



Saana Hulkko, Hanna Kuisma

Itsetuntoa kehittämässä

Itsetuntoa tukevaa työpajatoimintaa nuorille
kouluympäristössä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

18.08.2024

Tiivistelmä

Tekijä(t):	Saana Hulkko, Hanna Kuisma
Otsikko:	Itsetuntoa kehittämässä – Itsetuntoa tukevaa työpajatoimintaa nuorille kouluympäristössä
Sivumäärä:	21 sivua + 2 liitettä
Aika:	18.8.2024
Tutkinto:	Sosionomi
Tutkinto-ohjelma:	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t):	Lehtori Taina Konttinen

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kouluympäristössä nuorille suunnattuja työpajoja aiheena itsetunto ja itsetuntemus. Työpajojen tavoitteena oli jakaa nuorille tietoa itsetunnosta ja sen vaikutuksesta elämän eri osa-alueisiin, mahdollisesti samalla vahvistaen heidän itsetuntoaan. Lisäksi tarkoituksena oli keskustella koulun vaikutusvallasta nuorten itsetuntoon ja roolia itseluottamuksen rakentumiseen. Työelämäkumppanina toimi Ammattiopisto Live, joka on toisen asteen oppilaitos erityisen tuen tarpeen opiskelijoille. Työpajat toteutettiin Liven Metsälän toimipisteen tutkintokoulutukseen valmistavilla luokilla eli TUVA-luokilla.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys sisältää itsetunnon ja itsetuntemuksen teoriaa sekä näiden vaikutusta ihmisen toimijuuteen ja osallisuuteen. Lisäksi siinä on perehdytty nuoriin kohderyhmänä ja kouluun toimintaympäristönä. Opinnäytetyössä on siis otettu huomioon niin koulun kuin nuoruudenkin vaikutukset ihmisen itsetuntoon.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyi kolme työpajaa, jotka toteutettiin kerran viikossa peräkkäisinä viikkoina TUVA-opiskelijoiden kanssa. Työpajat sisälsivät opetusta, keskustelua ja erilaisia harjoitteita itsetuntoon liittyen. Valmiiden työpajojen sisältö soveltuu hyvin ja on hyödynnettävissä vastaavassa toiminnassa kouluympäristössä ja muualla.

Avainsanat: nuoret, itsetunto, itsetuntemus, koulu

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Author(s): Saana Hulkko, Hanna Kuisma
Title: Developing self-esteem – Self-esteem supporting workshops for youth in a school environment
Number of Pages: 21 pages + 2 appendices
Date: 18 August 2024

Degree: Bachelor of Social Services
Degree Programme: Social Services
Instructor(s): Taina Konttinen, Senior Lecturer

The purpose of this practice-based thesis was to plan and execute workshops concerning self-esteem, for youth in a school setting. The goal of the workshops was to hand out information about self-esteem and its effects on different sections of a person's life, and to possibly strengthen the students' self-esteem in the process. In addition, the thesis discusses the influence that school has on a young person's self-esteem and the role that the school plays in building students' self-confidence. The vocational school Live, which is a secondary education school for special needs students, was the working life partner of the thesis. The workshops were implemented in Metsälä in the TUVA Program, the Preparatory Education and Training program.

The theoretical framework of the thesis includes theories of self-esteem and self-knowledge and the effects of these traits on a person's agency, inclusion and involvement. It also explores youth as a target group and school as an operating environment. The thesis takes into consideration the effects of school and being a youth on a person's self-esteem.

Three workshops were designed as the outcome of the thesis. The workshops were executed once a week for three consecutive weeks with TUVA students. The workshops contained educational parts, discussion and various exercises concerning self-esteem. The contents of these complete workshops are suitable and usable for similar purposes in a school setting and elsewhere.

Keywords: youth, self-esteem, self-knowledge, school

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Toiminnallinen opinnäytetyö	2
2.1	Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus	2
2.2	Työelämäkumppanina ammattiopisto Live	3
3	Itsetunto	4
3.1	Itsetunnon määrittely	4
3.2	Itsetunnon osa-alueita	6
3.3	Itsetunnon vaikutus osallisuuteen	8
4	Kohderyhmä ja toimintaympäristö	9
4.1	Nuoruus kehitysvaiheena	9
4.2	Koulu kasvuympäristönä	11
5	Työpajat	12
5.1	Toiminnan suunnittelu	12
5.2	Toiminnan toteutus	13
5.2.1	Ensimmäinen työpaja	13
5.2.2	Toinen työpaja	15
5.2.3	Kolmas työpaja	18
5.3	Palaute työpajojen jälkeen	19
6	Lopuksi	20
	Lähteet	23
	Liitteet	25
	Työpajojen suunniteltu sisältö ja tavoitteet	25
	Työpajojen tehtävämoniste	27

1 Johdanto

Nuoruus on monelta osin yksilölle riskialtis elämänvaihe, mutta toisaalta täynnä moninaisia mahdollisuuksia. Nuoruudessa etsitään omaa identiteettiä, joka saattaa aiheuttaa epävarmuutta ja mielialojen vaihtelua. Myös erilaiset kokeilut ja muuttuvat mielipiteet ovat osana normaalia nuoruuden kehityskaarta. Kun nuori on löytänyt oman identiteettinsä, on hänen helpompi olla oma itsensä muiden joukossa. (Korhonen 2021.)

Itsetunto kertoo ihmisen arvostuksesta itseään kohtaan ja uskosta omaan arvoonsa. Ihminen voi itsetuntoaan tarkastelemalla vastata itselleen kysymykseen olenko minä hyvä ja riittävä. Se, miten ihminen näkee itsensä tällä hetkellä, ja se, millaiseksi hän haluaa tulla, on myös osa itsetunnon rakennetta. (Kiviruusu 2017, 14.) Nuoruuden aikana ihmisessä tapahtuu monia muutoksia, sillä oma persoonallisuus ja identiteetti on vasta rakentumassa. Samalla myös itsetunto kehittyy, usein myös prosessissa kolhiintuu, ja tämä saattaa aiheuttaa vaikeuksia minäkuvan kanssa. (Kiviruusu 2017, 17.) Itsetunnon kehitykseen vaikuttaa monilta eri osin useat tekijät, kuten perhe, koulu, ihmissuhteet ja nykyaikana myös media.

Koska itsetunto kehittyy ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja koulu tarjoaa sitä useimmissa tilanteissa nuorelle säännöllisesti, voidaan koulu ajatella yhtenä vaikutusvaltaisimmista ympäristöistä nuoren hyvinvoinnin ja itsetunnon kannalta. Myös koulussa tapahtuvilla onnistumisen iloilla ja epäonnistumisten pettymyksillä on suuri merkitys kasvavalle ihmiselle, joka mittaa omaa arvoaan usein hyvin kriittisesti. Siksi turvallinen luokkayhteisö on koulussa erittäin tärkeä ja opettajilla on hyvin merkittävä rooli siinä, miten esimerkiksi konflikteja sekä epäonnistumisia kohdataan ja käsitellään. Kun sosiaaliset ja akateemiset mittarit kohtaavat toisensa kouluympäristössä, voi se joko edesauttaa terveen itsetunnon rakentumista tai haavoittaa prosessia. (Markkanen 2022, 49.)

Päädyimme opinnäytetyömme aiheeseen, sillä meitä on aina kiinnostanut nuorten hyvinvointi ja heidän kanssaan työskentely, josta meillä on myös kokemusta. Olemme nähneet millaisten asioiden kanssa nuoret kamppailevat ja toisaalta millaisia vahvuuksia heillä on. Itsetunto on nuoruudessa usein hyvin keskeinen teema, joten siihen on loogisen tuntuista ja luontevaa tarttua. Kun lähdimme pohtimaan

työelämäkumppania ja opinnäytetyön toiminnallisen osuuden rakentamista, olimme alusta alkaen sillä linjalla, että työpajatoiminta kouluympäristössä palvelisi tarkoitustamme hyvin.

Työpajat ovat tapaamisia tai lyhyitä kursseja, jotka sisältävät usein eri keinoin toteutettua perehdytystä tai opetusta ja monenlaista toimintaa. Toiminta targetoi useimmiten kerralla jotakin tiettyä kohderyhmää, jonkin tietyn asian tiimoilta. Työpajat ovat usein hyvin osallistavia ja toiminnallisia, mutta ne saattavat olla myös enemmän luentotyyppisiä. Tämän opinnäytetyön tapauksessa työpajatoiminta on nuorille suunnattua ja tarjoaa erilaisten yksilö- ja yhteisharjoitteiden kautta perehdytystä itsetuntoon aiheena.

2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta siten, että sen tarkoituksena on päästä toimimaan ammatillisella kentällä käytännön toiminnan ohjeistamisen, opastamisen tai järjestämisen parissa. Tällainen opinnäytetyö voi siis tilanteesta riippuen olla esimerkiksi jonkinlainen opas tai tapahtuman toteuttaminen. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä tulee yhdistyä käytännön toteutus ja sen raportointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9).

Me valitsimme tutkimuksellisen opinnäytetyön sijasta toiminnallisen, sillä haluamme päästä käytännössä työskentelemään kohderyhmämme kanssa ja tarkkailemaan heidän suhtautumistaan aiheeseemme omin silmin. Tavoitteenamme on ennen kaikkea keskustella nuorten kanssa aiheesta ja jakaa siitä tietoa, saada heidät pohtimaan suhdetta itseensä ja tehdä harjoituksia kaiken tämän tueksi. Tutkimuksellisen opinnäytetyön keinoin olisimme ainoastaan voineet kerätä dataa pääsemättä sen enempää kanssakäymiseen kohderyhmämme kanssa. Lisäksi toiminnallisuus tasapainottaa teoriategemistä, joka puolestaan tukee laadukkaampaa työnjälkeä. Yksi opinnäytetyön haasteista oli kohderyhmän ja aiheen rajaus, ja toiminnallisuuden myötä etenkin suunnitellun onnistuminen käytännössä.

2.1 Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus

Toiminnallisen opinnäytetyömme aiheena on nuorten kanssa itsetuntoon aiheena tutustuminen työpajojen avulla ja kouluympäristössä. Tarkoituksena on jakaa nuorille

tietoa itsetunnosta ja sen vahvistamisesta työpajatoiminnan kautta; saada nuoret ajattelemaan omia vahvuuksiaan ja ylipäättään pohtimaan omaa minäkuvaansa. Halusimme toteuttaa työpajat juuri kouluympäristössä, sillä koulun on mahdollista vaikuttaa paljon nuorten hyvinvointiin ja minäkuvaan. Tuntui luonnolliselta suunnitella tällaista toimintaa juuri nuorille, sillä yleisesti ottaen itsetuntoon liittyvät haasteet ovat nuorten keskuudessa yleisiä ja vaikuttavat monin eri tavoin heidän mielenterveyteensä ja hyvinvointiinsa. Lisäksi meillä on aiempaa kokemusta nuorten kanssa työskentelystä ja mielenkiintoa ihmismielen toimintaa kohtaan, joten opinnäytetyössä yhdistyy meille tärkeitä aiheita. Haluamme keskustella nuorten kanssa itsetunnosta ja ymmärtää paremmin heidän suhtautumistaan aiheeseen, samalla mahdollisesti löytäen keinoja itsetunnon vahvistamiseksi ja tukemiseksi. Haluamme myös kokeilla, kuinka hyvin tällainen työpajatoiminta soveltuu kouluarjen lomaan.

Koulussa on tärkeää keskittyä lasten vahvuuksien tukemiseen enemmän kuin korostaa heikkouksia, ja sama pätee nuoriin. Kun oppilas saa myönteistä ja kannustavaa palautetta, auttaa se jatkamaan eteenpäin. Itsetunnon rakentaminen ja kohentaminen on ehdottoman tärkeää, koska toimiva itsetunto edistää kasvua tasapainoisemmaksi ihmiseksi. Kun lapsi kasvaa, samalla hänen minäkuvansa muovautuu ja kehittyy. Kun kehitystä tuetaan, voi jokaisesta kasvaa itseään arvostava, tyytyväinen ja pärjäävä ihminen. Koululla on iso rooli ja vastuu lasten hyvinvoinnin kannalta. Opettajien huomio, koululuokan sosiaalinen tuki, onnistumisen tunteet ja ystävyys-suhteiden tuoma positiivinen vaikutus auttaa kannattelemaan lasta eteenpäin. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008,16.)

2.2 Työelämäkumppanina ammattiopisto Live

Ammattiopisto Live on Live-säätiön alaisuudessa toimiva, yksityinen toisen asteen oppilaitos erityisen tuen tarpeen päätöksen saaneille henkilöille. Ammattiopistolla on useampia toimipisteitä eri puolilla Suomea, joista meidän työelämäkumppaninamme toimii Metsälän toimipiste. Metsälässä on ammattilinjojen lisäksi tutkintokoulutukseen valmistavat luokat eli TUVA-luokat, ja toteutamme työpajat juuri TUVA-opiskelijoiden kanssa.

Liven opiskelijoilla on erityisen tuen tarpeen päätös, joka voi tarkoittaa esimerkiksi autismin kirjolla olemista tai ADHD-diagnoosia, mutta syyt ovat useiden kohdalla myös täysin muita ja ryhmien sisällä sekä yksittäisten henkilöidenkin kohdalla hyvin

moninaisia. Ennen erityisen tuen tarpeen päätöstä on saatava selvitys oppilaan opettajilta ja muilta oppilashuollon ammattilaisilta koskien hänen kokonaisvaltaista tilannettaan ja oppimisen etenemisestä (Opetushallitus). Erityisen tuen tarpeen päätöksellä oppilaalla on oikeus esimerkiksi pääsääntöiseen opetusryhmään, mahdollisiin tulkitsemis- ja avustajapalveluihin, muihin tarpeellisiin ja lain määrittämiin palveluihin kuten apuvälineisiin, mahdollisuus yksilöllistettäviin oppiaineisiin, niiden lisäämiseen tai vähentämiseen ja päätökseen pidennetystä oppivelvollisuudesta (Opetushallitus).

TUVA-luokkien opiskelijat eivät ole vielä ammatillisessa koulutuksessa, vaan ovat syystä tai toisesta tarvinneet lisävuoden ennen ammatilliseen koulutukseen siirtymistä vahvistaakseen osaamistaan esimerkiksi opiskelutaidoissa. TUVA-luokat tunnettiin ennen VALMA-luokkina ja ne ovat vastine myös ennen tunnetuille ”kymppiluokille” tai lukioon valmistaville LUVA-luokille.

TUVA-opiskelijoista osa on tullut luokalle suoraan peruskoulusta, kun taas osa on saattanut esimerkiksi aloittaa ammatilliset opinnot, jotka ovat kuitenkin osoittautuneet liian haastaviksi tai muuten vain opiskelijalle sillä hetkellä sopimattomiksi, jonka takia he ovat sittemmin siirtyneet TUVA-ryhmään. Opiskelijat ovat keskenään hyvin erilaisia sekä eritasoisia, joten heidän kohtaamisensa vaatii aina tutustumista ja yksilöllisten tarpeiden huomioon ottamista. Metsälän toimipisteellä on TUVA-luokkien lisäksi kokki-, auto-, logistiikka-, pintakäsittely- ja kiinteistöpalvelualat. Monet opiskelijat siirtyvät TUVA-vuoden jälkeen ammattiopintoihin talon sisällä.

3 Itsetunto

3.1 Itsetunnon määrittely

Itsetunto on käsitteenä hyvin laaja. Se sekoitetaan useasti minäkuvaan sekä minäkäsitykseen. Minäkäsitys taas sisältää molemmat, minäkuvan ja itsetunnon, eli se toimii näiden kahden yläkäsitteenä. Minäkuva muodostuu jokaisesta itseen liitettävästä piirteestä. Vaikka itsetunto on moniulotteinen käsite, kaikessa yksinkertaisuudessaan se kuvaa sitä, miten yksilö kokee itsensä. Se määrittää, kuinka ihminen tuntee kelpaavansa tai onnistuneensa, riittävänsä. Itsetunto vastaa ihmiselle itselleen siihen, onko hän kaikkine ominaisuuksineen hyvä, arvokas, hyväksyttävä. (Kiviruusu 2017,

14.) Hyvä itsetunto on olennainen osa hyvää mielenterveyttä ja se on suorassa vaikutuksessa yksilön onnellisuuteen, ja kun ihminen kohtaa elämässään vaikeuksia, hyvä itsetunto auttaa niiden läpikäymisessä sekä eteenpäin siirtymisessä. (Kiviruusu 2017, 3.)

Kuten sanottua, itsetunto on käsitteenä hieman epämääräinen ja yhdenlaisen määrittelyn mukaan sen voi jakaa kahteen osioon: itsearvostukseen ja itseluottamukseen. Näistä itsearvostus tarkoittaa sitä, että ihminen pitää itseään arvossa saavutuksistaan riippumatta, kun taas itseluottamus kuvaa uskomusta siitä, että on kykenevä toimimaan. Itsetunnon kehittyminen on suorassa yhteydessä ihmisen onnellisuuteen sekä toiminnan tuloksiin. Yhteiskunnan tai itsensä mielestä huonosti pärjävillä henkilöillä on usein matalampi arvostus ja luottamus itseään kohtaan. Toisaalta myös huono itsetunto vaikuttaa siihen, että hyvään pärjäämiseen tilaan pääsy on vaikeampaa saavuttaa - mikä on syytä ja mikä seurausta, sitä on välillä vaikeaa erottaa. Vaikutussuhde näiden asioiden välillä on kuitenkin kieltämätön. (Ojanen 2011, 93.)

Itsetunto ei välttämättä esiinny tasaisena kaikilla osa-alueilla. Ihminen voi esimerkiksi kokea olevansa riittävä akateemisilta saavutuksiltaan, mutta ihmissuhteiden saralla itsetunto voi olla huonompi. Usein itsetunnosta puhuttaessa kuitenkin viitataan kokonaisvaltaiseen itse suunnattuun arvottavaan asenteeseen ja tunteeseen, joka sulkee sisäänsä nämä eri osa-alueet. (Kiviruusu 2017, 14.) Itsetuntemus on osa ihmisen itsetunnon muodostusta, sillä itsetuntemus on ihmisen kykyä havaita omia vahvuuksiaan, heikkouksiaan, ajatuksia, tunteita ja tarpeita. Jotta ihmisen itsetunto voisi olla realistisella pohjalla, on henkilön itsetuntemuksen oltava jokseenkin hyvä ja kokemuksen itsestä todenmukainen.

Kun ihmiset arvioivat omaa osaamistaan ja olemistaan, sisältää se aina myös vertailua muihin ihmisiin. Vertailu voi helposti vääristää omakuvaa. Itsetuntemukseen liittyy monenlaisia eri tekijöitä, kuten henkilön ominaisuuksia, asenteita, tietoja ja taitoja, tunteita ja muistikuvia. (Ojanen 2011, 17.) Ihmisen itsetietoisuus ja -tuntemus voi olla hyvin eri tasolla näillä eri osa-alueilla, ja itsensä muista poikkeaviksi kokevat henkilöt ajautuvat usein vertailemaan itseään toisiin muita useammin.

Ihmisillä on usein rooleja, joita he muokkaavat jonkin verran eri tilanteiden mukaan. Toisaalta mustavalkoinen kokemus siitä, että olemme jatkuvasti samanlaisia, on vahva,

mutta toisaalta tiedostamme myös käyttäytyvämmä eri tavalla eri tilanteissa. Usein kysymyksessä on yhteiskunnalliset normit, jotka ohjaavat ihmisten käyttäytymistä. Tutkimukset osoittavat, että muuntautumiskykyisyys ja roolien välillä sujuvasti ja luontevasti vaihtelu suojaa ihmistä esimerkiksi masennusta ja stressiä vastaan. (Ojanen 2011, 46.) Millainen on sellaisen ihmisen, joka ei ymmärrä itseltään vaadittavia normeja tai muuten vain pysty istumaan niihin, kokemus yhteiskunnasta ja siinä elämisestä? Millainen on kokemus ympäröivästä maailmasta, jos omasta toiminnasta huolimatta ympärillä olevat ihmiset päättävät tällaiselle henkilölle yhdenlaisen roolin, josta poispääsy vaatii suurta ponnistelua? Miten tällaisen henkilön jo mahdollisesti kolhiintunutta itsetuntoa voitaisiin lähteä korjaamaan?

Elämän laatu voi kärsiä huomattavastikin, jos joutuu jatkuvasti teeskentelemään jotain itselleen epäluontaista. Valheelliset roolit voivat hukuttaa ihmisen todellisen identiteetin ja näin ollen vaikuttaa vääristävästi itsetuntemukseen. Ihmisen on kuitenkin vaikeaa olla luonteva, jos omassa persoonassa on piirteitä, jotka herättävät kanssaeläjissä vieroksumista. (Ojanen 2011, 47.)

Filosofiassa ja psykologiassa on usein tulkittu, että ihmisen toiminta on automaattista, niin ulkoisten kuin sisäistenkin tekijöiden ohjaamaa. Jos tämä pitää paikkansa, ei itsetuntemuksella ole merkitystä, sillä ihminen toimii niin kuin toimii siitä huolimatta, mitä hän itsestään ajattelee. Arjessa on kuitenkin havaittu, että huonoa itsetuntemusta seuraa kielteisiä asioita. (Ojanen 2011, 17.) Voimme siis ajatella, että hyvä itsetuntemus ja terve itsetunto tukee ihmisen arkea positiivisessa mielessä, ja sitä kautta myös hänen toimijuuttaan ja osallisuuttaan.

3.2 Itsetunnon osa-alueita

Itsetunnosta puhutaan monesti ominaisuutena, laadullisena piirteenä sekä tietynlaisena tasona. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin henkilökohtainen itsetunto, joka koostuu itseluottamuksesta, uskosta siihen, että pystyy selvitä haasteista omassa elämässä, sekä niiden vastaanottamisesta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 26.) Itsetuntoa ei voi määritellä yhtenä ominaisuutena vaan se on oikeasti kokonaisuus, joka rakentuu monipuolisesti elämän eri osa-alueilla koettavasta itseluottamuksesta. Merkittävä itsetunnon osa-alue on suoritusitsetunto, joka tarkoittaa luottamusta omaan osaamiseen, selviytymiseen, luottamusta omiin kykyihinsä sekä omien tavoitteiden

asettamiseen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 26.) Tällaisen osa-alueen voimme ajatella olevan hyvin keskeisessä roolissa esimerkiksi kouluympäristössä.

Toinen itsetunnon osa-alue on tunne sosiaalisesta selviytymisestä ja tunne sosiaalisesta suosiosta. Itsetunnossa tunne sosiaalisesta suosiosta on varmuus siitä, että omaa luotettavia ystäviä, on pidetty, on yhtä suosittu kuin muut ja ihminen, jonka seurassa ylipäättään viihdytään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 26–27.) On selkeää, että myös tämä itsetunnon osa-alue on relevantti koulunkäynnin yhteydessä; lapsille ja nuorille on tärkeää, että heillä on koulussa kavereita ja he ”kuuluvat porukkaan”. Esimerkiksi kiusaaminen syö tällaista itseluottamusta hyvin nopeasti.

Itsetunnon voi jakaa myös yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon. Yksityinen itsetunto kuvaa ihmisen omaa käsitystä itsestään, ja se voi olla joko hyvin todenmukainen, erittäin virheellinen tai jotain siltä väliltä. Omaan käsitykseen itsestä vaikuttaa vahvasti elämän erilaiset kokemukset, niin onnistumiset kuin epäonnistumisetkin, jotka opettavat meille aina jotain itsestämme. Yksityiseen itsetuntoon vaikuttaa vahvasti myös toisten kommentit. Usein ihmisillä on lähtökohtaisesti hyvä itsetunto, mutta sen ylläpitäminen elämän vastoinkäymisissä voi käydä hankalaksi. (Viljamaa 2006, 222.)

Julkinen itsetunto on se osa itsetuntoamme, jonka haluamme näyttää muille ulospäin. Kun tiedämme, mitä meiltä odotetaan, toimimme usein sen mukaisesti. Etenkin ihmisiä, joista pidämme ja joita arvostamme, me pyrimme miellyttämään. Usein ihmisellä, joka on epävarma itsestään, yksityinen ja julkinen itsetunto on ristiriidassa toistensa kanssa. Vaikka minäkuva olisi negatiivinen, pyritään julkista itsetuntoa silti ylläpitämään ja esittämään, että kyllä tässä pärjätään. Usein vain lähipiiri näkee pintaa syvemmälle, jos edes he. (Viljamaa 2006, 222.)

Ihmisen on tärkeää osata erotella edes vähän omia itsetunnon osa-alueita, koska muuten on vaarana, että ihmisen oma käsitys omasta itsetunnosta kehittyy virheelliseksi. Ihmiseltä saattaa jäädä huomaamatta jokin vahva alue, jolloin ei välttämättä näe itsessään olevaa positiivista. Silloin helpommin keskittyy siihen, mikä itsessä on heikkoa, jolloin olemassa olevat voimavarat jäävät huomaamatta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 27.)

3.3 Itsetunnon vaikutus osallisuuteen

Kun puhumme osallisuudesta, puhumme monitasoisesta käsitteestä, joka sulkee sisäänsä lukuisia asioita. Osallisuus käsitteenä nousee usein pintaan keskusteltaessa ihmisten hyvinvoinninvoinnista ja mitattaessa sitä, minkä verran ihminen tuntee kuuluvansa osaksi ympäröivää yhteiskuntaa. Osallisuutta on olla osana kokonaisuutta, joka lisää yksilön hyvinvointia ja kokemusta merkityksekkäästä elämästä. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 5.) Se on mahdollisuuksia, pääsyä, resursseja, merkityksekkäitä suhteita, vaikuttamista yhteisiin asioihin ja päätösvaltaa oman elämän kulusta. Osallisuus on ihmisen sosiaalisten tarpeiden täyttymistä tasolla, joka mahdollistaa hyvää elämää.

Osallisuus on kuulumista, yhteisöllisyyttä ja vaikuttamista. Se on yksilön elämistä yhteydessä ympäristöönsä. Ihmisen oma aktiivisuus on hyvin merkittävä tekijä, mutta osallisuus vaatii toteutuakseen myös tietynlaisen yhteisön, joka tukee yksilön kiinnittymistä. Osallisuus on siis myös oikeutta olla osana, oikeutta kuulua. Sosiaalipedagogisena käsitteenä osallisuus merkitsee ihmisen suhdetta yhteisöön tai yhteiskuntaan, tarkemmin tämän suhteen tavoiteltavaa tilaa. Osallisuus siis toteutuu tilanteessa, jossa ihminen on osa, toimii osana ja kokee olevansa osa yhteisöä. (Nivala & Ryynänen 2019, 138.)

Itsetuntemuksen vaikutuksia hyvinvointiin on hankala tutkia luotettavasti, sillä tällaisten ominaisuuksien arvioinnissa ei voi täysin sokeasti luottaa kohdehenkilöön itseensä tai hänen lähipiiriinsä (Ojanen 2011, 121). Hyvä itsetunto on kuitenkin esimerkiksi suorassa vaikutuksessa siihen, pystyykö ihminen vaikuttamaan riittävästi oman elämänsä kulkuun ja etenemiseen. Hyvän itsetunnon omaavat ihmiset pystyvät helpommin tekemään päätöksiä, jotka ohjaavat heitä elämässä haluamaansa suuntaan ja lähemmäs päämääriään. Heillä on hallinnan tunne omasta elämästään ja heistä tuntuu siltä, että he voivat vaikuttaa asioihin ja heillä on sitä kautta myös vastuuta. Tällaisen hallinnan tunteen puuttuminen on linkittynyt huonoon itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 2010, 36.)

On pääteltävissä, että kun ihminen kokee olevansa oman elämänsä ohjaksissa, parantaa se hänen osallisuuttaan. Jos huonon itsetunnon kautta tällainen tunne puuttuu, luovuttaa ihminen usein päätösvalan asioistaan muille ja ikään kuin ajautuu elämässä eteenpäin omista tahtotiloistaan tai kyvyistään piittaamatta, koska hän

vähättelee itseään. Jos hyvä itsetunto vahvistaa ihmisen itsenäisyyttä ja toimijuutta, vahvistaa se myös osallisuutta.

4 Kohderyhmä ja toimintaympäristö

4.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Nykyään nuoruus käsitetään lapsuuden ja aikuisuuden väliin putoavana psyykkisenä kehitysvaiheena, joka tapahtuu ihmisen ollessa noin 12–20-vuotias, vaikka joissain yhteyksissä myös kaikki alle 30-vuotiaat luetaan nuoriksi. Monet jakavat tämän ajanjakson useampiin, lyhyempiin aikakausiin ja myös ikäkäsitykset vaihtelevat, jolloin nuoruuden määritelmä riippuu pitkälti lähteestä. Nuoruuden määrittelyssä mittarina voi käyttää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä, tai esimerkiksi lainsäädännöllisiä oikeuksia tai vastuita. Suomen laissa nuoruus määritellään eri tavoin riippuen siitä, mistä lakipykälästä on kyse. (Kinnunen 2011, 22.)

Nuoruus on usein hyvin sekava kehitysvaihe, mutta tulee kuitenkin ymmärtää, että erittäin normaali sellainen. Monet nuoruusaikana ihmisissä esiintyvät piirteet voisivat esimerkiksi aikuisessa viitata persoonallisuushäiriöön tai muihin mielenterveysongelmiin, mutta kuuluvat silti monella normaaliin kehityskaareen. Nuorten kanssa työskentelevien onkin ymmärrettävä nuorille ominaisia erityispiirteitä ja siedettävä herkkyyttä sekä ailahtelevuutta. Joskus nuorten kohtaamia ongelmia saattaa olla hankala kartoittaa, sillä voi olla hankalaa erottaa, mikä kuuluu nuoruusiän normaaliin kehitykseen ja mikä ei. (Kinnunen 2011, 23.) Omassa kokemuksessamme nuorten kanssa työskenteleminen tuntuu monesti luontevalta ihmiselle, joka muistaa vielä oman nuoruusikänsä. Usein nuoret myös kokevat helpommaksi avautua sellaisten henkilöiden seurassa, jotka eivät yritä perustella omaa auktoriteettiaan iällä.

Nuori käy läpi merkittäviä muutoksia psyykkisessä, fyysisessä ja sosiaalisessa identiteetissä. Vaihe on merkityksellinen minäkäsityksen ja itsetunnon kehittymisen kannalta. Kehitysvaiheena nuoruutta voidaan kuvata identiteetikriisinä, jonka kehitystehtävänä on oman identiteetin löytäminen. Monesti nuorten itsetunto heikkenee, joka johtuu murrosiän ja kasvun tuomista nopeista muutoksista. Nämä muutokset voivat helposti aiheuttaa epävarmuutta omasta identiteetistä ja

minäkuvasta. (Kiviruusu 2017, 17.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että esimerkiksi yhteenotot vanhempien kanssa heikentävät ja ovat haitallisia nuoren itsetunnolle. Kun tämä yhdistetään nuoruuden kipuiluun ja siihen, että erimielisyydet vanhempien kanssa usein tänä aikakautena lisääntyvät, on oletettavissa, että nuoruus on lähes automaattisesti tältä osin itsetuntoa madaltavaa aikaa. (Cai, Wu, Luo & Yang 2014.)

Nuoruudessa ihmisen ajattelukyky kehittyy entisestään, joka johtaa usein siihen, että nuori pystyy yhä paremmin arvioimaan omaa itseään myös muiden mielipiteiden pohjalta ja itseään sosiaalisesti vertaillen (Cai, Wu, Luo & Yang 2014). Nuoruus on tärkeä vaihe itsetunnon rakentumisessa, mutta se ei tarkoita sitä, että se olisi sen jälkeen valmis ja pysyvä. Itsetunto voi muuttua ja kehittyä koko elämän ajan. Nuoruudesta keski-ikään asti käydään läpi monia kehitysvaiheita, joissa kohdataan erilaisia haasteita ja omaksutaan uusia rooleja. (Kiviruusu 2017, 17.)

Käsityksemme mukaan nuoruus on jo itsessään hankala, muutoksia täynnä oleva ajanjakso, mutta se saattaa olla erityisen myrskyisä niille, joilla on joitakin erityispiirteitä - oli kyseessä sitten mielenterveysongelmat, neurokehitykselliset häiriöt tai muu erityistä huomiota vaativa.

Kun puhutaan neurokehityksellisistä häiriöistä, tarkoitetaan sillä esimerkiksi autismikirjoa, ADHD:tä sekä oppimisvaikeuksia. Nämä häiriöt ilmenevät ominaisina toimintatapoina ja käytöksenä. Nämä tavat ja käytökset voivat vaikuttaa esimerkiksi sosiaaliseen vuorovaikutukseen, tunteiden säätelyyn, omaan toiminnanohjaukseen, sekä kielelliseen ja ei-kielelliseen viestintään. Neurokehityksellisen häiriön tai häiriöiden omaavilla ihmisillä on erilaisia käyttäytymismalleja, jotka vaihtelevat yksilöiden välillä sekä saman yksilön eri ikä- ja kehitysvaiheissa. (Autismiliitto 2023.)

Mielestämme erityisen tuen tarpeen nuoria ei tule kuitenkaan eritellä ikätovereistaan liikaa, sillä se voi saada aikaan kokemuksen ulkopuolisuudesta ja negatiivisesta erilaisuudesta. Heidän kanssaan täytyy kuitenkin tiedostaa erityisyydestä mahdollisesti aiheutuvat haasteet. Toisaalta kaikki henkilöt on joka tapauksessa kohdattava yksilöinä, erityispiirteitä tai ei.

4.2 Koulu kasvuympäristönä

Suomen perusopetuslaki takaa sen, että valtakunnallisella tasolla jokaisessa koulussa tuetaan yhtenäisin perustein oppilaiden kasvua osaksi eettisesti vastuukykyistä yhteiskuntaa sekä opetetaan heille elämän kannalta tärkeitä tietoja ja taitoja (Perusopetuslaki 1998/628 § 2). Jokainen Suomessa vakituisesti asuva lapsi on oppivelvollinen. Vuonna 2021 oppivelvollisuutta laajennettiin koskemaan myös toisen asteen opintoja, joka tarkoittaa sitä, että nykyään oppivelvollisuus loppuu vasta lapsen täytettyä 18 vuotta, tai kun oppivelvollinen on tätä ennen suorittanut hyväksytysti koulutuksen, joka on määrätty joko ylioppilastutkinnosta annetussa laissa tai ammatillisesta koulutuksesta annetussa laissa. (Oppivelvollisuuslaki 2020/1214 § 2.)

Koulun perustehtävä on siirtää ihmiskunnan kulttuuriperintöä eteenpäin (Ahtola 2016, 132) ja sivistää lapsia ja nuoria edesauttaen heidän parempaa pärjäämistään elämässä. Todellisuudessa koululla on kuitenkin myös paljon laajempi tehtävä ja merkitys kasvattajana sekä turvassa pitäjänä. Lapset ja nuoret viettävät koulussa varhaisista, ihmistä laajalti muokkaavista, vuosistaan merkittävän osan. Koulussa muodostetaan usein ensimmäisiä tärkeitä, pitkäkestoisiakin ihmissuhteita. Se, miten lapset suhtautuvat toisiinsa ja kohtelevat toisiaan saattaa vaikuttaa tulevaisuudessa paljonkin siihen, miten ihminen kokee itsensä ja pystyy solmimaan ihmissuhteita tai luottamaan muihin. Myös opettajien vuorovaikutus oppilaiden kanssa on merkittävää ja siinä missä hyvät opettajat onnistuvat kasvattamaan oppilaiden itsetuntoa, saattaa joidenkin opettajien toiminta heikentää sitä huomattavasti.

Koulu on usein kodin ulkopuolella ensimmäinen paikka, jossa lapsi pääsee harjoittelemaan itsenäisyyttä ja erillisyyttä vanhemmista. Näiden asioiden havainnointi ja arvioiminen kuuluu opettajan työhön, ja esimerkiksi oppilaan vahvuuksien tunnistaminen ja sopivan tasoinen haastaminen auttaa lasta rakentamaan omaa itsetuntoaan ja positiivista minäkuvaa. (Talala 2019, 33.) Opettajilla on merkittävä rooli oppilaiden mielenterveysongelmien tunnistamisessa sekä opiskeluhuollon palveluihin ohjaamisessa. Siksi heidän osaamisensa mielenterveydestä on hyvin tärkeää. (Markkanen 2022, 49).

Koululla on parhaimmillaan potentiaalia olla oppilaalle turvallinen ja mielen hyvinvointia rakentava ympäristö, mutta se voi myös kuormittaa ja altistaa mielenterveysongelmille, jos kokee esimerkiksi kiusaamista tai muunlaista turvattomuutta. Kokeiluissa on

havaittu, että koulu on otollinen ympäristö vaikuttaa myönteisesti lasten ja nuorten mielenterveyteen, kun siellä toteutetaan mielenterveyden edistämistoimia. Tämä käy järkeen, sillä koulu tavoittaa huomattavasti suuremman osan lapsia ja nuoria, kuin mikään muu taho. (Markkanen 2022, 49.) Kouluilla on tärkeä vaikuttamisen paikka siinä, että oppilaille saataisiin luotua turvallinen, itsetuntoa tukeva oppimisympäristö. Ympäristön pitäisi pystyä sopeutumaan lapsen tarpeisiin, hänen temperamenttiinsa ja kykyihinsä. Esimerkiksi ujon oppilaan sosiaalinen itsetunto voi kokea kolhuja liian suuressa ryhmässä ja oppimisvaikeuksista kärsivän oppilaan itsetunto saattaa kokea kolhuja, jos hän kokee jatkuvasti olevansa huonoin tai hitain. (Talala 2019, 34.)

5 Työpajat

5.1 Toiminnan suunnittelu

Opinnäytetyön ideoinnin jälkeen aloitimme toiminnallisen osuuden konkreettisemmän suunnittelun tapaamalla Liven koulutuspäällikön. Tapaamisessa sovimme, että toteutamme tiistaisin kolmena peräkkäisenä viikkona tunnin tai puolentoista mittaisen työpajan. Toivoimme alun perin, että opiskelijat saisivat ilmoittautua työpajaan vapaaehtoisesti, jotta osallistujilla olisi mahdollisimman paljon intoa ja motivaatiota olla alusta loppuun asti mukana. Tapaamisessa mukana ollut Liven ohjaaja kuitenkin ehdotti, että toteuttaisimme työpajat hänen omalle luokalleen, sillä hän koki ryhmän juuri oikeanlaiseksi tarkoitukseen. Olimme toivoneet osallistujamääräksi 5–10 opiskelijaa, joten 12-henkinen luokka, jonka päivittäinen paikallaolijamäärä oli normaalisti hieman matalampi, kuulosti meille oikein sopivalta.

Kyselimme hieman, oliko työpajojen sisällöstä Liven puolesta jotain toiveita ja minkälaista erityisyyttä luokan opiskelijoissa esiintyy. Lopulta saimme kuitenkin hyvin vapaat kädet työpajojen suunnitteluun ja toteutukseen. Luokkaa kuvailtiin meille niin, että opiskelijoiden keskuudessa vallitsee hyvä yhteishenki ja heitä on melko helppo motivoida osallistumaan, eikä suurempia vaikeuksia oikeastaan esiinny. Niinpä lähdimme suunnittelemaan tarkemmin työpajojen sisältöä.

Meille oli alusta asti selvää, että halusimme työpajoista mahdollisimman toimintapainotteisia. Emme halunneet mennä luokkaan pelkästään luennoimaan aiheesta, vaan nimenomaan osallistaa nuoria keskusteluun kanssamme ja oppia

aiheesta yhdessä erilaisten harjoitteiden kautta. Yritimme luoda jokaiselle työpajakerralle mahdollisimman hyvän tasapainon harjoitteiden ja keskustelun välille, jotta saisimme pidettyä opiskelijoiden mielenkiintoa yllä ja jotta he saisivat työpajoista mahdollisimman paljon irti. Aloitimme keräämällä ylös paljon erilaisia harjoitteita ja keskusteluaiheita, joista säilytimme lopulta parhaimmat. Oli kuitenkin hyvä, että meillä oli varmuuden vuoksi varastossa myös lisää harjoitteita, koska toiminnan puitteissa aina saattaa joutua muuttamaan suunnitelmia ja improvisoimaan hiukan. Lopulta saimme kasaan kolme mielestämme tasapainoista työpajakokonaisuutta, jotka ajoivat tarkoitustaan.

Joka maanantai ennen viikoittaista työpajaamme tapasimme ja kävimme yhdessä läpi seuraavan päivän aikataulun, teimme mahdollisia viime hetken muutoksia ja keräsimme kasaan tarvittavia tarvikkeita ja materiaaleja. Saatoimme alkuun olla jokseenkin epävarmoja suunnittelun suhteen, mutta lopulta pääsimme hyvään rytmiin sen kanssa ja olimme tyytyväisiä aikaansaannokseemme.

5.2 Toiminnan toteutus

5.2.1 Ensimmäinen työpaja

Kun saavuimme ensimmäiseen työpajaan, emme olleet varmoja, kuinka moni luokan opiskelijasta olisi paikalla. Ensimmäisellä kerralla emme myöskään voineet arvioistamme huolimatta tarkalleen tietää, kuinka kauan suunnittelemiimme harjoituksiin menisi aikaa. Saavuimme koululle hieman ennen aamuyhdeksää, jolloin meidän oli tarkoitus aloittaa, jotta ehtisimme valmistella kaiken ennen opiskelijoiden saapumista.

Ensimmäiseen työpajaan tuli viisi nuorta. Alkuun esittelimme itsemme; keitä olemme, mistä olemme ja miksi tulemme vetämään työpajoja. Kerroimme opinnäytetyöstämme ja avasimme työpajojen tarkoitusta ja sisältöä hieman. Ennen kuin aloitimme, pyysimme myös opiskelijoita esittelemään itsensä. Kysyimme heiltä, onko itsetunto aiheena heille entuudestaan tuttu ja mitä he osaisivat kertoa siitä meille tässä vaiheessa. Alkuun nuoret olivat melko vähäsanaisia, joten emme saaneet heistä vielä hirveästi irti. Kerroimme kuitenkin kannustavamme heitä aktiiviseen keskusteluun koko työpajojen ajan, joten jos heillä tulisi missään kohtaan mitään ajatuksia tai kysymyksiä, kuulisimme ne mielellämme.

Seuraavaksi siirryimme itse aiheen käsittelyyn. Kerroimme nuorille hieman siitä, mitä itsetunto oikeastaan onkaan ja millainen merkitys sillä on ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Puhuimme siitä, että hyvä itsetunto tukee henkilön toimijuutta ja auttaa elämässä eteenpäin, mutta kuinka huono itsetunto ei kuitenkaan ole maailmanloppu. Painotimme, että etenkin nuorena on normaalia olla hieman epävarma itsestään ja kuinka jatkuvasti muuttuvaa itsetuntoa voi työstää läpi elämän. Näytimme opiskelijoille vielä Suomen Punaisen Ristin itsetuntemusta käsittelevän, informatiivisen videon, sillä itsetunto ja itsetuntemus kulkevat vahvasti käsi kädessä. Nuoret, vähäsanaisuudesta huolimatta, tuntuivat koko ajan keskittyvän asiaan ja olevan aiheesta ainakin jokseenkin kiinnostuneita.

Videon jälkeen jaoimme nuorille paperit, joissa oli heidän omaa itsetuntoaan ja -tuntemustaan kartoittavia kysymyksiä. Painotimme, että tehtäväpaperi oli jokaiselle henkilökohtainen, eikä vastauksia tarvitsisi jakaa muille missään vaiheessa. Pyysimme kuitenkin, että nuoret säilyttäisivät paperit kaikkien työpajakertojen ajan, jotta he voisivat itse seurata, muuttuuko heidän vastauksensa viikkojen aikana. Kävimme ensin kysymykset yhdessä läpi, avasimme opiskelijoille niiden tarkoitusta sekä ohjeistimme heitä kysymään apua pohdintaan, jos kysymykset tuntuivat liian hankalilta. Suurin osa nuorista kuitenkin ryhtyi heti kirjoittamaan. Hankalin kysymys tuntui olevan ensimmäinen, ”Mikä määrittää sinut omasta mielestäsi?”, mutta tämän olimme jo etukäteen ennustaneet. Keskustelimme kysymyksestä kuitenkin uudestaan yhdessä, annoimme esimerkkejä siihen haettavista vastauksista, ja lopulta kaikki tuntuivat saavan siihenkin kohtaan täytettä. Muita kysymyksiä, joihin opiskelijat hieman kompuroivat, olivat niitä, joissa ”täytyi” kehua itseään; useammalla oli hankaluuksia keksiä positiivisia puolia itsestään. Yhteistyöllä, hieman kaivelemalla, saimme kuitenkin vastauksia näihinkin kysymyksiin, ja keskustelukin rupesi olemaan tässä kohden rohkeampaa ja aktiivisempaa.

Kysymyspaperien täytön jälkeen pidimme viidentoista minuutin tauon. Tauon jälkeen halusimme jatkaa jollain hieman toiminnallisemmalla ja rennommalla tekemisellä. Pelasimme muutaman kierroksen perinteistä hedelmäsalaattileikkiä. Asetuimme seisomaan ringiin, jonka keskellä oli aina yksi henkilö kerrallaan. Ringin keskellä seisovan tuli keksiä yksi asia, josta hän pitää, jonka jälkeen kaikki ringissä olevat, jotka pitivät samasta asiasta, vaihtoivat paikkaa. Ilman paikkaa jäänyt päätyi ringin keskelle seisomaan. Leikin tarkoituksena oli se, että oppisimme vähän enemmän nuorista ja pääsisimme murtamaan jäätä lisää. Pelatessamme olikin hyvin selkeää, kuinka

opiskelijat rentoutuivat koko ajan enemmän – he nauroivat ja vitsailivat kanssamme, ja yksi heistä jopa tokaisi kaverilleen, että ”tähän on oikeesti ihan kivaa”.

Hedelmäsalaatin jälkeen keräännymme vielä yhdessä fläppitaulun ympärille tekemään Mannerheimin Lastensuojeluliiton Ominaisuuksien kukka -harjoitusta hieman muunneltuna versiona. Olimme suunnitelleet, että jos nuoria olisi ollut enemmän, olisimme jakaneet heidät pienempiin ryhmiin, mutta nyt laitoimme heidät kaikki tekemään tehtävää yhdessä ja autoimme itse vierestä. Piirsimme fläppitaululle kukan. Kukan keskelle keräsimme kaikkia työpajassa olevia yhdistäviä ominaisuuksia ja sen terälehtiin opiskelijoiden piirteitä, jotka eivät kuvanneet muita ryhmässä. Tehtävän avulla saimme nuoret analysoimaan sekä itseään että toisiaan, ja harjoituksessa syntyi hyvää keskustelua. Iloksemme nuoret päätyivät kehumään sekä itseään että toisiaan paljon.

Ensimmäiseen työpajaan saimme aikaa kulumaan puolitoista tuntia. Tuntui, että sekä meille että opiskelijoille jäi kerrasta positiivinen mieli. Oli mielenkiintoista seurata, kuinka nuoret suhtautuivat aiheeseen ja puhuivat siitä, ja kuinka he työpajan edetessä pidemmälle avautuivat koko ajan hieman enemmän. Selkeää oli, että monella heistä oli hieman epävarmuuksia itsensä suhteen, mutta onneksi jokainen heistä pienellä avustuksella pystyi myös poimimaan positiivisia asioita itsestään ja kyvyistään. Oli mahtavaa huomata, kuinka lopulta hyvinkin rehellisesti, todenmukaisesti ja tarkkanäköisesti nuoret pystyivät tulkitsemaan ominaisuuksiaan – niin vahvuuksiaan kuin heikkouksiaankin.

5.2.2 Toinen työpaja

Toiseen työpajaan osallistui samat viisi nuorta, jotka olivat ensimmäisessä työpajassa. Lisäksi paikalla oli Liven toisen osaston työntekijä observoimassa TUVAn toimintaa. Olimme tyytyväisiä, että porukka pysyi samana, sillä emme joutuneet käyttämään aikaa siihen, että olisimme auttaneet uusia nuoria hyppäämään mukaan. Ryhmä ei kuitenkaan myöskään pienentynyt ja se toimi hyvin, sillä olimme suunnitelleet toimintaa pitkälti minimissään viidelle henkilölle. Aloitimme aamun muistelemalla edellisen kertaa. Nuorilla oli viime kerran asiat pitkälti hyvin muistissa, joten meidän oli helppo jatkaa eteenpäin. Kuulimme myös vähän nuorten mietteitä siitä, millaiset tuntemukset heille oli edellisestä kerrasta jääneet. Palaute oli ilahduttavan positiivista.

Ensimmäinen harjoittemme toisella kerralla oli kortinvalintatehtävä, jota pelasimme kolme kierrosta. Nuorten piti valita jokaisella kierroksella yksi kortti; ensin sellainen, joka kuvasti parhaiten heidän tuntemuksiaan kyseisenä aamuna, seuraavaksi sellainen, joka kuvasti heitä itseään, ja lopuksi sellainen, joka kuvasti jotakin tulevaisuuden tavoitetta tai haavetta. Kun jokainen oli valinnut korttinsa, selitimme yksi kerrallaan ringissä, miksi valitsimme juuri sen kortin. Harjoitteen tarkoituksena oli saada nuoret pohtimaan itseään, tuntemuksiaan ja tavoitteitaan, mikä on suuri osa itsetuntemuksen käsitettä. Korttien avulla jokainen pääsi ilmaisemaan ja sanoittamaan näitä ajatuksiaan ja tuntemuksiaan, ja se myös raotti meille hieman nuorten itsetunnon tilaa siinä hetkessä. Nuoret osallistuivat harjoitukseen hyvillä mielin, vaikka yhdelle osallistujista tehtävä oli hieman liian haastava eikä motivaatiota pohtimiseen ollut ehkä tarpeeksi. Tajusimme, että meidän oli hyvä avata tehtävän tarkoitusta lisää, jolloin se ei tuntunut enää niin turhalta. Pienen motivoinnin ja rohkaisun jälkeen tämäkin nuori osallistui aktiivisesti.

Seuraavaksi jatkoimme korttitehtävän lopettaneella unelmateemalla. Tehtävänä oli kirjoittaa neljä erilaista tulevaisuuden haavetta tai tavoitetta paperille, jonka jälkeen nuoret pohtivat ja kirjoittivat ylös mitkä heidän ominaisuuksistaan edesauttavat näiden tavoitteiden saavuttamisessa, ja toisaalta myös mitkä heidän piirteensä saattavat olla hidasteena niille ja tarvita vielä työstämistä. Kuten olimme ennustaneetkin, tehtävä oli useammalle nuorelle edellisiä haastavampi. Erityisesti ominaisuuksien keksiminen vaikutti vaikealta, mutta halusimme nimenomaan rohkaista heitä miettimään itseään ja pohtimaan erilaisia avujaan. Tarjosimme nuorille apua pohtimalla heidän piirteitään yhdessä, mutta kuitenkin jokaisen kanssa kahden kesken. Lopulta kaikki saivat ainakin jotain ominaisuuksiaan ylös. Kun kaikki olivat valmiita, kävimme tehtävän läpi yhteisesti niin, että jokainen sai kertoa omista unelmistaan ja ominaisuuksistaan, jos halusi. Useampi nuori halusikin jakaa pohdintojaan, joka yllätti meidät positiivisesti. Tässä kohtaa oivalsimme hyvin lisää nuorten ajatuksista ja näkemyksistä itseään kohtaan. Oli ihanaa huomata, kuinka hyvin opiskelijat osasivat analysoida vahvuuksiaan ja heikkouksiaan, ja kuinka realistisesti mutta kuitenkin optimistisesti he lopulta lähestyivätkään unelmiaan. Oli hauska myös nähdä, kuinka moninaisia haaveita nuorilla olikaan; osa heidän koulu-uraansa liittyviä, osa täysin muunlaisia.

Tämän jälkeen pidimme lyhyen tauon, jotta nuoret saivat jaloitella ja kerätä ajatuksiaan ennen työpajan jatkumista. Tauolta palattuamme listasimme fläppitaululle erilaisia luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia. Tarkoituksena oli keskustella nuorten kanssa näiden

piirteiden merkityksestä suhteessa hyvään itsetuntoon. Opiskelijat jaksoivat hienosti pohtia ja osallistua keskusteluun miettimällä, mikä heistä kertoo hyvästä itsetunnosta ja mikä taas ei. Keskustelimme esimerkiksi siitä, että äänekäs henkilö ei aina välttämättä ole itsevarma, vaikka siltä vaikuttaisikin, eikä ujon oloinen ihminen toisaalta automaattisesti ole epävarma. Nuoret tunnistivat hyvin sen, että ulkoisesti saattaa olla hyvinkin hankala päätellä mitään ihmisen sisäisestä mielenmaisemasta. Toisaalta olimme kaikki pitkälti sitä mieltä, että esimerkiksi muita alas painavat henkilöt saattavat usein olla epävarmoja itsestään ja yrittävät kompensoida jotakin. Nuoret osallistuivat keskusteluun aktiivisesti ja heillä oli hyviä mietteitä aiheesta.

Seuraavaksi jaoimme opiskelijat pareihin keskustelemaan siitä, millainen ihminen voi edistää muiden hyvää itsetuntoa ja miten, ja kuinka he voivat itse toimia sekä muiden että oman itsetuntonsa hyväksi. Yksi nuorista laitettiin pariin luokkaan tutustumassa olleen Liven työntekijän kanssa. Ohjeistimme, että keskusteluiden jälkeen vaihtaisimme ajatuksiamme yhdessä koko ryhmän kesken. Annoimme pareille noin kymmenen minuuttia keskusteluaikaa ja osalla juttua olisi riittänyt pidempäänkin, kun taas osa ei innostunut keskustelemaan niin eksessiivisesti. Nuoret saivat kuitenkin parikeskustelun jälkeen aikaan hyvää pohdintaa siitä, kuinka muita ihmisiä hyvin ja ystävällisesti kohtelevat henkilöt kohentavat toiminnallaan sekä muiden että itsensä itsetuntoa.

Työpajan päätteeksi ryhmäläiset osallistuivat kanssamme pallopeleihin, jonka tarkoituksena oli heittää aina yhdelle henkilölle pallo, ensin keksien hyvän piirteen itsestään ja sitten pallon vastaanottajasta. Tämä oli innostava tapa lopettaa työpaja ja vahvistaa positiivista ilmapiiriä, ja oli mahtavaa huomata, kuinka yhtäkkiä kaikki keksivät sekä itsestään että luokkalaisistaan paljon hyvää sanottavaa. Jatkoimme leikkiä muutamia kierroksia.

Toinen työpajakerta oli onnistunut ja antoisa. Osallistujat olivat taas hieman aktiivisemmin mukana tehtävissä ja keskusteluissa. Aiheet itsetuntoon ja unelmien tavoitteluun liittyen herätti paljon hyviä ajatuksia nuorissa ja saimme rohkeampaa osallistumista myös hiljaisemmilta nuorilta. Vaikutti siltä, että kaikille jäi työpajasta positiivinen mieli ja olimme onnistuneet aloittamaan päivän oikealla jalalla.

5.2.3 Kolmas työpaja

Kolmas ja samalla viimeinen työpajakertamme oli kaikista haastavin, sillä pääsiäislomalta paluun jälkeen osallistujia olikin vain kaksi. Olimme osanneet varautua tähän hieman, mutta jouduimme myös jonkin verran improvisoimaan ja muuttamaan suunnitelmaamme. Jätimme kaksi alkuperäistä harjoitetta pois, sillä niihin olisi tarvinnut enemmän osallistujia, mutta onneksi meillä oli varalla tilanteeseen paremmin sopivia harjoituksia.

Alkuun kysyimme nuorten kuulumisia ja palauttelimme jälleen mieleen edellisen työpajan sisältöä. Itse toiminta alkoi leikillä, jossa olimme piirissä ja tarkoituksena oli heittää lankakerää osallistujien kesken niin, että lopulta välillemme syntyi ”hämähäkinverkko”. Ennen lankakerän heittoa keksimme aina yhdessä adjektiivin ja lankakerää pitelevän henkilön tuli heittää se toiselle osallistujalle, jota adjektiivi kuvasi parhaiten, ja muut saivat keskustellen auttaa. Harjoituksen tarkoituksena oli oppia tunnistamaan sekä omia että muiden piirteitä. Nuorten vähäisen määrän takia mekin osallistuimme leikkiin.

Lankakeräharjoitteen jälkeen pyysimme nuoria ottamaan esille kysymyspaperit, jotka he olivat ensimmäisellä kerralla täyttäneet. Kävimme yhdessä läpi, oliko heidän vastauksensa muuttuneet viikkojen aikana tai keksisivätkö he jotain täydennettävää aikaisempiin vastauksiinsa. Koska nuoria oli paikalla vain kaksi, pystyimme molemmat tarjota heille oman juttuhetken, jossa kävimme paperit heidän kanssaan läpi kysymys kerrallaan. Nuoret osasivat muutenkin pohtia kysymyksiä uusilta näkökulmilta, mutta etenkin pienellä avulla he saivat täydennettyään papereita huomattavasti runsaammin. Huomioimme, että vaikeimpia kysymyksiä oli silti yhä ne, joissa kysyttiin omia vahvuuksia. Tuntui, että nuorilla oli yhä hankaluuksia kehua itseään paperilla, vaikka muissa harjoitteissa se oli työpajojen aikana sujunut jatkuvasti kepeämmin. Kun keskustelimme aiheesta yhdessä, nuoret kuitenkin muistivat positiivisia piirteitään, joista viikkojen aikana oli paljon puhuttu.

Ensimmäinen tehtävä kesti hyvien keskustelujen takia hieman pidempään kuin olimme suunnitelleet, joten pidimme heti sen jälkeen viidentoista minuutin tauon. Sen aikana kirjoitimme fläppitululle seuraavan harjoitteen apukysymykset tukemaan nuorten ajatuksenjuoksua. Tehtävänä oli kirjoittaa itselleen kirje, eräänlainen aikakapseli, vuoden päähän. Halusimme nuorten kirjaavan ylös senhetkisen elämäntilanteensa,

toiveita, haaveita ja tavoitteita seuraavalle vuodelle ja terveisiä itselleen tulevaisuuteen. Tehtävä tuntui ajankohtaiselta, koska opiskelijat olivat juuri laittaneet hakemuksia kouluihin vetämään ja odottivat jännittyneinä vastauksia. Painotimme, että kirjeet ovat täysin henkilökohtaisia ja niitä ei tarvitse jakaa muille, jotta nuorilla olisi täysi vapaus kirjoittaa itselleen tärkeistä asioista. Esimerkkikysymyksinä kirjeen kirjoittamista varten oli: ”Mikä koulutilanteesi on tällä hetkellä? Millaisia harrastuksia tai keitä kavereita arkeesi kuuluu? Ajatuksia ja toivomuksia siitä, millaisen toivot elämäsi olevan vuoden kuluttua? Mitä tavoitteita sinulla on ja miten voit nämä saavuttaa? Keksi itsellesi motto tulevaa vuotta varten.” Molemmat nuoret paneutuivat kirjeisiinsä hyvin ja tekstiä näytti syntyvän. Ohjeistimme vielä lopuksi heitä kirjaamaan papereihin päivämäärän ylös ja laittamaan kirjeet hyvään talteen.

Kirjeiden kirjoittamisen jälkeen jaoimme nuorille sydämen muotoon leikatut paperit. Ohjeistimme heitä kirjoittamaan paperin keskelle oman nimensä ja vaihtamaan laput sen jälkeen keskenään. Tarkoituksena oli kirjoittaa positiivisia asioita luokkatovereistaan, mutta koska osallistujia oli harmiksemme vain kaksi, myös me kirjoitimme nuorten lappuihin sen perusteella, millaisen kuvan olimme heistä saaneet yhteisten viikkojen aikana. Molemmat nuoret vaikuttivat iloisilta lappujen ollessa täynnä ja nuoret kiittivät meitä ja toisiaan kauniista sanoista. Tehtävä tuntui onnistuneen tarkoituksessaan, vaikka olisimme toivoneet lappujen täyttyvän useampien opiskelijoiden kommentteista. Tämän jälkeen pidimme toisen lyhyen tauon ja rupattelimme hetken nuorten kanssa niitä näitä, sillä he olivat osallistuneet ohjelmaamme kiitettävästi ja jäljellä oli enää palautteen keräys.

5.3 Palaute työpajojen jälkeen

Olimme valmistelleet viimeistä työpajaa varten nuorille kysymyksiä, joiden avulla he voisivat antaa meille palautetta kuluneista viikoista. Kysyimme heiltä mitä työpajoista jäi parhaiten mieleen, oppivatko he jotain uutta, mikä oli harjoitteista mieleisin, mitä he muuttaisivat tai kehittäisivät toiminnassamme, ja halusivatko he antaa muuta vapaata palautetta. Pyysimme palautteen kirjallisena, joten opiskelijat kirjoittivat meille ajatuksiaan ylös. Nuoret olivat kirjallisessa palautteessaan hyvin lyhytsanaisia, mutta palaute oli oikeastaan pelkästään positiivista. Heidän mukaansa he eivät olisi muuttaneet mitään toiminnassamme ja heidän mielestään työpajat olivat olleet mukavia sekä antoisia. Lempiharjoitteita nuorien mukaan oli kortinvalintatehtävä ja fläppitaululla

itsetunnosta kertovien piirteiden mietintä. Vapaaksi palautteeksi nuoret jättivät meille ihania terveisiä - he kehuivat meitä hyviksi tyypeiksi ja kiittivät kivoista työpajoista.

Koska viimeisellä kerralla mukana oli vain kaksi opiskelijaa, emme saaneet kerättyä kirjallista palautetta kaikilta. Aikaisempien työpajojen aikana olimme kuitenkin saaneet nuorilta suullisesti kommentteja toiminnastamme, ja he vaikuttivat tyytyväisiltä harjoitteisiin sekä muuhun toimintaan työpajojen sisällä. Toki opiskelijoista huomasi, että osa oli kiinnostuneempia ja motivoituneempia työskentelyyn kuin toiset, mutta kellään ei vaikuttanut olevan ikävääkään ja kaikki osallistuivat yhteiseen tekemiseen. Lisäksi saimme positiivista palautetta Liven opettajilta ja ohjaajilta, jotka olivat seuraamassa työpajojemme kulkua. Suunnittelemamme toiminta oli TUVA-luokkien oppisisältöön sopivaa ja saimme kiitoksia tavastamme olla läsnä, joten tämän perusteella olimme tyytyväisiä opinnäytetyömme toteutukselliseen osuuteen.

6 Lopuksi

Opinnäytetyömme ja etenkin työpajojen tavoitteena oli keskustella nuorten kanssa heidän suhtautumisestaan aiheisiin itsetunto ja itsetuntemus. Toivoimme myös, että nuoret saisivat mahdollisesti kehitettyä taitoja oman itsetuntonsa parantamiseen ja ylläpitoon. Halusimme samalla seurata, kuinka tällainen työpajatoiminta soveltuu kouluympäristöön ja voisiko sillä olla tulevaisuutta pysyvänä osana koulunkäyntiä. Meistä tuntuu, että tavoitteemme toteutuivat monilta osin. Vaikutti siltä, että nuoret kiinnostuivat aiheesta ja oppivat jopa uutta. Heidän suhtautumisensa työpajoja kohtaan oli positiivista ja osallistuminen aktiivista. Huomasimme lyhyen ajan sisään monen nuoren kohdalla myös kehityskaaren siinä, kuinka opiskelijat pohtivat omaa itseään ja kuinka he osasivat sanoittaa tunteitaan.

Mielestämme järjestämämme työpajatoiminta soveltoi kouluympäristöön saumattomasti. Itsetunnosta puhuminen ja itsensä tuntemaan oppiminen on tärkeä osa omasta hyvinvoinnista huolehtimista, ja mielestämme se jopa kuuluisi osaksi oppimissuunnitelmaa. Olisi opiskelijoiden hyvinvoinnin kannalta erittäin hyödyllistä, jos kouluissa olisi säännöllisesti oppiaineiden lomassa tällaista toimintaa, joka keskittyisi opettamaan nuorille lisää itsestään. Tämän voisi toteuttaa joko silloin tällöin työpajoilla, teematunteina tai jopa osana normaalia viikkorytmiä. Näemme, että varsinkin koulumuodoissa, joissa opiskelun struktuuri on hieman luovampi ja vapaampi, olisi

tällainen toteutettavissa helpostikin. Etenkin erityisten nuorten minäkuvan työstäminen ja aiheesta ajan tasalla pysyminen on tärkeää.

Nuorten työpajatoimintaa on järkevää tutkia monistakin syistä. Voimme tutkia nuoria monilla eri kentillä, mutta työpajatoiminta kattaa paljon osa-alueita, joissa liittyy muita kenttiä tai jotka jäävät kokonaan näiden muiden kenttien väliin. Etenkin nuorten työpajatoiminnan tutkiminen antaa paljon dataa nuorison elämästä ja kulttuurista ylipäättään, sekä esimerkiksi heidän kiinnittymisestään yhteiskuntaan. (Kuure 2010, 3-4.) Nuorille suunnattua työpajatoimintaa ja sen kannattavuutta on tutkittu jonkin verran, mutta ei huomattavan paljon. Usein tutkimustulokset ovat myös jonkin verran epäluotettavia, sillä jos dataa kerätään vain itse työpajalaisilta, perustuu tieto heidän omaan arvioonsa ja on näin ollen subjektiivista. (Kirjavainen 2021, 535.) Jos tällaiseen tutkimustietoon on luottamista, on työpajatoiminnalla kuitenkin ollut esimerkiksi positiivisia vaikutuksia nuorten työllisyyteen ja koulunkäyntiin. Työpajamuotoisen toiminnan vaikutuksesta nuorten itsetuntoon on joka tapauksessa vähemmän yhtään minkäänlaista dataa, joten koemme, että tulevaisuudessa tällaiselle tutkimukselle olisi tilaa. Lisäksi juuri kouluissa tapahtuvaa työpajatoimintaa olisi mielestämme syytä tutkia lisää.

Kaikenlainen kehittämistyö ja ihmisten, etenkin nuorten, kanssa tehtävä työ vaatii aina myös eettistä tarkastelua. Tämän opinnäytetyön puitteissa kaikki työpajoihin osallistuvat opiskelijat olivat mukana vapaaehtoisesti, vaikka työpajat toki toteutettiin veloitetulla kouluajalla. Vapaaehtoisuus on kuitenkin tällaisessa tilanteessa hyvin tärkeää sekä kohderyhmän oikeuksien että työpajatoiminnan kannattavuuden kannalta. Eettisiä kysymyksiä herättää myöskin missä tahansa opetustilanteissa syntyvä auktoriteetti. Vaikka tavoitteenamme ei ollut varsinaisesti toimia itsetunnon tiimoilta opettajina, pyrimme kuitenkin jakamaan tietoa aiheesta. Onko koulutuksemme tai oma tietotaustamme aiheesta riittävä? Osasimmeko toimia niin, ettemme koko opinnäytetyön prosessin aikana jakaneet väärää tietoa mihinkään suuntaan? Kohderyhmän tulee voida luottaa siihen, että kaikki toiminta perustuu luotettavuuteen ja tämä lisäksi meidän vastuutamme työpajojen vetäjinä. Lisäksi vastuu ulottui opinnäytetyön kirjoittamiseen asti, sillä raportoinnin tulee aina noudattaa hyvää tutkimusetiikkaa. Oma työtä tulee koko opinnäytetyön ajan muutenkin tarkastella kriittisesti. Prosessista on otettava välillä etäisyyttä, jotta sitä voi katsoa uusin silmin ja objektiivisemmasta näkökulmasta.

Toiminnallinen opinnäytetyö ja sen puitteissa toteutettu työpajatoiminta nuorille tuli mielestämme tarpeeseen. Vaikka toiminta itsessään ei ollut täysin uudenlainen konsepti, koemme, että nuoriin ja heidän hyvinvointiinsa keskitetty energia ei koskaan mene hukkaan. Kouluilla on suuri rooli nuorten tukemisessa ja oikeaan suuntaan ohjaamisessa, joten toivoisimme, että vastaavaa toimintaa integroitaisiin yhä enemmän osaksi muuta oppimista. Koemme, että voimme ainakin itse jatkossa hyödyntää opinnäytetyöprosessissa syntynyttä materiaalia ja suunnittelemaamme työpajapohjia työssämme nuorten kanssa. Tavoitteena olisi myös jatkuvasti kehittää ja laajentaa vastaavaa toimintaa kouluympäristöissä. Nuorten itsetunnon aktiivinen tukeminen läpi sen myrskyisten kehitysvaiheiden tukee tasapainoisten aikuisten tuomista osaksi yhteiskuntaamme.

Lähteet

Ahtola, Annarilla 2016. Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Autismiliitto 2023. Neurokehitykselliset häiriöt. < <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/> >

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Helsinki: WSOY.

Cai, Huajian; Wu, Mingzheng; Luo, Yu L. L. & Yang, Jing 2014. Implicit self-esteem decreases in adolescence: A Cross-Sectional Study. Plos ONE. < <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0089988> >

Isola, Anna-Maria; Kaartinen, Heidi; Leemann, Lars; Lääperi, Raija; Schneider, Taina; Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Julkari.fi. < <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0> >

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

Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta: Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö. < <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y> >

Kirjavainen, Tanja 2021. Nuorten työpajatoiminnan vaikutus opintoihin ja työllisyyteen. Yhteiskuntapolitiikka-lehti. < https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143406/YP2105-6_Kirjavainen.pdf?sequence=1&isAllowed=y >

Kiviruusu, Olli 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto, sosiaalitieteiden laitos. < <https://helda.helsinki.fi/items/928abc83-6ec8-4d4f-9c77-e8053aac244b> >

Korhonen, Laura 2021. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. Duodecim Terveyskirjasto. < <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018> >

Kuure, Tapio 2010. Nuorten työpajatoiminnan vaikuttavuuden arvioinnin ulottuvuudet. Helsingin yliopisto. <
https://blogs.helsinki.fi/pajaverkko/files/2010/12/Tutkimusraportti_pajat_lopullinen.pdf >

Markkanen, Pihla 2022. Kouluissa tarvitaan lisää keinoja lasten ja nuorten mielenterveyden tukemiseen. Kasvun tuki -aikakausilehti. <
<https://journal.fi/kasvuntuki/article/view/128824/77894?acceptCookies=1> >

Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Ojanen, Markku 2011. Minä ja muut: itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Konepaja.

Ominaisuuksien kukka. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <
<https://www.mll.fi/tehtavat/ominaisuuksien-kukka-toimiva-ryhma/> >

Oppivelvollisuuslaki 2020/1214. Oikaistu Helsingissä 30. joulukuuta 2020. <
<https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20201214> >

Perusopetuslaki 1998/628. Annettu Helsingissä 21. elokuuta 1998. <
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628> >

Suomen Punainen Risti 2021. Kaveritaitoja 2: Itsetuntemus. Youtube-video. <
<https://www.youtube.com/watch?v=aOANrnGQCDw> >

Talala, Mira 2019. Psykkisesti oireileva oppilas. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Liitteet

Työpajojen suunniteltu sisältö ja tavoitteet

19.3. Ensimmäinen toteutus

- Itsemme esittely
- Opinnäytetyömme ja työpajojen tarkoitus ja sisältö
- Itsetunto-aiheen esittely ja SPR:n itsetuntemusta käsittelevä video
- Oman itsetunnon kartoitus kysymyspaperille (tavoitteena erilaisten kysymysten kautta pohtia omaa itseään), läpikäynti
- Tauko
- Hedelmäsalaatti-leikki (tavoitteena jään murtaminen, tutustuminen)
- MLL Ominaisuuksien kukka (tavoitteena löytää nuorten yhdistäviä ominaisuuksia sekä uniikkeja piirteitä, eli saada opiskelijat pohtimaan erilaisuuttaan ja samanlaisuuttaan)
- Lopetus

26.3. Toinen toteutus

- Ensimmäisen kerran aiheiden mieleen palauttelu
- Kortinvalintaharjoitus (tavoitteena kartoittaa nuorten kykyä tunnistaa ja sanoittaa senhetkisiä tunteitaan, joka on iso osa itsetuntemusta ja sen avaamista)
- Neljä unelmaa/tavoitetta, omia piirteitä jotka edistävät ja hankaloittavat niiden saavuttamista (tavoitteena kartoittaa sitä, kuinka hyvin nuoret osaavat pohtia ominaisuuksiaan)
- Tauko
- Luonteenpiirteet ja ominaisuudet taululle, keskustelua niiden korrelaatiosta itsetuntoon (tavoitteena herätellä ajatuksia siitä, miten itsevarmuus näkyy ja millaiset ihmiset mielletään itsevarmoiksi)
- Pareissa keskustelua siitä, millainen ihminen parantaa muiden itsetuntoa (tavoitteena keskustella ennakkoluuloista ja ulkokuoren hämäävyydestä)
- ”Loppukevennyksenä” palloveli, positiivisia piirteitä itsesään ja muista (tavoitteena vahvistaa positiivisia mielikuvia itsestä ja muista)

2.4. Kolmas toteutus

- Edellisen työpajan sisältöjen mieleen palauttelu
- Hämähäkinverkko-piirileikki (tavoitteena kevyt aloitus, jonka lomassa jälleen mieltä nuorten ominaisuuksia)
- Ensimmäisen kerran kysymyspapereiden uudelleen läpikäynti ja vastausten päivittäminen (tavoitteena reflektoida viikkojen aikana mahdollisesti tapahtunutta kehitystä tai ahaa-elämyksiä)
- Tauko
- Kirje itselle vuoden päähän (tarkoituksena pohtia omia tavoitteita ja mahdollisuuksia niiden saavuttamiseen, etenkin kun opiskelijat ovat juuri hakeneet kouluihin)
- Sydänlaput; positiivisia mietteitä kavereista (tarkoituksena vahvistaa itsetuntoa)
- Avointa keskustelua menneistä työpajoista ja keskeisistä aiheista
- Palaute

Työpajojen tavoitteena on havainnoida nuorten tietoisuutta sekä suhtautumista itsetuntoon ja itsetuntemukseen aiheena. Samalla olisi positiivista, jos opiskelijat saisivat mukaansa työkaluja oman itsetuntonsa parantamiseen. Haluamme myös kokeilla, kuinka tällainen ohjelma voisi toimia kouluympäristössä, kuinka se otetaan vastaan ja olisiko sen kaltaista toimintaa mahdollista ottaa säännölliseksi osaksi koulunkäyntiä.

Työpajojen tehtävämoniste

Mikä määrittää sinut omasta mielestäsi (kolme asiaa)?

Missä koet olosi turvallisimmaksi ja mukavimmaksi?

Mitkä ovat kolme suurinta vahvuuttasi?

Olin iloinen, kun...

Asia, josta läheiseni pitävät minussa, on...

Olen ylpeä itsessäni siitä, että...

Koulussa olen hyvä...

Asia, joka tekee minusta uniikin, on...