

Mäkelä Katriina, Pääaho Tarja & Sutinen Mira

**Murrosikäisen itsetunnon tukeminen - koulutustapahtuma Harjulan lastenkodin
henkilökunnalle**

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
2012

Koulutusala Sosiaali- ja terveystieteet	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Mäkelä Katriina, Pääaho Tarja & Sutinen Mira	
Työn nimi Murrosikäisen itsetunnon tukeminen - koulutustapahtuma Harjulan lastenkodin henkilökunnalle	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Sisätauti-kirurginen hoitotyö Lasten ja nuorten hoitotyö	Ohjaaja(t) Huotari Kirsi, Pikkarainen Kaarina Toimeksiantaja Harjulan lastenkoti
Aika Syksy 2012	Sivumäärä ja liitteet 36+ 3
<p>Tämän opinnäytteen tarkoitus oli järjestää koulutustapahtuma Harjulan lastenkodin työntekijöille murrosikäisen itsetunnon tukemisesta. Koulutustapahtumaa varten tehtiin luentomateriaali ja sen pohjalta kokosimme tiivistelmän, jota henkilökunta voi tulevaisuudessa hyödyntää esimerkiksi uusien työntekijöiden perehdytyksessä. Tavoitteena oli yhdistää Harjulan toimintamenetelmiä murrosikäisten itsetunnon tukemisessa.</p> <p>Työn tilaajana oli Harjulan lastenkoti. Harjula on Kajaanin Pelastakaa Lapset ry:n ylläpitämä 14 -paikkainen lastenkoti 0-18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Asiakkaita otetaan vastaan koko Suomen alueelta, mutta suurin osa tulee Kainuusta. Lastenkodin tarkoitus on turvata lapsille ja nuorille kokonaisvaltaisesti hyvät edellytykset terveen kasvuun ja kehitykseen.</p> <p>Aineisto kerättiin aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Aineisto haettiin Nelli-tiedonhakuportaalista ja Google Scholarin tietokannoista. Lähteiksi pyrittiin etsimään mahdollisimman uusia ja luotettavia tutkimuksia ja kirjoja. Kehitystehtävänä oli etsiä vastaus kysymykseen: Millä keinoilla murrosikäisen itsetuntoa voidaan tukea?</p> <p>Opinnäytteen teoriaosuus koostuu neljästä osa-alueesta. Ensimmäiseksi käsitellään murrosikä ja kyseiseen ikäkautteen liittyvät kehitystehtävät. Toiseksi määritellään, mitä itsetunto tarkoittaa ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Tähän kokonaisuuteen kuuluvat myös hyvän ja huonon itsetunnon merkit murrosikäisellä ja ongelmallisten perheolojen vaikutusta nuoren itsetuntoon. Viimeiseksi perehdytään siihen, miksi murrosikäisen itsetuntoa tulee tukea ja millaisia keinoja itsetunnon tukemiseen on olemassa.</p> <p>Tuotteemme oli suunnitelman mukainen. Koulutustapahtumaan osallistui viisi Harjulan henkilökunnasta ja heiltä saatu palaute oli ainoastaan positiivista. Kaikki kuulijoista ajattelivat luennon olleen hyvä ja käytännössä hyödynnettävä. Koulutustapahtuma oli kaikin puolin onnistunut. Luennon tiivistelmästä tuli 3-sivuinen ja se vastasi odotuksia.</p> <p>Mahdollisia jatkokehittämissaiheita tämän opinnäytteen pohjalta ovat esimerkiksi Harjulan nuorten kokemukset itsetunnon tukemisesta ja millaisen tuen nuoret kokevat hyväksi. Jotta itsetunto-ongelmien kehittyminen pystytään ehkäisemään jo varhaisessa vaiheessa, lasten itsetunnon tukemisesta tehty opas vanhemmille olisi erinomainen jatkokehittämisen aihe.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Murrosikä, nuori, itsetunto, itsetunnon tukeminen, lastenkoti
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto



School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Mäkelä Katriina, Pääaho Tarja and Sutinen Mira	
Title Supporting Adolescents' Self-Esteem - a lecture for employees of Harjula Children's Home	
Optional Professional Studies Medical-Surgical nursing Children and Young nursing	Instructor(s) Huotari Kirsi and Pikkarainen Kaarina
	Commissioned by Harjula's Children's Home
Date Autumn 2012	Total Number of Pages and Appendices 36+3
<p>This thesis is functional which in this case means that a lecture was organised for employees of Harjula children's home. The purpose was to provide the employees with new tools for supporting adolescents' self-esteem. A summary was written of the information collected for the lecture, and the summary can be used as part of the orientation program for new employees. The aim of the lecture was to combine the methods which the Harjula staff uses to support adolescents' self-esteem. Harjula children's home has 14 places for 0-18-year-old children and adolescents who have been taken into custody or placed outside their homes. The research task was to study in what ways the self-esteem of adolescents could be supported.</p> <p>The theoretical section of this thesis that is based on literature and research consists of four main parts. The first part discusses adolescence and development tasks related to adolescence. The second part defines self-esteem and factors that influence self-esteem, characteristics of good and poor self-esteem, and how problematic family circumstances influence the self-esteem of a young person. The final part discusses the reasons why the self-esteem of an adolescent has to be supported and introduces existing ways to support self-esteem.</p> <p>The product of this thesis was a lecture on supporting adolescents' self-esteem that five staff members at Harjula attended. Their feedback on the content was very positive: the methods were considered practical and applicable.</p> <p>Topics for further research can, for example, be what adolescent residents at Harjula think of supporting self-esteem and what kind of support they think is good. An excellent subject for further development is also a guidebook for parents on supporting children's self-esteem which would help to prevent self-esteem issues at an early stage.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Adolescence, juvenile, self-esteem, supporting of self-esteem, children's home.
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

Tiedät kai millainen pitää olla että kelpaa

Laiha mutta ei liian

Lihaksikas, mutta sopivasti.

Kaunis, luonnostaan.

Älykäs, numeroa tekemättä.

Joustava, melkein mielistellen.

Muottiin mahtuva, persoonallisuuden kustannuksella.

Väritön, hajuttomuudesta ja mauttomuudesta tinkimättä.

Ole oma itsesi, sanotaan. Päästä pintaan sisäinen kauneutesi.

Jos päästän pintaan sen, mitä oikeasti on, mummot pudistavat päätään kadulla.

Sellaista se on nykyajan nuoriso, levotonta ja rikkinäistä.

Kukaan ei kestä katsoa, jos se sellaista on. Kukaan ei uskalla kysyä mistä se johtuu.

Kaisa Raittila

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 MURROSIKÄ	3
2.1 Kasvu lapsesta aikuiseksi – Murrosiän kehitystehtävät	4
2.2 Murrosiän vaikutus itsetuntoon	5
3 ITSETUNTO	7
3.1 Hyvän itsetunnon tunnusmerkit	8
3.1 Heikon itsetunnon ilmeneminen	9
3.2 Ongelmallisten perheolojen vaikutus nuoren itsetuntoon	10
4 ITSETUNNON TUKEMINEN	13
4.1 Miten itsetunnon tukeminen vaikuttaa nuoreen?	13
4.2 Miten itsetunnon tukemisen puute vaikuttaa nuoren tulevaisuuteen?	14
5 ITSETUNNON TUKEMISEN KEINOJA	15
5.1 Aito arvostus ja kehut	15
5.2 Vastuun antaminen ja luottamuksen osoittaminen	16
5.3 Vaatimustason määrittely	16
5.4 Virheiden salliminen	17
5.5 Nuoren tunteiden ja aggression ymmärtäminen	17
5.6 Läheisyyden tarjoaminen ja kehoitsetunnon tukeminen	18
5.7 Kehittyvän seksuaalisuuden tukeminen	18
5.8 Reviirin kunnioittaminen	19
5.9 Myönteisen ajatustavan välittäminen	19
5.10 Perustarpeiden huomiointi	19
5.11 Tulevaisuuteen kannustaminen	20
6 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	21
7 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTTEEN TUOTTEISTAMISPROSESSI	22
7.1 Tutkimusote ja tieteenfilosofinen lähtökohta	22
7.2 Tuotantosuunnitelma	23
7.3 Koulutustapahtuman toteutus ja arviointi	24

8 POHDINTA	28
8.1 Eettisyys ja luotettavuus	28
8.2 Ammatillinen kasvu	29
8.3 Jatkokehittämisaiheet	30

LÄHTEET	32
---------	----

LIITTEET

Liite 1. Koulutustapahtuman luento

Liite 2. Kirjalliset palautteet

Liite 3. Kirjallinen tiivistelmä

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytteen aiheena on murrosikäisen itsetunnon tukeminen. Valitsimme aiheen, koska olemme huolestuneita nykypäivän nuorten hyvinvoinnista sekä itsetunnon laadusta. Haluamme nuorten parissa työskentelevien henkilöiden kiinnostavan työssään enemmän huomiota näihin asioihin. Nuorisotyön tutkija Cederlöf toteaa Nuorisoasiain neuvottelukunnan julkaisussaan (1998, 47), että murrosiässä nuori on haavoittuvaisimmillaan. Hän painottaa nuorten olevan yhteiskuntamme tulevaisuus, joten heidän hyvinvoinnistaan tulee huolehtia.

Nuorten itsetunnon tukeminen kiinnosti meitä, joten otimme opettajan kautta yhteyttä paikallisiin lastenkoteihin. Opinnäytteemme tilaajaksi valikoitui Harjulan lastenkoti, koska heillä oli tarve saada lisätietoa murrosikäisen itsetunnon tukemisesta (Karvonen, henkilökohtainen tiedonanto 19.12.2011). Keskustelimme työelämän edustajan kanssa heidän tarpeistaan ja toiveistaan, joiden ohjaamana päätimme pitää aiheesta koulutustapahtuman lastenkodin henkilökunnalle.

Opinnäytteemme tarkoitus oli järjestää koulutustapahtuma Harjulan lastenkodin työntekijöille murrosikäisen itsetunnon tukemisesta. Koulutustapahtumaa varten tehtiin luentomateriaali, ja sen pohjalta kokosimme tiivistelmän, jota henkilökunta voi tulevaisuudessa hyödyntää esimerkiksi uusien työntekijöiden perehdytyksessä. Opinnäytteemme tavoitteena oli yhdistää Harjulan työntekijöiden toimintamenetelmiä murrosikäisen itsetunnon tukemisessa. Opinnäytteessämme etsimme vastauksia kysymykseen ”Millä keinoilla murrosikäisen itsetuntoa voidaan tukea?”

Mielestämme aihe on mielenkiintoinen ja aiheeseen perehtyminen tukee ammatillista kasvuaamme sairaanhoitajiksi. Aihe liittyy lapsiin ja nuoriin sekä mielenterveyteen, joten saamme opinnäytteestämme paljon hyödyllistä tietoa tulevaisuuden työ- ja yksityiselämään. Työelämä tarvitsee tehokkaita keinoja nuorten itsetunnon tukemiseen, jotteivät nuoruuden itsetunto-ongelmat pahene vakaviksi mielenterveysongelmiksi (Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos 2012).

Harjula on 14-paikkainen lastenkoti 0-18-vuotiaille lapsille ja nuorille, jota ylläpitää Pelastakaa Lapset Ry. Harjula tarjoaa monipuolista kasvatus-, jälkihuolto- ja perhetyötä. Lastenkodissa on kaksi puolta, Kotila ja Lastenkodin puoli. Kotila tarjoaa pitkäaikaispaikkoja 6-18-

vuotiaille ja Lastenkodin puolella on pääasiassa lyhytaikaissijoituspaikkoja. Harjulassa on lisäksi kaksi perhehoitopaikkaa aikuisasiakkaille. Asiakkaita otetaan vastaan koko Suomen alueelta, mutta suurin osa tulee Kainuusta. Lastenkodin tarkoitus on turvata lapsille ja nuorille kokonaisvaltaisesti hyvät edellytykset terveeseen kasvuun ja kehitykseen. (Pelastakaa Lapset Kajaani 2012.)

Rajasimme opinnäytteen aiheen nuoren taustan ja ikäryhmän mukaan. Taustalla tarkoitamme nuoren sijoitusta tai huostaanottoa lastenkotiin. Harjulan yhteyshenkilön mukaan huostaan otetun tai sijoitetun nuoren itsetunto voi olla tavallista heikompi perheen moniongelmaisuu- den vuoksi (O. Karvonen, henkilökohtainen tiedonanto 19.12.2011). Ikäryhmäksi saimme valita joko 13–16-vuotiaat tai 17–19-vuotiaat. Näistä valitsimme nuoremman ikäluokan, koska kyseisessä iässä itsetunto on kovemmalla koetuksella ja herkemmin haavoittuva kuin myöhemmällä iällä (Keltinkangas-Järvinen 1994, 33). Tämän vuoksi koemme tärkeäksi, että itsetunnon ongelmiin puututaan jo yläkouluiässä.

Keskeisiä käsitteitä opinnäytteessämme ovat itsetunto, murrosikä ja itsetunnon tukeminen. Itsetunnolla tarkoitamme tapaa, jolla nuori suhtautuu itseensä (Beck Rydahl 2008, 12). Murrosikäisillä tarkoitamme 13–16-vuotiaita nuoria. Itsetunnon tukemisella tarkoitamme sitä toimintaa, jolla on positiivinen vaikutus nuoren itsetuntoon. Tukemiseen kuuluu muunmuas- sa nuoren hyväksyminen, rakastaminen ja arvostaminen omana itsenään, positiivisen rooli- mallin antaminen sekä sääntöjen ja rajojen asettaminen (Aho 1996, 64).

Opinnäyteprosessissamme sairaanhoitajan kompetensseista ovat esillä itsensä kehittäminen ja ohjaus- ja opetusosaaminen. Kompetensseilla tarkoitamme ammatillisia osaamisvaatimuk- sia. Ammattikorkeakoulujen yleisissä kompetensseissa itsensä kehittäminen määritellään seu- raavasti: henkilö kykenee yhdessä oppimiseen ja opitun jakamiseen työyhteisössä. Hän kyke- nee suunnittelemaan ja organisoimaan omaa toimintaansa ja hyödyntämään erilaisia oppimis- ja toimintamahdollisuuksia (Ammattikorkeakoulujen yleiset kompetenssit 2009). Opinnäyt- teessämme tämä toteutuu, kun kehitämme Harjulassa tapahtuvaa kasvatustyötä kokoamalla työntekijöille keinoja murrosikäisten itsetunnon tukemiseen. Kajaanin ammattikorkeakoulu (2009) määrittelee ohjaus- ja opetusosaamisen seuraavalla tavalla: ”Opiskelija osaa ohjata ja opettaa hoitotyön eri toimintaympäristöissä monipuolisilla menetelmillä asiakas- ta/potilasta/perhettä terveydenedistämässä sekä itsehoidossa.” Tämä toteutuu opinnäyte- projektissamme siten, että koulutamme Harjulan henkilökuntaa aiheesta murrosikäisen itse- tunnon tukeminen.

2 MURROSIKÄ

Vilkko-Riihelä (1999, 243) kuvailee murrosikää muutoksen aikana. Tällöin alkaa fyysinen kehitys lapsesta aikuiseksi. Keho muuttuu ja nuoren voi olla vaikeaa suhtautua uuteen ulko- muotoonsa. Myös nuoren ajattelussa tapahtuu kehitystä itsenäisempään suuntaan ja välillä hän voi kokea pystyvänsä tekemään mitä tahansa. Nuori ilmaisee entistä vahvemmin omat mielipiteensä ja toiveensa. Samaa kirjoittavat myös Jarasto & Sinervo (1999, 33–34). Heidän mukaansa halu olla vielä lapsi saattaa vallata nuoren mielen, mutta samalla jo aiemmin mainittu ylivoimaisuuden tunne lisääntyy. Murrosikäinen voi esimerkiksi kokea olevansa tarpeeksi kypsä lähtemään viikonlopuksi reissuun kavereidensa kanssa, mutta viikoksi yksin kotiin jääminen ilman vanhempia pelottaa. Keltinkangas–Järvisen (1994, 116) mukaan murrosikäinen alkaa hahmottaa tunteitaan aikaisempaa enemmän ja käsittelee niitä myös ääneen. Välillä itsenäistyminen ja aikuiseksi kasvaminen voi kuitenkin tuntua nuoresta pelottavalta ja silloin hän tarvitsee vanhemman tukea ja turvaa (Vilkko-Riihelä 1999, 243).

Murrosiän kehittymisen yksilöllisyydestä huolimatta ikäkaudessa on huomattavissa tiettyjä yhtenäisiä vaiheita. Kehot alkavat muuttua kohti naiseutta ja mieheyttä. Murrosiässä nuori saavuttaa sukukypsyyden. Kehitysprosessi ei kuitenkaan ole kaikilla samanlainen, vaan siihen vaikuttavat yksilön fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen puoli. (Sinkkonen 2010, 30–33) Myös poikien ja tyttöjen kehittyminen murrosiässä on hieman erilaista toisiinsa verraten. Tytöillä fyysiset muutokset tapahtuvat murrosiän aikana ja pojilla kasvua tapahtuu vielä murrosikään luokiteltavan iän jälkeenkin. Perimä vaikuttaa tähän kehittymisen vauhtiin ja järjestykseen jokaisella sukupuolesta riippumatta. (Aalberg & Siimes 1999, 15.)

Murrosikäisellä nuorella on valmiina omat luonteenpiirteensä, jotka vaikuttavat muun muassa tapaan ajatella asioita. Tämä näkyy siinä, että puberteetin tuomat muutokset vaikuttavat jokaiseen hieman eri tavalla. (Jarasto & Sinervo 1999, 29). Murrosiän tuomat muutokset saavat nuoren keskittymään itseensä. Nuori tarkkailee itseään erityisen paljon ja kavereiden kommentteilla on suuri painoarvo. Hyväksynnän hakeminen kuuluu tähän ikävaiheeseen. Kysymys ”Riitänkö omana itsenäni?” liikkuu mielessä ja samalla ei haluta poiketa muusta masstasta. Nuori voi viettää peilin edessä paljon aikaa, mutta vaihe on kuitenkin tärkeä nuorelle oman minäkuvan löytämisen kannalta. (Sinkkonen 2012, 17–18, 56–58).

Murrosiässä nuoren minäkuva alkaa selkiytyä. Sekä Vilkkö-Riihelä (1999, 243) että Keltinkangas-Järvinen (1994, 116) ovat yhtä mieltä siitä, että nuoren minäkuva ei ole kuitenkaan vielä pysyvä. Siihen vaikuttavat nuoren omien ajatusten lisäksi ulkoiset arvot ja kavereiden mielipiteet. Myös nuoren ajattelutapa muuttuu ja hän alkaa nähdä asioita vähemmän mustavalkoisesti. Kehittyneemmän ajattelutavan takia nuorella on aikaisempaa parempi empatiakyky ja tämän vuoksi hän kykenee syvällisempiin ystävyysuhteisiin. Ystävien parissa ollessa nuoren ymmärrystaso kasvaa. Nuori alkaa nähdä kanssaihmiset hyvien ja huonojen puolien kokonaisuutena. (Jarasto & Sinervo 1999, 89–90.)

Ystävyysuhteiden merkityksen kasvaessa sosiaaliset suhteet kokevat muutoksia. Aikaisemmin tärkeimmät ihmiset saattoivat olla omat vanhemmat, nyt mukaan astuvat entistä suuremmissa roolissa kaverit. Viettäessään yhä enemmän aikaa kavereiden parissa, nuori alkaa irrottautua vanhemmistaan. Nuorella on oma sosiaalinen verkosto ja hänelle on tärkeää kokea kuuluvansa siihen. (Jarasto & Sinervo 1999, 89.)

2.1 Kasvu lapsesta aikuiseksi – Murrosiän kehitystehtävät

Aalberg ja Siimes (1999, 55–56) nostavat teoksessaan ”Lapsesta aikuiseksi” esille kolme nuoruuteen kuuluvaa kehitystehtävää. Ensimmäinen niistä liittyy nuoren itsenäistymiseen. Nuori kasvaa ja ottaa etäisyyttä vanhempiinsa. Toisena mainitaan murrosiän vartaloon tuomat muutokset. Nuori alkaa sopeutua uuteen kehoonsa ja orastavaan seksuaalisuuteensa. Kolmantena puhutaan nuoren sosiaalisen ympäristön muuttumisesta. Omat vanhemmat eivät enää ole niin isossa osassa, vaan ystävät saavat entistä suuremman roolin nuoren elämässä. Murrosiän tuomiin fyysisiin muutoksiin suhtaudutaan eri tavalla. Joillakin murrosikäisillä herää erinäisiä kysymyksiä muuttuvasta kehostaan, kuten: ”Olenko normaali?”. Nuorilla, jotka ovat kasvaneet tukea antavissa ja avoimissa perheissä, on helpompaa suhtautua puberteetin tuomiin muutoksiin. Ulkoisen olemuksen muuttuessa oma identiteetti voi vaatia uudistumista: keho on erilainen ja samalla mieli joutuu aikuistumaan (Sinkkonen 2010, 30–34).

Nuorella on omia huolia murrosiän kehitykseen liittyen. Aalbergin ja Siimeksen (1999, 126) mukaan tyttöjen ja poikien huolet eroavat toisistaan. Tytöt voivat murehtia yhtäkkiä alkaneesta pituuskasvustaan, kun taas poikia huolettaa liian lyhyeksi jääminen tyttöjen rinnalla. Molempien sukupuolien ajatusten kohteena voi myös usein olla liika lihavuus tai laihuus. Li-

säksi omaan sukupuoleen liittyvien ruumiinosien normaaliutta pohditaan kummankin sukupuolen roolissa. (Aalberg & Siimes 1999, 135, 142, 147–148)

Nuori alkaa muuttua kohti aikuisikää ja muutokset tuovat pelkoa tulevasta. Tämän takia murrosikä on eräänlainen kriisi (Jarasto & Sinervo 1999, 33–34). Mielialojen on tapana vaihdella tämän kriisivaiheen aikana. Murrosiän mielialavaihteluissa on paljon samaa kuin lapsuuden uhmassa. Lapsuuden uhmäissä kasvetaan vauvaiästä leikki-ikään ja murrosiässä siirtytään lapsuudesta kohti aikuisuutta. Molemmissa ikäkausissa tapahtuu siis siirtyminen yhdestä kehitysvaiheesta toiseen. Tämä siirtymisen kriisi tuntuu nuoresta välillä ylivoimaiselta ja aiheuttaa joskus hallitsemattomiakin tunteenpurkauksia. (Sinkkonen 2010, 14–15.)

Murrosikäisenä nuori on haavoittuvainen ja murrosiän tuoma kriisi voi tämän takia tuntua erityisen raskaalta. Tätä varten on olemassa luontaisia puolustusmekanismeja, joita Jarasto ja Sinervo ovat koonneet kirjassaan *Murrosikäisen ja nuoren maailma* (1999, 34–37). Poimimme niistä oleelliset eli heijastamisen ja kompensaaion, joiden tuomasta tiedosta on eniten hyötyä meidän opinnäytteessämme. Heijastamisella tarkoitetaan sitä, että negatiiviset tunteet siirretään johonkin toiseen asiaan ja niitä käsitellään sen kautta. Tästä hyvänä esimerkkinä on piirtäminen. Nuori voi purkaa pahan mielensä piirtämällä tunteensa paperille ja näin huomaamattaan käsitellä tunteitaan. Murrosikäinen saattaa kokea olevansa jossakin asiassa huonompi kuin ikätoverinsa ja hän voi kehittää jotain muuta taitoa, jotta kokisi olevansa yhtä hyvä kuin muut. Tätä sanotaan kompensatioksi.

2.2 Murrosiän vaikutus itsetuntoon

Nuorelle on tyypillistä itsetunnon epävarmuus, kun itsekriittinen ajattelu lisääntyy. Nuori voi kokea itsensä epävarmaksi ja pelätä, että hän ei kykene mihinkään. Hän kritisoi toimiaan huomattavasti enemmän kuin aikaisemmin, eikä ole tyytyväinen itseensä. Murrosiässä kehon muuttuminen aiheuttaa epävarmuutta ja kasvava seksuaalisuus pelottaa. Nuori voi kokea olevansa ainoa, jota tulevat muutokset jännittävät ja pelottavat. Tämä lisää epävarmuuden tunnetta entisestään. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 77.) Murrosikäinen nuori myös analysoi kanssaihmissen eleitä ja ilmeitä ollessaan vuorovaikutuksessa tämän kanssa. Hän etsii toisen käytöksestä vihjeitä omasta tärkeydestään ja muuttaa käytöstään tulkintansa perusteella. Nuorella on tarve olla hyvä toisen silmissä. (Rajantie, Mertsola & Heikinheimo 2010, 33.)

Itsetunto on yksilöllinen ominaisuus, eivätkä suuret vaihtelut ole jokaisella nuorella itsestään selviä. Kuitenkin itsetunto saattaa vaihdella jopa päivittäin. Kasvattajan on tärkeää erottaa perusitsetunto tavallisista mielialanvaihteluista. Normaaliin itsetunnon vaihteluun ei tule kiinnittää liikaa huomiota, mutta todelliseen itsetunnon heikkouteen tulee puuttua. Mikäli nuoren vaihtelevaan itsetuntoon puututaan jatkuvasti, nuori saattaa oppia ajatusmallin, että hänellä on heikko itsetunto. Mikäli aikuinen ei huomaa nuoren itsetunnon heikkouden olevan todellinen ongelma, nuori voi kokea, ettei hän ole tärkeä. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 33–34.)

Seuraavassa osiossa perehdymme syvemmin itsetuntoon ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Käymme läpi hyvän ja heikon itsetunnon tunnusmerkit ja sen, millä tavoin ongelmaperhe voi vaikuttaa nuoren itsetuntoon.

3 ITSETUNTO

Itsetunnolla tarkoitetaan henkilökohtaista ominaisuutta, miten ihminen käsittää ja kokee itsensä. Se muodostuu ja kehittyy läpi elämän hyvien ja huonojen kokemusten pohjalta. Itsetunto ei periydy vaan se on jokaisen ihmisen henkilökohtainen kokemus. Nuoren itsetunto kehittyy sosiaalisessa kanssakäymisessä läheisten ihmisten kanssa. Kun nuorta rakastetaan, hän oppii olevansa tärkeä ja hyvä, mikä kohottaa hänen itsetuntoaan. (Nyyti ry 2011.) Myös kasvatusalalla työskentelevät **Maasola & Toivakka** ovat sitä mieltä, että nuoren itsetunto pääsee kehittymään vain vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Maasola & Toivakka 2011, 18.)

Itsetunnon kehittyminen alkaa jo vauvana. Tällöin on merkityksellistä, että vauva tuntee olonsa turvalliseksi, saa fyysistä läheisyyttä ja hoivaa ja tunneilmaisut ovat vastavuoroisia vanhempien kanssa. Tässä symbioosin vaiheessa vauva on riippuvainen lähimmästä vanhemmastaan, yleensä äidistä, johon myös muodostetaan vähitellen vahva kiintymyssuhde. Vauva oppii, että kiintymyksen kohde vastaa hänen tarpeisiinsa ja häneen voi aina luottaa. Turvallinen kiintymyssuhteen kehittyminen ja lapsen rohkaisu ympäristön tutkimiseen luo perustan terveen itsetunnon syntymiseen. Kun kiintymyssuhde lähimpään vanhempaan on positiivinen, sisältyy positiivisuus myös itsetuntoon. Mikäli symbioosikumppani on epävarma tai välinpitämätön, varhainen tunne-elämän kasvu ei saa tarpeeksi vahvaa perustaa. Myös liiallinen huolenpito aiheuttaa ongelmia tunne-elämään, sillä kasvava lapsi voi muuttua passiivisen riippuvaiseksi vanhemmistaan. (Kalliopuska 1994, 27–29.)

Vähitellen lapsen kasvaessa äiti ei enää vastaa yhtä nopeasti ja perusteellisesti lapsensa tarpeisiin vaan tuottaa pettymyksiä hoitamalla häntä suurpiirteisesti. Nämä pettymyksentunteet muokkaavat lasta muodostamaan realistisen käsityksen maailmasta, jossa kaikki ei tapahdu aina oman halun mukaan. Tästä alkaa lapsen eriytymis-yksilöitymisvaihe symbioosikumppanistaan. Lapsi itsenäistyy, eikä ole enää niin riippuvainen vanhemmistaan vaikka tarpeen tullen hakeekin turvaa aikuisesta. Vanhempiin luodun perusluottamuksen turvin lapsi tietää, että vanhemmat ovat saatavilla ja tukena eivätkä he hylkää vaikka lapsi touhuaa omia asioitaan etäällä. Jos eriytymisvaihe tapahtuu liian nopeasti tai liian varhain, itsetunnosta tulee lähes poikkeuksetta hyvin heikko. Vaikka itsetunnon perusta luodaan jo varhaislapsuudessa, se kehittyy läpi elämän ja sitä voi myös vahvistaa aikuisuudessa. (Kalliopuska 1994, 30,32.)

Itsetunto on kokonaisuus itseluottamuksesta elämän eri alueilla, joihin kuuluvat suoritusitsetunto, sosiaalinen selviytyminen ja perheeseen liittyvä itsetunto. Suoritusitsetuntoon liittyvät itseluottamus omiin kykyihin, osaamiseen ja selviytymiseen. Sosiaalinen selviytyminen kuvaa varmuutta tulla toimeen muiden ihmisten kanssa ja kokemusta siitä, että on arvostettu ja yhtä tärkeä kuin muutkin ihmiset. Lapsilla ja nuorilla vanhempiin ja kotiin liittyvä itsetunto korostuu, sillä heille on tärkeää kokea itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi perheensä sisällä. (Keltinkangas-Järvinen 2002, 26–27.)

Itsetunto saattaa vaihdella päivässä useita kertoja, mikä on täysin normaalia. Onnistumisen ilot vahvistavat hetkellisesti itsetuntoa ja epäonnistumiset heikentävät sitä. Itsetunto voi olla myös niin sanotusti neutraalissa tilassa, eli se pysyy koko ajan samanlaisena. Itsetunnon vaihtelun voimakkuudet ovat yksilöllisiä, joillakin se vaihtelee herkemmin kuin toisilla. Ihmiset myös kokevat erilailla tapahtumien vaikutukset itsetunnon, joillekin jo pieni vastoinkäyminen voi saada itsetunnon laskemaan hyvin alas. (Keltinkangas-Järvinen 2002, 30–31.)

3.1 Hyvän itsetunnon tunnusmerkit

Keltinkangas-Järvisen (1994) mukaan ihminen omaa hyvän itsetunnon, kun hänen minäkuvassaan vallitsee positiiviset ominaisuudet ja se pysyy realistisissa rajoissa. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös kyky havaita omat heikkoutensa ja hyväksyä ne osaksi itseään. Hyvän itsetunnon myötä ihminen on itsenäinen. Hän ei nojaa päätöksiä tehdessään muiden mielipiteisiin eikä muokkaa omia mielipiteitään muiden ajatusten mukaan. Hän kykenee itsenäiseen ajatteluun ja pysyy rohkeasti mielipiteidensä takana.

Epäonnistumiset ja pettymykset ovat osa jokaisen elämää ja näiden sattumusten sietäminen on helpompaa itsetunnon ollessa hyvä. Itsetunto ei vaurioidu jokaisen kolhun kohdatessa vaan omat virheet tiedostetaan ja niistä otetaan opiksi. Kyky arvostaa elämää ja omaa ainutkertaisuutta on myös osa hyvää itsetuntoa. Omasta elämästä tulisi pystyä nauttimaan ilman tarvetta todistaa omaa tärkeyttään onnistuneilla suorituksilla. Myös muiden ihmisten arvostaminen ja tasa-arvoisuuden tunne kuuluu hyvän itsetunnon perusteisiin. Tällöin ihminen pystyy näkemään muiden arvokkuuden ja osaamisen ja antamaan tunnustusta niistä. (Keltinkangas-Järvinen 2002, 18–23; Kalliopuska 1994, 59.)

Kun henkilöllä on hyvä itsetunto, hän kokee olevansa tyytyväinen elämäänsä ja hallitsevansa sitä. Hyvä itsetunto vaikuttaa myös yleiseen mielialaan positiivisesti, sillä silloin ajatukset liittyvät yleensä enemmän hyviin asioihin. Mieliala on myös tasaisempi, sillä epäonnistumiset elämässä eivät saa sitä horjumaan niin herkästi. (Keltinkangas-Järvinen 2002, 35–36.) Ihminen ei koe syyllisyyttä, jos muut eivät hyväksy häntä vaan hän toimii oman arviointikykynsä perusteella. Hyvää itsetuntoa ei saada toista miellyttämällä vaan olemalla oma itsensä. Turhista ei murehdita sillä elämän asenne on positiivinen ja eläminen tapahtuu tässä hetkessä. (Kalliopuska 1994, 59.)

Terveeseen itsetuntoon kuuluu kyky empatiaan eli ihminen pystyy tarkastelemaan asioita toisen näkökulmasta. Mitä positiivisempi ihmisen itsetunto on, sitä paremmin hän pystyy asettumaan toisen asemaan ja tuntemaan empatiaa. Kun ihminen tuntee itsensä, hän myös pystyy välittämään aidosti toisista ihmisistä. (Kalliopuska 1994, 54,55.) Omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen on osa hyvää itsetuntoa. Kun omat tunteet ovat selvillä, on helpompi ilmaista, mitä haluaa ja tarvittaessa osataan pyytää apua ja auttaa toisia. (Salonen 2006.) Myös sosiaaliset taidot ja kyky tulla toimeen muiden ihmisten kanssa liittyvät läheisesti itsetuntoon. Hyvän itsetunnon omaava kykenee ottamaan muut ihmiset huomioon ja arvostamaan heitä. Hyvä itsetunto siis auttaa sosiaalisten taitojen oppimista ja helpottaa sopeutumaan sosiaaliseen ympäristöön. (Keltinkangas-Järvinen 2002, 36–37.)

Keltinkangas-Järvinen (2002, 38) kirjoittaa, että itseluottamuksen määrä on verrattavissa ihmisen itselleen asettamaan vaatimustasoon. Vaikka ihmisen suoritustaso ja itsetunnon laatu eivät ole suoraan yhteydessä toisiinsa, positiivinen itsetunto nostaa ihmisen vaatimustasoa pitäen sen kuitenkin realistisissa mitoissa. Hyvä itsetunto rohkaisee ottamaan haasteita ja asettamaan päämääränsä korkealle, eivätkä satunnaiset epäonnistumiset saa vaatimustasoa laskemaan. Tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, että huonon itsetunnon omaava henkilö olisi aina alisuoriutuja, tai että hyvä itsetunto sulkisi pois laiskuuden ja ahkeruuden.

3.1 Heikon itsetunnon ilmeneminen

Heikko itsetunto voi ilmetä monella eri tapaa. Ahon (1996, 21) mukaan se voi näkyä nuorella esimerkiksi tyytymättömyytenä itseensä ja erilaisina käytös- ja mielenterveysongelmina. Törnblom (2006, 51–53) kirjoittaa, että itsensä muita vähempiarvoiseksi tunteva henkilö voi kokea jatkuvaa tarvetta osoittaa olevansa parempi kuin muut. Hän saattaa yrittää vähentää

omaa huonommuuden tunnettaan puhumalla muista ihmisistä pahaa ja arvostelemalla heitä negatiivisesti. Sekä Aho (1996) että Törnblom (2006) ovat yhtä mieltä siitä, että itsetuntonaan heikko nuori vertailee itseään jatkuvasti muihin, eikä hän halua erottua joukosta. Myös Kalpan (1986) tukee ajatusta, että itsetuntonaan heikolle ihmiselle huomion keskipisteenä oleminen tuo ahdistusta, ja siksi sitä vältellään käyttäytymällä samalla tavalla kuin muut. Hän kirjoittaa myös arkuuden tai pelokkuuden joskus olevan heikon itsetunnon ilmentymiä. Omaa mielipidettä ja tunnetilaa ei mielellään tuoda julki ja sosiaalisissa tilanteissa käytös on passiivista. (Kalpan 1986, 52.)

Toisaalta huono itsetunto voi ilmetä itsekeskeisyytenä, rehentelynä, huomionkipeytenä tai tyrannisoivana käytöksenä. Tällöin ihminen peittää pelkonsa ja heikkoutensa käytöksensä alle. Valehtelu, toisten hyväksikäyttö ja sanallinen kiusaaminen ja aggressiivinen käytös ovat yleistä etenkin heikon itsetunnon omaavilla nuorilla. (Blaine & Crocker 1993, 81.)

Kalliopuska (1994, 57) kirjoittaa, että heikko itsetunto ilmenee alkeellisten minän puolustusmekanismien käyttämisenä. Näitä alkeellisia puolustusmekanismeja ovat mm. lohkominen, kaksijakoisuus ja projektiivinen identifikaatio. Lohkominen tarkoittaa sitä, että ihmisten ajatellaan olevan joko pahoja tai hyviä eikä samaan ihmiseen liity molempia ominaisuuksia. Hyvät ja huonot tapahtumat jäävät erillisiksi eikä ihminen pysty liittämään niitä samaan ihmiseen tai asiaan. Käyttäytymisessä voi vallita myös kaksijakoisuus, jolloin toisessa samanlaisessa tilanteessa käyttäytyään aivan eri tavalla kuin aiemmin. Esimerkiksi tuttavien kanssa jutellessa heikon itsetunnon omaava ihminen käyttäytyy ystävällisesti, mutta myöhemmin puhuu pahaa kyseisestä tuttavasta muille. Projektiivinen identifikaatio tulee esille, kun ihminen huomaa itsessään omasta mielestään ei-toivottuja ja ahdistavia käyttäytymispiirteitä. Tällöin hän heijastaa nämä kielteiset ominaisuutensa itsensä ulkopuolelle muitten ihmisten ominaisuuksiksi. Muut ihmiset ikään kuin tuovat esille huonot puolet ja heitä syytetään tästä.

3.2 Ongelmallisten perheolojen vaikutus nuoren itsetuntoon

Lähtöperheen hyväksyntä ja huomio lasta kohtaan luovat terveen itsetunnon perustan. Mikäli turvallisuudentunne jää puuttumaan lapselta, tämä aiheuttaa itsetunnon normaalin kehityksen häiriöitä. Huono itsetunto vaikuttaa edelleen heikentävästi varhaisiin vuorovaikutussuhteisiin. Itsetunto kehittyy suhteessa toisiin ihmisiin, aluksi suhteessa vanhempiin ja myö-

hemmin muiden läheisten ihmissuhteiden kautta. Se, miten ympärillä olevat ihmiset suhtautuvat lapseen luo tunteen joko hyväksynnästä tai hyljinnästä. (Kaimola 2005, 10.)

O. Karvonen (henkilökohtainen tiedonanto 19.12.2011) kertoi, että yksi suurimmista syistä nuorten itsetunto-ongelmiin on nykypäivän perheiden moniongelmaisuus. Tätä väitettä tukee myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkkodokumentti ”Aikaa ja tukea koko perheelle”. Verkkodokumentissa sanotaan, että oppimisvaikeuksien ohella vaikeat perheolosuhteet ovat yhteydessä lasten ja nuorten psykiatrisiin häiriöihin ja ongelmiin heidän käyttäytymisessä ja tunne-elämässään. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2002.)

Taipale (1998, 252) kirjoittaa, että moniongelmaiset perheet ovat usein sekä mielenterveys-työn että lastensuojelun asiakkaita. Ongelmia aiheuttavat työttömyys, alkoholismi, väkivalta tai vanhempien mielenterveysongelmat. Moniongelmaisuutta kohdataan niin tavallisissa ydinperheissä kuin yksinhuoltajaperheissäkin. Tavallisenkin perheen moniongelmaisuuden voi laukaista murrosikäisen muuttunut käytös. Koko perheeseen vaikuttavia ongelmia voivat aiheuttaa esimerkiksi nuoren päihteiden käyttö tai radikaalit muutokset käytöksessä. Nuoren käytöksen muuttuessa huonoksi vanhemmat kokevat olevansa vastuussa muutoksesta ja ajattelevat olevansa huonoja kasvattajia. Yksinhuoltajaperheissä moniongelmaisuuden voi laukaista esimerkiksi aikuisen väsyminen tai taloudelliset ongelmat.

Perheen sisäiset ongelmat vahingoittavat yleensä lapsen ja vanhemman välistä suhdetta. Lapsi voi joko takertua vanhemman seuraan tai sitten välttää kontaktia viimeiseen asti. Perheenjäsenet erkaantuvat toisistaan ja heidän keskinäiset suhteet muuttuvat etäisiksi. Murrosikäisillä eristäytyminen perheenjäsenistä johtaa kotoa poissaoloon ja vuorokausirytmien muutokseen. Nuoren ollessa poissa kotoa hän voi hakeutua väärään seuraan ja aloittaa päihteiden käytön yrittäessään paeta kodin ongelmia. Nuoren kehityksen vaikeudet riippuvat siitä, miten perheen ongelmat vaikuttavat vanhemman toimintaan huoltajana. Kuten aiemmin on jo mainittu, vanhemman positiivinen asenne elämään edesauttaa myös lapsen positiivista asennetta. Mikäli vanhempi käyttäytyy pessimistiseen sävyyn, lapsi oppii tämän negatiivisen käyttäytymismallin. (Solantus & Beardslee 2001, 120.)

Perheiden moniongelmaisuus voi vaikuttaa nuoren mielenterveyteen ja itsetuntoon hyvin vakavallakin tavalla. Nuori voi tuntea olonsa ei-toivotuksi aikuisen ollessa uupunut. Mikäli vanhemmat eivät jaksa rakastaa ja tukea häntä riittävästi, nuoren voi olla vaikea uskoa olevansa tärkeä ja merkittävä. (Taipale 1998, 253.) Kiintymyssuhdeongelmat ovat myös yleisiä

ongelma-perheissä. Yleensä kiintymyssuhteen heikkouden aiheuttaa vanhemman psyykinen sairaus, jonka takia vanhempi on torjuva ja etäinen lastaan kohtaan. Lapsi saattaa ajatella, että on hänen vikansa, kun vanhempi käyttäytyy oudosti. (Solantus 2001, 23–24.)

Ongelma-perheistä puhuttaessa tulee ottaa aina huomioon se, että huonotkaan perheolot eivät määrää lopullisesti kenenkään kohtaloa. (Taipale 1998, 237). Vaikka nuoruudessa on joutunut kokemaan kovia, jotkut voivat säilyä psyykkisesti lähes vahingoittumattomina. Elämän kolhut kyllä jättävät arpensa, mutta niistä selvitään perheen ongelmien keskellä suojaavien tekijöiden voimin. Näitä tekijöitä ovat mm. arkipäivän rutiini ja sujuminen, turvallisuuden tunne ja hyvä suhde toiseen vanhempaan tai ulkopuoliseen aikuiseen. Myös nuoren tietoisuus siitä, että perheen sisällä kaikki ei ole hyvin, auttaa häntä selviämään arjen keskellä. (Solantus 2001, 25.)

4 ITSETUNNON TUKEMINEN

Nuoren ehdoton rakastaminen ja kunnioitus ovat ehdottoman tärkeitä hänen itsetunnon kehittymisensä kannalta. Nuoren on hyvin vaikeaa rakastaa ja kunnioittaa itseään, jos hän ei ole kokenut saavansa rakkautta ja kunnioitusta läheisiltään (Purjo 2009, 174–175; Kaimola 2005, 12). Pitkäkestoinen ja oikeanlainen vanhempien antama tuki vaikuttaa positiivisesti nuoren itsetuntoon. Sen muutoksiin vaikuttavat vanhempien ja perheen lisäksi kaverit, opettajat, harrastuskaverit ja muut henkilöt joiden kanssa nuori on tekemisissä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 143–144.)

Vuosien 2010 ja 2011 kouluterveyskyselyjen tulosten perusteella suuri osa tytöistä ja pojista oli huolissaan omasta ulkonäöstään. Peräti 44 % tytöistä ja 20 % pojista pelkäsi sitä, että he näyttäisivät rumilta tai epämiellyttäviltä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011). Tämä on mielestämme hyvin huolestuttava ilmiö ja tästä ilmenee nuorten tarve saada enemmän kannustusta ja kehuja itsetuntonsa vahvistamiseksi.

4.1 Miten itsetunnon tukeminen vaikuttaa nuoreen?

Nuoren itsetunnon tukeminen on tärkeää, koska hyvä itsetunto saa nuoren arvostamaan ja suojelemaan itseään. (Cacciatore ym. 2008, 61, 170; Alaja 2007, 107.) Aikuisten antamat neuvot esimerkiksi terveellisistä elämäntavoista eivät mene hukkaan, mikäli nuori uskoo olevansa tärkeä ja suojelemisen arvoinen. Heikon itsetunnon omaavilla nuorilla voi esiintyä riskikäyttäytymistä, kuten esimerkiksi päihteiden väärinkäyttöä tai holtitonta seksuaalista käyttäytymistä. Nuoren arvostaessaan itseään hän ymmärtää välttää vaaratilanteita pitääkseen itsestään huolta (Cacciatore ym. 2008, 61, 170). Mieleltään terve nuori pystyy tekemään elämässään oikeita ratkaisuja esimerkiksi päihteiden käytön suhteen (Cacciatore ym. 2008, 61; Kinnunen, Laukkanen & Kylmä, 2010, 240).

Mannerheimin lastensuojeluliitto teetti vuonna 2012 (MLL 2012) nettikyselyn 15–18-vuotiaille tytöille koskien heidän itsetuntoaan, sosiaalisia suhteitaan ja kehonkuvaansa. Kyselyyn vastasi yli 4000 nuorta naista. Tutkimuksen mukaan suurella osalla kyselyyn vastanneista oli hyvä itsetunto, vaikka nuorista 73 % koki olevansa tyytymättömiä vartaloihinsa. Nuoret kokivat, että heidän itsetuntoonsa ovat vaikuttaneet positiivisesti perheen ja ystävien antama

tuki ja usko omaan pärjäämiseen elämässä. Lastensuojeluliiton pääsihteerin Mirjam Kallandin (Hentunen 2012) mukaan, vanhempien hoiva ja huolenpito vahvistavat nuorten itsetuntoa vaikka se joskus ärsyttääkin vähitellen itsenäistyvää nuorta. Vanhemman tehtävä on siis näyttää nuorelle terve malli itsearvostukseen ja tukea nuoren kehittyvää itsetuntoa.

4.2 Miten itsetunnon tukemisen puute vaikuttaa nuoren tulevaisuuteen?

Terveystieteiden maisteri Pirjo Kinnunen teki vuosina 1996–2006 kymmenvuotisen seuranta-tutkimuksen nuorten elämästä. Tutkimuksessa hän havainnoi, onko murrosiässä eletyn elämän ja varhaisaikuisuudessa koettujen mielenterveysongelmien välillä yhteyttä. Hänen tarkoituksensa oli tunnistaa ne tekijät, jotka tutkimuksen perusteella ennakoivat mielenterveysongelmia varhaisaikuisuudessa. Näiden tekijöiden tiedostaminen on merkittävää, koska siten sekä kasvattajat että terveyden- ja sosiaalihuollon ammattihenkilöt pystyvät paremmin puuttumaan ja ennaltaehkäisemään mielenterveysongelmien syntymistä (Kinnunen 2011, 5). Meidän opinnäytteemme kannalta Kinnusen tutkimus on tärkeä, koska siitä ilmenee millainen vaikutus nuoren vanhempisuhteilla ja itsetyytyväisyydellä on hänen tulevaisuuteensa.

Kinnunen kirjoittaa väitöskirjassaan (2011, 108–109), että tutkimuksen perusteella nuoren tyytyväisyys itseensä ja myönteinen suhtautuminen omaan tulevaisuuteen voivat vaikuttaa merkittävästi nuoren psyykkiseen kehitykseen, minäkuvaan ja tulevaisuuteen. Myös nuoren suhde omiin vanhempiinsa vaikuttaa olennaisesti hänen persoonallisuuteen ja mielenterveyteen. Myös Kaimola (2005, 11) on sitä mieltä, että itsetunto-ongelmat saattavat altistaa psyykkisiin ongelmiin ja häiriöihin tulevaisuudessa. Tämä todistaa sen, kuinka tärkeää vanhempien on tukea nuoren itsetuntoa ja kannustaa heitä suhtautumaan positiivisesti tulevaisuuteensa.

Väitöskirjassaan Kinnunen toteaa, että nuorten parissa työskennellessä varhainen puuttuminen ei enää riitä, vaan mielenterveyden tukemiseen tarvitaan uusia menetelmiä. Kinnusen mukaan on tärkeää ehkäistä tulevia ongelmia tukemalla nuoren persoonallisuuden ja identiteetin kehitystä. Nuorta tulee kannustaa etsimään sopivia ratkaisuja elämäänsä ja luottamaan itseensä. Tärkeää on myös kuunnella ja tukea nuorta, kun hän kertoo tunteistaan. Kinnunen perustelee tätä sillä, että nuoren kokemus omasta psyykkisestä terveydestään on merkittävä tekijä hyvän mielenterveyden kannalta. (Kinnunen 2011, 6.)

5 ITSETUNNON TUKEMISEN KEINOJA

Tässä osiossa käytämme pääasiallisena lähteenä Raisa Cacciatoren, Erja Korteniemi-Poikelan ja Maarit Huovisen teosta ”Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa” (2008). Cacciatore on lastenpsykiatri, väestöliiton asiantuntijalääkäri ja kouluttaja. Hän on tehnyt laajasti töitä lasten ja nuorten parissa, ja kirjoittanut kokemustensa pohjalta useita kasvatustieteen teoksia. Koimme, että hänen kokoamistaan itsetunnon tukimenetelmistä Harjulan työntekijät saisivat parhaita neuvoja murrosikäisten itsetunnon tukemiseen.

Ihmisellä on luontainen tarve kuulua johonkin, tulla pidetyksi ja etsiä omaa elämäntarkoitustaan. Perheessä tai esimerkiksi kaveripiirissä jokaisella henkilöllä on oma roolinsa ja tehtävänsä. Tästä muodostuu ihmisen käsitys omasta merkityksestään. Epävarma nuori peilaa omaa merkitystään vanhempiensa ja ystäväpiirinsä käyttäytymisestä. Kotona nuorta voi auttaa löytämään oman merkityksensä sillä, että nuorelle annetaan pieniä tehtäviä, jotka hänen tulee tehdä. Nuorta motivoi, kun tehtävistä kiitetään, ja onnistumisen kokemukset kasvattavat itsetuntoa. (Cacciatore ym. 2008, 149–150.)

5.1 Aito arvostus ja kehu

Cacciatore ym. (2008, 58) ja Määttä (2007, 225) ovat yhtä mieltä siitä, että tärkeintä nuoren itsetunnon tukemisessa on aito arvostus, rakkaus ja kiinnostuksen osoittaminen häntä kohtaan. Määttä kirjoittaa, että hyvän itsetunnon omaavien nuorten itsetunnon perustana on vanhemmilta saadut kehu ja onnistumisen kokemukset. Vanhempien tulee muistaa, että kehujen antoa ei kannata arastella vaan niiden käyttö vaikuttaa vain positiivisesti nuoren itsetuntoon ja -arvostukseen. Mannerheimin lastensuojeluliiton pääsihteeri Mirjam Kalland (Hentunen 2012) on yhtä mieltä siitä, että vanhempien tulisi kehittää nuoren itsetuntoa pienillä kehuilla. Koska nuoret ovat epävarmoja omasta ulkonäöstään, heidän itsetuntoaan tukee vanhempien positiiviset kommentit. Vanhempi voi esimerkiksi kehua nuoren kampausta tai sievää puseroa. Tärkeää on kehua myös nuoren persoonaa tai hyvää käyttäytymistä. Itsetunnon kehittymisen kannalta olisi hyvä, että vanhemmat antaisivat vähintään yhden positiivisen palautteen nuorelle joka päivä (Hentunen 2012, 11). Nuorelle tulee jatkuvasti etsiä uusia mahdollisuuksia onnistua, jotta vanhemmat voivat osoittaa kiitoksensa ja arvostuksensa

häntä kohtaan. Kiitoksen sanat ja nuoren kokema arvostus eivät menetä tehoaan kovassakaan käytössä (Määttä 2007, 225).

5.2 Vastuun antaminen ja luottamuksen osoittaminen

Aho (1996, 50–51) kirjoittaa, että nuoren itsetuntoa tukevia tekijöitä ovat ohjaus, vastuu, lämpö ja rajat. Nuoren itsetunto vahvistuu, kun vanhemmat antavat hänen ottaa itse vastuuta omista tekemistään tiettyjen rajojen sisäpuolella. Kuitenkaan liiallinen holhous tai kuri eivät ole hyvästä, sillä ne passivoivat nuorta. Mikäli vanhemmat eivät ole antaneet nuorelle mahdollisuutta harjoitella vastuunottoa ja tehdä itsenäisiä päätöksiä, nuori voi aikuisena olla hyvin passiivinen päätöksentekijä.

5.3 Vaatimustason määrittely

Vanhemman tehtävänä on auttaa nuorta löytämään itselleen sopiva vaatimustaso. Usein nuoret vaativat itseltään liikoja, mikä heikentää onnistumisen mahdollisuutta. Nuori voi tavoitella parasta mahdollista lopputulosta, mutta hänelle tulee vakuuttaa hyvänkin tuloksen riittävän. Jatkuvat epäonnistumiset luonnollisesti heikentävät nuoren itsetuntoa. Vanhemman tehtävänä on siis tukea nuorta löytämään itselleen sopiva vaatimustaso, jotta nuori ei vaadi itseltään liikoja, mutta ei toisaalta päästä itseään liian helpolla. (Määttä 2007, 225.)

Vanhempien tulee muistaa, että myös heidän käytöksensä voi vaikuttaa nuoren vaatimuksiin itseään kohtaan. Vanhemmat odottavat nuorelta kiitettävää koulumenestystä, ahkeruutta kotitöissä ja osallistumista harrastuksiin, eivätkä he osaa ajatella vaativansa nuorelta liikaa. Vaatimuksia asettavat myös koulu, yhteiskunta ja sosiaalinen verkosto, joiden takia nuori voi kokea kovia suorituspaineita. Mikäli nuori on kunnianhimoinen, hänellä on automaattisesti tarkoitus pyrkiä kaikissa toimissaan täydellisyyteen, eikä hän pysty hyväksymään puutteita itsessään. Vanhemman tulee siis opettaa nuorelle hyväksyntää ja suopeutta itseään kohtaan, jotta nuori ei olisi liian ankara ja itsekkriittinen. (Määttä 2007, 225.)

5.4 Virheiden salliminen

Vanhempien on tärkeää opettaa nuorelle, että virheet ovat sallittuja ja täysin inhimillisiä. Kun virheiden teko perheessä sallitaan, niistä pystytään avoimesti keskustelemaan ja oppimaan. Nuoren olo helpottuu hänen huomattessaan, ettei pieni virhe olekkaan niin vakava kuin hän oletti. Aikuisten tulee myös osoittaa, että hekin tekevät virheitä eikä kukaan loppuen lopuksi ole täydellinen. Kodista tulee tehdä rentoutumisen paikka, jossa saa olla oma itsensä, näyttää tunteensa ja tehdä virheitä. Rento ja hyväksyvä koti on parempi kasvuympäristö kehittyvälle nuorelle kuin paikka missä pyritään jatkuvasti täydellisyyteen. (Alaja 2007, 53.)

5.5 Nuoren tunteiden ja aggression ymmärtäminen

Murrosiässä ovat tyypillisiä suuret tunteenpurkaukset, joiden syynä on lapsuuden ja aikuisuuden välissä oleva siirtymäkräisi. Nuorta ahdistaa suuri muutos, eikä hän tiedä onko lapsi vai aikuinen. Tämä aiheuttaa hallitsemattomia tunteenpurkauksia. (Sinkkonen 2010, 14–15.) Nuori haluaa viestittää vanhemmilleen olevansa itsenäinen vaikka ero vanhempiin tuntuu välillä pahalta. Vihanpurkaukset kehittävät nuoren itsepuolustuskykyä, mutta aikuisen tulee näyttää tunteikkaalle nuorelle rauhallisen käyttäytymisen malli. (Cacciatore ym. 2008, 235–244.)

Nuoren kapinoidessa kasvattajan ei tule hyväksyä hänen käytöstään vaan puuttua tilanteeseen ja ohjata häntä toimimaan oikealla tavalla. Nuorelle tulee painottaa, että häntä arvostetaan ja rakastetaan vaikka hän tekisikin virheitä tai käyttäytyisi välillä huonosti (Määttä 2007, 224). Mannerheimin lastensuojeluliiton pääsihteeri Mirjam Kalland (2012) on yhtä mieltä Määtän kanssa nuoren itsetunnon tukimenetelmistä. Lapsemme -lehden artikkelissa Kalland sanoo (Hentunen 2012), että nuoren itsetuntosa kohottaa erityisesti se, että vanhemmat hyväksyvät nuoren niin hyvän kuin pahantuulisenakin. Hyvä perussääntö kiukuttelevan nuoren kanssa toimimiseen on se, että nuori ansaitsee rakkautta ja arvostusta eniten silloin, kun hän ei niitä käytöksensä perusteella ansaitse (Määttä 2007, 224).

5.6 Läheisyyden tarjoaminen ja kehoitsetunnon tukeminen

Kehoitsetunto tarkoittaa nimensä mukaisesti sitä, millaiseksi oman kehonsa tuntee. Murrosiässä nuoren epävarmuus nousee esiin, kun keho muuttuu aikuisempaan suuntaan. Sanojen ja keuhjen merkitys on tuolloin suuri. Nuori painaa mieleensä kaiken palautteen, jota hänelle annetaan ja niiden perusteella kehoitsetunto syntyy. Kosketus on suuressa yhteydessä kehoitsetuntoon ja mitä enemmän läheisyyttä ja kehuja nuori saa, sitä paremmaksi itsetunto kasvaa. Läheisyyden anto nuoren ja vanhemman välillä on erittäin tärkeää, kunhan kunnioitetaan nuoren omaa tahtoa ja reviiriä. Mikäli vanhemmat lopettavat hellydenosoitukset nuorta kohtaan, nuori saattaa tulla tilanteeseen, jossa kenen tahansa kosketus kelpaa. Tuolloin nuori saattaa hakea hellyyttä ja hyväksyntää esimerkiksi satunnaisista seksikontakteista. Nuorelle on siis tärkeää osoittaa hellyyden kautta se, että hän on murrosiästä huolimatta yhtä rakas kuin aikaisemminkin. (Cacciatore ym. 2008, 174–180.)

Fyysisen kosketuksen on myös tieteellisesti todettu olevan hyväksi esimerkiksi syömishäiriötä sairastavien nuorten hoidossa. Säännöllisesti hierontaa saaneet nuoret kokivat oman kehonsa vähemmän epämiellyttävänä kuin aikaisemmin. Hieronta siis paransi nuorten kehoitsetuntoa. (Mäkelä 2005). Kehoitsetunto ja käsitys omasta seksuaalisuudesta liittyvät olennaisesti toisiinsa. Seksuaalisuuden käsityksestä kerromme seuraavassa kappaleessa.

5.7 Kehittyvän seksuaalisuuden tukeminen

Ihminen on seksuaalinen olento koko elämänsä ajan, mutta erityisesti murrosiässä nuoren mieli on täynnä siihen liittyviä kysymyksiä ja epävarmuutta. Nuori pohtii, mitä seksuaalisuus on, miten sitä toteutetaan ja ennen kaikkea ”olenko minä seksuaalinen?”. Vanhempien tehtävänä on kertoa murrosiän tuomista muutoksista, jotta nuori osaa valmistautua niihin henkisesti jo etukäteen. (Aho & Rinkinen 2005, 57–58.) Seksuaalisuuden kehitykseen kuuluvat oleellisesti ihastuksen ja rakkauten tunteiden kehitys. Vaikka aikuisen silmin nuoren ihastukset voivat olla naurettavia, sitä ei saa koskaan nuorelle kertoa, koska se heikentää nuoren itsetuntoa. Nuorelle täytyy opettaa, että hänen tunteensa ovat arvokkaita, hän on tärkeä ja viehättävä, jotta hyvä itsetunto voi kehittyä. Tärkeää on myös nuoren turvallisuuden vuoksi painottaa, että seksiin ei ole kiire, eikä siihen ole koskaan pakko suostua. (Cacciatore ym. 2008, 226–234.)

5.8 Reviirin kunnioittaminen

Jokaisella ihmisellä on oikeus omaan reviiriin eli omaan paikkaan, missä hän saa itse päättää ja olla vastuussa asioista. Reviiriin kuuluvat oma keho, tunteet ja esimerkiksi oma huone. Lapsella reviiri on pieni, mutta kun hän oppii huolehtimaan itsestään ja esimerkiksi omasta hygieniastaan, reviiri laajenee. Nuorelle oma reviiri on erittäin tärkeä asia, koska muuttuva keho tarvitsee oman yksityisen tilan. Hyvänä lähtökohtana on se, että nuorella on oma huone, johon kukaan ei saa rynnätä koputtamatta tai ilman lupaa. Nuoren itsetuntoa ja elämäntaitoa tukee se, että hän saa itse päättää omasta reviiristään. Myös se, että vanhemmat kunnioittavat nuoren yksityisyyttä ja päätöksiä, on erittäin tärkeää itsetunnon kehittymisen kannalta. Nuori oppii myös kunnioittamaan toisen ihmisen yksityisyyttä ottamalla mallia vanhempiensa käyttäytymisestä. (Cacciatore ym. 2008, 196-203.)

5.9 Myönteisen ajatustavan välittäminen

Tytöistä ja pojista tulee murrosiän kuluessa nuoria naisia ja miehiä. Murrosiässä nuori voi kokea muuttuvan ulkomuotonsa hyvinkin epämiellyttävänä ja tämä voi olla hänelle kriisin paikka. Vanhemman tulee luoda nuorelle myönteinen kuva murrosiän tuomista fyysisistä muutoksista ja omasta sukupuolesta. Positiivinen suhtautuminen tapahtuviin muutoksiin tukee nuoren itsetuntoa (Cacciatore ym. 2008, 129). Nuori ottaa mallia myös vanhempiensa suhtautumisesta sukupuolisuuteen. Vanhempien tulisi puhua positiivisesti sekä omasta että vastakkaisesta sukupuolesta, jotta nuori oppii ihmisten olevan arvokkaita sukupuolesta riippumatta. Kun vanhempi näyttää rakkautensa ja arvostuksensa itseään kohtaan, taito välittyy myös nuorelle (Cacciatore ym. 2008, 225–226.) Myös Mirjam Kalland Mannerheimin lastensuojeluliitosta on samaa mieltä siitä, että vanhempien itsearvostus vaikuttaa nuoren kykyyn arvostaa itseään. Vanhemman näyttäessä oman itsearvostuksensa nuori oppii, että itsearvostus on hyvästä ja alkaa toimia samalla tavalla (Hentunen 2012, 8).

5.10 Perustarpeiden huomiointi

Vanhempien tulee huolehtia, että elämän perustarpeet tulevat tyydytetyiksi. Nuori tarvitsee turvallisen kodin, terveellistä ravintoa, puhtaat vaatteet, mahdollisuuden oman hygienian yllä-

pitämiseen sekä tietenkin lämpöä ja rakkautta. Vaikka nuorelle pitää antaa luottamusta ja haasteita, nuori ei saa kokea olevansa turvaton tai hylätty (Cacciatore ym. 2008, 135). Nuorelle tuottaa turvaa se, että vanhempi pitää hänestä huolta, on läsnä riittävästi ja on tavoitettavissa, mikäli nuorella on hänelle asiaa. Myös normaalin päivärutmin ja arjen rutiinien toteutuminen tuovat nuorelle turvallisuuden tunteen että asiat hoituvat ja hänestä huolehditaan (Alaja 2007, 9, 44).

5.11 Tulevaisuuteen kannustaminen

Jokaisella ihmisellä on menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. Lapset ja nuoret ovat erityisen kiinnostuneita omasta tulevaisuudestaan ja aikuisen tehtävänä on tukea heitä sen suunnittelussa. Nuoren itsetuntoa tukee elämänkaarensa hahmottaminen: kuka minä olen, mistä tulen ja minne menen. (Cacciatore ym. 2008, 250–253.) Kinnunen (2011, 104–105) totesi väitöskirjassaan, että myönteinen suhtautuminen omaan tulevaisuuteen voi vaikuttaa merkittävästi nuoren psyykkiseen kehitykseen, minäkuvaan ja tulevaisuuteen. Siksi onkin tärkeää, että vanhemmat kannustavat nuorta tulevaisuuteen liittyvissä ratkaisuissa ja rohkaisevat häntä. Nuoren kanssa voi pohtia hänen osaamistaan ja mielenkiinnon kohteita. Niiden pohjalta voi ja yhdessä suunnitella nuoren tulevaisuuden opiskeluja ja ammattia.

6 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytteemme tarkoitus oli järjestää koulutustapahtuma Harjulan lastenkodin työntekijöille murrosikäisen itsetunnon tukemisesta. Koulutustapahtumaa varten tehtiin luentomateriaali, ja sen pohjalta kokosimme tiivistelmän, jota henkilökunta voi tulevaisuudessa hyödyntää esimerkiksi uusien työntekijöiden perehdytyksessä. Opinnäytteemme tavoitteena oli yhdistää Harjulan työntekijöiden toimintamenetelmiä murrosikäisen itsetunnon tukemisessa. Opinnäyteessämme etsimme vastauksia kysymykseen ”Millä keinoilla murrosikäisen itsetuntoa voidaan tukea?”

7 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTTEEN TUOTTEISTAMISPROSESSI

Tämä kappale käsittelee opinnäyteprosessin tuotteistamisen vaiheita. Ennen tuotteen tekemisen aloittamista pohdimme opinnäytteemme tutkimusotetta ja tieteenfilosofista lähtökoh-
taa. Seuraavaksi aloitimme tuotantosuunnitelman ja tuotantokäsikirjoituksen tekemisen. Tuotteen huolellinen suunnittelu ja käsikirjoitus auttaa hallitsemaan aikataulua ja hahmotta-
maan prosessia kokonaisuudessa (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2010). Viimeiseksi ker-
romme tuotteemme eli koulutustapahtuman toteutuksesta ja arvioimme onnistumistamme.

7.1 Tutkimusote ja tieteenfilosofinen lähtökohta

Opinnäytteemme on toiminnallinen prosessi. Toiminnallisen opinnäytetyön yleisin tunnus-
merkki on se, että lopullinen tuotos on aina konkreettinen tuote (Airaksinen ym. 2003, 51).
Työssämme toiminnallisuus tulee esille siten, että tuotamme koulutustapahtuman Harjulan
henkilökunnalle. Opinnäytteessämme on myös kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusotteen
piirteitä. Laadullisuus tulee ilmi opinnäytteessämme siinä, että kuvaamme aiheen kannalta
olennaisen kirjallisuuden ja julkaisujen sisällön yhdeksi kokonaisuudeksi. Laadullisuudelle
tyypillistä on, että tutkittavaa tietoa analysoidaan ja tarkastellaan yksityiskohtaisesti (Hirsjärvi,
Remes & Sajavaara 2007, 160). Tämä toteutuu opinnäytteessämme, sillä tiedon luotettavuus-
den vuoksi tarkastelemme ja analysoimme tarkasti kaiken keräämämme materiaalin. Poh-
dimme löytämämme tiedon kohdalla, onko tieto oikeaa, onko se meidän opinnäytteemme
kannalta tärkeää ja vastaako se Harjulan tarpeisiin. Perehdyimme myös kirjoittajien taustoi-
hin, koska halusimme varmistua lähteiden oikeellisuudesta. Varsinaista tutkimusaineistoa
emme opinnäytettämme varten kerää, vaan perehdymme aiheen kirjallisuuteen ja kokoamme
siitä olennaisen tiedon opinnäytteeseemme.

Opinnäytteemme tieteenfilosofisena lähtökohtana on epistemologia. Epistemologia tarkoit-
taa tieto-oppia. Se käsittelee tiedon alkuperää, sen luonnetta ja sitä, kuinka tieto muodostuu
(Hirsjärvi ym. 2007, 126). Kokoamme siis asiantuntijoiden kirjoittamaa tietoa kokonaisuu-
deksi, jota työelämä voi hyödyntää. Näkökulma opinnäytteessämme on teoreettinen, koska
halusimme luoda luotettavan ja hyödynnettävissä olevan luentomateriaalin.

Aineistoa lähdimme keräämään tekemällä tiedonhaun Nelli-tiedonhakuportaalin ja Google Scholarin tietokantoihin. Hakusanoina käytimme sanoja nuori, murrosikä, itsetunto, itsetunnon tukeminen, ongelmaperheet ja kasvatustyö Englanninkielisinä hakusanoina käytimme sanoja adolescence, self-esteem, problematic family conditions ja supporting of self-esteem. Opinnäytteessä käytettäviksi lähteiksi valitsimme uusimmat ja lähikirjastosta saatavilla olevat kirjat. Osa kirjallisuudesta oli vanhaa, mutta käytimme myös niitä lähteinä, koska tieto ei ollut muuttunut tähän päivään mennessä. Opinnäytteessämme halusimme tuoda tietoa oikeilta alan asiantuntijoilta, joten perehdyimme hieman myös heidän taustoihinsa varmistaaksemme tiedon luotettavuuden. Pyrimme käyttämään Raisa Cacciatoren, Liisa Keltinkangas-Järvisen sekä Mirja Kalliopuskan kirjallisuutta ja tutkimuksia, sillä he ovat arvostettuja psykologian asiantuntijoita.

Opinnäytetyön tekoon vaikutti olennaisesti se, että tekijöitä oli kolme. Aikataulujen yhteensovittaminen oli suuri haaste. Käynnissä olevat harjoittelut ja kesätyöt katkaisivat yhteydenpitoa, joten opinnäytteen aihepiirit piti jakaa. Päädyimme siihen, että kukin hakee tietoa omaan aiheeseensa (itsetunto, murrosikä, itsetunnon tukeminen) ja kirjoittaa siitä teorian. Pystyimme käymään läpi myös enemmän lähteitä, kun lukijoita oli kolme. Myöhemmin kokoonnuimme tarkastelemaan aikaansaannoksiamme ja liittämään tuotoksemme yhdeksi kokonaisuudeksi. Koulutustapahtuman suunnittelun, tiivistelmän laadinnan ja opinnäytteen arvioinnin ja pohdinnan teimme yhdessä. Koimme tämän järjestelyn hyväksi, sillä näin varmistettiin kaikkien tasapuolinen osallistuminen opinnäytteen tekoon. Vaikka aikataulujen yhteensovittaminen oli työlästä, koimme tiimityöskentelyn rikkautena. Yhden sijasta meillä oli kolme näkökulmaa aiheeseen.

7.2 Tuotantosuunnitelma

Tuotteemme on koulutustapahtuma, jossa luennoimme (LIITE 1) Harjulan lastenkodin henkilökunnalle aiheesta murrosikäisen itsetunnon tukeminen. Teoksessa ”Toiminnallinen opinnäytetyö” kerrotaan, että toteutustapa tulee valita kohderyhmän etua ajatellen (Airaksinen & Vilkkä 2003, 51). Meidän kohdallamme koulutustapahtuma oli paras vaihtoehto toteutustavaksi. Luennosta kokoamme kirjallisen tiivistelmän (LIITE 3), joka on tarkoitus liittää osaksi Harjulan perehdytyskansiota ja mahdollisesti jakaa asiakkaina olevien nuorten vanhemmille. Jätämme tiivistelmän ja luentomateriaalin myös sähköisessä muodossa Harju-

lan käyttöön mahdollisia päivityksiä varten. Koulutustapahtuma järjestetään oletettavasti Harjulan lastenkodin tiloissa viikolla 33. Yhteyshenkilömme O. Karvonen ilmoittaa muulle henkilökunnalle koulutustapahtuman ajankohdasta. Käytämme opetusmenetelmänä luentoa, sillä se on taloudellinen ja tehokas menetelmä opettamiseen (Kekäle 1994, 14).

Luennossa on kolme osa-aluetta. Määrittelemme ensimmäiseksi lyhyesti murrosiän käsitteenä ja sen vaikutuksen itsetuntoon. Toiseksi käsittelemme mitä itsetunto tarkoittaa ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen. Esittelemme myös hyvän ja huonon itsetunnon ilmenemisen murrosikäisellä. Viimeiseksi perehdymme murrosikäisen henkilön itsetunnon tukemiseen, sen tärkeyteen ja erilaisiin keinoihin millä sitä voidaan tukea. Valitsimme luennon sisällön Harjulan lastenkodin toiveiden mukaisesti. Työelämän yhteyshenkilömme mukaan henkilökunta hyötyy eniten tiedoista, jotka käsittelevät huonojen perheolojen vaikutuksia itsetuntoon ja itsetunnon tukemisen keinoja (O. Karvonen, henkilökohtainen tiedonanto 3.2.2012). Painotamme siis luentomme juuri näihin osa-alueisiin. Luentomateriaalin tiedon kokoamme aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta, josta keskeisimmät asiat kokoamme koulutustapahtumaan PowerPoint -esitykseksi. Päädyimme PowerPoint -muotoon sen käytännöllisyyden ja helpokäyttöisyyden vuoksi. Luennolle varaamme aikaa noin 60 minuuttia. Luennosta tehtävän tiivistelmän muokkaamme Word-tiedostoksi, joka tulostetaan A4-paperille.

Tuote arvioidaan henkilökunnan kirjallisella palautteella (LIITE 2) luennon jälkeen. Valitsimme kirjallisen palautteen, koska se on yleensä rehellisempää kuin suullinen palaute ja jokainen kuulija saa kerrottua oman mielipiteensä luennosta. Muokkaamme luentomateriaalin henkilökunnan palautteen perusteella ja jätämme korjatun version Harjulan käyttöön. Kysymme palautelomakkeessa yleisöltä, oliko esityksen sisältö heidän mielestään tarpeeksi kattava ja hyödynnettävissä oleva ja heidän yleistä mielipidettään koulutustapahtumasta. Palautteen annolle varaamme aikaa noin 10 minuuttia. Arvioimme tuotteemme myös itse kirjallisesti henkilökunnan palautteen pohjalta. Saamaamme palautetta käsittelemme opinnäytteen pohdintaosiossa.

7.3 Koulutustapahtuman toteutus ja arviointi

Pidimme koulutustapahtuman Harjulan lastenkodin tiloissa syyskuun 20. päivänä. Luennolle osallistui viisi (36 %) Harjulan henkilökuntaan kuuluvaa työntekijää 14 henkilön työyhteisöstä. Luentomme koostui suunnitelman mukaisesti kolmesta osa-alueesta, jotka olivat murrosikä,

itsetunto ja siihen vaikuttavat tekijät ja itsetunnon tukimenetelmät. Painotimme työelämän toiveen mukaisesti luennon käsittelemään pääasiassa ongelmallisten perheolojen vaikutusta itsetuntoon ja itsetunnon tukimenetelmiä. Koulutuksen aikana aktivoimme yleisöä erilaisin kysymyksin. Kysyimme esimerkiksi, miten vastuun antaminen itsetunnon tukimenetelmänä toimii Harjulassa. Yleisön aktivoiminen kysymyksin on erinomainen tapa saada kuulijoita sisäistämään ja muistamaan paremmin informaation (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 43). Koulutustapahtuman kesto oli kokonaisuudessaan noin tunti, kuten olimme suunnitteluvaiheessa arvioineet. Koimme positiiviseksi seikaksi sen, että kasvatustyön tekijöiden lisäksi luennollemme pääsivät osallistumaan myös Harjulan keittäjä ja siistijä. He ovat päivittäin tekemisissä nuorten kanssa, mutta heillä ei ole kasvatusalan koulutusta. Tämän vuoksi koimme erittäin tärkeäksi, että hekin perehtyivät aiheeseen ja saivat käyttöönsä keinoja joilla Harjulan murrosikäisten itsetuntoa voidaan tukea.

Koulutuksen jälkeen pyysimme luennolle osallistuneita antamaan meille palautetta koulutuksestamme muutaman kysymyksen avulla. Kysyimme, mitä mieltä henkilökunta oli koulutustapahtumasta, oliko tieto käytännössä hyödynnettävää ja puuttuiko koulutustapahtumasta heidän mielestään oleellista tietoa. Kuulijat saivat vastata kysymyksiin vapaamuotoisesti käsin kirjoittamalla. Korostimme, että palautteen saa antaa nimettömänä, jotta se olisi mahdollisimman rehellistä. Koulutustapahtuman osallistujamäärä jäi hieman suppeaksi, joten jätimme luentomateriaaleja Harjulaan. Pyysimme mielipidettä myös heiltä, jotka eivät luennolle päässeet. Koimme tämän hyväksi, koska tällä tavoin myös luennolle osallistumattomat pystyivät perehtymään aiheeseen ja me saimme lisää palautetta tuotteestamme. Palautteita saimme yhteensä kuudelta henkilöltä, joista viisi oli läsnä koulutuksessa ja yksi antoi palautetta jälkikäteen luentomateriaalin pohjalta. Vaikka palautemäärä kuulostaa vähäiseltä, kuusi henkilöä on kuitenkin lähes puolet Harjulan henkilöstöstä. Olemme hyvin tyytyväisiä saamaamme palautteeseen ja sen määrään.

Palautteiden perusteella kaikki vastaajat kokivat luennon hyväksi ja tiedon käytännössä hyödynnettäväksi. Viisi kuudesta oli sitä mieltä, ettei luennosta puuttunut mitään oleellista tietoa. Kaksi henkilöä olisi halunnut kuulla omista kokemuksistamme aiheeseen liittyen. Osa palautteen antajista halusi mainita myös aiheen tärkeydestä, vaikka emme sitä erikseen kysyneet. Palautteista kävi myös ilmi, että luento sekä palautti kuulijoiden mieleen vanhoja oppeja että toi heille uutta tietoa aiheesta. Kuulijat kokivat hyväksi, että heidät otettiin luennon aikana keskustelun avulla huomioon. Lähteiden mainitseminen koulutuksen päätteeksi koettiin hyväksi, koska näin jokainen voi perehtyä aiheeseen tarkemmin niin halutessaan. Koska pa-

lautteiden perusteella luennostamme ei puuttunut mitään oleellista tietoa, tuotetta ei ollut tarpeen muuttaa koulutuksen jälkeen.

Tuotteemme käytännöllisyys ja sovellettavuus näkyvät siinä, että kokoamamme tieto soveltuu kaikkien ikäryhmien itsetunnon tukemiseen. Tuettaessa eri-ikäisten itsetuntoa tulee kuitenkin aina ottaa huomioon henkilön yksilöllinen kehitysvaihe. Huolimatta siitä, että tuote on suunniteltu lastenkotiin, sitä voi soveltaa myös muissa kasvatus- ja hoitoalan kohteissa. Tuotteemme on kirjoitettu yleiskielellä kasvatustieteen ammattisanaston sijaan, koska halusimme tuoda tuotteemme mahdollisimman monen hyödynnettäväksi. Koemme, että jokaisen vanhemman olisi hyvä perehtyä materiaaliimme.

Koulutuksen suunnittelijoina olemme tyytyväisiä itse koulutustapahtumaan, mutta huomasimme luennon aikana, että muutaman pienen seikan olisi voinut tehdä toisin. Luentotilanne itsessään oli hieman rauhaton, mikä heikensi kuulijoiden keskittymistä. Rauhattomuutta aiheutti se, että luento järjestettiin lastenkodin tiloissa ja lasten ääniä kantautui koulutustilaan aika ajoin. Työntekijöiden keskittymistä häiritsi myös se, että heidän tuli pitää lapsia silmällä luennosta huolimatta. Onnistuneen koulutustapahtuman vuoksi olisi ollut parempi, mikäli luento olisi järjestetty hiljaisessa tilassa ja osallistujat olisivat voineet keskittyä pelkästään luentoan. Palautteisiin perehtyessämme huomasimme, että toisin muotoilluilla kysymyksillä olisimme kenties saaneet laajempia vastauksia. Luennon jälkeisessä keskustelussa kävi ilmi, että luennolle osallistuneet ihmiset olisivat halunneet kuulla meidän kokemuksiamme aiheeseen liittyen. Keskustelua ja omia kokemuksiamme kävimme lyhyesti läpi luennon jälkeen.

Omasta mielestämme koulutustapahtuma meni hyvin ja suunnitelmamme mukaisesti. Luennolle osallistuneiden ja heidän antamien palautteiden määrä oli kiitettävä. Esiintyminen luonnollisesti jännitti, mutta olimme harjoitelleet esitystä paljon etukäteen ja se meni sujuvasti. Keskustelu luennon aikana oli kepeää ja mielestämme oli hyvä pohtia yhdessä, mitä itsetunnon tukimenetelmiä Harjulan arjessa käytetään missäkin tilanteessa. Myös me saimme hyviä itsetunnon tukemisen käytännön vinkkejä henkilökunnalta. Kaiken kaikkiaan koulutustapahtumamme oli onnistunut ja opettavainen hetki sekä meille että Harjulan henkilökunnalle.

Teimme luennosta kolmesivuisen tiivistelmän, johon kokosimme keskeisimmät asiat. Tiivistelmän pääpaino on itsetunnon tukemisen menetelmissä ja muut luennon osa-alueet käymme

läpi lyhyesti. Päädyimme ulkoasussa mahdollisimman yksinkertaiseen lopputulokseen selkeyden ja helppolukuisuuden vuoksi. Tiedon runsauden vuoksi tiivistelmästä tuli oletettua pidempi, mutta emme halunneet jättää mitään tärkeää tiivistelmän ulkopuolelle. Tiivistelmän on tarkoitus olla osa Harjulan uusien työntekijöiden perehdytyskansiota ja myös vakituiset työntekijät voivat sen avulla kerrata jo aiemmin oppimaansa tietoa. Tieto on arvioitu tärkeäksi ja käytännössä hyödynnettäväksi koulutustapahtuman aikana, joten emme pyydä erillistä palautetta tiivistelmästä. Toimitamme tiivistelmän Harjulaan kirjallisena opinnäyteprosessin lopussa.

8 POHDINTA

Tässä osiossa pohdimme opinnäytteemme luotettavuutta, eettisyyttä ja omaa ammatillista kasvuamme kriittisesti. Lopuksi esitämme tuotteemme jatkokehittämisaiheita.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytteiden yleisiä luotettavuuskriteereitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuuden vahvistamiseksi olemme käyttäneet opinnäytteessämme triangulaatiota, mikä tarkoittaa tiedon koostuvan useista eri lähteistä. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Tämä takaa sen, että olemme tutkineet eri näkökulmia ja tietomme on monipuolista ja uskottavaa. Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että useampi kuin yksi tutkija on päätenyt samaan lopputulokseen (Kananen 2008, 127). Sen vuoksi pyrimme keräämään opinnäytteeseemme sellaista tietoa, jota tukee useampi kuin yksi alan asiantuntija. Refleksiivisyys tarkoittaa sitä, etteivät tutkijan henkilökohtaiset asenteet ja mielipiteet asiasta vaikuta tutkimustuloksiin (Kylmä ym. 2007, 129). Kananen (2008, 126) mukaan siirrettävyys tarkoittaa tutkimustulosten pitävyyttä myös muissa samankaltaisissa tapauksissa ja työtehtävissä. Tämä tarkoittaa opinnäytteemme kohdalla sitä, että myös muiden kuin Harjulan lastenkodin nuorten itsetuntoa voidaan tukea meidän kokoamiemme menetelmien perusteella. Pitkän kirjoitusprosessin aikana tekijä usein sokeutuu omille virheilleen, ja siksi on hyvä luetuttaa teksti ulkopuolisella esimerkiksi opponenteilla (Kananen 2008, 128). Olemme pyytäneet ulkopuolisten arviota opinnäytteestämme, mikä lisää sen luotettavuutta.

Opinnäytettä tehdessä olemme olleet tiiviisti yhteistyössä toimeksiantajan edustajan kanssa, jotta tuotteestamme tulee juuri heidän tarvettaan palveleva. Esittelemme kirjallista tuotosta yhteyshenkilölle tietyin väliajoin, jotta saamme varmistuksen siihen, että keräämämme tieto on juuri sitä, mitä he tarvitsevat. Toimeksiantaja voi olla opinnäyteprosessissamme mukana olemalla läsnä opinnäytesuunnitelman seminaarissa 20.2.2012 ja antamalla rakentavaa palautetta esimerkiksi korjausehdotusten muodossa. Tuemme myös opinnäytteen luotettavuutta kuulemalla asiantuntijan mielipiteen prosessin eri vaiheissa (Kananen 2008, 126). Asiantuntijana käytämme työelämän yhteyshenkilöä.

Eettisiä kysymyksiä opinnäytteessämme ovat muun muassa tulosten hyödynnettävyys ja tiedon yleistettävyys. On tärkeää, että keräämämme teoretieto on oikeutettua ja yleistettävää. Keräämämme tiedon tulee olla hyödynnettävissä ja sillä tulee olla merkitystä yhteiskunnan hyvinvoinnin ja sen kehityksen kannalta. (Kananen 2008, 133.) Opinnäytteemme yksi eettisistä ongelmista on koulutustapahtuman aiheuttamat väärinymmärrykset. Ehkäisemme mahdolliset väärinymmärrykset pitämällä esityksen selkeänä. Ennen esityksen alkua painotamme kuulijoille, että mikäli jokin asia jää esityksen aikana epäselväksi, tulee se ottaa esille ja keskustella se läpi.

Yksi tärkeimmistä eettisistä kysymyksistämme työssämme on se, että Harjulaan tuomamme tieto on oikeaa ja paikkansa pitävää. Oikeanlainen tieto on erittäin tärkeää, sillä kyseessä on nuorten psyykinen kasvatusta, ja vääränlainen tieto voi aiheuttaa haittaa kasvatustyölle ja nuorten psyykkiselle kehitykselle. Mikäli nuorten itsetuntoa tuetaan väärillä tavoilla, aiheutuu siitä yhä enemmän vahinkoa huonolle itsetunnolle. Pyrimme kerätyn tiedon luotettavuuteen sillä, että moni asiantuntija oli päätyneet samaan tulokseen itsetunnon tukemisen keinoista. Luotettavimpana lähteenä koimme Raisa Cacciatoren teokset ja tutkimukset, koska hän on yksi arvostetuimmista Suomen lastenpsykiatreista. Tutkiessamme muita lähteitä, huomasimme, että myös muut alan asiantuntijat, kuten Määttä ja Alaja, olivat päätyneet samoihin tuloksiin Cacciatoren kanssa. Tämä lisää käyttämiemme lähteiden luotettavuutta.

Eettisenä ongelmana voisi olla myös vierailumme Harjulassa. Vierailut tapahtuivat lastenkodin tiloissa, joissa huostaanotetut ja sijoitetut lapset asuvat. Tämän vuoksi meidän tuli kiinnittää huomiota vaitiolovelvollisuuteen ja Harjulassa näkemämme ja kuulemamme asiat tuli jättää Harjulaan. Opinnäytteessämme olemme kertoneet aiheemme tilaajasta vain julkisessa tiedossa olevia seikkoja.

8.2 Ammatillinen kasvu

Kajaanin ammattikorkeakoulu (2009) määrittelee, että opinnäyteprosessin tavoitteena ovat muun muassa opiskelijan kyky osoittaa valmiuksiaan ammattialansa kehittämiseen, osoittaa osaavansa soveltaa tietotaitoaan työelämässä, ymmärtää lähdekritiikin merkityksen tiedonhaussa ja osoittaa pystyvänsä tutkivaan ja kehittävään työöteeseen ammattialallaan.

Opinnäyteprosessin ansiosta olemme oppineet kehittämään hoitoalaa tuomalla näyttöön perustuvaa tietoa ajankohtaisista ja tärkeistä aiheista työelämään. Kriittinen ajattelutapamme on kehittynyt ja analysoimme lähteiden luotettavuutta ja tärkeyttä paremmin. Ymmärrämme, että ainoastaan luotettavasta lähteestä peräisin oleva tieto on näyttöön perustuvaa ja käytännössä hyödynnettävää. Luotettavan tiedon perustelut olemme käyneet läpi kappaleessa 8.1.

Hoitotyön koulutusohjelman 4. vuosikurssin ammatillisen osaamisen vuositeemana on hoitotyön kehittäjä. Tavoitteena on, että opiskelija tekee ammatillisia päätöksiä tutkitun tiedon perusteella ja kehittää itseään ja alaansa näyttöön perustuvan hoitotyön pohjalta. (Kajaanin ammattikorkeakoulun opinto-opas 2009.) Hoitotyön kompetensseista näihin liittyvät päätöksenteko-osaaminen, kehittämisosaaminen ja itsensä kehittäminen.

Itsensä jatkuva kehittäminen on hoitotyössä tärkeää, sillä tietoa tulee koko ajan lisää ja se myös muuttuu uusien tutkimustulosten myötä. Oman tietotaitonsa ylläpitäminen ja tiedon siirtäminen muille työntekijöille kehittää myös omaa alaa parempaan suuntaan. Opinnäytettä tehdessämme saimme luotettavaa tietoa itsetunnon tukemisesta ja tätä tietoa jakamalla tulevaisuudessa omassa työyhteisössämme parannamme hoitotyön laatua.

Sairaanhoitajan ammatissa itsetunnon tukimenetelmiä tarvitaan jokapäiväisessä työssä, riippumatta siitä, työskenteleekö lasten vai vanhusten parissa. Esimerkiksi toimenpiteestä, vakavasta sairaudesta tai syömishäiriöstä kuntoutuvan potilaan itsetunnon tukeminen on erittäin tärkeä osa hoitoa. Opinnäytteemme ansiosta meillä on hyvä tietoperusta itsetunnon tukemiseen, olipa ihminen minkäikäinen tahansa.

8.3 Jatkokehittämisaiheet

Koulutustapahtuman jälkeen heräsi kiinnostus tutkia millaisia ovat Harjulan nuorten kokemukset itsetunnon tukemisesta ja millaisen tuen he kokisivat hyväksi. Mielestämme nuorten mielipiteiden huomioonottaminen on tärkeää, jotta heidän itsetuntoaan voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla. Myös henkilökunnan olisi hyvä tietää, mitä nuoret itse ajattelevat heidän saamastaan tuesta.

Opinnäytettä tehdessämme olemme tulleet siihen johtopäätökseen, että tulevaisuudessa tulisi panostaa enemmän vanhempien informointiin lasten itsetunnon tukemisesta. Tällöin olisi

mahdollista tukea lapsen itsetuntoa, ennen kuin se on edes ehtinyt heikentyä. Vanhempien informoinnin apuvälineeksi tulisi tuottaa esimerkiksi kattava kirjallinen opas lapsen itsetunnon tukemisesta. Opasta jaettaisiin esimerkiksi neuvoloissa ja kouluissa. Vanhempien ohjaus on erityisen tärkeää, koska vanhemmat ovat lapsen itsetunnon merkittävimmät tukijat. (Cacciatore ym. 2008, 144).

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä. Gummerus.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen R. & Vilen M. 2003. Nuoren aika. Porvoo. WSOY.
- Aho, T. & Rinkinen, T. 2005. Teoksessa Syrjälä, J.(toim.) Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun, 57-58. Helsinki. Väestöliitto.
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Opetus & kasvatus - sarja. Helsinki. Edita.
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.
- Alaja K. 2007. Kasvun keskellä – elämää murrosikäisen vanhempana. Helsinki. Kirjapaja.
- Ammattikorkeakoulujen yleiset kompetenssit. 2006. Verkkodokumentti. Viitattu 8.2.2012. <http://www.pinnet.fi/www/uploads/muistiot/Yleiset%20kompetenssit%20tutkinto%20tasoitain%2028032006.pdf>
- Beck Rydahl, P. 2010. Nuoren voimakirja. Keuruu. Otava.
- Blaine, B. & Crocker, J. 1993. Self-esteem and self-serving biases in reactions to positive and negative events. Teoksessa Baumeister, R.F. Self-esteem. 55-86. New York. Plenum Press.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva. WSOY.
- Cederlöf, P. 1998. Nuorisotyön yhteiskunnallinen merkitys. Helsinki. Nuoran julkaisuja nro 8.
- Hentunen, M. 2012. Kelpaanko minä? Lapsemme -lehti 2/2012. 8-12.
- Hirsjärvi,S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.
- Itsetunto - mitä se on ja kuinka sitä voi kehittää? Verkkodokumentti. Nyyti ry:n sivusto. Viitattu 2.1.2012. <http://www.nyyti.fi/tietoa/itsetunto/>
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä. Gummerus.

- Kaimola, K. 2005. Koti terveen itsetunnon harjoittelukenttänä. Teoksessa Syrjälä, J.(toim.)
Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun, 11-19. Helsinki. Väestöliitto.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2009. Hoitotyön kompetenssit. Verkkodokumentti. Viitattu
8.2.2012. [http://www.kajak.fi/suomeksi/Opiskelijoille/Opintojen_sisalto/Sairaan-
_ja_terveydenhoitaja-_koulutus/ops2009/sairaanhoitaja](http://www.kajak.fi/suomeksi/Opiskelijoille/Opintojen_sisalto/Sairaan-
_ja_terveydenhoitaja-_koulutus/ops2009/sairaanhoitaja)
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2009. Perustutkinnon opinnäytetyön taustaa. Verkkodoku-
menti. Viitattu 28.10.2012. [http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki
/Perustutkinnon-opinnayte/Taustaa](http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki
/Perustutkinnon-opinnayte/Taustaa)
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2010. Tuotteen suunnittelu. Verkkodokumentti. Viitattu
28.10.2012. [http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-
materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteen-suunnittelu](http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-
materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteen-suunnittelu)
- Kalliopuska, M. 1994. Itsetunto. Tampere. Kirjayhtymä.
- Kalpan, H. B. 1986. Social psychology of self-rejection behaviour. New York. Plenum Press.
- Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän am-
mattikorkeakoulun julkaisuja – sarja. Jyväskylä. Jyväskylän Yliopistopaino.
- Karvonen, O. 19.12.2011. Henkilökohtainen tiedonanto.
- Kekäle, J. 1994. Luento opetuksenkehittäminen. Vähemmällä luennoimisella parempiin
tuloksiin. Oulu. Oulun yliopisto.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Porvoo. WSOY.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2002. Hyvä itsetunto. Porvoo. WSOY.
- Kinnunen P, 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta - Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen
yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Väitöskirja. Tampereen yliopistopaino Oy.
- Kinnunen, P., Laukkanen, E. & Kylmä, J. 2010. Nuoruusiän vanhempisuhteiden, päih-
teidenkäytön ja koulukokemusten yhteys varhaisaikuisuuden mielenterveyteen. Sosi-
aalilääketieteellinen aikakauslehti. 47: 234–243.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen Terveystutkimus. Helsinki. Edita.

- Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. 1. painos. WSOY: Porvoo.
- Maasola, M. & Toivakka, S. 2011. Itsetunto kohdalleen! Juva. PS-kustannus.
- Mielenterveyden tukeminen. Verkkodokumentti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivusto. Viitattu 18.1.2012. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/mielenterveyden-tukeminen.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Aikaa ja tukea koko perheelle. Verkkodokumentti. Viitattu 29.01. 2012. http://www.mll.fi/ajankohtaista/tiedotteet_ja_uutiset/?x41088=46787.
- Mäkelä, J. 2005. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Suomen Lääkärilehti 60: 1543 – 1549.
- Määttä, K. 2007. Helposti särkyvää – Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki. Gummerus.
- Nyyti ry. Ohjeita itsetunnon kohentamiseen. Verkkodokumentti. Viitattu 3.1.2012. <http://www.nyyti.fi/tietoa/itsetunto/ohjeita-itsetunnon-kohentamiseen/>
- Opinto-opas 2009-2010. 2009. Kajaanin ammattikorkeakoulun sivusto. Viitattu 28.10.2012. <http://www.kajak.fi/loader.aspx?id=efc2b824-7a9e-4941-9e5d-bc5430ce5573>
- Pelastakaa Lapset Kajaani. Verkkodokumentti. Viitattu 27.10.12. <http://kajaani.pelastakaalapset.fi/>
- Purjo, T. 2009. Nuoren kohtaamisen lähtökohtana on hänen ottamisensa persoonana. Teoksessa Purjo, T. & Kuusela, J. (toim.) Tappelusta jutteluun – nuoren kohtaamisen taito. 170-180. Tampereen Yliopistopaino.
- Rajantie J., Mertsola J. & Heikinheimo M. 2010. Lastentaudit. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino Oy.
- Salonen, K. 2006. Lapsen itsetunto rakentuu aikuisen tuen avulla. Mielenterveys-lehti vol. 42, nro 1/2006. 6–9.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva. WSOY.

- Solantus, T. 2001. Lapset ja vanhemman mielenterveyden häiriö. Teoksessa Inkinen, M. (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa, 19–33. Helsinki. Tammi.
- Solantus, T. & Beardslee, W. 2001. Kun isä tai äiti sairastaa depressiota: Interventio lasten psyykkisten häiriöiden ehkäisemiseksi. Teoksessa Inkinen, M. (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa, 117–134. Helsinki. Tammi.
- Taipale, V. 1998. Lasten mielenterveystyö. Porvoo. WSOY.
- Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2011. Kouluterveyskysely. Verkkodokumentti. Viitattu 15.8.12
http://info.stakes.fi/kouluterveys/taulukot/ktkysely_kokomaa_mieliala_20001_201011.xls
- Törnblom, M. 2006. Itsetunto nyt!: kehitä itsetuntoasi henkilökohtaisen valmentajan avulla. Helsinki. Helmi kustannus.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyhyke. Psykologian käsikirja. Porvoo. WSOY.

29.10.2012

**Murrosikäisen
itsetunnon tukeminen**

Koulutustapahtumaluennot pohjautuvat joulukuussa 2012 valmistuvaan opinnäytetyöhön "Murrosikäisen itsetunnon tukeminen".

Murrosikä käsitteenä

- Kehitys lapsesta aikuiseksi alkaa
- Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen muutos
- Suuri kokonaisvaltainen muutos aiheuttaa identiteettikriisin
- Nuori etsii itseään ja kokeilee rajojaan.
- Nuoruuden kehitystehtävät

Itsetunto – mitä se tarkoittaa?

- henkilökohtainen ominaisuus - miten ihminen käsittää ja kokee itsensä
- Perusta luodaan jo varhaislapsuudessa.
- Elämäntapahtumat muokkaavat hyvään tai huonoon suuntaan

29.10.2012

Itsetunto - mitkä tekijät siihen vaikuttavat?

- Lapsen itsetuntoa kasvattavat lähipiirin antama tuki, rakkaus ja hyväksyntä sekä onnistumisen kokemukset
- Itsetuntoa heikentävät epäonnistumisen kokemukset, tuen ja rakkauden puute ja riittämättömyyden tunteet

Hyvän ja heikon itsetunnon tunnusmerkit

Hyvä itsetunto

- Minäkuva pääasiassa positiivinen
- Hyväksyy itsensä ja omat virheensä
- Kyky ajatella itsenäisesti
- Rohkeus ilmaista mielipiteensä ja seisoa niiden takana
- Tyytyväisyys itsen ja omaan elämään

Heikko itsetunto

- Tyytymättömyys itseä kohtaan
- Itsensä vertailu muihin
- Ei halua erottua massasta
- Puhuu pahaa muista ja yrittää näin kohottaa omaa itsetuntoaan
- Huonon itsetunnon peittäminen kiusaamalla toisia

Ongelmalliset perheolot

- Vanhempien mielenterveys-, väkivalta tai päihdeongelmat
- Vanhempien parisuhdeongelmat
- Taloudellisista ongelmista kärsivät perheet (työttömyys)
- Yksinhuoltajaperheet
- Kuitenkaan huonot perheolot eivät määrää lopullisesti kenenkään kohtaloa

29.10.2012

Ongelmallisten perheolojen vaikutus itsetuntoon

- Lähtöperheen hyväksyntä ja huomio lasta kohtaan luovat terveen itsetunnon perustan.
- Ongelmaperheissä lapsen turvallisuudentunne voi jäädä puuttumaan -> Itsetunnon kehitys häiriintyy
- Huono itsetunto vaikuttaa nuoren tulevaisuuteen negatiivisesti.

Miksi itsetunnon tukeminen on tärkeää?

- Hyvä itsetunto saa nuoren arvostamaan ja suojelemaan itseään.
- Mikäli nuori ei koe itseään rakastetuksi, hän ei opi rakastamaan ja arvostamaan itseään
- THL tutkimus: 44% tytöistä ja 20% pojista pelkäsivät sitä, että he näyttävät rumilta tai epämiellyttäviltä
-> vanhempien keuhut erittäin tärkeitä
- Nuoren tyytyväisyys itseensä ja myönteinen suhtautuminen omaan tulevaisuuteen voivat vaikuttaa merkittävästi nuoren psyykkiseen kehitykseen, minäkuvaan ja tulevaisuuteen.

Itsetunnon tukemisen keinoja

- Merkityksen luominen
- Aito arvostus ja keuhut
- Vastuun anto ja luottamuksen osoittaminen
- Vaatimustason määrittely
- Virheiden salliminen
- Tunteiden ja aggression ymmärtäminen
- Kehittyvän seksuaalisuuden tukeminen
- Läheisyyden tarjoaminen ja kehoitsetunnon kohottaminen
- Reviirin kunnioittaminen
- Myönteisen ajatustavan välittäminen
- Perustarpeiden huomiointi
- Tulevaisuuteen kannustaminen

29.10.2012

Merkityksen luominen

- Ihmisellä on luontainen tarve kuulua johonkin, tulla pidetyksi ja etsiä omaa elämäntarkoitustaan.
 - Nuori peilaa omaa tarkoitustaan vanhempiensa käytöksestä.
- Vanhempien tulee auttaa nuorta oman merkityksen löytämisessä.
 - Nuori otetaan osaksi perhettä.
 - Pienet tehtävät tekevät nuoren tarkoituksesta konkreettisen. Kiitosta on muistettava antaa.
 - *"Sinä olet tärkeä ja rakas meille"*
- Kun nuori kokee että hänellä on tarkoitus ja hän on tärkeä -> itsetunto kasvaa.

Arvostus ja kehu

- Nuoret ovat usein epävarmoja itsestään ja ulkonäöstään -> pienet kehu kohottavat itsetuottamusta.
- Myös tekoja ja taitoja tulee kehua ja näin näyttää arvostusta nuorta kohtaan.
- Erityisen tärkeää että nuorta arvostaa omana itsenään.
- Vanhemman tulee arvostaa myös itseään, jotta nuori näkee terveen itsearvostuksen mallin ja voi ottaa oppia siitä.
- "Olitpa ystävällinen" "Sinulla on sievä kampaus tänään" "Osaitpa hienosti"

Vastuun anto ja luottamuksen osoittaminen

- Nuoren kykyihin ja taitoihin luotetaan.
- Nuorelle annetaan pikkuhiljaa vastuuta ja sen myötä luottamus kasvaa.
- Nuori oppii luottamaan itseensä kun vanhemmat luottavat häneen.
- Nuori haluaa olla luottamuksen arvoinen.

29.10.2012

Vaatimustason määrittely

- Vanhempien tulee tukea nuorta sopivan vaatimustason valinnassa
- Nuori voi vaatia itseltään liikaa -> vanhempien tulee osoittaa että vähempikin riittää
- Myöskään vanhemmat eivät saa vaatia nuorelta täydellisyyttä
- Nuorta tulee kannustaa luottamaan itseensä
- Vanhempien tulee ottaa huomioon myös sosiaaliset paineet ja vaatimukset.

Virheiden salliminen

- Nuorta tulee vilpittömästi rakastaa omana itsenään
-> tämä tulee myös näyttää ja sanoa nuorelle!
- Nuorelle tulee kertoa, että kukaan ei ole täydellinen, vaan kaikki epäonnistuvat joskus.
- Kodin tulee olla paikka, jossa saa tehdä virheitä ja näyttää tunteenpurkauksensa, ja jokainen perheen jäsen hyväksytään omana itsenään.

Tunteiden ja aggression ymmärtäminen

- Vanhemman tulee ymmärtää nuoren mielialavaihtelut, mutta huonoon käytökseen tulee puuttua.
- Nuorelle tulee kertoa, että tunteita saa olla ja ne saa näyttää, mutta ne pitää osata tietyllä tavalla hallita.
- Raivoaminen tai väkivaltainen käytös eivät ole sallittuja, mutta puhuminen on hyvä keino tunteiden purkamiseen.
- Vanhemmat opettavat tunteiden hallintaa olemalla esimerkinä nuorelle.
- Nuori ansaitsee rakkautta ja arvostusta eniten silloin, kun hän ei niitä käyttöksensä perusteella ansaitse.
- "Haluatko kertoa mikä mieltäsi painaa?" "Onko sinulla paha mieli?"

29.10.2012

Kehittyvän seksuaalisuuden tukeminen

- Vanhempien tehtävänä on kertoa tulevista muutoksista, jotta nuori osaa valmistautua niihin henkisesti jo etukäteen.
- Seksuaalisuuden kehitykseen kuuluvat oleellisesti ihastuksen ja rakkauden tunteiden kehitys.
 - Nuoren tunteita ei saa väheksyä, vaan hänelle täytyy kertoa että hänen tunteensa ovat arvokkaita, hän on ihana, viehättävä ja arvokas.
- Tärkeää on myös nuoren turvallisuuden vuoksi painottaa, että seksiin ei ole kiire, eikä siihen ole koskaan pakko suostua.

Läheisyyden tarjoaminen

- Nuorelle tulee antaa läheisyyttä hänen omia rajojaan kunnioittaen.
- Nuori voi hävetä omaa muuttunutta olemustaan ja siksi vältellä fyysistä kontaktia -> reviiirin kunnioitus.
- Ystävällinen kosketus, halaus tai vaikkapa hartiahieronta ovat hyviä keinoja tarjota läheisyyttä.
- Myös pelkkä läsnäolo on hyvä asia.
- Nuoren kehoitsetunto kehittyy läheisten kosketusten ja keuhjen avulla

Reviirin kunnioittaminen

- Vanhempien tulee antaa nuorelle oma tila johon hän voi luoda reviiirinsä
 - Oma huone, jossa mahdollisuus yksityisyyteen ja omaan kehoon tutustumiseen
- Nuoren reviiiriä kunnioitetaan, eikä huoneeseen rynnätä koputtamatta
 - Itsetunto kohenee, kun kokee että aikuinen antaa luottamusta ja kunnioitusta.
- Myös nuoren henkilökohtaiset tunteet, toiveet ja ajatukset kuuluvat reviiiriin
 - Tärkeää, ettei nuoren reviiiriä pilkata, koska tämä vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon.
- Nuori oppii kunnioittamaan toista ihmistä ja hänen yksityisyyttään vanhempiensa antaman mallin mukaisesti.

29.10.2012

Myönteisen ajatustavan välittäminen

- Vanhempien tulee antaa myönteinen ajatustapa murrosiästä
 - Positiivinen kuva mieheksi tai naiseksi kasvamisesta
 - Vanhemmat toimivat mallina
 - Myönteinen suhtautuminen omaan ja vastakkaiseen sukupuoleen näyttää nuorelle terveen mallin sukupuolisuuteen
- "Sinusta kasvaa kaunis nainen"*

Perustarpeiden huomiointi

- Perustarpeiden huomiointi on aina terveen kehityksen tärkein lähtökohta!
- Nuori tarvitsee turvallisen kodin, terveellistä ravintoa, puhtaat vaatteet, mahdollisuuden oman hygienian ylläpitämiseen sekä tietenkin lämpöä ja rakkautta.
- Vaikka nuorelle tulee antaa vastuuta ja luottamusta, hän ei saa koskaan tuntea itseään turvattomaksi.
- Kun perustarpeet on täytetty, terve itsetunto voi kasvaa.

Tulevaisuuteen kannustaminen

- Kinnunen: myönteinen suhtautuminen omaan tulevaisuuteen voi vaikuttaa merkittävästi nuoren psyykkiseen kehitykseen, minäkuvaan ja tulevaisuuteen.
 - Vanhempien tuki ja rohkaisu tärkeää
 - *"Olet iloinen ja kohtelias, sinusta tulisi hyvä asiakaspalvelija"*
- Nuoren itsetuntoa tukee, kun hän hahmottaa elämänsäkaarensa: kuka minä olen, mistä tulen ja minne menen.

29.10.2012

Lopuksi

- Tärkeintä murrosikäisen kasvatuksessa terveen itsetunnon kannalta on aito rakkaus ja hyväksyntä.
- Murrosikäiselle tulee tarjota tukea ja turvaa jokaisella elämän osa-alueella, jotta hän voi kasvaa tasapainoiseksi aikuiseksi.
- Aikuisen tulee tukea nuorta löytämään itsensä murrosiän myllerryksessä, ja opettaa nuorta rakastamaan ja arvostamaan sekä itseä että lähimmäisiä.

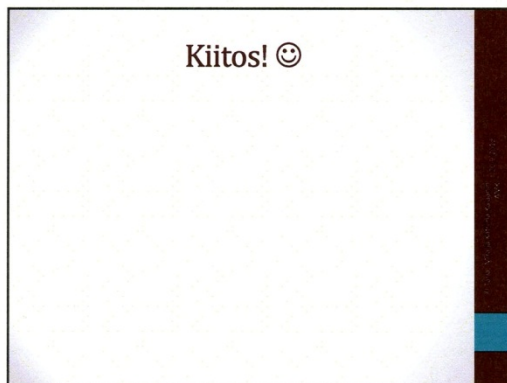
Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta

- Cacciatore R. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa
- Keltinkangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto.
- Alaja K. 2007. Kasvun keskellä – elämää murrosikäisen vanhempana.
- Syrjälä, J.(toim.) 2005. Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun. Väestöliitto.

Palaute

1. Mitä mieltä olitte koulutustapahtumasta?
2. Oliko saamanne tieto käytännössä hyödynnettävää?
3. Puuttuiko luennostamme mielestäsi jokin olennainen asia?
- jos puuttui niin mikä?

29.10.2012



Kuulijoiden palautteet koulutustapahtumasta sähköiseen muotoon siirrettynä:

1. Ihan hyvä, mielenkiintoinen.
2. Kyllä
3. Ei puuttunut.

1. Koulutus oli tiivis paketti tärkeästä aiheesta. Jotain uuttakin tietoa tuli, ja on tärkeää kerrata jo vanhaa tietoa ja palauttaa sitä muistiin. Esitys oli mielenkiintoinen, yleisö otettiin huomioon, välillä esitettiin kysymyksiä yleisölle.
2. Saamamme tieto on käytännössä toteutettavaa. Monet esimerkit ovat juuri arkipäiväistä työtämme. Itsetunnon tukeminen otetaan huomioon joka päivä! Hyviä vinkkejä löytyi paljon!
3. Ei puutu. Lähteiden laitto hyvä -> Jokainen voi perehtyä aiheeseen niin halutessaan.

1. Hyvä ja tiivis paketti.
2. Kyllä. Muistin virkistämiseksi hyvä, arjessa toisinaan unohtuu ne pienet seikat, jotka vaikuttavat nuoren itsetunnon vahvistamiseksi.
3. Olisi ollut mukavaa tietää, onko teillä itsellänne kokemusta aiheesta, ja millaisia. 😊

1. Koulutus oli hyvä, palautti mieleen "vanhoja oppeja".
2. On käytännössä hyödynnettävää. Toimii kaikkialla.
3. Ei puuttunut.

1. Ok.
2. Kyllä.
3. –

1. Hyvin tiivistetty paketti tärkeistä asioista.
 2. Kyllä, jokapäiväistä
 3. Ei puuttunut. Ehkä teoretietoon voisi sisällyttää enemmän käytännön esimerkkejä/kokemuksia
- Kiitos

Murrosikäisen itsetunnon tukeminen pähkinänkuoressa

Murrosikä:

Tapahtuu suuria fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, kun ihminen kehittyy lapsesta aikuiseksi.

Muutokset hämmentävät nuorta, hän ei tiedä kuka tai millainen on -> identiteettikriisi
Itsensä etsiminen ja rajojen kokeilu kuuluu normaaliin kehitykseen.

Itsetunto:

Itsetunto tarkoittaa henkilökohtaista ominaisuutta. - Miten ihminen käsittää ja kokee itsensä. Perusta luodaan jo varhaislapsuudessa, elämäntapahtumat muokkaavat hyvään tai huonoon suuntaan.

- Itsetuntoa kasvattavat lähipiirin antama tuki, rakkaus ja hyväksyntä sekä onnistumisen kokemukset
- Itsetuntoa heikentävät epäonnistumisen kokemukset, tuen ja rakkauden puute ja riittämättömyyden tunteet

Hyvä itsetunto

- Itsehyväksyntä
- Rohkeus ilmaista oma mielipide
- Kyky ajatella itsenäisesti
- Positiivinen minäkuva

Huono itsetunto

- Tyytymättömyys itseä kohtaan
- Itsensä vertailu muihin
- Ei halua erottua massasta
- Puhuu pahaa muista ja yrittää näin korottaa itseään.

Ongelmalliset perheolot

Itsetunto kehittyy suhteessa toisiin ihmisiin, aluksi suhteessa vanhempiin ja myöhemmin muiden läheisten ihmissuhteiden kautta. Se, miten ympärillä olevat ihmiset suhtautuvat lapseen luo tunteen joko hyväksynnästä tai hyljinnästä.

Moniongelmaiset perheet ovat hyvin monipuolinen ryhmä. On ydinperheitä ja yksinhuoltajaperheitä. Alkoholismi, työttömyys, väkivalta, köyhyys, päihdeongelmat ja mielenterveysongelmat muodostavat lumipalloefektin. Moniongelmaisuuuden voi laukaista hyvinkin pienet seikat, esimerkiksi murrosikäisen muuttunut käytös tai riskikäyttäytyminen. Ongelmaiset perheolot ovat tyypillinen syy nuoren itsetunnon heikkouteen.

Miksi nuoren itsetuntoa tulee tukea?

- Hyvä itsetunto saa nuoren arvostamaan ja suojelemaan itseään. Nuori kokee että on tärkeä ja suojelemisen arvoinen. Riskikäyttäytyminen vähenee.
- Mikäli nuori ei koe itseään rakastetuksi, hän ei opi rakastamaan ja arvostamaan itseään. Nuori voi hakea itsetunnon tukijaa esimerkiksi satunnaisista seksikontakteista, mikäli kotona ei saa tarpeeksi tukea ja rakkautta.

Tukemisen keinoja

Merkityksen luominen

Kerrotaan ja näytetään nuorelle mikä on hänen merkityksensä, eli paikkansa maailmassa. Annetaan pieniä tehtäviä joiden avulla nuoren tärkeys konkretisoituu. Kerrotaan nuorelle, että hän on ainutlaatuinen ja tärkeä!

Aito arvostus ja kehu

Identiteettikriisissä oleva nuori on epävarma itsestään. Pienillä kehuilla on positiivinen vaikutus nuoren itsetuntoon. Etenkin hyvän käytöksen jälkeen nuorta tulee kehua paljon. Myös nuoren arvostus omana itsenään on tärkeää, sekin tulee kertoa ääneen!

Vastuun anto ja luottamuksen osoittaminen

Annetaan nuorelle sopivasti vastuuta, että hän saa mahdollisuuden osoittaa olevansa luottamuksen arvoinen. Aikuisen luottamus nuorta kohtaan kasvattaa hänen itsetuntoaan.

Vaativuustason määrittely

Murrosikäinen vaatii usein itseltään liikaa esim. ympäristön luoman paineen takia. Aikuisen tulee kannustaa nuorta yrittämään parhaansa, mutta hyväksymään omat virheensä. Myöskään aikuinen ei saa vaatia nuorelta liikaa. Nuoren arvostaminen omana itsenä on tärkeää.

Virheiden salliminen

Murrosiässä nuori voi kokeilla omia rajojaan ja tällöin ylilyönnit kuuluvat asiaan. Aikuisen tulee osoittaa nuorelle, että virheet kuuluvat elämään ja ovat inhimillisiä. Kodin tulee olla paikka, jossa jokainen perheenjäsen hyväksytään sellaisena kuin on. Virheet ovat sallittuja ja niistä opitaan.

Tunteiden ja aggression ymmärtäminen

Murrosiän tuomat muutokset saavat nuoren kokemaan voimakkaita tunteita, joskus nämä tunteet voivat purkautua hallitsemattomasti. Aikuisen on hyvä kertoa nuorelle, että tunteet saa näyttää, mutta aggressiivinen käytös ei ole hyvä tapa niiden purkamiseen. Aikuinen näyttää nuorelle esimerkkiä, miten eri tilanteissa käyttäytyään. On siis äärimmäisen tärkeää pysytellä rauhallisena ja puhua tilanteesta ja tunteista, eikä menettää malttia.

Kehittyvän seksuaalisuuden tukeminen

Murrosikään kuuluu olennaisesti seksuaalisuuden kehittyminen. Nuorelle tulee antaa omaa tilaa ja rauhaa jotta tämä voi tutustua omaan muuttuvaan seksuaalisuuteensa. Nuorelle on hyvä kertoa etukäteen tulevista muutoksista, jotteivät ne tule järkytyksenä.

Läheisyyden tarjoaminen ja kehoitsetunnon kohottaminen

Läheisyys on hyvä keino tukea nuoren itsetuntoa, näin nuorelle osoitetaan, että hänen seurassaan halutaan olla. Läheisyydellä osoitetaan toiselle ihmiselle hänen tärkeyttään. Läheisyyden ei välttämättä tarvitse olla fyysistä, vaan pelkkä läsnäolo riittää.

Reviirin kunnioittaminen

Nuoren omaa tilaa, tunteita ja ajatuksia tulee kunnioittaa. Nuori kokee tämän arvostuksena ja luottamuksen osoituksena, mikä nostaa hänen itsetuntoaan.

Myönteisen ajatustavan välittäminen

Nuorelle on hyvä osoittaa, että hän on ainutlaatuinen ja arvokas persoona. Nuorta kannustetaan suhtautumaan positiivisesti omaan sukupuoleensa. Positiivisen ajattelumallin välittäminen nuorelle onnistuu mallia näyttämällä. Oma suhtautuminen esim. sukupuolisuuteen välittyy murrosikäiselle.

Perustarpeiden huomiointi

Hyvä itsetunto ei pääse kehittymään, mikäli perustarpeet eivät ole kunnossa. Nuori tarvitsee turvallisen kodin, ravintoa, lämpöä ja rakkautta. Mahdollisuus oman hygienian huolehtimiseen on myös tärkeää.

Tulevaisuuteen kannustaminen

Nuori, jolla on ongelmallinen menneisyys tai huono itsetunto, ei näe tulevaisuuttaan välttämättä kovin valoisana. Aikuisen tulee kannustaa nuorta pohtimaan omia haaveitaan tulevaisuutta ajatellen. Nuoren osaamista ja kiinnostuksen kohteita tulee nostaa esiin, jotta nuori huomaa omat mahdollisuutensa.

Lähteet:

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

Keltinkangas-Järvinen, L. 2002. Hyvä itsetunto. Porvoo. WSOY.

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psykye. Psykologian käsikirja. Porvoo. WSOY.

