekä itsensä kritisoinnin tietoinen vähentäminen. Myös omien virheiden, epäonnistumisien ja haasteiden edessä voi opetella ystävällistä suhtautumista itseensä, sillä ne ovat asioita, jotka kuuluvat kaikkien elämään. Itsemyötätunto ja lempeä asennoituminen itseensä lievittää ja rauhoittaa levotonta mieltä. (Neff 2016, 60-61.)

Nyman (2020) korostaa ystävien ja läheisten merkitystä itsetunnon vahvistamisessa. Yhteenkuuluvuuden tunne toisten ihmisten kanssa lisää ymmärrystä kokemusten yleisyydestä. Haastavat elämäkokemukset ja pettymykset ovat yleisiä kaikille. Tämän seikan ymmärtäminen auttaa erottamaan myötätunnon ja itsesäälin toisistaan. Kokemusten läpikäyminen ja käsitteleminen auttaa hyväksymään asiat todenmukaisesti. Tämä lisää itsemyötätuntoa ja tietoista läsnäoloa. (Nyman 2020, 82-84; Neff 2016, 85-86, 109.)

Niemen (2008) mukaan arjen pienet valinnat vaikuttavat sekä tähän päivään, että tulevaisuuteen. Emme ole pelkästään historiamme ja menneisyytemme varassa, vaan voimme omilla valinnoillamme vaikuttaa aikaansaannoksiimme ja tulevaisuuteemme. (Niemi 2008, 98.)

Jämäkkyuden opetteleminen on yksi itsetuntoa vahvistavista tekijöistä. Sillä tarkoitetaan omien oikeuksien ja rajojen puolustamista toisia loukkaamatta tai vahingoittamatta. Tuomalla oman eriävänkin mielipiteensä julki ja omista rajoista kiinnipitäen osoittaa itselleen ja muille itsensä arvostamista ja kunnioittamista. (Juusola 2015a, 75-76.)

4.4 Itsetunnon harjoittaminen

Itsetuntoon ja itsetuntemukseen liittyviä taitoja voi opetella siinä missä mitä tahansa muitakin taitoja. Itsetuntoa pystyy vahvistamaan, mutta se vaatii pitkäjänteistä työskentelyä oman itsensä kanssa eikä se tapahdu hetkessä. Oman sisäisen puheen tunnistaminen ja oman ajattelun muokkaaminen itsetuntoa vahvistavaksi on keskeistä, jotta harjoitteiden avulla pystyy vahvistamaan omaa itsetuntoa. Omilla ajatuksilla voi lisätä hyvinvointia tai pahoinvointia ja niillä voi lisätä myös oman elämän rentoutta tai stressiä. Arjen hyvien hetkien huomaaminen lisää myönteistä elämänasennetta ja kiitollisuuden aiheiden huomaaminen on yksi psyykinen selvitysmiskeino. Elämässä kannattaa myös asettaa tavoitteita, joihin haluaa pyrkiä ja joita pyrkii saavuttamaan. Myös asioiden tärkeysjärjestyksen pohtiminen edesauttaa itsetunnon vahvistamista. (Juusola 2015a, 38-39.)

Haasteellista ja hauskaa oppimisesta tekee se, että oppimisen kohde on oppija itse. Ihminen tarvitsee vahvistusta ja tukea minuuden rakentamiseksi ja ylläpitämiseksi. Omat luonteenpiirteet ja kyvyt, heikkoudet ja vahvuudet, lahjakkuus, haaveet ja arvot kiinnostavat yleensä kaikkia. Ne puhuttavat läpi elämän. Itsetuntoa voi vahvistaa erilaisten harjoitusten avulla (LIITE 1). Harjoitusten tekeminen vaatii rohkeutta, sillä siinä joutuu usein omalle epämukavuusalueelle. Itsetuntemuksen kehittäminen vaatii myös itsensä reflektointia ja se kasvaa elämäkokemuksen myötä. On hyvin tärkeää, että nuori saatetaan tietoiseksi omista vahvuuksistaan. Vahvuuksien tunnistaminen onnistuu helposti erilaisten harjoitteiden avulla, mutta vahvuuksia voi mainiosti pohtia myös ilman harjoituksia. Vahvuuksien päivittäisellä käytöllä on selkeä yhteys siihen, kuinka mielekkääksi ja merkitykselliseksi kokee oman elämänsä. Omaa hyvinvointia voi erityisen paljon vahvistaa keksimällä vahvuuksille uusia käyttötapoja. (Toivakka-Maasola 2011, 27-28.)

5 TYÖPAJAT

Kehittämistyöhön sisältyy eri vaiheita, jotka voivat kulkea limittäin ja kytkeytyä toisiinsa. Prosessin eri vaiheisiin kuuluvat nykykäytännön kehittämisvaiheiden tunnistaminen, ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, tulos- ja tuotos, arviointivaihe sekä päätösvaihe. (Salonen & Eloranta & Hautala & Kinos 2017, 52.)

5.1 Työpajojen idea ja tarve

Salonen ym. (2017) mukaan kehittämistoiminnan tulee aina lähteä tarpeesta, jonka tarkoituksena on saada aikaan muutosta käytännön työhön. Kehittämistyöhön tarvitaan eri alojen monipuolista asiantuntijuutta ja näkökulmia siitä, mitä on tarpeen kehittää ja millä tavalla kehittämistyö voidaan toteuttaa kaikkien osallisuus huomioiden. (Salonen ym. 2017, 56-58).

Idea opinnäytetyön aiheeseemme syntyi kesän 2020 työharjoittelujaksolla lastensuojeluyksikössä. Tutustuimme työharjoittelumme aikana Oulun Veturointi-toimintaan ja siellä työskentelevään kokemusasiantuntijaan. Hänen kauttaan pääsimme myös tutustumaan Nuorten Turvasatama Discordiin. Kokemusasiantuntijan aiemman kokemuksen mukaan Nuorten Turvasatama Discordissa on noussut usein esille nuorten alemmuuden tunne, heikko itsetunto ja pahoinvoiva olo oman itsensä kanssa. Kävimme kokemusasiantuntijan kanssa läpi erilaisia ideoita ja aiheita, mitä voisimme opinnäytetyössämme käyttää. Useista eri aiheista meidän mielestämme tärkeimmäksi ja merkityksellisimmäksi nousi nuoren itsetunnon vahvistaminen, joka on erittäin merkittävä osa nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Itsetunto on iso osa hyvää mielenterveyttä ja se korostuu erityisesti lastensuojelun parissa olevilla lapsilla ja nuorilla. Toiminnallinen opinnäytetyö oli alusta alkaen meille molemmille luontevinta, ja tutustuessamme Nuorten Turvasatama Discordin tarjoamiin mahdollisuuksiin, ajatus toiminnallisesta opinnäytetyöstä vahvistui. Koronaepidemian vallitessa matalan kynnyksen tarjoamien tukipalveluiden merkitys on korostunut nuorten toimiessa enemmän verkossa ja yksin. Tämän vuoksi aihe on myös erittäin ajankohtainen ja näistä syntyi idea työpajoille Nuorten Turvasatama Discordissa.

5.2 Työpajojen suunnittelu

Nuorten Turvasatama Discord, jonne suunnittelimme työpajoja, on serveri, jonka tavoitteena on tarjota nuorille ajanvietettä ja keskusteluapua koronaepidemian synnyttämänä poikkeusaikana lastensuojelupalveluiden piirissä oleville tai olleille 13-29- vuotiaille nuorille. Osallistujien nuorena iän vuoksi ryhdyimme suunnittelemaan työpajoja sillä tavalla, että tavoitteenamme oli keskittyä niissä nuorten hyvinvointiin, vahvuuksiin, positiivisen ajattelun työstämiseen, omien voimavarojen tunnistamiseen ja näiden edistämiseen. Vilkka & Airaksisen (2003) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tulee aina perustua teorian tietoon ja teoriapohjassa tulee näkyä käytännönläheisyys, työelämälähtöisyys sekä kehittävä työskentelyote prosessin aikana (Vilka & Airaksinen 2003.) Salonen ym. (2017) korostaa teoksessaan suunnitelmallisuuden, tavoitteellisen työtteen ja täsmällisen suunnittelun sekä riittävän resurssoinnin merkitystä kehittämistoiminnassa. (Salonen ym. 2017, 60.)

Ennen työpajojen sisällön suunnittelua perehdyimme teoriaan ja lähdeaineistoon. Lisäksi kokemusasiantuntijan toiveiden mukaisesti halusimme antaa työpajoissa tilaa nuorten vapaalle keskustelulle, jotta kaikilla olisi mahdollisuus tulla kuulluksi. Suunnittelimme kaksi erillistä työpajaa, jotka kuitenkin tukivat toisiaan. Tällä mahdollistimme sen, että mahdollisimman moni nuori pystyi osallistumaan joko molempiin tai vain toiseen työpajaan. Nuorille annettiin mahdollisuus joko osallistua keskusteluun tai pelkästään seurata keskustelua. Koska suunnittelimme työpajat nuorille, halusimme osallistumisen olevan mahdollista matalalla kynnyksellä ja keskustelun olevan vapaata ja rentoa. Työpajoissamme tukea antavan keskustelun lisäksi halusimme tarjota työkaluja itsetunnon vahvistamiseen erilaisten harjoitusten avulla. (LIITE 1).

Suunnittelimme Discordissa järjestettäväksi kaksi noin tunnin mittaista työpajaa joulukuussa 2020. Työpajojen etenemisen suunnittelimme niin, että aluksi kerromme yleisesti hyvästä itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, positiivisesta minäkuvasta ja niiden vahvistamisesta sekä siitä, kuinka nuori voi löytää omat vahvuutensa ja voimavaransa sekä miten voi tukea omaa hyvinvointiaan. Tämän jälkeen halusimme jättää tilaa keskustelulle esiin nousevista aiheista ja asioista. Lopuksi ajatuksenamme oli antaa itsetuntoa tukevia ja vahvistavia harjoituksia. Kävimme syksyllä 2020 työelämäkumppanin luona suunnittelemassa työpajojen sisältöä sekä tapahtuman mainontaa. Opinnäytetyötämme teki kaksi henkilöä ja halusimme molemmat alusta alkaen tehdä kaikki opinnäytetyön prosessin vaiheet yhdessä.

Tiedotimme työpajoista nuoria etukäteen yhdessä Veturointi-toiminnan kanssa ja mainostimme työpajoja Discordissa sekä Veturointi-toiminnan ja Nuorten Turvasataman Instagram-sivuilla (LIITE 3). Keskusteluun osallistuneiden kesken halusimme arpoa molempien työpajojen lopussa yhden 30€:n lahjakortin Zalandoille. Lahjakorttien avulla halusimme motivoida nuoria osallistumaan työpajoihin ja koimme, että lahjakortit ovat kaikille nuorille aina mieluisia.

5.3 Työpajojen toteutus

Aloitimme työpajat esittäytymällä ja kertomalla työpajojen olevan osa opinnäytetyötämme, jonka aiheena on nuoren itsetunnon vahvistaminen. Kerroimme työpajan alussa, että nuori voi osallistua keskustelemalla tai vain seuraamalla keskustelua, mikä vain hänelle itselleen tuntuu sopivalta ja mukavalta tavalla. Avasimme alkuun työpajojen sisältöä: kuinka keskustelemme itsetunnosta, positiivisesta minäkuvasta ja niiden vahvistamisesta, sekä siitä, kuinka nuori voi löytää omat vahvuutensa ja voimavaransa sekä miten voi tukea omaa hyvinvointiaan. Pyysimme nuoria kertomaan alkuun esimerkiksi emojiilla tai kuvalla, kuinka hän voi tällä hetkellä.

Työpajan alussa pyysimme nuoria avaamaan, mitä heidän mielestään on hyvä itsetunto.

Mulla tulee mieleen, että on tyytyväinen itseensä.

Mun mielestä hyvä itsetunto on sellainen, joka ei syyllistä, lisää ylimääräistä kuormaa negatiivisilla ajatuksilla tai muuten säti itseään asioista joihin ei esimerkiksi pysty itse vaikuttamaan. Hyvä omatunto on sitä että uskoo itseensä ja vaikka kaikki ei mee putkeen nii voi nähdä niiden taakse.

Uskoo itseensä, välittää itsestään, haluaa pitää itsestään huolta.

Jossakin oli erittäin hyvä kirjoitus itsetunnosta että sen sisäisen ihmisen "ääni" pitäis olla sellainen kypsä aikuinen joka puhuu sulle ja kertoo että kaikki on okei vaikka välillä sattuu.

Keskustelimme siitä, miten hyvään itsetuntoon kuuluu, että näkee itsensä ainutlaatuisena ja arvokkaana ihmisenä. Nostimme esiin myös sen, miten tärkeää on viettää aikaa sellaisessa seurassa, jossa saa myönteistä palautetta itsetunnon vahvistamisen kannalta. Juttelimme myös siitä, millaisia ajatuksia ja uskomuksia nuorilla on itsestään ja muistavatko he suhtautua itseensä lempeästi ja kannustaen. Pyysimme nuoria kertomaan jokaisen jonkin positiivisen asian itsestään ja mikä itsessä on hyvää.

Se mitä oon huomannu nii vahvistaa myös omaa itsetuntoa. Jos joutuu olemaan liian paljon sellaisten ihmisten kanssa jotka sättii tai yrittää painaa sua alaspäin niin pidemämällä tähtäimellä se tuntuu pahalta ja saattaa jopa syyttää itseään jopa enemmän.

Tosta sun tekstistä tuli mieleen et on kans hyvä valita kaveriporukkin silleen, että siellä on ihmisiä jotka osaa puhua rakentavasti ja kuunnella esimerkiksi jos toisella on huolia, koska silloin se mitä oon huomannut nii vahvistaa myös omaa itsetuntoa.

Mun on hyvin vaikea keksiä mitään positiivista sanottavaa itsestäni tällä hetkellä, mut yritän jos tulis tän keskustelun aikana jotain mieleen.

En just nyt koe itsessäni mitään kovin hyvänä.

Se kun pääsin pois henk.koht. riippuvuudestani.

Pyysimme nuoria kertomaan, millaisista asioista he saavat positiivista energiaa. Erityisesti perhe ja ystävät koettiin tärkeiksi elämää kantaviksi tekijöiksi. Toisaalta perhe saattoi olla omaa elämää hankaloittavakin tekijä. Myös harrastukset ja arkiarskareet koettiin voimaannuttaviksi asioiksi elämässä.

Perhe ja suku on sellasia joiden kanssa en kaikilta osilta uskalla olla oma itteni. Netissä taas pystyn enemmän, mut en kuitenkaan täysin.

Ystävät ja perhe sekä ruuan laitto ja no arkiaskareet.

Siis mun on pakko sanoa mutta siitä päivästä lähtien kun olen liittynyt tälle servulle niin olen saanut aika paljon positiivista energiaa näistä keskusteluista, tapahtumista ja se kun ylläpitäjät on ihanaa porukkaa.

Siis tätäkin odotin siitä lähtien kun siitä ilmoitettiin ekan kerran just sen takii kun pääsee keskustelemaan tästä tärkeestä aiheesta.

Viimeisenä aiheena mietimme yhdessä, millaisissa tilanteissa nuori on ollut ylpeä itsestään. Korostimme sitä, että se voi olla jokin pienikin asia, josta nuori on tuntenut ylpeyttä. Meissä jokaisessa on vahvuuksia ja hyviä asioita. Välillä niiden tunnistaminen voi olla vaikeaa, mutta varmasti sellaisia asioita on. Mikäli nuorella oli vaikeuksia miettiä ylpeyden aiheita itsestään, kehoitimme miettimään asioita, milloin joku toinen on häntä kehunut.

Helppo, nyt kun valmistuin ammattiin. Ja vaikeuksien kautta voittoon eli nyt menee hyvin.

Kun pidin pari viikkoo sit lapsille jumppa/leikkituokion ja lapset kiitteli tuhannesti ja sain hyvää palautetta ohjaajalta.

Kysyimme nuorilta, tuntuuko heistä siltä, että he huolehtivat itsestään riittävästi. Unen, liikunnan ja ruoan lisäksi muiden ihmisten läheisyys ja tuki tuo turvaa ja tuottaa mielihyvää. Keskustelimme pienten arkistenkin asioiden tärkeydestä, kuten kiireettömästä aamumusiikin kuuntelusta tai puhelinkeskustelusta kaverin kanssa. Toimme esille, että voi järjestää tietoisesti itselleen arkea ilahduttavia hetkiä. Annoimme nuorille pienen tehtävän, jossa he voivat kirjata kalenteriinsa mukavan hetken, jonka he aikovat toteuttaa. Tunnistamalla arjen mukavat hetket mahdollistuu ajatusten kääntäminen siihen, mikä elämässä on hyvää ja mikä siihen tuo levollisuutta.

Eniten haasteita on ollut nukkumisen ja syömisen kanssa, koska silloin kun itsetunto romahtaa niin se vaikuttaa näihin.

Hyvä olis se, että kenties huvittais harrastaa jotain ja olla enemmän sosiaalinen. Että hymyilisin jonkun verran ees ja sitä rataa ja että elämäkin ois tasapainoista ja että olis motivaatio tehdä jotain muuta kuin istua koneella.

Huomenna ajattelin jos tekisi jonkun täyteläisen aamupalan missäon useampia eri makuja.

Ensimmäisen työpajan lopuksi pyysimme nuoria kertomaan, mitä he seuraavassa työpajassa haluaisivat käsiteltävän tai mistä keskustella itsetuntoon liittyen. Arvoimme lopuksi myös lupaamamme lahjakortin. Nuoret toivoivat lisää käytännön harjoituksia ja keskustelua lisää siitä, kuinka itsetuntoa voisi parantaa käytännössä.

Mun mielestä kans yks aihe olis mielenkiintoinen, että kuinka toimia jos itsetunto on siellä pohjalla ja kuinka lähteä rakentamaan ylöspäin. Koska joskus kun se itsetunto on siellä pohjalla ja on kuormittunut esim. niistä negatiivisista ajatuksista niin se voi olla vaikeaa päästä sieltä ylös.

Työpajan lopuksi annoimme nuorille vielä pienen kotitehtävän, jossa pyysimme heitä listaamaan omat hyvät puolensa, ominaisuutensa ja vahvuutensa esimerkiksi viikon ajan, sekä asiat, jotka ovat hyvin tällä hetkellä elämässä ja viimeaikaiset onnistumiset. Pyysimme myös nuoria palauttamaan mieleen hetkiä, jolloin nuori on tuntenut onnea ja iloa sekä kokenut onnistumista. (Mielenterveystalo 2020.)

Toista työpajaa aloittaessamme otimme huomioon sen, että mukana saattoi olla uusia nuoria, jotka eivät olleet osallistuneet ensimmäiseen työpajaan. Esittelimme itsemme uudelleen ja kerroimme samat asiat kuin ensimmäisen työpajan alussa. Alkuun pyysimme nuoria jälleen kertomaan omia kuulumisiaan esimerkiksi gif:llä tai emojiilla.

Kerroimme, että ensimmäisen työpajan aikana juttelimme siitä, millainen on nuorten mielestä hyvä itsetunto. Keskustelimme muun muassa siitä, millaisia ajatuksia nuorella on itsestään, millaisista asioista nuorta on kehattu, missä tilanteessa hän on ollut ylpeä itsestään ja mitkä asiat saavat hänet voimaan hyvin. Kysyimme myös, heräsikö nuorilla jotain ajatuksia edellisen viikon työpajan jälkeen.

Viime työpaja sai työstämään niitä ajatuksia ehkä enemmän mistä saattaisi heikko itsetunto johtua ja millä asioilla niitä vois vahvistaa.

Annoimme ensimmäisessä työpajassa myös pienen vapaaehtoisen harjoituksen, jossa pyysimme listaamaan omia hyviä puolia viikon ajan. Kysyimme nuorilta, miltä tämä harjoitus tuntui ja oliko sitä vaikea tai helppo tehdä. Uusille mukanaolijoille jaoimme tämän harjoituksen uudelleen toisen työpajan lopussa.

Se oli kyllä vaikee kotitehtävä ja kysyinkin mun äidiltä mitä mun vahvuuksia on. Yks vahvuus mikä tuli mieleen on se (mikä voi olla joskus heikkouskin) että osaan olla hyvin empaattinen ja kuunnella toista ja yrittää ymmärtää.

Puhuimme nuorten kanssa myös itsemyötätunnosta ja siitä, miten itsemyötätunto on ymmärtävää, myötätuntoista ja hyväksyvää suhtautumista omaan itseen, myös niihin puoliin, joista ei pidä ja joista ei aina ole ylpeä.

Mulla on huono itsemyötätunto.

Annoimme nuorille yhden itsemyötätuntoa lisäävän käytännön harjoituksen. Harjoituksen tavoitteena on saada koottua niitä hetkiä, jolloin ihminen suhtautuu itseensä kriittisesti ja arvostelevasti. Tavoitteena on myös oivaltaa, millainen olotila tai ajatusmaailma syntyy itseensä kohdistuvasta kriittisestä puheesta. Näitä hetkiä olisi hyvä kirjata ylös esimerkiksi viikon ajan. Harjoituksessa pyydetään myös pohtimaan millä tavoin tulisi toimia, mikäli hyvällä ystävällä olisi tällaisia ajatuksia. Harjoitus auttaa ymmärtämään omaa sisäistä puhetta sekä lisäämään myötätuntoista suhtautumista itseensä. (Mielenterveysharjoitukset 2020.)

Toi on hyvä ajatus mitä sanoit siitä että tekisi muistilistaa ja mitä vois sanoa ikäänkuin parhaalle kaverille.

Vaik kuinka yrittäis nii sitä silti aina löytää niitä huonoja asioita ittestää.

Yrittäminen on parempi vaihtoehto kuin luovuttaminen. Sinnikkyys ja kova työ palkitaan. Olet sen arvoinen.

Kävimme nuorten kanssa läpi, kuinka tärkeää on miettiä sitä, onko oma ajatus itsestä aina todellinen ja onko todellisuudessa sellainen kuin itselleen kuvittelee. Keskustelimme aiemmasta harjoituksesta ja oman negatiivisen puheen muuttamisesta positiivisemmaksi, minkä kautta saa lisättyä rohkaisua ja itsensä arvostusta. Muistuttelimme nuoria myös siitä, että jokaisella ihmisellä on mittaamaton arvo ja se on jotain, mitä ei voi rahalla ostaa. Kannustimme nuoria olemaan ylpeitä omasta persoonallisuudestaan eikä vertailemaan itseään liikaa muihin, sillä jokainen meistä on arvokas sellaisena kuin on.

Mut huomaa et paljon helpompi kehua muita.

Kun sitä tekee jatkuvasti nii eiks siitä tuu sitten tapa mielelle että pyrkis muuttamaan positiivisemmaks ajan myötä ja jatkuvasti?

Mä ite kirjoitan tunnepäiväkirjaa ja välillä positiivisuuspäiväkirjaa.

Kauniisti sanottu.

Pohdimme nuorten kanssa myös ystävyuden merkitystä ja sitä, kuinka ystävyys on tärkeä osa hyvinvointia. Korostimme, että ystävyys- ja ihmissuhteiden tulisi pohjautua aina vastavuoroisuuteen ja olisi tärkeä tunnistaa omat rajat, jottei toisten tarpeet mene omien edelle. Kunnioittamalla omia tarpeita ja rajoja saa myös arvostusta ja kunnioitusta muilta ihmisiltä. Tietynlainen jämähkyys on myös hyvän itsetunnon yksi edellytys. Kehotimme nuoria miettimään, antavatko ihmissuhteet ja ystävät heille voimaa. Halusimme myös kuulla, mistä nuoret olivat viime aikoina saaneet energiaa.

Nii, musta vaan tuntuu että mun kiltteyttä käytetään hyväksi. Siis kelpaan esim. kaveriksi silloin, kun joku muu ei saa kaveria. Jos itse tarttisin kuuntelijaa niin en saa, mutta jos he tarvii kuuntelijaa niin mun on kuunneltava.

Pidin tosi kauan kaverin hyvinvointia mun hyvinvoinnin eellä. Ei käyny hyvin. Lopulta vedettiin välit poikki ja oon ymmärtäny et mä saan tehdä rajoja asioihin.

Hmm...energiaa on antanu pian päättyvä harkka, sekä kehut joita työpaikan pomolta sain. Mua pyydettiin myös sijaistamaan välillä.

Annoimme nuorille myös vinkkejä, miten he voivat harjoitella jämähkyyttä ihmissuhteissa. Tiedostamalla omat tarpeet ja rajat oppii jämähkyyttä sekä ilmaisemaan selkeästi, miltä itsestä tuntuu. On hyvä myös miettiä, mitä voi odottaa ja pyytää toisilta ihmisiltä. Ennen harjoitusten jakamista pyysimme nuoria vielä miettimään, millaisissa asioissa he haluaisivat itseään kehittää. Toivoimme myös, että jokainen kehuisi vielä itseään työpajan päätteeksi.

Omien rajojen vetäminen.

Haluisin oppia sanomaan "ei" enemmän.

Huumorintajuinen, helposti lähestyttävä, touhukas.

Oon jaksanu tulla puhuun tänne mahakivun kanssa.

Mie jaksoin käydä harkan hyvin loppuun.

Kuuntelija, hiljainen/puheenvuoron antaja/ei koko ajan se, joka puhuu tai yritä olla äänessä, taiteeni. Muitakin saattaa olla, ei vaan tule nyt mieleen.

Huumorintajuinen, hyvä kuuntelee, läsnä oleva, rohkea, avoin, ihana.

Toisen työpajan lopussa annoimme nuorille myös muutaman harjoituksen.

Ensimmäisessä harjoituksessa kehoitimme nuoria kirjoittamaan oman etunimen ylhäältä alas, ja kirjoittamaan jokaisen kirjaimen kohdalle omia vahvuuksia kuvaavan myönteisen sanan tai asian, missä on hyvä. Pyysimme nuoria miettimään vahvuuksia rauhassa ja kirjaamaan ne ylös, esimerkiksi jääkaapin oveen. Korostimme nuorille omien vahvuuksien pohtimisen tärkeyttä, koska se auttaa tukemaan itetuntoa ja antaa itsevarmuutta. (Hyvän mielen treenivihko 2020.)

Kiitollisuuspäiväkirjaharjoituksen avulla pyysimme nuoria pohtimaan asioita, joista nuori on elämässään kiitollinen. Asioiden pohtiminen auttaa muuttamaan ajatukset automaattisesti iloisemmaksi. Harjoituksella saadaan kiinnitettyä huomiota niihin asioihin, joihin on elämässään kiitollinen. (Hyvän mielen treenivihko 2020.)

JEEE!!! Lisää tehtäviä! Nää on super mielenkiintosi.

Viimeisessä harjoituksessa pyysimme nuoria kirjaamaan iltaisin ylös viisi asiaa, joissa nuori on päivän aikana onnistunut. Tämän tavoitteena on siirtää ajatuksia myönteisiin asioihin, jotta mahdolliset negatiiviset päivän tapahtumat eivät saisi suhteettoman suurta osuutta päivän kokonaisuudesta. Usein omat epäonnistumiset ja mokat voivat tuntua omassa mielessä hyvin suurilta, vaikka muiden silmissä näin ei olisi. (Lehtinen 2020.)

Halusimme lopuksi vielä sanoa nuorille, että askarruttavia asioita ei kannata jäädä pohtimaan yksin, vaan aina ympärillä on ihmisiä, jotka kannattelevat ja joilta voi saada tukea vaikeina hetkinä. Elämässä tulee

aina vastaan tilanteita, jolloin kaikki ei mene kuten haluaisimme. Tilanteisiin löytyy yleensä ratkaisu tai positiivinen puoli, jonka löytämisessä voi olla apuna hyvä ystävä tai muu läheinen aikuinen. Puhuminen muille selkeyttää usein omia ajatuksia.

Kiitimme nuoria työpajoista ja keskustelutuokioista ja siitä, että saimme jakaa heidän kanssaan tärkeitä asioita tärkeästä aiheesta. Myös toisen työpajan lopussa arvoimme lahjakortin ja pyysimme nuorilta vielä palautetta työpajasta ja sen sisällöstä.

Kiitos.

Kiitos tästä ja kun huomioitte viime kerran ehdotuksia näistä tehtävistä tai kun otitte niitä tällä kertaa.

Pitää laittaa näitä muistiin.

Tuli niin paljon kivoja tehtäviä ja ajatuksia.

Kiitos tosi paljon.

5.4 Palaute ja arviointi

Pidimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden arvioinnin kannalta merkityksellisenä nuorten antamaa palautetta työpajoista sekä sitä, miten nuoret olivat läsnä ja osallisina työpajojemme aikana. Nuoret antoivat palautetta välittömästi työpajojemme jälkeen sekä kirjallisena, että erilaisin hymiöin (hymynaama, peukku jne.).

Mun mielestä tää on nii hyvä aihe, odottanut tätä :D

Tosi merkittävä ja mielenkiintoinen aihe!

Piristävä ja silmiä avaava.

Tää oli oikein kivaa. Hienosti hoiditte hommanne!

Jee, nyt sentään pääsin mukaan kun viimeks en päässy.

Yhteistyökumppanimme palautteen mukaan työpajamme olivat hyvin suunniteltuja ja toteutus onnistui moitteettomasti. Olimme heidän mielestään selkeästi perehtyneet aiheeseen liittyen itsetuntoon ja sen vahvistamiseen. Lahjakorttien valinnassa olimme huomioineet kohderyhmän aikaisemman tiedon perusteella, että lastensuojelun piirissä olevat nuoret ilahtuvat vaatteista. Vaatteisiin heillä ei välttämättä ole kovinkaan paljon rahaa, joten lahjakortti oli toimiva kannustin. Yhteistyökumppanimme seurasivat

työpajojen kulkua ja nuoret osallistuivat heidän mielestään keskusteluun hyvin ja olivat kiinnostuneita aiheesta. Aihevalintamme oli ajankohtainen, ja kuten nuorilta saadun palautteenkin perusteella nuoret saivat hyödyllistä tietoa itsetunnosta. Discordissa käydyn keskustelumme perusteella voimme päätellä, että itsetunto ja sen ylläpitäminen ovat iso osa nuorten elämää. Nuorten kanssa keskustelu oli luontevaa ja vastavuoroista. Yhteistyökumppanimme kokivat yhteistyön kanssamme sujuneen helposti ja vaivattomasti. Discordin käyttäminen oli meille uusi kokemus ja onnistuimme sen käytössä hyvin. Työpajoissa annoimme rajatusta aiheesta huolimatta nuorten omille ehdotuksille ja ajatuksille tilaa, etenkin toisen työpajan suhteen.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009) mukaan kaikessa tutkimuksessa tulee noudattaa neuvottelukunnan laatimia ohjeita. Ihmistieteisiin luettavaa tutkimusta koskevat eettiset periaatteet jaetaan seuraaviin osa-alueisiin:

1. Tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen
2. Vahingoittamisen välttäminen
3. Yksityisyys ja tietosuoja.

(Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4.)

Opinnäytetyömme oli puhtaasti toiminnallinen ja opinnäytetyötämme ohjasivat Pesäpuu ry:n arvot: lapsilähtöisyys, kumppanuus sekä elämyksellinen työskentely. Järjestimme kaksi työpajaa Discordissa, joista tiedotimme etukäteen ja mainostimme työpajojen sisältöä yhteistyössä Veturointi-toiminnan ja Nuorten Turvasatama ry:n kanssa heidän instagramissaan sekä Discordissa. Ennakkomainonnalla halusimme tiedottaa nuoria etukäteen ja antaa riittävästi tietoa työpajojen sisällöstä, jotta nuoret voisivat harkita osallistumisestaan työpajoihin. Tämä tuki myös työpajojemme vapaaehtoisuutta ja itsemääräämisoikeutta niihin osallistumiseen. Mainonnassa tiedotimme myös siitä, että työpajat ovat osa sosionomiopintojemme opinnäytetyötä. Osallistuessaan työpajoihin nuoret osallistuivat niihin täysin anonymisti, omilla nimimerkeillään, ja palautteet työpajoistamme käsitelimme myös täysin anonymisti ja yleisellä tasolla. Nuorten antama palaute oli vapaaehtoista, mutta työelämän ohjaajilta pyysimme palautetta omasta toiminnastamme ja työpajojen onnistumisesta. Verkossa osallistujien ikää on vaikea todentaa, joten suunnittelimme työpajojen sisällön niin, että myös alle 15-vuotias voisi niihin hyvin osallistua.

Vilkan mukaan tutkimuksen tekemisen on oltava täsmällistä, kurinalaista ja järjestelmällistä ja omaa oppimista tukee oman alan kirjallisuuteen ja artikkeleihin perehtyminen. Eettisesti kestävät tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmät ovat hyvää tieteellistä käytäntöä ja niiden pitää näkyä läpi tutkimusprosessin. (Vilka 2021, 39-41). Teoriaan perehtyminen oli mukana prosessimme alkuvaiheesta lähtien ja työpajojen suunnittelu sekä toteutus pohjautuivat teoriaan.

Suunnittelimme ja toteutimme työpajat niin, että toiminta oli positiivista ja se keskittyi nuoren hyvinvointiin, vahvuuksiin ja voimavarojen tunnistamiseen ja näiden edistämiseen. Työn eettisyys ja luotettavuus tulivat esiin prosessin tavoitteissa ja suunnitelmassa sekä relevanteissa lähteissä.

Suunnittelimme työn niin, että se tuki sosionomin (AMK) osaamista ja sosionomin kompetenssit olivat opinnäytetyömme tukena koko prosessin ajan.

Opinnäytetyömme luotettavuutta lisäsi se, että tekijöitä oli kaksi, jolloin opinnäytetyössämme tehdyt havainnot eivät ole vain yhden henkilön näkemyksiä. Tiivis yhteistyö kokemusasiantuntijan kanssa toi työelämälähtöistä näkemystä opinnäytetyöhömmme. Aloittaessamme opinnäytetyötämme selvitimme esteellisyytemme ja olimme yhteydessä ohjaavaan opettajaan ja työelämän yhteistyökumppaniimme, jonka jälkeen anoimme tutkimusluvan, jonka ohjaava opettajamme hyväksyi. Teoreettiseen viitekehykseen keräsimme monipuolisesti mahdollisimman uusia lähteitä ja niitä oli mielestämme riittävästi.

7 POHDINTA

Saimme idean opinnäytetyömme aiheesta sosionomiopintojen työharjoittelusta kesällä 2020. Olimme molemmat harjoittelussa lastensuojeluyksikössä ja harjoittelussa nousi vahvasti esille, miten monella lastensuojelun parissa olevalla tai olleella nuorella on haasteita itsetuntonsa kanssa. Nuoret tarvitsevat työkaluja itsetuntonsa vahvistamiseen ja rakentamiseen sekä osallisuuden tunteen itseään koskevissa asioissa. Keskustelimme harjoittelun aikana myös Veturointi-toiminnan kokemusasiantuntijan kanssa ja nämä keskustelut vahvistivat aiheemme valintaa, minkä oli tarkoitus suuntautua nuoriin ja toiminnallisuuteen sekä nuorten osallisuuden tukemiseen. Opinnäytetyömme aihe on myös meitä molempia puhutteleva ja kiinnostava sekä erittäin ajankohtainen. Näin toteutui se, että mielenkiinto aiheeseen säilyi koko opinnäytetyön prosessin ajan.

Päädymme toiminnalliseen opinnäytetyöhön, koska meille merkityksellistä oli myös itsellemme voimaannuttavan elämyksen saaminen sen lisäksi, että saimme tarjota nuorille käytännönläheisen ja osallistavan kokemuksen työpajojen muodossa. Veturointi-toiminnan kokemusasiantuntija ehdotti meille työpajojen pitämistä Discordissa, sillä Covid19- pandemian myötä nuorten matalan kynnyksen palvelut ovat entistä enemmän siirtyneet digitaalisille kanaville. Saimme häneltä myös ehdotuksia, millaisista aiheista työpajoja Discordissa voisi järjestää, ja hyvin pian aiheeksemme valikoituikin meitä molempia jo kiinnostava itsetunto ja sen vahvistaminen.

Meillä molemmilla oli aiempien opintojen, työ- ja elämäkokemuksen kautta sekä nuorien vanhempina jo jonkinlaista tietoa aiheesta ja sen tärkeydestä. Opinnäytetyöprosessin aikana teoretieto aiheesta on syventynyt ja olemme saaneet itsetunnon vahvistamiseen uusia näkökulmia ja työkaluja. Haasteena oli lähdemateriaalin runsaus ja sen rajaaminen työhömmek sopivaksi. Pyrimme käyttämään teoretietoa monipuolisesti ja lähdekriittisesti. Käytimme lähteinä mahdollisimman tuoreita kirjallisuus- ja verkkojulkaisuja. Opimme työtä tehdessämme käyttämään myös erilaisia hakusanoja ja tietokantoja. Teoretietoa etsiessämme perehdyimme aineistoon yhdessä ja kävimme koko työn ajan hyvin paljon vuoropuhelua. Työnjako toteutui meillä vaivattomasti.

Meillä kummallakaan ei ollut aiempaa kokemusta Discordista ja koimme sen aluksi haastavavana, mutta saimme sen käyttöön tukea ja hyviä vinkkejä kokemusasiantuntijalta. Koska työpajat toteutuivat Discordissa, käytimme paljon aikaa etukäteissuunnitteluun. Perehdyimme digiohjaukselle tärkeisiin elementteihin, kuten emojiien käyttöön, keskustelun nopeaan etenemiseen ja sujuvuuteen. Työpajoissa

jaoimme tehtävät niin, että toinen meistä vastasi koneella nuorten kysymyksiin ja piti keskustelua yllä ja toinen huolehti teorian tiedon mukana säilymisestä ja keskustelun etenemisestä suunnitelmamme mukaan johdonmukaisesti.

Nuorilta saamamme palautteen perusteella työpajoillamme oli ollut voimaannuttava vaikutus ja itsetuntoa vahvistava kokemus nuoriin, mikä oli myös tavoitteemme. Erityisesti saimme kiitosta konkreettisista työkaluista itsetunnon tukemiseen nuorten arkeen ja elämään. Koimme, että saimme luotua tapahtuman, joka tuki nuorten osallisuutta ja lisäsi myönteisiä tunteita antaen työkaluja nuorten elämään. Työpajojen aikana korostui selkeästi nuorten kesken toista tukeva ja positiivinen läsnäolo ja vuorovaikutus.

Opinnäytetyömme tuki ammatillista kasvuamme, ja koulutuksen aikana saadun teorian tiedon merkitys korostui käytännön työtä tehdessä. Saimme vahvistusta ja lisätietoa itsellemme erilaisista digitaalisista toimintatavoista ja ohjausmenetelmistä. Nuoret käyttävät paljon matalan kynnyksen digipalveluita ja näihin tutustuminen tuki omaa ammatillista kehittymistämme, sillä digitaaliset palvelut tulevat korostumaan tulevaisuuden työkaluina entistä enemmän.

Sosionomin ydinkompetensseissa korostuvat sosiaaliset oikeudet sekä sosiaalinen hyvinvointi, toimintakyky ja osallisuus. Tämän päivän sosionomikoulutus tarjoaa alan opiskelijoille laaja-alaiset sosiaalialan työn osaamisen perustiedot ja -taidot sekä teoreettiset perusteet toimia asiantuntijatehtävissä. Sosionomikoulutuksen tavoitteena on valmistaa työelämään ammattilaisia, jotka toimivat ihmisten hyvinvoinnin, elämänhallinnan ja osallisuuden tukemisen ja edistämisen asiantuntijoina. Elämänhallintaa ja osallisuutta tarkastellaan huomioiden ihmisten väliset suhteet ja yhteiskunnan rakenteet. (Arene 2017, 6.)

Sosionomin kompetenssit ohjasivat opinnäytetyömme prosessia koko ajan. Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen tuli esille toiminnallisen opinnäytetyömme aiheessa sekä valitessamme Discordin työpajojemme alustaksi. Eettinen osaaminen näkyi työssämme vahvana Pesäpuu ry:n arvoja noudattaen sekä nuorten itsemääräämisoikeuden ja vapaaehtoisuuden kunnioittamisena. Työmme tuki myös nuorten osallisuutta ja hyvinvointia. Asiakastyön osaaminen toteutui työpajojen suunnittelussa ja toteutuksessa sillä tavalla, että ne tukivat nuorten hyvinvointia ja voimavaroja, ja siinä, miten toteutimme ohjaustyötä sähköisessä toimintaympäristössä. Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen näkyi työssämme ajankohtaisen toimintaympäristön valinnassa huomioiden nuoret kohderyhmänä sekä heidän tarpeisiin

vastaamisena. Tutkimuksellinen kehittämisosaaminen toteutui ajankohtaisen aiheen valinnassa ja aihealueen rajaamisessa, materiaalin tuottamisessa nuorten arkeen ja elämään sekä käytännönläheisenä työotteena.

LÄHTEET

Arene. 2017. *Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren. Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä*. Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf?t=1526901428. Viitattu 13.5.2021.

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. *Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. Espoo: BEEhappy Publishing.

Dunderfelt, T. 2009. *Voimavarana itsetuntemus*. Helsinki: Kirjapaja.

Hyvän mielen treenivihko 2020. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/kirjat/hyv%C3%A4n-mielen-materiaalit-nuorten-kanssa-ty%C3%B6skenteleville>. Viitattu 1.12.2020.

Juusola, M. 2015a. *Kohti hyvää aikuisuutta. Itsetuntemus, ajan- ja elämäntaitojen, tunteiden, työelämäntaitojen*. Sosiaalisten taitojen treenikirja 16-25- vuotiaat. Helsinki: Redfina.

Juusola, M. 2015b. *Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä*. Jämähäyrystaitojen valmennus 16-25 - vuotiaat. Espoo: Painotalo Origos Oy.

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

Keltikangas-Järvinen, L. 2017. *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.

Lahtinen, P. Männistö, L. & Raivio, M. *Kohti Suomalaista systeemistä lastensuojelun toimintamallia. Keskeisiä periaatteita ja reunaehdoja*. Työpäpaperi 7/2017. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132169/TY%c3%962017_7_Kohti%20suomalaista_040417.pdf?sequence=1 . Viitattu 29.8.2021.

Laitinen, M. & Niskala, A. 2017. *Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä*. Turenki: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino. Hansaprint Oy, Turenki.

Lastensuojelulaki 2007. Saatavissa: <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>. Viitattu 13.5.2021.

Lehtinen, M. 2020. *3 harjoitusta positiivisen ajattelun vahvistamiseen*. Saatavissa: <https://www.maisalehtinen.fi/3-harjoitusta-positiivisen-ajattelun-vahvistamiseen/>. Viitattu 13.1.2021.

Leskisenoja E. & Sandberg E. 2019. *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Mielenterveysharjoitukset. 2020. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>. Viitattu 2.3.2021.

- Mielenterveystalo. 2020. Irti ahminnasta. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/irtiahminnasta/Pages/Askel-9.aspx>. Viitattu 22.8.2021.
- Mikkola, I. & Saarinen, A. 2018. *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Mikä on discord ja miten sitä voidaan hyödyntää järjestötoiminnassa?* 2020. Saatavissa: <https://viestintapiritta.fi/blogi/mika-on-discord-ja-miten-sita-voi-hyodyntaa-jarjestotoiminnassa/>. Viitattu 10.10.2020.
- Neff, K. 2016. *Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi*.
- Niemi, P. 2008. *Itsetunnon rakennuspalikoita*. Jyväskylä: Päivä Osakeyhtiö.
- Niemi, P. 2013. *Resuinen ja rikas – itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Nyman, S. 2020. *Olet ihana. Uskalla rakastaa itseäsi*. Helsinki: Basam Books Oy.
- Ojanen, M. 2011. *Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Pesäpuu ry. Valtakunnallinen lastensuojelujärjestö. Opas ja käsikirjat 3/2017. *Muutosvoimaa! Kohti nuorten kokemusasiantuntijuutta lastensuojelussa*. Jyväskylä: Pesäpuu ry.
- Pesäpuu. 2020. Saatavissa: www.pesapuu.fi. Viitattu 10.10.2020.
- Pohjola, A., Kemppainen, T., Niskala A. & Peronius N. 2019. *Yhteiskunnallisen asemansa ottava sosiaalityö*. Tampere: Vastapaino.
- Pontevedra, C. 2012. *Elämäntieto. Itsetunto*. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Perhemediat Oy.
- Puonti, A., Saarnio, T. & Hujala, A (toim.). 2004. *Lastensuojelu tänään. Lastensuojelu ja eurooppalaiset ihmisoikeudet*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 61.
- Salonen K., Eloranta S., Hautala T. & Kinos S. 2017. *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Sinkkonen, J. 2012. *Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä*. Helsinki: WSOY
- Sinkkonen, J. 2020. *Onnellinen lapsi*. Helsinki: WSOY.
- Syrjälä, J. 2005. Väestöliitto 2005. *Vahva vanhemmuus. Paras tuki nuoren kasvuun*. Helsinki: VL – Markkinointi Oy.
- THL. *Lastensuojelun ytimessä*. 2009. Toim. Bardy, Marjatta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- THL. 2021. *Lastensuojelun käsikirja*. 2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>. Viitattu 25.4.2021.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. *Itsetunto kohdalleen! – Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. *Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi*. Helsinki.

Veturointi. 2020. Saatavissa: www.veturointi.fi. Viitattu 10.10.2020.

Vilkkä, H. 2021. *Tutki ja Kehitä*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Tammi.

Itsetuntoa vahvistavia harjoituksia

Harjoitus 1. Ylpeyden ankkuri

Jokaisella meillä on aihetta ylpeyteen. Emme vain tule sanoneeksi näitä asioita useinkaan ääneen. Niiden tiedostaminen on kuitenkin tärkeää. Terve ylpeys on olennainen osa itsetuntoa.

Valitse viisi asiaa, joista olet erityisen ylpeä itsessäsi. Ne ovat viisi ankkuria sinusta. Ylpeydenankkurit voivat olla esimerkiksi persoonasi vahvoja puolia, taitojasi opinnoissa tai vapaa-ajalla tai vaikkapa harrastuksiasi. Mikä näistä on juuri tänään erityinen ylpeydenaihe? Missä olet parhaimmillasi?

(Leskisenoja & Sandberg 2019.)

Harjoitus 2. Kiitollisuuspäiväkirja

Kiitollisuuspäiväkirjan tarkoituksena on kiinnittää tietoisesti huomioita niihin asioihin, joihin on elämässä kiitollinen. Ne voivat olla pieniä tai suuria. Kun pohdimme asioita, joista olemme kiitollisia, ajatuksemme muuttuvat huomaamattakin iloisemmiksi. Kirjaa tai ota puhelimella kuvia, joka päivä viikon ajan yksi asia tai kuva aiheesta/asiasta/ihmisestä, josta olet kiitollinen. Käy viikon lopuksi kuvat tai kirjoittamasi asiat läpi. Mitä ajatuksia tai tunteita kuvat tai kirjoitukset sinussa herättävät?

(Hyvän mielen treenivihko 2020.)

Harjoitus 3. Keskity vahvuuksiisi ja onnistumisiisi

Olet hyvä ja arvokas sellaisena kuin olet. Hyvään itsetuntoon kuuluu, että näet itsesi hyvänä ja itsessään arvokkaana ihmisenä. Jos tämä tuntuu vaikealta, voit pyrkiä muuttamaan tilannetta etsimällä itsestäsi ja ympäristöstäsi hyviä puolia, kauniita asioita. Kehu itse itseäsi ja puhu itsellesi kauniisti. Ota vastaan muidenkin kehut ja puhu itsekin kauniisti muille. Muista saamasi kohteliaisuudet. Pyri hakeutumaan sellaisten ihmisten seuraan, jotka kannustavat sinua ja antavat sinun olla oma itsesi. On tärkeää myös uskoa vahvasti siihen, että onnistut juuri sellaisena kuin olet. Vaikeina hetkinä voit muistella onnistumisiisi ja saavutuksiasi. Menneisyyden virheitä ja epäonnistumisia sen sijaan on turha jäädä kertaamaan. Anna anteeksi itsellesi ja muille.

Listaa omat hyvät puolesi esimerkiksi viikon ajan

- Parhaat ominaisuuteni ja vahvuuteni
- Asiat, jotka ovat hyvin tällä hetkellä elämässäni

- Viimeaikaiset onnistumiseni
- Hetket, joina olen tuntenut onnea ja iloa

(Mielenterveystalo 2020.)

Harjoitus 4. Itsemyötätunto

Millaisia ajatuksia ja uskomuksia sinulla on itsestäsi? Jos esimerkiksi huomaat ajattelevasi ja puhuvasi itsellesi usein kielteiseen sävyyn ”en osaa, en pysty, olen huono”, niin pysähdy ajatuksesi ääreen. Pyri kyseenalaistamaan ja muuttamaan se positiiviseksi ”osaan ja pystyn kyllä”. Ajatuksillasi joko helposti lannistat tai rohkaiset itseäsi. Opettele siis puhumaan itsellesi kauniisti niin kuin parhaalle ystävällesi.

(Mielenterveysharjoitukset 2020.)

Harjoitus 5. Minussa on hyvää

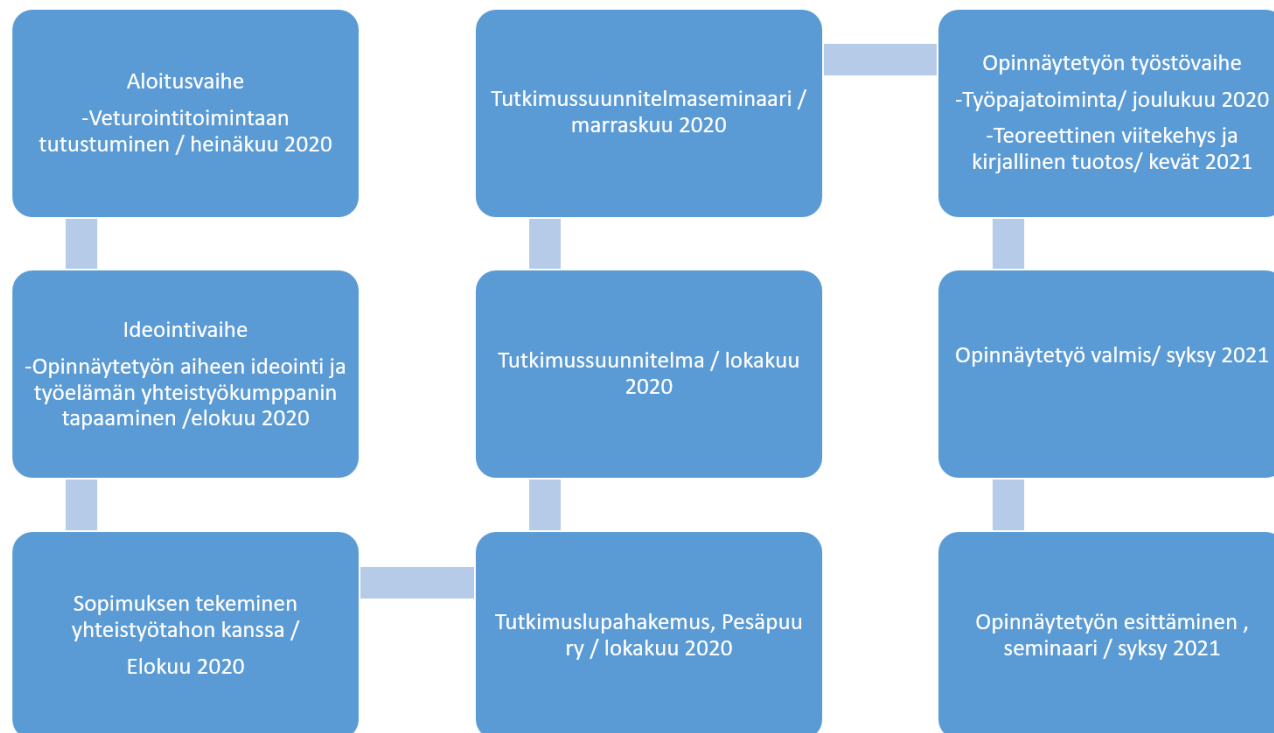
Vahvuuksilla tarkoitetaan kaikkia niitä hyviä asioita joita meissä on. Ne voivat olla luonteenpiirteitä kuten ”iloisuus” tai ”sinnikkyys” tai toimintatapoja kuten ”toisten huomioiminen”. Omien vahvuuksien pohtiminen on tärkeää, se auttaa tukemaan itsetuntoa ja antaa itsevarmuutta. Kirjoita etunimesi ylhäältä alas, kirjoita jokaisen kirjaimen kohdalle sinua ja vahvuuksiasi kuvaava myönteinen sana tai sanapari esimerkiksi R= rauhallisuus.

(Hyvän mielen treenivihko 2020.)

Harjoitus 6. Onnistumisten huomioiminen

Kirjoita iltaisin viisi asiaa, joissa olet päivän aikana onnistunut. Tämän tavoitteena on siirtää ajatuksesi myönteisiin asioihin, jotta negatiiviset päivän tapahtumat eivät saisi suhteettoman suurta osuutta päivän kokonaisuudesta. Usein omat epäonnistumiset ja mokat voivat tuntua omassa mielessä hyvin suurilta, vaikka muiden silmissä näin ei olisi. Jos sinulla on huonompi päivä, niin ota silloin onnistumisen lista esiin ja ammenna siitä voimaa. (3 harjoitusta positiivisen ajattelun vahvistamiseen 2020.)

KUVIO 1. Opinnäytetyön prosessi



KUVA 1. Työpajojen mainokset

veturointi

Joulukuun vierailijat

(Sosionomi opiskelijat, Centria AMK Ylivieska)

Nuorten Turvasatamassa
Tiistaina 1.12 kello 17
sekä
Keskiviikkona 9.12 kello 17

Luvassa rentoa ja vapaamuotoista keskustelua itsetunnosta ja sen vahvistamisesta.

Osallistujien kesken arvotaan yllätyspalkinto!

NUORTEN TURVASATAMA **Centria**
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

nuorten.turvasatama 25min

Muistutus! HUOMENNA!

Joulukuun vierailijat

(Sosionomi opiskelijat, Centria AMK Ylivieska)

Nuorten Turvasatamassa
Tiistaina 1.12 kello 17
sekä
Keskiviikkona 9.12 kello 17

Luvassa rentoa ja vapaamuotoista keskustelua itsetunnosta ja sen vahvistamisesta.

Osallistujien kesken arvotaan yllätyspalkinto!

NUORTEN TURVASATAMA **Centria**
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

@CENTRIAAMK

Lähetä viesti

veturointi 23min

Huomenna Nuorten Turvasatamassa:

Joulukuun vierailijat

(Sosionomi opiskelijat, Centria AMK Ylivieska)

Nuorten Turvasatamassa
Tiistaina 1.12 kello 17
sekä
Keskiviikkona 9.12 kello 17

Luvassa rentoa ja vapaamuotoista keskustelua itsetunnosta ja sen vahvistamisesta.

Osallistujien kesken arvotaan yllätyspalkinto!

NUORTEN TURVASATAMA **Centria**
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

@NUORTEN.TURVASATAMA
@CENTRIAAMK

