



Alkuopetusikäisen minäkuvan ja itsetunnon tutkiminen: materiaali ryhmänohjaukseen

Ulla Holmstedt

2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Alkuopetusikäisen minäkuvan ja itsetunnon tukeminen: materiaali ryhmäohjaukseen

Ulla Holmstedt

Sosionomi

Opinnäytetyö

09/2024

Ulla Holmstedt

Alkuopetusikäisen minäkuvan ja itsetunnon tukeminen: materiaali ryhmänohjaukseen

Vuosi

2024

Sivumäärä

67

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ryhmänohjausmateriaali ja pitää kuudelle eri ryhmälle 45 minuuttia kestäviä ryhmänohjaustuokiota alakoulun monialaisten oppiaineiden aihekokonaisuuteen liittyen. Keväällä 2024 Hakalantalon koulussa oli 1-2-luokkalaisilla monialaisten oppiaineiden kokonaisuuden aiheena Minä ihminen. Tähän kokonaisuuteen kehitettiin materiaalia, joka käsittelee lapsen hyvän itsetunnon ja positiivisen minäkuvan tukemista sekä toteutettiin kuusi oppitunnin mittaista ryhmänohjausta, joiden tarkoituksena oli saada lapset ymmärtämään ihmisten erilaisuuden myönteiset puolet ja hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Tavoitteena oli tuottaa materiaali koulun käytettäväksi tulevaisuutta varten.

Teoreettiseen viitekehukseen koottiin tietoa minäkuvan ja itsetunnon käsitteistä sekä niiden vaikutuksesta yksilön hyvinvointiin. Se sisältää myös tietoa alkuopetusikäisten ominaispiirteistä sekä hyvän ryhmänohjauksen ominaisuuksista. Tätä teoriapohjaa hyödynnettiin materiaalin suunnittelussa.

Lapset oppivat erilaisilla tavoilla. Tämän vuoksi kehitetty ryhmänohjausmateriaali sisältää pohdintaa, juttelua, tarinan kuuntelua sekä askartelua. Materiaalia kehitettiin laadullisen tutkimuksen keinoin. Tutkimuskysymyksenä oli, miten hyvin materiaali sopii monialaisten kokonaisuuteen sekä miten hyvin se toimii alkuopetusikäisillä. Alkuopetuksen opettajille annettiin suunniteltu materiaali tutustumista varten, minkä jälkeen heille lähetettiin kyselylomake anonymisti vastattavaksi. Materiaalin kehittämisessä hyödynnettiin myös havainnointia, joka tapahtui opinnäytetyön tekijän toimesta hänen pitämässään ryhmänohjauksissa.

Laadullisen tutkimuksen keinoin saatiin varmuus materiaalin toimivuudesta kyseiselle ikäryhmälle sekä soveltuvuudesta osana monialaista oppimiskokonaisuutta. Materiaali todettiin hyödylliseksi, tosin arviot sen innovatiivisuudesta ja uutuusarvosta jäivät vähäisiksi. Materiaalia pystyy hyödyntämään tulevaisuudessa vastaavien monialaisten kokonaisuuksien osana tai itsenäisenä oppituntina.

Asiasanat: itsetunto, minäkuva, alkuopetus, ryhmänohjaus

Ulla Holmstedt

Supporting the Self-image and Self-esteem of First and Second Graders: Material for Group Guidance Session

Year	2024	Pages	67
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to design a group guidance material and to hold 45-minute-long group guidance sessions for six diverse groups. These group guidance sessions were a part of the multidisciplinary studies in a primary school. The subject of the multidisciplinary studies for the first and second graders at Hakalantalo school in the spring of 2024 was "Me, human". Material for this whole was developed to support children's good self-esteem and positive self-image. Also, six lesson-long group guidance sessions were held aiming to help children understand the positive aspects of people's differences and accept themselves as they are. The goal was to produce material for future use in the school.

Information about the concepts of self-image and self-esteem was collected for the theoretical framework, including their impact on an individual's well-being. The framework also contains information about the characteristic features of children in early education and the qualities of a good group guidance session. This theoretical framework was used to design the material.

Children learn in different ways, which is why the designed group guidance material includes activities such as reflecting, chatting, listening to a story, and crafting. The material was developed using qualitative research methods. The research questions were, how well the material suits the whole of the multidisciplinary studies and how well it works with the first and second graders. Primary education teachers were given the material for review, after which they received a questionnaire for anonymous feedback. Observation was also used to develop the material. The observation took place in group guidance sessions by the thesis author.

Through the qualitative research methods, the validity of the material's functionality for the age group in question and suitability for the whole of the multidisciplinary studies was confirmed. The material was stated as useful, although the estimations of its innovativeness and novelty value remained modest. The material can be used in the future as a part of similar multidisciplinary studies or as an independent lesson.

Keywords: self-esteem, self-image, primary education, group guidance

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Työelämäkumppani.....	7
3	Minäkuvan käsite.....	7
3.1	Minäkuvan kehittyminen	7
3.2	Minäkuvan tukeminen	9
4	Itsetunto ja sen yhteys yksilön hyvinvointiin.....	10
4.1	Itsetunnon eri osa-alueita	10
4.2	Itsetunnon kehittyminen.....	11
4.3	Itsetunnon laadun merkitys elämässä.....	13
4.4	Lapsen itsetunnon tukeminen.....	15
5	Alkuopetuksen ryhmänohjaus	17
5.1	Alkuopetusikäiset	17
5.2	Hyvän ryhmänohjauksen ominaisuuksia.....	18
5.3	Ryhmänohjaus alkuopetuksessa.....	20
6	Opinnäytetyön prosessi	21
6.1	Tavoite ja tarkoitus	21
6.2	Toiminnallinen kehittämistyö	21
6.3	Aikataulu.....	23
6.4	Materiaalin suunnittelu ja valmistaminen	24
6.5	Ryhmänohjaukset.....	28
6.6	Yhteenveto ja arviointi	30
7	Eettisyys ja luotettavuus.....	32
8	Pohdinta.....	35
	Lähteet	37
	Kuviot.....	40
	Kuvat.....	40
	Liitteet	41

1 Johdanto

Viime aikoina on uutisoitu yhteiskunnassamme kasvaneesta lasten ja nuorten pahoinvoinnista ja mielenterveysongelmien lisääntymisestä. Moni alaikäinen voi huonosti, huonovointisuuden kehityskaari voi alkaa jo alakouluikäisenä. Kuinka moni lapsi kokeekaan jo ensimmäisestä luokasta alkaen olevansa huono, osaamaton, tyhmä? Lapsi voi kokea jo varhaislapsuudessaan elämässään sellaisia asioita, jotka vaikuttavat pitkälle hänen tulevaisuudessaan. Kouluissa aikuisten tuki on ensiarvoisen tärkeää, viettäväthän lapset siellä ison osan päivästänsä. Peruskoululla on merkittävä vaikutus lapsen identiteetin rakentumisessa (Wallin 2011, 28). Kouluissa tehtävä työ oppilaiden hyvinvoinnin edistämiseksi lisää yhteisöllisyyttä ja voi ehkäistä ongelmien syntyä (Wallin 2011, 107).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan koulutyön järjestämisessä on huomioitava oppilaan hyvinvointiin liittyvät tekijät (Opetushallitus 2023). Yksi hyvinvoinnin osatekijä on itsetunto. Koulussa itsetuntoa voidaan tukea erilaisin tavoin ja ottaa näitä keinoja mukaan opetukseen. On tärkeää, että lasten itsetuntoa vahvistetaan koko koulutaipaleen ajan. Lapsena saatu hyvä itsetunto ja positiivinen minäkuva suojaavat nuoria heidän haastavassa kehitysvaiheessaan.

Kouluissa työskentelevien sosionomien työnkuvaan kuuluu muun muassa ehkäisevän työn tekeminen sekä lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen (Kettunen 2018). Koulukuraattorien ja -sosionomien on siis syytä tuntea oppilaiden hyvinvointiin liittyviä osatekijöitä ja osattava tukea oppilaiden hyvinvointia osana koulu yhteisöä. Sosionomin työnkuvaan liittyy usein erilaisten ryhmien kanssa työskentely tavoitteellisesti ja sosionomin tuleekin hallita ryhmänohjauksen perusteet (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020, 142 & 145).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ryhmänohjausmateriaali ja pitää kuudelle eri ryhmälle 45 minuuttia kestäviä ryhmänohjaustuokiota alakoulun monialaisten oppiaineiden aihekokonaisuuteen liittyen. Keväällä 2024 Hakalantalon koulussa oli 1-2-luokkalaisilla monialaisten oppiaineiden kokonaisuuden aiheena Minä ihminen. Tähän kokonaisuuteen kehitettiin materiaalia, joka käsittelee lapsen hyvän itsetunnon ja positiivisen minäkuvan tukemista sekä toteutettiin kuusi oppitunnin mittaista ryhmänohjausta, joiden tarkoituksena oli saada lapset ymmärtämään ihmisten erilaisuuden myönteiset puolet ja hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Tavoitteena oli tuottaa materiaali koulun käytettäväksi tulevaisuutta varten.

Opinnäytetyön aiheen tulisi olla tekijälleen mielekäs ja on hyötyä, jos siitä on myös ennestään tietoa tai kokemusta (Hakala 2022, luku Opinnäytetyö toimeksiantona). Olen työskennellyt eri ikäisten lasten kanssa yli kymmenen vuoden ajan ja huomannut itsetunnon vaikutuksen

lapsen olemukseen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyössä henkilökohtaisena tavoitteena oli saada lisävarmuutta ikätason mukaisen ryhmätoiminnan suunnitteluun ja ohjausten toteuttamiseen.

2 Työelämäkumppani

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Hakalantalon koulu Hyvinkäällä. Hakalantalon koulu vastaa sekä yleisopetuksen oppilaiden opetuksesta vuosiluokilla 1-6 sekä pidennetyn oppivelvollisuuden, autististen ja kehitysvammaisten, oppilaiden opetuksesta esiopetuksesta aina yhdeksänteen luokkaan saakka. Oppilaita koulussa oli lukuvuonna 2023-2024 noin 300 ja henkilökuntaa 60. (Hyvinkään kaupunki 2023.)

Hakalantalon koulu pyrkii antamaan hyvän tiedollisen ja taidollisen pohjan oppilaille tulevaisuutta varten. Koulun toimintaa ohjaavana ajatuksena on oppilaiden kasvaminen vastuuntuntoisiksi, suvaitsevaisiksi ja aktiivisiksi kansalaisiksi yhdessä oppien. Sosiaalista oppimista vahvistetaan panostamalla kouluarjessa yhteisöllisyyteen, vastuuntuntoon ja erilaisuuden hyväksymiseen. (Hyvinkään kaupunki 2023.)

Hakalantalon koulun toimintasuunnitelman (2023) mukaan 1.-2.-luokkalaisilla monialaisten oppimiskokonaisuuksien aiheena on Minä ihminen. Kokonaisuus jakautuu siten, että joka toinen vuosi aiheena on fyysinen minä, esimerkiksi luut, lihakset, aivot ja aistit ja joka toinen vuosi henkinen ja sosiaalinen minä, esimerkiksi elämänkaari, erilaisuus, mielen hyvinvointi sekä oma sukupuoli. Lukuvuonna 2023-2024 toteutui jälkimmäisenä mainittu osa, johon tämän opinnäytetyön kehittämistehtävä sisältyi.

3 Minäkuvan käsite

Minäkäsitys eli minäkuva on ihmisen käsitys asioista, jotka liittyvät häneen itseensä. Näitä ovat esimerkiksi oma tausta, asenteet, arvot, ulkonäkö ja muut ominaisuudet. Minäkäsitys vaikuttaa tiedostamattomasti ihmisen havaintoihin ja tulkintoihin sekä jäsentää kokemuksia. (Aro ym. 2014, 10.) Minäkuvan avulla ihminen kuvaa erilaisia ominaisuuksiaan, toimintojaan ja päämääriään kokonaisuutena (Keltinkangas-Järvinen 2023, 118).

3.1 Minäkuvan kehittyminen

Ihmisen psykologinen syntyminen tapahtuu syntymän jälkeen vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ensimmäisten kolmen ikävuoden aikana. Kehitys jatkuu vielä tuon ajan jälkeenkin. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 121-122.) Varhaislapsuudessa vanhemmat vaikuttavat paljon lapsen minäkuvaan sanoittamalla lapsen ominaisuuksia tämän kuullen (Aro ym. 2014, 10). Lapsi ei automaattisesti tiedä, onko jokin ominaisuus hänessä hyvä vai huono. Hän oppii

tulkitsemaan vanhempiensa palautteesta, mitkä ominaisuudet hänessä on hyviä. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 185.) Lapsi alkaa myöhemmin itse lisäämään minäkuvaansa havaintojaan omista taidoistaan ja haasteistaan, keinoistaan selviytyä tilanteista sekä tulevaisuudenajatuksistaan (Aro ym. 2014, 10).

Ihmisen kehityksen myötä minäkuva eriytyy ja eheytyy. Eriytyminen tarkoittaa minäkuvan muuttumista monipuolisemmaksi; elämän eri osa-alueilla ihminen arvioi itseään eri lailla. Eheytyminen taas on kykyä yhdistää minän eri puolia kokonaisuudeksi. Minäkuvan kehitykseen ja sen eheytymiseen ja eriytymiseen vaikuttavat kognitiiviset kyvyt. (Aro ym. 2014, 10.) Minäkuva jaetaan usein eri osa-alueisiin. Jakamistapoja on monia. Yleinen minäkuva sisältää kaikki käsitykset, joita ihmisellä on itsestään verrattuna muihin. Yleinen minäkuva voidaan jakaa akateemiseen ja ei-akateemiseen minäkuvaan. Akateeminen minäkuva sisältää koulunkäyntiin ja oppimiseen liittyviä osatekijöitä ja ei-akateeminen sisältää sosiaalisia ja fyysisiä osa-alueita. (Yli-Luoma 2003, 32.)

Minuus voidaan jakaa myös sosiaaliseen, yksityiseen ja ihanneminään. Yksityinen minä tarkoittaa kokemusta, siitä, että ihmisellä on henkilökohtaisia ajatuksia, unelmia ja pelkoja, joista vain hän itse on tietoinen. Tämä kokemus ajatusten erillisyydestä syntyy jo varhaislapsuudessa. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 118.) Kun lapsi huomaa olevansa osa jotain ryhmää tai yhteisöä, syntyy sosiaalinen minä. Sosiaalinen minä vaihtelee sen mukaan, minkä ryhmän viitekehityksessä itseään tarkastelee. Ihanneminän piirteitä ei liitetä todelliseen minäkuvaan. Se sisältää ominaisuuden tai luonteenpiirteen, joka halutaan saavuttaa. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 119.) Ihanneminäkuva auttaa ymmärtämään omat puutteet ja kehitystarpeet. Ihanneminä voi auttaa ponnistelua vaativissa tilanteissa ja motivaation ylläpidossa. (Aro ym. 2014, 12.) Liian suuri ristiriita minäkuvien välillä voi johtaa neuroottiseen häiriöön, jossa ihminen kokee olevansa musertavan kaukana ihanneminästään. Täysin puuttuva ristiriita minäkuvien välillä puolestaan viittaa narsistiseen häiriöön. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 120.)

Lapsen käsitykseen itsestään oppijana eli oppijaminäkuvaan vaikuttaa se, miten paljon hän arvostaa koulunkäyntiä ja kouluoppimista. Lapsi, jolla on vaikeuksia suoriutua koulunkäynnistä, saattaa vähätellä koulusuoriutumisen merkitystä suojatakseen itseään jatkuvalta mielihälyltä. Epäonnistumisen hetkellä ahdistus voi ottaa vallan ja lamaannuttaa tai lapsi saattaa syyttää epäonnistumisistaan ympäristöä. (Aro ym. 2014, 13.) Kouluiässä lapsen sosiaalinen piiri laajenee ja hän alkaa enemmän arvioida itseään suhteessa muihin. Koulussa suuressa roolissa on muiden asenne mahdollisiin oppimispulmiin. Rungas kielteinen palaute muokkaa lapsen minäkuvaa niin, että hän alkaa näkemään itsensä tyhmänä tai huonona. (Aro ym. 2014, 11.)

Kasvaessaan lapsi alkaa käyttämään yläkäsitteitä ominaisuuksiensa ja piirteidensä luokittelussa. Hän osaa yhdistää pienempiä ominaisuuksia isommiksi kokonaisuuksiksi. Esimerkiksi

lapsi, joka kokee olevansa taitava jalkapallossa, yleisurheilussa ja suunnistuksessa, voi sanoa olevansa hyvä liikunnassa. Sosiaalisen ympäristön tekemät määritelmät vaikuttavat murrosikäisellä suuresti hänen itsestään muodostamaansa kuvaan. (Aro ym. 2014, 11.)

Monipuolinen ja eriytynyt minäkuva on suoja esimerkiksi stressiä ja masennusta vastaan. Lapsi, jolla on monipuolinen minäkuva, pystyy epäonnistuessaan näkemään itsensä positiivisella tavalla muilla elämän alueilla. Huonoon itsetuntoon liittyy usein heikosti eriytynyt minäkuva, joka voi johtaa myös käyttäytymisen ja tunne-elämän haasteisiin. Jos lapsi näkee itsensä kovin yksipuolisena, hänen saamansa ulkoinen palaute vaikuttaa suuresti itsetuntoon aiheuttaen voimakkaita tunnepurkauksia. (Aro ym. 2014, 14.) Kyky ymmärtää, että itselleen tärkeillä osa-alueilla voi kehittyä kuin myös kyky vähentää heikompien osa-alueiden merkitystä itselleen, ovat tärkeitä positiivisen minäkuvan ylläpitämisessä (Harter 1993, Iwahorin, Oshiyaman & Matsuzakin 2022 mukaan).

3.2 Minäkuvan tukeminen

Alkuopetusluokat ovat merkittävässä asemassa lapsen oppijaminäkuvan kehityksessä. Lapselle muotoutuu kuva itsestään osaavana ja oppivana koululaisena, mikäli hän saa tarpeeksi myönteisiä kokemuksia ja onnistumisia oppimisen suhteen. Liian haastavat tehtävät ja kokemus osaamattomuudesta puolestaan heikentävät kuvaa itsestä oppijana, mikä on otettava huomioon erityisesti lapsilla, joilla on oppimisen pulmia. (Aro ym. 2014, 17.) Ei kuitenkaan voida yleistää, että kaikilla lapsilla, joilla on oppimisen haasteita, olisi myös negatiivinen minäkuva. Oppimisvaikeuden vaikutus minäkuvan kehitykseen on yksilöllistä. (Aro ym. 2014, 21.)

Kielteiset kokemukset jollakin osa-alueella saattavat johtaa jopa minäkuvan eriytymiseen. Huomatessaan suoriutuvansa jossakin asiassa muita heikommin lapsi saattaa alkaa aktiivisesti etsimään itsestään positiivisia puolia, mikä johtaa eriytyneempään minäkuvaan. Tällaiset lapset ymmärtävät, ettei yksi seikka määritä koko heidän käsitystään itsestään. Kyetäkseen ajattelemaan tällä tavoin lapsella täytyy olla metakognitiivisia taitoja. Metakognitiiviset taidot auttavat esimerkiksi arvioimaan omia vahvuuksia ja heikkouksia, asettamaan tavoitteita ja suunnittelemaan tehtäviä. (Aro ym. 2014, 22.)

Kun lapsen minäkäsitystä halutaan tukea, häntä ohjataan tutkiskelemaan itseään ja huomaamaan hänessä olevat monet eri ominaisuudet. Häntä tuetaan huomaamaan onnistumiset ja hänen hyvät puolensa. Lasta voi auttaa huomaamaan, että elämässä ja ihmisissä on monia eri osa-alueita. (Aro ym. 2014, 54.) On lapselle hyödyllistä, että hän käsittää kaikilla olevan sekä vahvoja ominaisuuksia että heikompia, kehitettäviä ominaisuuksia. Tärkeää on, että lapsi oppii tunnistamaan myös ne ominaisuudet tai taidot, joita hänen kannattaa kehittää itsessään. Lapselle pitää korostaa, että ihmiset ovat erilaisia. (Juusola 2017, 156.)

4 Itsetunto ja sen yhteys yksilön hyvinvointiin

Itsetunto on persoonallisuuden ja temperamentin osa, joka muovautuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Kiviluote 2012, 22). Itsetunto sisältyy ihmisen minäkuvaan. Se on minäkuvaan sisältämän positiivisuuden määrä. Se on ihmisen oma tunne arvokkuudestaan ja hyvydestään. Itsetunto kuvaa ihmisen kykyä nähdä itsensä arvokkaana puutteistaan huolimatta ja kykyä luottaa pärjäämiseensä. Heikko itsetunto ei merkitse epäonnistumista elämässä eikä sen mukana määrity ihmisen tulevaisuus. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 16-17.)

Voidaan sanoa, että itsetunto on hyvä, kun minäkuvassa on enemmän positiivisia ominaisuuksia kuin negatiivisia. Minäkuvan on oltava kuitenkin realistinen, sillä hyvän itsetunnon omistava on tietoinen myös heikkouksistaan ja hän pärjää tämän tiedon kanssa. Hän kuitenkin näkee hyvät puolensa tärkeämpiä ja korostaa niitä. Huonommista ominaisuuksistaan hän pyrkii eroon. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 18.)

4.1 Itsetunnon eri osa-alueita

Itsetunto on kokonaisuus, ei yksi ominaisuus. Ihmisen varsinaista itsetuntoa voidaan kutsua yksityiseksi itsetunnoksi. Siinä hän omassa mielessään hiljaa miettii itseään ja sitä, millainen hän on. Julkinen itsetunto viestii ihmisestä muille hänen käytöksensä ja sanojensa välityksellä. Julkinen ja yksityinen itsetunto eivät ole aina toistensa kaltaisia. Ihminen pitää aina osan itseään koskevista ajatuksistaan itsellään. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, saattaa silti muille sanoittaa osaamattomuuttaan ja vähätellä saavutuksiaan. Kuitenkin jos ihminen on taspainoinen, hänen julkinen ja yksityinen itsetuntonsa ovat melko samanlaisia. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 26.) Sosiaalinen ympäristö määrittää julkista itsetuntoa. Se normittaa, mitä on soveliaista kertoa ja miten omia ajatuksiaan ilmaista. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 27.)

Keskeinen itsetunnon osa-alue on suoritusitsetunto, joka kuvaa luottamusta omaan kykyihin ja suoriutumiseen. Suoritusitsetuntokin voi jakautua eri alueisiin, esimerkiksi itseluottamus suhteessa opiskeluun ja suoriutumiseen käytännön asioissa. Itsetunnossa on myös alue sosiaaliselle selviytymiselle. Se liittyy tunteeseen, että pärjää sosiaalisissa suhteissa ja on pidetty ystävien keskuudessa. Kotiin liittyvä itsetunto merkitsee lapsella varmuutta siitä, että vanhemmat rakastavat häntä. Jonkin itsetunnon osa-alueen heikkous kompensoituu toisen vahvuudella. Minkäänlaista määrää ei voi asettaa sille, miten vahva minkäkin osa-alueen tulisi olla tai missä suhteessa eri osatekijöiden tulisi ilmetä, jotta kokonaisitsetunto olisi hyvä. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 29-31.)

On tärkeää ymmärtää, että itsetunto koostuu eri osasista, jotta ihminen löytäisi positiivisia piirteitä itsestään ja mahdollisuuksistaan. Muutoin käsitys itsestä voi muodostua vain negatiiviseksi. Ei olisi realistista, että itsetunto olisi täydellinen, sillä kaikilla ihmisillä on heikkoja kohtia. Samoin kelläkään ei ole täysin heikkoa itsetuntoa, kaikilla on edes hieman

itseluottamusta jollakin elämän alueellaan. Suorituskeskeisessä yhteiskunnassamme arvottuu itsetunnon osa-alueet epätasaisesti painottuen suoritusitsetuntoon. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 31-33).

Itsetunnon kokeminen vaihtelee ajallisesti. Joinain päivinä saattaa tuntea itsensä surkeaksi ja kokea kaiken menevän pieleen, toisina taas kaikki sujuu mallikkaasti ja itsestä on hyvä olo. Kuitenkaan hyvän itsetunnon omaavalla huonoinakaan päivinä itsetunto ei romahda pohjalukemiin. (Sinkkonen 2020, 133.) Epäonnistumisten myötä alentunut itsetunto voi vaatia useita toistuvia onnistumisia kohotakseen. Itsetunnon vaihtelut ja pettymysten ja onnistumisten aiheuttamien heilahdusten voimakkuus ovat yksilöllisiä. Ihmisellä kuitenkin ajatellaan olevan vakaa perusitsetunto, joka merkitsee hänen peruskäsitystään omasta arvostaan. Perusitsetunto on yksilöllisen kehityksen myötä syntynyt. Puuttuva itsearvostus on haitallisempaa kuin tilapäiset itsetunnon laskut epäonnistumisia kohdatessa. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 34-36.)

4.2 Itsetunnon kehittyminen

Hyvä itsetunto lähtee kehittymään vaihe vaiheelta vauvan synnyttyä. Ensimmäiseksi se kehittyy varhaislapsuuden myönteisten hoivakokemusten kautta. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 149.) Kun vanhempi hellii ja hyväilee lasta rakastavasti, lapsen kehon rajat hahmottuvat lapselle miellyttävällä tavalla (Sinkkonen 2020, 135). Omasta kehosta muodostunut kuva vaikuttaa itsetuntoon (Juusola 2017, 207). Perusturvallisuuden kokeminen vaikuttaa itsetuntoon (Kiviluote 2012, 22). Läheisessä ja turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi tulkitsee oman arvonsa ja merkityksensä vanhempiensa tavasta katsoa ja kohdella häntä (Sinkkonen 2020, 135). Vaikka varhaislapsuudella on suuri merkitys itsetunnon kehittymiselle, voi itsetunto muuttua kumpaankin suuntaan myöhemmässä elämässä (Keltinkangas-Järvinen 2023, 156).

Suoritusitsetunnon rakentuminen alkaa, kun lapsi alkaa oppia uusia asioita ja taitoja. Vaikka lapsi ei vielä osaisikaan puhua, hän kyllä ymmärtää puhetta. Siksi on tärkeää, että lapsi saisi kehuja ja kiitosta toimistaan. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 158.) Lapsi peilaa vanhemmiltaan saamaansa palautetta itseensä ja liittää palautteesta saamansa piirteet osaksi itseään. Tämä peilisuhte pysyy lapsen elämään vaikuttavana murrosiän loppuun saakka. Lapset tulkitsevat myös aikuisen ilmeitä ja eleitä, aina ei tarvita sanoja. Itsetunnolle on haitallista, jos lapsi saa sanatonta viestintää aikuisen tyytymättömyydestä suhteessa häneen itseensä. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 185-186.)

Lapsi alkaa arvioida itseään tärkeänä pitämiensä asioiden kautta. Itsetunto yleensä kasvaa, jos lapsi arvostaa jotain ominaisuutta ja kokee kyseisen ominaisuuden saavuttamisen itselleen mahdolliseksi. Itsetunnon syntyyn vaikuttaa se, miten lapsi tulkitsee ympäristön palautetta ja mikä on eri elämäalueilta saadun palautteen merkitys lapselle itselleen. (Aro ym. 2014, 12.) Samastuminen toimii lapselle voimanlähteenä, sillä hän yrittää tulla ihailemansa ihmisen kaltaiseksi. Kun lapsi pyrkii käyttäytymään ihailun kohteensa tavoin, hän tuntee itsensä

todellista taitavammaksi ja osaavammaksi, jolloin hänen itseluottamuksensa kasvaa. Itsetunnon kehittyminen estyy, jos samastuminen jatkuu liian pitkään, jolloin lapsen oma persoona ei pääse kehittymään. Jos samastuminen on liian voimakasta, lapsen itselleen asettamat vaatimukset ovat liian korkeita ja hän alkaa tuntea huonommuutta. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 189.)

Itsetunnon kannalta on tärkeää, että lapsi saa viestin hänen tunteidensa olevan sallittuja ja että häntä ei hylätä haastavienkaan tunteiden ottaessa vallan (Sinkkonen 2020, 136). Turvalliset vanhemmat asettavat lapselle rajat ja kestävät rajojen asettamisesta aiheutuvan lapsen kiukun (Sinkkonen 2020, 138). Suomalainen lastenkasvatuskulttuuri on perinteisesti ollut negatiivisesti lapsen itsetuntoon vaikuttava. On ajateltu, että lasten tulee olla nöyriä ja tottelevaisia. Heitä on pitänyt neuvoja ja varoitella jatkuvasti ja erehdyksistä on pitänyt rangaista välittömästi. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 198.)

Lapsen itsetunto vahvistuu mielikuvituksellisissa leikeissä, joissa lapsi saa kuvitella olevansa iso, vahva ja taitava (Sinkkonen 2020, 139). Oman pienuuden ja taidottomuuden hyväksyminen on ehto kehitykselle ja uusien taitojen oppimiselle (Sinkkonen 2020, 143). Ennen kouluikää kehittyä lapselle yliminä, joka sisältää ihanteet ja normit. Se asettaa tavoitteet ja pitää vaatimustasoa yllä. Lisäksi yliminä tuottaa syyllisyyden- ja häpeäntunteita. Yliminän ankaraus on yhteydessä itsetuntoon. Ankara yliminä asettaa jopa liian korkean tavoitetason, mikä johtaa toistuviin epäonnistumisen tunteisiin. Liian ankara yliminä voi kehittyä, kun lapsi veloitetaan liian varhain suoriutumaan yksin asioista ja epäonnistuessaan häntä syyllistetään. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 190.)

Itsetuntoa heikentää voimakkaasti koettu häpeä. Jos lapsi kokee tulleen torjutuksi, hän saattaa tuntea häpeää itseään kohtaan. Pieni lapsi, joka on tehnyt jotain luvaton, ei voi ymmärtää suuttuneen vanhemman reaktiota eikä sitä miksi vanhempi ei otakaan häntä syliin, vaikka lasta itkettää vanhemman suuttumus. (Sinkkonen 2020, 148.) Lapsen nolaaminen ja nöyryyttäminen aiheuttavat lapsessa häpeän tunnetta kuin myös porukasta pois jättäminen ja julkinen nuhtelu esimerkiksi koulussa (Sinkkonen 2020, 149). Yksinäinen, porukasta jätetty lapsi kokee, että hänessä itsessään on jotain vikaa (Sinkkonen 2020, 152). Pitkään jatkunut kiusaaminen heikentää lapsen itsetuntoa myöhemmässäkin elämässä (Sinkkonen 2020, 161).

Ryhmässä olemisella on vaikutus itsetunnon kehittymiseen. Vertaisryhmä on tarpeellinen lapselle kehityksen kannalta. Ryhmään kuulumisessa itsetunnon kannalta olennaista on sosiaalisen hyväksynnän saaminen vertaisiltaan. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 72.) Jotta lapsen sosiaaliset taidot pystyvät kehittymään, tarvitsee hän toistuvaa ympäristöstä tulevaa vahvistusta sille, että hän on arvokas ja hyvä yksilö. Nämä vahvistavat kokemukset tulevat turvallisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa sekä osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksen

kautta. (Juusola 2017, 8.) Valtaväestöstä poikkeavan lapsen leimaaminen heikoksi ja poikkeavaksi, on haitallista hänen itsetunnolleen (Juusola 2017, 9).

Nuoruusiässä itsetunnon kehitys on kytköksissä kehossa tapahtuviin muutoksiin. Oman ulkonäön ja kehityksen vertailu muihin voi aiheuttaa nuorelle huolta. Murrosikäinen on itsetunnon kannalta erityisen haavoittuvassa vaiheessa. Kaveripiirin mielipiteillä on suuri painoarvo itseä koskeissa asioissa. (Sinkkonen 2020, 143-145.)

4.3 Itsetunnon laadun merkitys elämässä

Hyvä itsetunto on tunne-elämään vaikuttava suojaava tekijä (Kiviluote 2023, 9). Lapsen heikko itsetunto voi näkyä epävarmuutena ja arkuutena tai epäonnistumisia vähättelevänä asenteena. Lapsi, jolla on heikko itsetunto, ei näytä epäonnistumisen hetkellä sinnikkyyttä tai halua suoriutua peremmin seuraavalla kerralla. Hyvällä itsetunnolla varustettu lapsi on motivoitunut parantamaan suoritustaan. (Aro ym. 2014, 12.) Heikkoitsetuntoinen lapsi saattaa alisuoriutua koulussa. Lapsi ei välttämättä uskalla käyttää luovuuttaan, vaikka muuten pärjääkin hyvin koulussa. (Juusola 2017, 150.) Heikko itsetunto näkyy siinä, että vaatimustaso, jonka ihminen asettaa itselleen, vaihtelee onnistumisten mukaan, kun taas hyvä itsetunto näkyy vaatimustason pysymisenä samankaltaisena (Keltinkangas-Järvinen 2023, 44). Lapsi, jolla on heikko itsetunto, saattaa miettiä jatkuvasti, mitä muut ajattelevat hänestä. Lapsi saattaa myös leuhkia omistamallaan materiaalilla yrittäessään kohottaa heikkoa itsetuntoaan. Taidoilla kehuskelu puolestaan ei välttämättä ilmenne itsetunnon heikkoutta, vaan lapsi voi olla iloinen osaamisestaan. (Juusola 2017, 152.)

Heikkoon itsetuntoon voidaan liittää tietynlaisia virheellisiä ajatusmalleja tai tapoja havainnoida tai tulkita ympäristöä. Lapsi saattaa selittää epäonnistumistaan omalla tyhmyydellään tai hän vertaa suoriutumistaan itselleen epäedulliseen vertailuryhmään. Esimerkiksi lukivaikeudesta kärsivä lapsi saattaa verrata lukutaitoaan sujuvasti lukeviin luokkatovereihinsa, mikä voi olla riski lapsen itsetunnolle. (Aro ym. 2014, 13-14.) Oppimisvaikeudet eivät välttämättä ole riski lapsen itsetunnolle, jos lapsi ei arvota koulumenestystä kovin suureksi elämässään. Hän voi saada itsetuntoa kohottavia kokemuksia koulumaailman ulkopuolelta esimerkiksi harrastuksistaan. (Aro ym. 2014, 14.)

Koulumenestyksen ja itsetunnon välinen yhteys on suuri. Käsite omasta taitavuudesta ja itseluottamus selittävät koulumenestystä enemmän kuin älykkyys. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 46.) Lapsi saattaa toteuttaa vanhemmiltaan saamaansa mielikuvaa itsestään oppijana. Esimerkiksi vanhemmat ovat voineet todeta, että lapsi ei ole matemaattisesti lahjakas. Itsetunto ennustaa koulumenestystä vuosiksi eteenpäin. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 47.) On todettu, että suomalaislapsilla yleinen itsetunto eli itsetunnon pysyvä osuus ja itsetunnon osa, joka liittyy koulumenestykseen, ovat yhtenevät. Muualla maailmassa ne ovat lapsilla selkeästi

erilliset. Suomalaislapset määrittävät siis omaa arvoaan ja hyvyyttään koulumenestyksen perusteella. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 48.)

Hyvä itsetunto auttaa menestymään koulussa ja koulumenestys puolestaan nostaa itsetuntoa. Koulunkäynti voi toimia lapsen itsetunnon vahvistajana ja lisätä lapsen itseluottamusta. (Keltinkangas-Järvinen 2017, 219.) Koulun vaikutus lapsen itsetuntoon voi olla negatiivinen, jos lapsi saa palautetta, jossa häntä pyydetään aina vain parantamaan suorituksiaan. Pahimmillaan lapsi kokee kouluajan pettymysten sarjana, etenkin jos varhaislapsuuden itsetunnon kehittyminen on ollut puutteellista ja koulumotivaatiota ei ole. Heikoin tilanne on oppilaalla, jolla on valmiiksi huono itsetunto, jonka lisäksi hän on luokassa hiljainen ja ikään kuin näkymätön. (Keltinkangas-Järvinen 2017, 220.) Ne oppilaat, joilla on valmiiksi hyvä itsetunto, yleensä menestyvät koulussakin mukavasti, jolloin koulunkäynti toimii heillä psyykkisen hyvinvoinnin vahvistajana (Keltinkangas-Järvinen 2017, 221).

Itsensä kelpaamattomaksi tunteva lapsi saattaa alkaa käyttäytyä narsistisesti. Hänen tarpeensa tulla muiden ihailemaksi on suuri. Ristiriitaisesti hän tuntee samanaikaisesti olevansa kelpaamaton ja voittamaton. Koulukiusaajilla nähdään usein narsistisia piirteitä, joiden on myös havaittu olevan yleisempiä ADHD-pojilla kuin neurotyypillisillä ikätovereillaan. Voidaan ajatella, että heidän itsetuntonsa on vaurioitunut, koska lapsi on saanut toistuvasti kuulla moitteita itsestään. Terve itsetunto suojaa antisosiaaliselta käyttäytymiseltä. (Juusola 2017, 152-153.)

Hyvä itsetunto on yhteydessä yleiseen hyvinvoinnin tunteeseen. Kokemus siitä, millainen itsetunto on, vaikuttaa usein mielialaan. Heikko itsetunto voi vahvistaa mielialojen vaikutusta itsestä tehtyihin sekä positiivisiin että negatiivisiin arvioihin. Heikko itsetunto ja alavireisyys voivat muodostaa kehämäisen vaikutussuhteen, jossa ne vahvistavat toisiaan. Hyvä itsetunto saa aikaan tunteen elämänhallinnasta. Ihmiset, joilla on hyvä itsetunto, pystyvät päätöksen tekoon ja osaavat tehdä omaan elämäänsä liittyviä ratkaisuja. Jos itsetunto on heikko, ihminen on tapahtumien ja elämänsä objekti. Häneltä puuttuu hallinnantunne. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 40-41.)

Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, sopeutuu todennäköisesti sosiaalisesti paremmin kuin heikoitsetuntoinen ihminen. Hyvä itsetunto ei pelkästään selitä sosiaalista sopeutumista, vaan lapselle täytyy opettaa myös tapoja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 42.) Heikko itsetunto puolestaan voi yksistään johtaa haasteisiin muiden kanssa olemisessa, sen vaikutus sosiaalisessa sopeutumattomuudessa on suuri (Keltinkangas-Järvinen 2023, 43).

Ihminen, joka arvostaa itseään ja jolla on hyvä itsetunto, osaa arvostaa myös muiden osamista ja mielipiteitä. Huono itsetunto saa aikaan kateuden tunnetta ja turvattomuutta

suhteessa muihin. Huonon itsetunnon omaava saattaa mitätöidä toisia ja kritisoida heidän tekemisiään. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 21.)

Itsetunto kulkee rinnakkain itsenäisyyden kanssa. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen pysyy toimimaan mieltämättä muiden mielipiteitä ja hyväksyntää. Hän osaa itse määritellä itselleen sopivat rajat ja päämäärät ja tekemään ratkaisuja itsenäisesti ilman, että loukkaa muita. Itsenäisyyden puuttuessa ihminen on riippuvainen muista ja hän tekee ratkaisunsa ympäristön mielipiteiden perusteella. Hänellä on suuri tarve saada muilta hyväksyntää ja arvostusta. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 22.)

Hyvä itsetunto tarkoittaa myös pettymysten ja epäonnistumisten sietokykyä. Ihminen ymmärtää, että vaikka epäonnistuukin jossain, hän ei ole huono. Epäonnistumistilanne auttaa pohtimaan tilannetta ja oppimaan siitä. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, ymmärtää, että pettymykset ja epäonnistumiset kuuluvat muidenkin ihmisten elämiin. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 25.)

4.4 Lapsen itsetunnon tukeminen

Aikuinen voi omalla käytöksellään vaikuttaa lapsen itsetuntoon joko vahvistavasti osoittamalla välittämistä ja kiinnostusta lasta kohtaan tai heikentävästi lannistavilla sanoillaan ja teoillaan. Lapsen itsetuntoa vahvistavia keinoja ovat esimerkiksi vahvuuksien huomaaminen ja läsnä oleminen. Lasta täytyy tukea sopivalla tavalla ja sopivassa määrin, lapsen tulee saada kokemuksia myös itsenäisestä selviytymisestä. Aikuinen näyttää lapselle hyvää mallia arvostamalla itseään ja iloitsemalla onnistumisistaan. (Kiviluote 2023, 22.)

Lapselle annetun palautteen luonne ja se, miten lapsi kokee saadun palautteen, vaikuttavat hänen itsetuntoonsa. Aikuisen voikin olla haastavaa muotoilla palaute niin, että lapsella säilyy positiivinen käsitys oppimisestaan, mutta olemassa olevat haasteet tulevat kuitenkin ilmi. Palautteen avulla lapselle tulee mielikuva itsestään osaavana ja onnistuvana yksilönä. Hyvä palaute on uskottavaa ja täsmällistä. Palaute kannattaa suunnata konkreettisesti tehtyyn asiaan ja ilmaista se selkeästi ja ytimekkäästi. (Aro ym. 2014, 15 & 17-18.) Liian usein annetut ja liian yleiset kehut kokevat inflaation ja menettävät merkityksensä (Sinkkonen 2020, 133). Yrittämisestä voi myös kiittää lasta ja hän ansaitsee kehut ponnistelustaan, vaikka epäonnistuisikin tavoitteessaan (Sinkkonen 2020, 134). Lopputuloksen lisäksi palautetta on hyvä antaa työskentelyn eri vaiheissa. Korjaavaa palautetta annettaessa tulee perustella, miksi jokin asia on väärin. Lapset huomaavat, mikäli kehu on aiheeton. (Aro ym. 2014, 17-18.) Katteettomat kehut eivät rakenna lujaa itseluottamusta (Sinkkonen 2020, 132). Lasta tulee kehua muutenkin kuin suoritusten yhteydessä. Hänelle voi muun muassa ilmaista, miten mukava hänen kanssaan on olla. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 161.)

Aina palautteen ei tarvitse suuntautua suoraan lapselle, vaan lapsi kuuntelee myös, mitä vanhempi hänestä puhuu muille. Lapsi alkaa olettaa, että hän on sellainen, millaiseksi aikuiset häntä kuvaavat ja alkaa käyttäytyä sen mukaan. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 187.) Vääränlaiset olettamukset voivat estää uusien asioiden oppimista ja seurata aikuisuuteen asti. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 188.) Kouluikäisellä lapsella alkaa voimistua omasta osaamisestaan saamansa konkreettisen palautteen merkitys itsetunnon laskijana tai nostajana. Koulun aloittanut lapsi alkaa arvioida käytöstään kriittisemmin ja eri tavalla kuin aiemmin. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 218.) Alkuopetusvuodet vaikuttavat lapsen käsitykseen omasta osaamisestaan ja tuo käsitys vaikuttaa vielä myöhemminkin hänen elämässään. (Keltinkangas-Järvinen 2023, 219.)

Aikuisen tuottama viestintä, joka sanoittaa lapsen tunteita ja kokemuksia, saa lapsen tuntemaan itsensä ymmärretyksi (Juusola 2017, 18). Lapsen negatiivisia tunteita ei saa tukahduttaa, niitä tyynytetään. Positiivisia tunteita vahvistetaan. Kummassakin näissä apuna on tunteiden sanoittaminen. (Juusola 2017, 51-52.) Herkät ja sosiaaliset tilanteet pelottavaksi kokevat lapset tarvitsevat aikuisen tukea sosiaalisissa tilanteissa. Tilanteiden auki kertominen ja aikuisen mukana olo helpottavat muiden lähestymistä. Lapsentahtisuus on huomioitava eikä lasta saa painostaa epämiellyttävältä tuntuviin tilanteisiin. (Juusola 2017, 63.)

On hyödyllistä opettaa lapsille taitoja, jotka auttavat käsittelemään tilanteita, joissa he joutuvat kuulemaan itseään koskevia ikäviä huomautuksia tai kommentteja toisilta. Voi olla hyvä opettaa lapselle, että ei välitä tai kuuntele ikäviä puheita. Kuitenkin on myös kannustettava lasta kertomaan esimerkiksi koulussa kohtaamastaan epäasiallisesta käytöksestä opettajalle. (Juusola 2017, 63-64.) Jämäkkyystaitojen opettaminen lapselle auttaa lasta esimerkiksi tilanteissa, joissa hänen koskemattomuutensa kajotaan tai kaveripiiri yllyttää häntä tekemään jotain haitallista. Itseään arvostava ihminen pitää kiinni rajoistaan ja oikeuksistaan. (Juusola 2017, 66-68.)

On todettu, että lapsen itsetuntoon vaikuttavat merkittävästi ympäristön suhtautuminen lapsen oppimisen haasteisiin sekä koululuokan ilmapiiri ja ryhmäytymisen onnistuminen. Kotoa saatu tuki toimii itsetuntoa vahvistavana tekijänä erityisesti, jos lapsella on kavereiden kanssa pulmia. (Aro ym. 2014, 15.) Varhaislapsuudessa kehittynyt hyväkin itsetunto voi heiketä lapsen aloittaessa koulun. Kiusaaminen ja vertaisryhmästä ulossulkeminen aiheuttavat itsetunnolle vakavia vaurioita. Kiusattu lapsi saattaa alkaa kokemaan sosiaaliset tilanteet uhkaavina ja pitää itseään huonona ja ei-kiinnostavana seurana. Vaikutus voi näkyä pitkälle aikuisuuteen. (Juusola 2017, 146-147.) Pahimmassa tapauksessa kiusattu lapsi saattaa kuulla aikuisilta syytöksiä, että hänen käyttöksensä on johtanut kiusaamiseen. Itsetunnon menettämisen lisäksi lapsi menettää luottamuksen myös aikuisiin. (Juusola 2017, 194.) Lapselle tulee opettaa, että häntä ei saa kiusata ja kohdella epäoikeudenmukaisesti. Aikuisten on puututtava asiallisesti lasten kiusaamistilanteisiin. (Juusola 2017, 60.) Kiusaamistilanteissa lapselle

on haitallista, mikäli aikuinen viestittää hänen olevan uhri. On parempi, että lapsi nähdään aktiivisena toimijana, jolla on kyky vaikuttaa asioihin. (Juusola 2017, 62.) Kiusatun itsetuntoa parantaa, kun kiusaamisen selvittelyn jälkeen hän saa aidon anteeksipyyntönsä kiusaajaltaan. Kiusaava lapsi puolestaan saa muita alistaessaan vääränlaista vallantunnetta, joka aikuisten tulee häneltä saada pois. Vääränlaisen vallantunteen poistaminen eheyttää hänen itsetuntoaan. (Juusola 2017, 148-149.)

Jos aikuinen asettaa lapselle liian suuria vaatimuksia tai ei ole tyytyväinen pienen lapsen suoriin, myöhemmin lapsen on vielä aikuisenakin vaikea asettaa tavoitteita itselleen tai olla tyytyväinen tekemiinsä (Keltinkangas-Järvinen 2023, 159). Alisuoriutuvaa lasta tulee tukea löytämään omat vahvuutensa ja muistuttaa, että epäonnistuminen ei haittaa (Juusola 2017, 152). Aikuisen roolina on nähdä lapsi käyttäytymisen takana ja alkaa valaa lapselle uskoa tämän omiin vahvuuksiin. Lapsen vahvuuksien löytäminen ja ympäristön muokkaaminen vahvuuksien pohjalta sopivammaksi ovat keinoja vahvistaa lapsen itsetuntoa. Kaikenlaisen luovan toiminnan on todettu toimivan itsetuntoa vahvistavana tekijänä. (Juusola 2017, 153.)

On haitallista, jos aikuinen viestii lapselle sanoin tai elein, että tämä on ikätovereistaan poikkeava. Lapsen yksilöllisyys tulee hyväksyä ja huomioida, ja lasta tulee tukea olemaan ympäristöissään omien ominaisuuksiensa kanssa. (Juusola 2017, 79-80.) Noin kymmenellä prosentilla suomalaislapsista on ADHD-, tourette- tai autismin kirjon diagnoosi. Näillä lapsilla väärin kohdattuina on suuri heikon itsetunnon ja mielenterveyden ongelmien riski. Siksi toimiminen heidän vahvuuksiensa kautta on tärkeää. (Juusola 2017, 219-221.)

5 Alkuopetuksen ryhmänohjaus

Alkuopetus tarkoittaa peruskoulun kahta ensimmäistä vuosiluokkaa (Hellström 2008, 14). Oppivelvollisuuslain (1214/2020) 2 §:n mukaan oppivelvollisuus alkaa sinä vuotena, jolloin lapsi täyttää seitsemän vuotta. Näin ollen alkuopetusikäiset oppilaat ovat 6-9-vuotiaita lapsia. Perusopetuslaki (628/1998) määrittelee alkuopetuksessa tapahtuvaa toimintaa. Sen 2 §:n mukaan opetuksessa tavoitteena tulee olla oppilaiden tukeminen kasvussa ihmisyyteen ja yhteiskunnan jäsenyyteen sekä elämässä tarpeellisten tietojen ja taitojen antaminen.

5.1 Alkuopetusikäiset

Alkuopetuksessa 6-9-vuotiaana lapsi alkaa oppia, että asioihin on erilaisia näkökulmia. Hänen pitäisi jaksaa kuunnella toisen puhetta ja odottaa omaa vuoroaan halutessaan sanoa jotain. Oletetaan, että alkuopetusikäinen osaa noudattaa ohjeita. Häpeän tunne voi olla vahva, josta ei haluta erottua rikkomalla ikäryhmän sääntöjä. Seitsemänvuotiaalla on jo yleensä käsitys omista taidoistaan: siitä, missä hän on hyvä ja missä ei. (Juusola 2017, 46-47.)

Kavereiden merkitys alkaa korostua seitsemänneistä ikävuodesta lähtien. Joitakin lapsia saataan alkaa torjua jonkin ominaisuutensa takia. Aikuisen rooli tällaisissa tilanteissa on tärkeä. Aikuinen mallintaa ystävällistä kanssakäymistä lasten kanssa ja osoittaa lapsille toistensa myönteisiä ominaisuuksia. Jo alkuopetusikäisillä voi ilmetä ulkonäköpaineita. Sallimalla lapsen olla lapsi ja mahdollistamalla leikkiminen sekä ylläpitämällä keskusteluyhteyttä lapsen kanssa tuetaan lapsen hyvinvointia ja ehkäistään muualta tulevia ulkonäköön liittyviä paineita. (Juusola 2017, 47-48.)

Peruskoulun opetussuunnitelman mukaan 1.-2. -luokkalaisille on tavoitteena koulussa luoda myönteistä kuvaa itsestä koululaisena. Toiminnallisuus, tarinallisuus, mielikuvituksen käyttö ja havainnollistaminen ovat tämän ikäisille hyödyllisiä toimintatapoja. (Opetushallitus 2023.) Sanavarastoa kehittävä, keskittymiskykyä ja kuullun ymmärtämistä tukevat lukuhetket ovat hyödyllisiä. Kaikille tämän ikäisille ei ole vielä helppoa hallita impulssejaan tai tunteitaan. Lapsen tietovaraston lisäämiseen hyvä keino on keskustelu, mutta tarjottavan tiedon määrän tulee olla maltillinen. (Juusola 2017, 46-47.) Lasten kanssa on hyödyllistä opetella toisen osaan asettumista (Juusola 2017, 57).

5.2 Hyvän ryhmänohjauksen ominaisuuksia

Ohjaus voidaan määritellä ohjattavan toimijuutta vahvistavaksi yhteistoiminnaksi. Sen avulla voidaan kehittää ohjauksen kohteena olevan henkilön kasvu-, ongelmanratkaisu- ja oppimisprosesseja. Dialoginen vuorovaikutus ja kunnioittava kohtaaminen ovat avainasemassa. (Vehviläinen 2014, 12.)

Koulussa ohjausprosessit kytkeytyvät usein opetussuunnitelmiin (Vehviläinen 2014, 12). Perusopetuslaissa (628/1998, 14§) säädetään opetussuunnitelmien teosta. Opetusryhmiin liittyy tiettyjä erityispiirteitä. Esimerkiksi ryhmän jäsenet eivät voi itse päättää osallistumisestaan ryhmään tai vaikuttaa sen jäsenistöön. Ryhmänohjaukset koulussa tapahtuvat ennalta määrätyn aikataulun mukaisesti ryhmäläisten motivaatiotasosta huolimatta. (Jääskeläinen 2022, 23.)

Ohjauksen pitää soveltua ohjattavan tai ohjattavien maailmaan ja tilanteeseen. Koulussa tapahtuvalla ohjauksella on instituution asettamia tavoitteita, rajoja ja painotuksia. Instituutionaalissa tilanteissa ohjaajalla on asiantuntijan ominaisuudessaan tietty valta tehdä päätöksiä ja vaikuttaa prosessin etenemiseen. Ohjattavan ryhmän sisällä voi olla piileviä valtasuhteita, jotka estävät kaikkien ryhmäläisen tasapuolisen osallistumisen yhteiseen toimintaan. Ohjaajan täytyy huolehtia myös hiljaisempien äänen kuuluviin pääseminen. (Vehviläinen 2014, 17-19.) Ohjaajan on huomioitava osallistujien mahdolliset erityistarpeet. Ryhmään osallistuvaa ei saa painostaa esimerkiksi puhumaan, mikäli hän kokee sen ahdistavana tai pelottavana. (Jääskeläinen 2022, 168.)

Ohjauksen keinojen tulee olla hyödyllisiä ohjattavalle siten, että hän osaisi tunnistaa omat tietonsa ja taitonsa sekä voimavaransa. Ohjattava tulisi saada ohjauksesta uusia toimintamahdollisuuksia ja tunteita esimerkiksi rauhoittumisesta, kykeneväisyydestä sekä osallisuudesta. (Vehviläinen 2014, 20.) Ryhmätoiminnan avulla ohjattava voi oppia ymmärtämään itseään paremmin sekä lisäämään sosiaalisia taitojaan (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12). Ohjauksen toteuttaminen voi olla eräänlaista tasapainoilua ohjattavan itsenäisen toiminnan ja konkreettisen ohjauksen määrän välillä. Ohjaajan pitää tiedostaa ohjattavan tarpeet ja kyvyt. (Vehviläinen 2014, 28-29.)

Ryhmän jäsenenä olemisen katsotaan olevan ihmisen perustarve. Ryhmän jäsenillä voi olla ryhmässä erilaisia rooleja. Joku saattaa yrittää ottaa valtaa, joku taas on hiljainen sivustaseuraaja ja ryhmästä voi löytyä myös pelleilijä. (Karjalainen, Lindroos, Matero & Simola 2020, 37.) Ohjaajan tulee tuntea ryhmä, jota hän ohjaa. Tieto ryhmän jäsenistä, toimintamalleista ja motivaatiosta auttaa hahmottamaan oppimisprosessia ohjattavien näkökulmasta. Ohjaus on sosiaalista toimintaa. Siten sen sisältöä ja keinoja määrittävät erinäiset säännöt ja normit sekä vuorovaikutusmenetelmät. Ohjauksessa on huomioitava myös ihmisen yksilöllisyys kokijana, joka määrittää, miten hän tulkitsee ja jäsentää ympäröivää maailmaa. Ohjauksen sosiaalinen ja yksilöllinen kokija -näkökulmat yhdessä mahdollistavat oppimisprosessin ohjauksessa. Oppiminen voidaan nähdä muutostyönä, jossa ihminen muovaa jatkuvasti suhdettaan todellisuuteen, ympäristöönsä ja itseensä. Oppimista voidaan edistää tuomalla esiin muiden näkökulmia. (Vehviläinen 2014, 39, 41 & 45-46.) Oppimisprosessi toteutuu parhaiten osana ryhmää, joka tuottaa osallisuuden kokemuksia (Jääskeläinen 2022, 24).

Ohjaajan vuorovaikutusosaaminen on merkittävässä asemassa ryhmiä ohjatessaan. Ohjaajan on tärkeää tiedostaa selkeän sanallisen viestinnän ohella myös sanaton viestintä. Sanaton viestintä saattaa kertoa sanoja enemmän ohjaajan läsnäolosta ja aidosta kiinnostuksesta ryhmää kohtaan. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 34.) Hyvässä kohtaamisessa ohjattava tulee kuuluksi ja nähdyksi. Sen avulla luodaan yhteys ja turvallisuuden tunne, joiden avulla ohjausprosessi etenee. (Vehviläinen 2014, 61.) Hyvä ryhmäohjaaja on ominaisuuksiltaan muun muassa empaattinen, kannustava, oikeudenmukainen ja innostava (Kaukkila & Lehtonen 2007, 59). Ohjaaja hyödyntää ohjaustyössään persoonaansa (Karjalainen ym. 2020, 36).

Ohjaajan pitää ymmärtää ryhmän tehtävä ohjaustilanteen kannalta. Ohjauksessa huomioidaan, onko ryhmän tarkoitus oppia ryhmässä toimimista vai onko ryhmä työväline oppimisprosessissa. Parinkymmenen hengen ryhmää pidetään niin isona, että ohjaajan rooli ryhmän johtajana korostuu. Tämänkokoinen ryhmä saattaa tuntua turvattomalta sekä kuormittavalta sekä olla este yksilön aktiiviselle osallistumiselle. Kuitenkin ryhmän sisäiset vuorovaikutussuhteet edesauttavat parinkymmenen hengen ryhmän toimivuutta. Iso ryhmä mahdollistaa monenlaisten näkökulmien esiintuomista. Ryhmänjäsenillä täytyy olla selvillä toimintaa määrittelevät säännöt. Ryhmäläisten on myös hyvä tietää toiminnan etenemisestä. (Vehviläinen

2014, 87-89.) Turvallisessa ryhmässä ilmapiiri on erilaisuutta salliva ja muita osallistujia kuunnellaan. Osallistujat uskaltavat olla eri mieltä asioista ja mahdolliset ristiriidat pystytään ratkaisemaan. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 13.)

Ryhmätoiminnan tavoitteita ovat tunne- eli sosiaalinen tavoite ja asiataavoite. Sosiaalinen tavoite mahdollistaa esimerkiksi vuorovaikutustaitojen ja toisten kanssa toimeen tulemisen harjoittelua. Asiataavoite sisältää ryhmään liittyvän perustehtävän. (Karjalainen ym. 2020, 37.) Jotta ryhmänohjaus olisi toimiva, on osallistujien ymmärrettävä ryhmän perustehtävä (Kaukkila & Lehtonen 2007, 13). Ohjausprosessia käynnistettäessä tavoitteen asettelu on tärkeää. Tavoitteet voivat olla myös institutionaalisesti määritellyjä. Työskentelyprosessin aikataulut, kriteerit ja muut puitteet tulee olla ohjaajan tiedossa. Ohjaajan on hyvä myös reflektoida omia asenteitaan, taitojaan ja aiempia kokemuksiaan suhteessa tulevaan ohjaukseen. Omien voimavarojen ja vahvuuksien sekä mahdollisten uhkien ja tiedollisten tarpeiden analysointi ennen ohjausta on tarpeellista. (Vehviläinen 2014, 109-110.)

5.3 Ryhmänohjaus alkuopetuksessa

Alkuopetuksen ryhmänohjauksessa opettamisorientaatio on toimiva ohjaustyyli. Siinä ohjausprosessi on jäsennetty kokonaisuudeksi, joka etenee suunnitelmallisesti. Ohjaussuunnitelmassa hyödynnetään tietoa siitä, mitä on tarkoitus oppia sekä millaisia toimintatapoja ja tehtäviä voidaan käyttää. (Vehviläinen 2014, 120.) Lapset oppivat eri tavoilla. Oppimisen tapoja voivat olla kuuntelu, lukeminen, kirjoittaminen tai tekeminen. Oppiminen tehostuu myönteisessä ilmapiirissä. Lapsi kieltäytyy oppimasta ikävän aikuisen seurassa. Oppimiseen on varattava aikaa. Rauhallinen ympäristö ja rutiinit auttavat oppimistilanteessa. On hyvä varmistaa, että lapsi on ymmärtänyt ohjeet. (Juusola 2017, 105-107.)

Palautteen antaminen ja saaminen on hyödyllisintä silloin, kun toiminta ei ole vielä päättynyt. Palautteen voi tulkita reaktiona, joka kehittää suoritusta paremmaksi. Korjaava palaute osoittaa havaitun ongelman ja toimii neuvona jatkotyöskentelylle. (Vehviläinen 2014, 168.) On tärkeää, että korjaava palaute muotoillaan siten, ettei sitä tulkita moitteeksi ja vahingoita palautteen saajan itsetuntoa (Vehviläinen 2014, 170). Palautetta annettaessa on huomioitava, että keuhut erottuvat selkeästi korjaavasta palautteesta (Vehviläinen 2014, 172).

Lasta, jonka fysiologiset tarpeet eivät ole tyydyttyneet, esimerkiksi nälkäinen tai janoinen lapsi, on vaikea saada motivoitumaan oppimiseen. Oppimistilanteen on myös oltava turvallinen. Kiusaaminen ja mitätöiminen estävät turvallisuuden tarpeen täyttymisen. Ihmisellä on myös tarve tulla hyväksytyksi ja osaksi jotain ryhmää eli sosiaalisuuden tarve. Nämä tarpeet tulee täyttyä, ennen kuin lapsi pystyy motivoitumaan oppimiseen ja oppimisprosessi voi alkaa. (Yli-Luoma 2003, 38-39.)

On syytä muistaa, että oppijalla on kokemuksia, joiden avulla hän prosessoi ja yhdistelee uutta tietoa (Yli-Luoma 2003, 79). Kun oppimisen kohteena olevat asiat pystytään liittämään johonkin kokonaisuuteen, ne jäävät mieleen helposti. Oppiessaan ihminen kehittää uusia yhteyksiä asioiden välille. Yksityiskohdat sulautuvat suurempiin kokonaisuuksiin. (Lonka 2023, 11 & 13.) Aikuisen avulla oppilas voi ymmärtää jotakin, mitä ei yksin pystyisi ymmärtämään. (Yli-Luoma 2003, 79.) Koulussa opitun tulisi olla helposti siirrettävissä ja sovellettavissa tosielämän tilanteisiin (Yli-Luoma 2003, 81). Reflektointi muiden ryhmäläisten/luokkatovereiden kanssa kehittävät loogista ajattelukykyä ja moraalista päätöksentekoa. Yksinoppimiseen verrattuna yhdessä oppiminen on havaittu tehokkaammaksi tavaksi oppia. (Yli-Luoma 2003, 82.)

6 Opinnäytetyön prosessi

6.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ryhmänohjausmateriaali ja pitää kuudelle eri ryhmälle 45 minuuttia kestäviä ryhmänohjaustuokiota alakoulun monialaisten oppiaineiden aihekokonaisuuteen liittyen. Keväällä 2024 Hakalantalon koulussa oli 1-2-luokkalaisilla monialaisten oppiaineiden kokonaisuuden aiheena Minä ihminen. Tähän kokonaisuuteen kehitettiin materiaalia, joka käsittelee lapsen hyvän itsetunnon ja positiivisen minäkuvan tukemista sekä toteutettiin kuusi oppitunnin mittaista ryhmänohjausta, joiden tarkoituksena oli saada lapset ymmärtämään ihmisten erilaisuuden myönteiset puolet ja hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Tavoitteena oli tuottaa materiaali koulun käytettäväksi tulevaisuutta varten.

6.2 Toiminnallinen kehittämistyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on mukana kehittämisen näkökulma tieteellinen tutkimus huomioiden (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 9). Kehittämistyönä tehty opinnäytetyö sisältää kehitettävän tuotoksen sekä kehittämistyötä taustoittavan raporttiosan (Hakala 2022, luku Opinnäytetyö on prosessi). Kehitettävässä tuotoksessa on hyödynnetty tutkimuksellista otetta ja raportti on toteutettu akateemisen viestinnän menetelmin. Raportissa on käytetty ammatillista lähdekirjallisuutta tai aiempia tutkimuksia perustelevaan tehtyjä ratkaisuita (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 11-12).

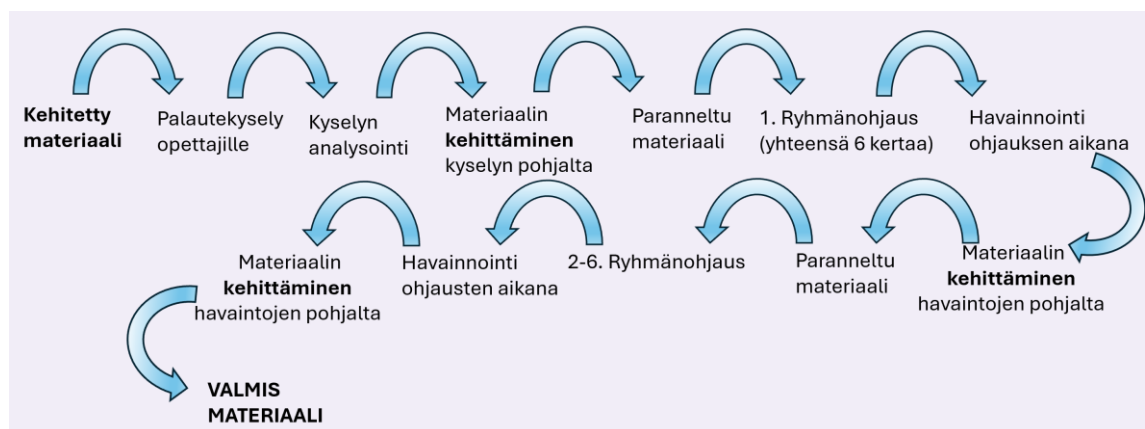
Toiminnallinen opinnäytetyö on vahvasti sidoksissa toimeksiantajan organisaatioon tai asiakasryhmään. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatillisten ohjeistojen, oppaiden, opetusmateriaalin tai tapahtumien tuottaminen. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 11 & 13.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä hyödynnettävät aineistot voivat olla muun muassa toimintaympäristön arjessa tuotettua aineistoa, toimintaa säätelevää aineistoa, kuten lait ja asetukset tai toimintaympäristössä työskentelevien ihmisten kokemuksiin pohjautuvaa aineistoa. Aineistoa voi kertyä myös omasta havainnoinnista koskien kohteen toimintaa. (Kostamo,

Airaksinen & Vilkkä 2022, 46.) Tässä opinnäytetyössä kehitettiin opetusmateriaalia, jota yhteistyöorganisaatio voi hyödyntää. Kehitettävässä materiaalissa hyödynnettiin tutkimuksellisia menetelmiä ja lähdekirjallisuutta.

Tutkimuksellinen kehittämistyö on käytännönläheistä ja kohderyhmää osallistavaa (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 10). Kehittämistyötä ei voi tehdä yksin, vaan se toteutuu yhteistyössä muiden toimijoiden ja asiakkaiden kanssa (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 39). Tässä opinnäytetyössä ilmentyi vahvasti tekemäni yhteistyö toimeksiantajan organisaation kanssa. Huomioin organisaation asettamat puitteet ja säännöt materiaalin kehittämisessä sekä ryhmänohjausten toteuttamisessa.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Laadullisen opinnäytetyön ominaisuuksiin kuuluu esimerkiksi se, että tutkimus tehdään luonnollisessa ympäristönsään ja että aineistoa kerätään vuorovaikutussuhteessa. Tutkija kerää aineistoa monista lähteistä. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään saamaan ymmärrystä jostain ilmiöstä. Tutkimuksessa hyödynnettävää aineistoa voidaan kerätä muun muassa erilaisilla haastatteluilta tai havainnoimisella. (Kananen 2019, 75-76.) Lomakehaastattelu, josta käytetään myös nimityksiä strukturoitu/standardoitu haastattelu, on yksi laadullisen tutkimuksen haastattelumuoto. Siinä tutkija ennalta päättää kysymykset. (Vilkkä 2021, luku 5.)

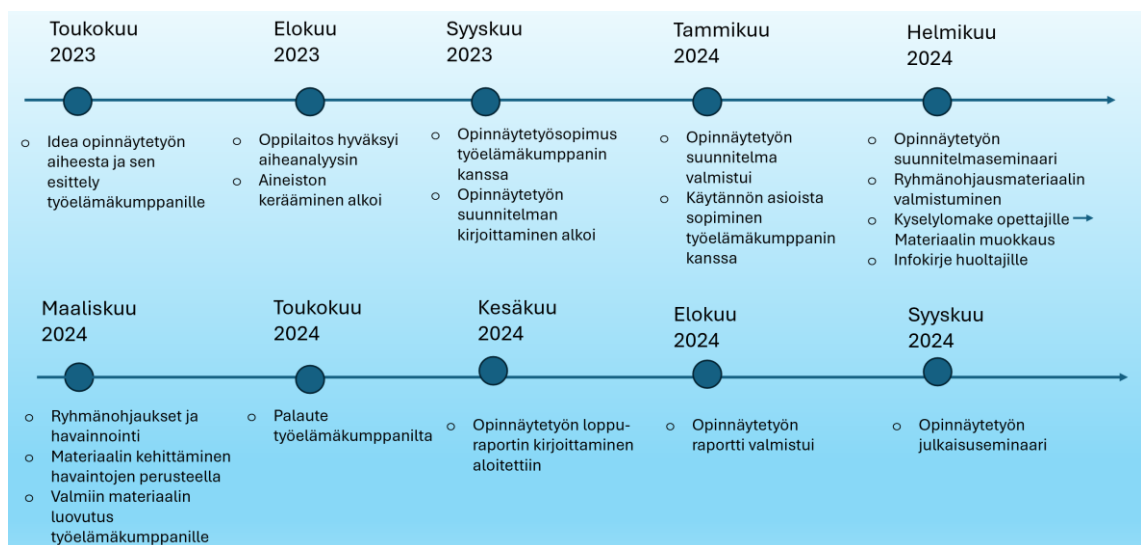
Tässä opinnäytetyössä on toimintatutkimuksen piirteitä. Toimintatutkimuksessa tutkija on mukana toteuttamassa muutosprosessia (Kananen 2017, 48-49). Toimintatutkimuksessa toistuvat suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja reflektoinnin syklit useitakin kertoja (Heikkinen, Kaukko & Salo 2023, 26). Olin itse vahvasti mukana kehitettävän materiaalin käyttöönotossa. Opinnäytetyössä toteutuivat toimintatutkimukselle tyypilliset vaiheet, jotka toistuivat kehittämistyön edetessä. Suunnitelmasta saatujen palautteiden sekä toteutusten havainnointien perusteella palattiin toistuvasti materiaalin kehittämiseen (kuvio 1).



Kuvio 1: Toimintatutkimukselle tyypillisten vaiheiden toteutuminen tässä opinnäytetyössä

6.3 Aikataulu

Opinnäytetyön tekeminen koostuu erilaisista osasista, jota eivät seuraa toisiaan järjestelmällisesti, vaan prosessin osien välillä liikutaan edestakaisin. Työtä tehdään erissä ja välillä palataan aiemmin tehtyyn työhön muokaten ja tarkentaen sitä. On tärkeää laatia realistinen aikataulu prosessille. (Hakala 2022, luku Suunnitelmat ja aikataulu.) Tämän opinnäytetyön yhteistyö työelämäkumppanin kanssa varmistui keväällä 2023, kun sain idean opinnäytetyöhön ja esittelin sen tuntemalleni rehtorille. Aikataulu määräytyi työelämäkumppanin suunnitellun monialaisten oppiaineiden kokonaisuuden ajoituksen mukaan. Aikatauluun vaikutti myös oma opiskeluni sekä työssäkäynti. Prosessi kesti lähes puolitoista vuotta (kuvio 2).



Kuvio 2: Opinnäytetyön aikajana

Opinnäytetyön aiheanalyysi hyväksyttiin oppilaitoksessa elokuussa 2023, minkä jälkeen laadin syyskuussa opinnäytetyösopimuksen työelämäkumppanin kanssa. Suunnitteluvaihetta seuraa tutkiva ja kehittävä toiminta, jossa kootaan aineistoa, etsitään aineistosta perustelut ratkaisuille sekä mietitään vastuullisia ratkaisuvaihtoehtoja (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 18). Teoria ja asiantuntijatieto yhdistyvät kokemuksen ja käytäntöjen kanssa (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 16). Aloin kerätä aineistoa heti, kun aiheanalyysi oli hyväksytty. Materiaalin suunnittelussa hyödynsin omaa työelämässä kerryttämäni kokemustietoa sekä alan kirjallisuudesta saatua tietoa. Opinnäytetyön toimintaympäristössä työskentelyä ohjasivat muun muassa perusopetuslaki, perusopetuksen opetussuunnitelma sekä koulun oma toimintasuunnitelma, jotka oli otettava huomioon. Samanaikaisesti aineiston keräämisen kanssa aloitin opinnäytetyön suunnitelman kirjoittaminen syksyn 2023 aikana.

Työelämäkumppanin yhteyshenkilön kanssa käydyillä keskusteluilla oli tarkoitus selvittää käytännön asioita lähinnä aikatauluihin ja ryhmäohjausten määriin liittyen. Alkuvuodesta 2024 lähestyin häntä kerran sähköpostitse sekä tapasin kerran koululla paikan päällä.

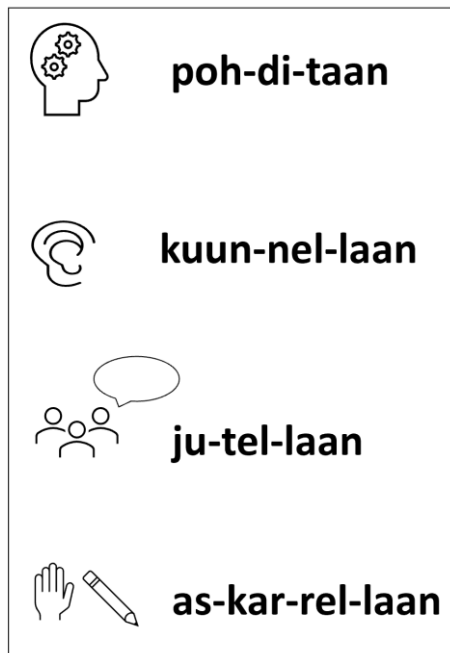
Opinnäytetyön suunnitelma valmistui tammikuussa 2024. Lopullisen suunnitelman kirjoittamisessa hyödynsin ohjaavalta lehtorilta saatua palautetta. Helmikuun 2024 alussa olleen opinnäytetyön suunnitelmaseminaarin jälkeen valmistin ryhmäohjausmateriaalin, jota olen ideoinut jo syksyn aikana teoriapohjaa kootessani. Materiaalin valmistuttua lähetin opettajille Google Forms -kyselylomakkeen (liite 1), jolla kartoitin heidän mielipiteitään opetusalan ammattilaisina kehityksen kohteena olevasta materiaalista. Kyselyn perusteella tein materiaaliin muutoksia. Helmikuun lopulla laadin oppilaiden huoltajille infokirjeen (liite 2), jonka opettajat lähettivät heille.

Ryhmäohjaukset toteutuivat maaliskuussa 2024. Ohjauksissa tehtyjen havaintojen pohjalta tein materiaaliin muutoksia ja viimeisen pidetyn ohjaukserän jälkeen pystyin toteamaan, että materiaali toimii hyvin kohderyhmässä ja oli siten valmis. Luovutin valmiin materiaalin tuolloin heti työelämäkumppanille. Työelämäkumppanilta pyysin palautetta toteutuneesta työstä ja sain sen toukokuun 2024 alussa.

Toiminnallisen opinnäytetyön raportin kirjoittaminen kulkee yhtä matkaa kehittämistyön rinnalla. Raportti jäsentää ja tukee omaa tekemistä sekä tuottaa olennaisen tiedon kehittämisprosessista opinnäytetyön lukijoille. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 16.) Tein raporttia varten muistiinpanoja jo kehittämistyön aikana. Raporttia aloin kirjoittamaan kesäkuussa 2024 ja se valmistui elokuussa, jolloin lähetin sen opinnäytetyötä ohjaavalle lehtorille.

6.4 Materiaalin suunnittelu ja valmistaminen

Juusolan (2017, 105) mukaan lapset hyötyvät erilaisista opettamisen menetelmistä, koska kaikki eivät opi samalla tavalla. Tämän vuoksi sisällytin 45 minuuttia kestävään ohjaukseen useamman eri tavan oppia. Materiaaliin tuli pohtimista ja juttelua, kuuntelua, katsomista sekä käsillä tekemistä. Oppilaat hyötyvät siitä, että tietävät, miten toiminta etenee (Vehviläinen 2014, 89). Ohjausta tukemaan suunnittelin visuaalisen tuen, josta näkyy mitä oppitunnilla on luvassa ja missä kohtaa oppituntia ollaan menossa (kuva 1).



Kuva 1: Visuaalinen tuki oppitunnin kulkuun

Ohjauksen aluksi suunnittelin aiheeseen orientoitumisen. Tiesin aiemmasta kokemuksestani alkuopetusikäisten kanssa, että oppilaille tuttua oli peukkutehtävä, jossa väittämän todenmukaisuus osoitetaan näyttämällä peukaloa ylös väittämän ollessa totta tai alas väittämän ollessa valheellista. Ensimmäisenä tehtävänä oppilaiden tuli peukalolla näyttää itsetuntoon ja ihmisen ominaisuuksiin liittyviin väittämiin, ovatko ne totta vai ei. Väitteiden keksimisessä hyödynsin Mervi Juusolan Hyvä minä! Tutkimusretki itsetuntoon (2015) -kirjan teemoja. Iso ryhmä voi olla este oppilaan aktiiviselle osallistumiselle (Vehviläinen 2014, 87). Jollekin voi tuntua hankalalta osallistua esimerkiksi viittaamalla ja vastaamalla kysymyksiin. Edellä mainitun kaltainen peukkutehtävä mahdollistaa kaikkien osallistumisen, sillä peukkua voi näyttää siten, etteivät muut oppilaat edes näe sitä, jolloin pelko väärin vastaamisesta väistyy. Ryhmä voi olla työväline oppimisprosessissa (Vehviläinen 2014, 87). Kun tehtävään liitetään tilaisuus perustella oma mielipiteensä, saavat oppilaat mahdollisuuden esittää näkemyksiään ja kuulla muiden mielipiteitä, jotka ehkä poikkeavat omista. Kenellekään ei kuitenkaan tule painetta, että on pakko sanoa jotain, sillä perustelu on vapaaehtoista.

Lonka (2023, 13) korostaa, että opittavat asiat tulee jotenkin liittyä oppilaalle merkityksellisiin asioihin ja johonkin kokonaisuuteen. Tarinallisuus vahvistaa opittavan asian siirtymistä suoraan pitkäkestoiseen muistiin, sillä tarinat auttavat oppilasta kokemaan olevansa osa ilmiötä ja hän luo emotionaalisia yhteyksiä sen suhteen. Tarinoiden kuuntelu auttaa ylläpitämään keskittymistä ja se on myös rentouttavaa. (Kinossalo 2020, 17 & 37.) Siksi halusin luoda ohjausmateriaaliin tarinan, jossa olisi oppilaille paljon tuttuja asioita ja samastuttavia tilanteita.

Koska loin ohjaukseen tarinan itse enkä käyttänyt valmista tarinaa, oli tärkeää huomioida, minkälainen on hyvä tarina opetustuokioon alkuopetusikäisille. Kinossalon (2020, 144 & 162) mukaan tarinassa on oltava selkeästi kolme osiota: aloitus, keskikohta ja lopetus. Tarinan tulee olla ikätasoinen, sillä liian vaikeaselkoista tarinaa oppilaat eivät jaksaisi kuunnella. Tarinaan kannattaa myös lisätä kuvia ja pyytää lapsia etsimään oppimisen kohteena olevia asioita tarinasta. Tarinassa kannattaa korostaa vastakohtia sekä esittää myönteinen ratkaisu niistä johtuvaan ristiriitatilanteeseen. Lopuksi täytyy varmistaa, että lapset ovat ymmärtäneet aiheen ja oppineet siitä jotain.

Keksin tarinan kahdesta lapsesta, jotka ovat kaveruksia erilaisuudestaan huolimatta. Tarinassa lapset joutuvat tilanteisiin, joissa heidän luonteenpiirteidensä erilaisuus korostuu. Tarinassa lopuksi todetaan, että kummatkin ovat juuri hyviä sellaisena kuin ovat vahvuuksineen ja heikkouksineen. Loin myös kuvituksen tukemaan tarinan seuraamista (kuva 2). Tarinan loppuun liitin kysymyksiä, joilla varmistetaan, että oppilaat ovat ymmärtäneet opiskeltavan asian.



Kuva 2: Tarinan kuvaesimerkkejä

Halusin materiaaliin jonkin oppilaalle henkilökohtaisen osuuden, jonka avulla opiskeltava asia liittyisi juuri kyseisen oppilaan kokemusmaailmaan. Olen työkokemukseni perusteella huomannut, että alkuopetusikäiset oppilaat eivät välttämättä jaksaa istua paikoillaan kuunnellen 45 minuuttia ja he hyötyvät toiminnallisuudesta jossain kohtaa oppituntia. Ohjauksen viimeiseksi osioksi suunnittelin askartelun, jossa oppilaat pääsevät pohtimaan muun muassa omia luontevahvuuksiaan. Askartelun suunnittelin sellaiseksi, että oppilas pystyy sen toteuttamaan hienomotorisista taidoistaan riippumatta. Omien vahvuuksien tunnistamisella on itsetuntoa tukeva vaikutus. Ryhmänohjaaja voi antaa esimerkin omista vahvuuksistaan ja

myös kiinnittää oppilaan huomion tämän vahvuuksiin. (Avola & Pentikäinen 2020, 100 & 118.) Alkuopetusikäisten sanalliset valmiudet voivat vielä olla rajalliset pohdittaessa abstrakteja asioita ja ilmaistessa ajatuksiaan (Kinossalo 2020, 110). Siksi tein tähän tehtävään tueksi listan erilaista vahvuuksista ja luonteenpiirteistä (kuva 3).

- rei-lu
- ys-tä-väl-li-nen
- ah-ke-ra
- an-teek-si-an-ta-vai-nen
- rau-hal-li-nen
- ren-to
- roh-ke-a
- pu-he-li-as
- tark-ka
- vauh-di-kas
- huu-mo-rin-ta-jui-nen
- kek-se-liäs
- ur-hei-lul-li-nen
- u-te-lias
- sin-ni-käs
- te-ho-kas
- so-pui-sa
- re-hel-li-nen
- har-kit-se-va
- tun-tei-kas
- luo-va
- si-su-kas
- in-no-kas
- päät-tä-väi-nen

Kuva 3: Lista vahvuuksista ja luonteenpiirteistä

Materiaalin valmistuttua lähetin sen sähköpostitse kuudelle alkuopetuksen opettajalle, joille lähetin myös linkin Google Formsilla luotuun anonyymiin kyselylomakkeeseen (liite 1). Kyselylomakkeen tutkimuskysymyksenä oli: Miten hyvin kehitetty materiaali toimii osana alkuopetuksen monialaisten oppiaineiden kokonaisuutta? Lomakkeen kysymykset liittyivät muun muassa siihen, onko materiaali sopiva juuri tälle ikäryhmälle, tukeeko se oppilaiden itsetuntoa ja tuoko se jotain uutta jo olemassa olevaan kokonaisuuteen. Opettajille sähköisesti lähetettävä kyselylomake sisälsi myös määrällisen tutkimuksen piirteitä, sillä siihen vastattiin anonyymisti opinnäytetyön tekijää tapaamatta ja se sisälsi suljettuja kysymyksiä, joihin oli annettu kyllä/ei -vastausvaihtoehdot valmiiksi. Kuitenkin tämän kehittämistyön kannalta olennaisempaa oli jokaisen suljetun kysymyksen jälkeen tuleva osio, jossa vastaus pyydetään perustelevaan.

Vastauksia määräaikaan mennessä tuli neljä kappaletta. Tässä opinnäytetyössä teoriaohjaava sisällönanalyysi oli toimiva sisällönanalyysin muoto. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä aineistosta tunnistetaan aiemmin tietyn näyttöön perustuvan viitekehysten perusteella päätetyjä ilmauksia ja luokkia (Tuomi & Sarajarvi 2018, 135). Vastausten analysoinnissa hyödynnettiin lomakkeen kysymyksiä tutkimustulosten pääluokkina.

Materiaali todettiin sopivaksi monialaisten oppiaineiden kokonaisuuteen. Perusteluna oli yhdessä vastauksessa:

Juuri tätä teemaa ja aihetta käsittelemme.

Kun arvioitiin materiaalin sopivuutta ikäryhmälle, todettiin sen olevan sopivan yksinkertaista kyseiselle ikäryhmälle. Myös havainnollisuuden ja konkreettisuuden todettiin olevan sellaisia ominaisuuksia, jotka palvelevat tätä ikäryhmää. Yksi vastaajista perusteli:

Pohtimiskysymykset sekä tarina ovat suoraan lasten arjen kokemuspiiristä.

Materiaalin todettiin olevan oppilaan positiivista minäkuvaa ja itsetuntoa tukevaa esimerkiksi sillä perusteella, että materiaalissa tuodaan esille paljon erilaisia yksilön ominaisuuksia ja tuodaan ilmi, että ne kaikki ovat hyväksyttäviä. Eräessä kommentissa todettiin kuitenkin:

Osittainhan tähän vaikuttaa paljon myös se, mihin suuntaan lasten käymä keskustelu etenee ja mihin suuntaan aikuinen sitä ohjaa.

Kun kysyttiin, minkälaista uutuusarvoa tämä materiaali tuo Minä ihminen -kokonaisuuteen yksi vastaajista perusteli:

Monipuolinen tarkastelu antaa monenlaisille lapsille mahdollisuuden ymmärtää asiaa omista lähtökohdistaan.

Muutoin uutuusarvoa ei juuri perusteltu. Kehittämisehdotuksina tuli ajatuksia materiaalin sisällön laajuudesta suhteessa käytössä olevaan aikaan. Myös tarinan epäiltiin olevan liian pitkä, lapset eivät välttämättä jaksaisi kuunnella sitä. Eräs kommentista kuului:

Saa melkein aina varautua siihen, että on suunnitellut liikaa asiaa oppituntia varten.

Kyselylomakkeen tulosten perusteella pystyin toteamaan, että materiaali sopii hyvin monialaisten kokonaisuuteen ja ikäryhmälle. Lyhensin alkuperäistä tarinaa hieman, jotta aika ja oppilaiden mielenkiinto riittäisivät varmasti koko materiaalin läpikäymiseen.

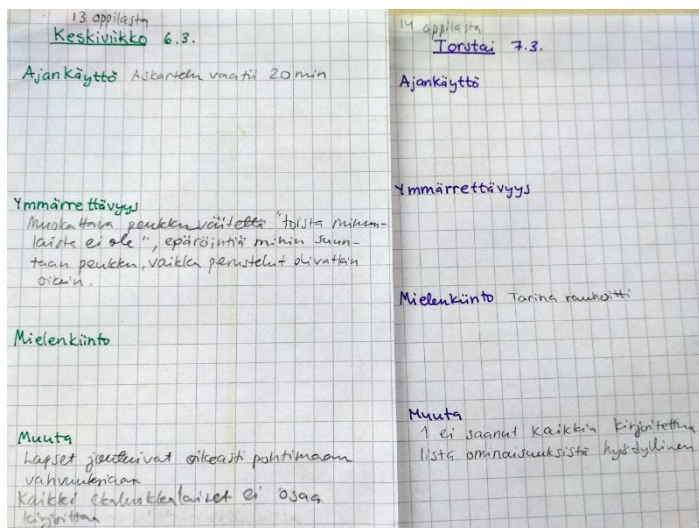
6.5 Ryhmäohjaukset

Ennen toteutettavia ohjauksia oppilaiden huoltajille lähetettiin infokirje tulevista oppitunneista (liite 2). Lähetin kirjeen sähköpostitse opettajille, jotka lähettivät sen edelleen oppilaidensa huoltajille. Koska oppitunnit olivat osa tutkimuksellista opinnäytetyötä, huoltajilla olisi ollut oikeus kieltää huollettavansa osallistuminen opinnäytetyön tekijän pitämiin ohjauksiin. Tällaisia tapauksia ei tullut ilmi.

Ryhmäohjaukset, joissa materiaalin toimivuutta testattiin ikäryhmässä, toteutuivat viikoilla 10 ja 11. Oppilaat osallistuivat kuutena koulupäivänä monialaisten opetukseen kello 9-9.45

ryhmissä, joihin oli sekoitettu oppilaita kaikista viidestä alkuopetuksen ryhmästä. Oppilaat eivät olleet aiemmin olleet näissä ryhmissä ennen tätä monialaista oppimiskokonaisuutta. Oppilaat osallistuivat kahden viikon aikana kuuteen erisisältöiseen oppituntiin, joista yhden sisältö oli tässä opinnäytetyössä kehittämäni ja pitämäni ryhmänohjaus. Kuhunkin pitämääni ryhmänohjaukseen osallistui 13-16 oppilasta, paikalla oli opinnäytetyön tekijän lisäksi aina sama toisen luokan opettaja ja kolmella kerralla myös koulunkäynninohjaaja.

Laadullisen tutkimuksen menetelmässä strukturoidussa havainnoinnissa on ennalta määritelty havainnoinnin kohteet, jotka pohjaavat tutkimuskysymykseen. Havaitut asiat kirjataan muistiin. (Kananen 2014, 67.) Ennen ryhmänohjauksia tein listan asioista, joihin kiinnittäisin ohjauksissa huomiota materiaalin toimivuuden kannalta. Tarkasteltavia aiheita olivat ajankäyttö eli kuinka hyvin 45 minuuttia riittää kaikkien osioiden läpikäymiseen, ymmärrettävyys eli kuinka hyvin oppilaat käsittivät, mitä piti tehdä ja mistä oli kyse sekä mielenkiinto eli miten materiaali vastasi oppilaiden kokemusmaailmaa ja miten heillä riitti motivaatio ja keskittyminen oppitunnin ajan. Seurasin ohjauksen lomassa ajankulua ja miten paljon aikaa mihinkin osioon kului sekä sitä, miten paljon minun tuli toistaa ohjeita ja vaikuttivatko oppilaat pitkäsytneiltä tai mielenkiinnottomilta touhuten esimerkiksi jotain muuta. Välittömästi jokaisen ohjauksen jälkeen kirjoitin käsin ruutupaperille muistiin havaintoja ohjauksesta koskien kolmea aihetta sekä mitä muuta havaitsin koskien materiaalin toimivuutta (kuva 4).



Kuva 4: Esimerkkejä havaintomuistiinpanoista.

Ensimmäinen ohjaukserä oli tiistaina 5.3. Ajankäytön osalta huomasin, että viimeiseen eli askarteluosioon jäänyt kaksikymmentä minuuttia oli sopiva aika. Kaikki saivat työnsä valmiiksi eikä ylimääräistä aikaa kuitenkaan jäänyt. Ensimmäisen ryhmän hiljaisuus ja se, että he eivät juurikaan lähteneet keskusteluun mukaan sai pohtimaan, olivatko aiheet liian vaikeita. Peukutehtävään oppilaat kuitenkin osallistuivat aktiivisesti. Ryhmässä ei esiintynyt levottomuutta, kaikki tuntuivat seuraavan ohjausta.

Keskiviikkona 6.3. varmistui, että askartelu vaatii kaksikymmentä minuuttia ennalta suunnitellun viidentoista minuutin sijaan. Ymmärrettävyyden osalta huomasin, että oppilaille oli haastavaa ymmärtää väite ”Toista minunlaista ei ole”, siten että he laittaisivat peukalon ylöspäin. He olivat sitä mieltä, että jokaista ihmistä on vain yksi samanlainen, mutta väitteen kieltomuoto sai heidät laittamaan peukalon alaspäin, jolloin väite olisi väärin. Saman havainnin teki ohjausta seurannut opettaja. Muokkasin väitettä seuraavaan toteutukseen muotoon ”Joku toinen maailmassa voi olla täysin samanlainen kuin minä ”. Tässä ryhmässä huomasin, että jotkut oppilaat joutuivat pinnistelemaan pohtiessaan vahvuuksiaan. Kaikille ei ollut aivan helppo keksiä itsestään hyviä ominaisuuksia ja kehua itseään. Muutama ensimmäisen luokan oppilas tarvitsi apua kirjoittamisen kanssa.

Torstain 7.3. ryhmä oli dynamiikaltaan edeltäjiään vilkkaampi. Joukossa oli oppilaita, joiden oli selvästi hankalampi keskittyä aiheeseen ja heidän käytöksensä vaikutti muidenkin keskittymiseen. Kun aloin lukea tarinaa ja näyttää siihen liittyviä kuvia valkokankaalta, koko ryhmä rauhoittui kuuntelemaan ja rauhallinen tunnelma säilyi lopputunninkin. Tässä ryhmässä korostui vahvuuslistan hyödyllisyys. Moni oppilas kävi lukemassa siitä, mitkä ominaisuudet kuvaisivat itseään.

Perjantain 8.3. ohjauksessa oli aktiivista viittailua ja mielipiteiden esittämistä, mikä vahvisti väittämää, että materiaali on ikätasolle ymmärrettävää. Toteutuksen aikataulu oli vahvistunut edellisten ohjauksetojen myötä toimivaksi. Huomasin myös, että askartelun lomassa nekin oppilaat, jotka eivät välttämättä rohjenneet viitata, juttelivat aiheesta aikuisten kanssa.

Maanantaina 11.3. ohjauksen alku viivästyi, sillä useampia oppilaita jouduttiin odottelemaan paikalle. Peukkuväittämien määrää vähentämällä pystyi aikataulua hyvin säätämään orientoitumisen siitä kärsimättä. Tässä ryhmässä peukkuväittämiin vastaaminen tapahtui lisäksi todella nopeasti. Useamman toteutuskerran jälkeen huomasin, että oppilailla on paljon erilaisia ajatuksia aiheesta, sillä tässä ryhmässä tuli taas uudenlaisia näkemyksiä.

Viimeisenä toteutuskertana tiistaina 12.3. ei enää ilmennyt mitään uusia havaintoja. Aikataulu piti hyvin ja oppilaat osallistuivat aktiivisesti tuoden hyviä näkemyksiä aiheeseen. Ryhmänohjausten ja materiaaliin tekemiäni muutosten jälkeen ryhmänohjausmateriaali oli valmis (liite 3). Materiaalipaketin loppuun lisäsin tulostettavat kuvat ja askartelua varten tarvittavat lappuset. Luovutin materiaalin koulun käyttöön kahtena paperiversiona tulevaisuutta varten.

6.6 Yhteenveto ja arviointi

Opettajilta saadun palautteen perusteella muokattavaa materiaalissa ei ollut paljon. Kahden kommentin perusteella alkuperäistä tarinaa lyhennettiin eikä tarinan opetuksellisuus kärsinyt siitä. Kommenteissa tuotiin esiin näkemys siitä, että materiaalia ei voi täysin arvioida irrallaan ohjauksesta ja vuorovaikutuksesta. Ohjaajan rooli ja vuorovaikutus oppilaiden kanssa on

merkittävä. Havainnoinnin kohteeksi valikoiduista kriteereistä ajankäyttöä ja ymmärrettävyyttä voidaan tarkastella erillään ohjaustyylistäkin, mutta mielenkiinnon ylläpitämisellä ja ohjaajan ohjaustavalla on ratkaiseva yhteys. Innoton ja vaisu ohjaaja tuskin saa ylläpidettyä oppilaiden mielenkiintoa.

Havainnot ryhmänohjauksista vahvistivat hyväksi ratkaisuksi, että tarinaa oli lyhennetty alkuperäisestä. Oppilaat jaksoivat kuunnella koko tarinan ja vielä vastata siihen esitettyihin kysymyksiin. Tarina selkeästi kiinnitti oppilaiden huomion, kuvat olivat vielä lisätukena tässä. Lisäksi huomasi, että askartelu vaatii ennalta pidemmän ajan. Kaikki oppilaat paneutuivat oman taulun tekemiseen ja moni halusi koristella sen mieleisensä. Kukaan ei tehnyt työtä hutaisten tai vitsillä kirjoittanut jotain hassua. Noin yhdeksästäkymmenestä oppilaasta lähes kaikki saivat työnsä valmiiksi, muutamalla oppilaalla jäi joitakin kohtia kirjoittamatta. Oppilaat maltoivat myös miettiä juuri omia ominaisuuksiaan, eivätkä kirjoittaneet samoja kuin vieressä istuvalla kaverilla.

Voidaan kyseenalaistaa, onko oman tuotoksen havainnointi varmasti objektiivista. Siksi onkin perusteltua, että palautetta pyydettiin paikalla olleelta opettajalta. Ohjauksia seurannut opettaja totesi kolmen toteutuskerran jälkeen materiaalin olevan jo valmis. Olisi voinut olla mielenkiintoista, jos joku muu aikuinen olisikin toteuttanut ryhmänohjaukset ja olisin itse ollut havainnoimassa taustalla. Tällöin olisi voitu nähdä, kuinka paljon vaikuttaa ryhmän ohjaajan persoona ja lähestymistapa. Oppilaat varmasti olisivat osallistuneet eritavalla tutun aikuisen seurassa. Ryhmien tilapäiset uudet kokoonpanot saattoivat vaikuttaa myös siihen, että kaikki oppilaat eivät uskaltaneet kertoa mielipiteitään ja vastauksiaan muiden kuullen. Tutussa ryhmässä ja oman opettajan johdolla useampi olisi saattanut uskaltautua vastaamaan. Vaikka ohjaaja omalla toiminnallaan voikin rohkaista osallistumaan, on ymmärrettävä, että toiset lämpenevät toimintaan muita vähän hitaammin eikä minkäänlaista painostusta saa ilmetä.

Yllättävää oli, miten monenlaisia näkemyksiä ja perusteluita ryhmissä esiintyi. Syvällistäkin pohdintaa ilmeni. Esimerkiksi väitteeseen ”Joku toinen maailmassa voi olla täysin samanlainen kuin minä” kaksi oppilasta eri ryhmissä totesi, että identtiset kaksoiset ovat samanlaisia. Tällöin päästiin tarkemmin pohtimaan, että pelkkä ulkonäkö ei olekaan koko totuus ihmisestä. Oppilailta kysyttiin myös, mitä tarkoittaa, että ihminen on arvokas. Tähän oppilaat vastailivat muun muassa, että kaikki ovat tärkeitä ja kaikki ovat hyviä ja että kaikkia tulee kohdella samanarvoisesti. Eräs oppilas perusteli, että ihminen on aina tavaraa arvokkaampi. Abstraktitkin käsitteet aukesivat hyvin oppilaille, kun he kuuluivat ikätovereidensa pohdintaa ja näkemyksiä asioista.

Vaikka oppilaat vastasivatkin peukkuväittämiin ja tarinan lopussa esitettyihin kysymyksiin nopeasti ja oikein, olikin omien ominaisuuksien ja vahvuuksien miettiminen usealle haastavaa.

Lista ominaisuuksista osoittautui hyödylliseksi ja moni tarvitsi aikuisen apua pohdinnassa, missä on taitava tai millainen on. Tämä osoittaa, että oppitunti oli hyödyllinen ja tuli monelle varmasti tarpeeseen. Askartelu toi mahdollisuuden aikuiselle kohdata jokainen lapsi yksilöllisesti ja jutella, mitä lapsi kirjoittaisi täytettäviin kohtiin tai mitä lapsi oli jo kirjoittanut. Jotkut lapsista tarvitsivat aikuisen apua kirjoittamisessa. Tämän vuoksi tehtävä ei sovellu ensimmäisen kouluvuoden alkuun, vaan loppupuolelle, jolloin suurin osa on kirjoitustaitoisia. Kaikista osallistuneista lapsista neljältä jäi askartelutehtävä kesken siten, että 1-3 kohtaa jäi täyttämättä. Ohjaajan/opettajan rooli on merkittävä siinä, miten lapset saadaan mukaan miettimään tosissaan. Jotkut lapsista hieman peittelivät, mitä olivat kirjoittaneet, mutta pyydettyäessä he näyttivät aikuiselle.

Materiaalia arvioivilta opettajilta tuli positiivista palautetta anonymisti. Oli hyödyllistä, että heiltä tuli myös kehittämisehdotuksia. Työelämäkumppanin edustajalta tuli myös positiivista palautetta, yhteydenpidon ja yhteistyön todettiin olleen täydellistä. Opettajien mielipiteistä ja saadusta palautteesta ei selkeästi käy ilmi materiaalin uutuusarvo monialaisessa kokonaisuudessa. Monialaisten oppiaineiden kokonaisuudessa ei kuitenkaan ole aiemmin ollut juuri tällaista kokonaan itsetuntoa ja minäkuvaa käsittelevää ja tukevaa oppituntia, vaikka eri aiheet sitä ovatkin sivunneet. Voidaankin miettiä, olisiko materiaalin ja toteutuksen pitänyt olla innovatiivisempi. Toteutus olisi voinut olla luovempi, esimerkiksi pelillinen tai jonkinlaiseen ryhmätoimintaan perustuva, jolloin jokainen olisi voinut tuoda esiin omia vahvuuksiaan. Kuitenkin ensimmäisen luokan oppilaille monialaisten oppiaineiden kokonaisuus oli uusi tilanne ja toisen luokan oppilaatkin olivat siinä osallisena vasta toista kertaa. Lisäksi tutut ryhmät oli sekoitettu ja luokan edessä oli vieras aikuinen. Näiden uutuustekijöiden lisäksi oppilaille aivan uudenlainen lähestymistapa olisi voinut viedä huomion opiskeltavasta asiasta. Tutut toimintatavat voivat luoda turvaa uusissa tilanteissa.

Materiaalin osalta työelämäedustajan palautteessa todettiin, että sitä käytettiin osana monialaisten oppiaineiden kokonaisuutta. Materiaali on varmasti hyödyllinen, mutta tarpeellisuuskäsitelmä ei korostunut tässä tapauksessa, mikä johtunee siitä, että idea materiaalin tuottamiseen tuli minulta itseltäni eikä kummunnut suoraan työelämäkumppanin tarpeista. Materiaalia pystyy kuitenkin hyödyntämään vuodesta toiseen itsenäisenä osana ilman monialaisten oppiaineiden kokonaisuuttakin. Opinnäytetyön aikataulu ei valitettavasti suonut mahdollisuutta toiminnan pitkäaikaiseen seurantaan eli siihen, otetaanko kehitetty materiaali aktiiviseen käyttöön ja onko siitä hyötyä pitkäaikaista organisaatiolle ja kohderyhmälle.

7 Eettisyys ja luotettavuus

Vastuu ja eettisyys ovat opinnäytetyössä tärkeitä aiheita, erityisesti silloin, kun työ tehdään toimeksiantajalle (Hakala 2022, luku Opinnäytetyö toimeksiantajana). Asianmukaisesti koottu

aineisto, joka on hyvin perusteltua ja tarkkaan dokumentoitua, kuvastaa ammattimaista eettistä ja luotettavaa tutkimusprosessia (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 13). Olen perustellut tehdyt ratkaisut teorian tiedolla sekä opetusalan ammattilaisilta saadun palautteen ja havainnoinnin perusteella. Dokumentoin havainnot päiväkirjamaisesti, jotta niihin pystyi palaamaan tarpeen mukaan.

Toimeksiantajan kanssa sovitaan kehittämistyön kokonaisuudesta. Sovittavia asioita ovat muun muassa opinnäytetyön aihe, aikataulu sekä millaista aineistoa kootaan ja millä keinoin. Tärkeitä asioita ovat myös henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat, aineiston julkisuus ja syntyneiden tuotosten käyttöoikeudet. Opinnäytetyöntekijä on vastuussa muun muassa prosessin etenemisestä, tiedottamisesta sekä aikataulussa pysymisestä. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 30-31.) Kun tarvittavaa aineistoa kootaan, opinnäytetyön tekijän on noudatettava tietosuojaa, salassapitovelvollisuutta ja luottamuksellisuutta. Toimeksiantajaa pyydetään tarkistamaan tietojen oikeellisuus. Opinnäytetyön tekijän on tutustuttava kohderyhmään, joka on kehittämisen kohteena. Tässä kohden voi olla tarpeen tutkimusluvan tai muiden toiminnan vaatimien käytäntöjen sopiminen toimeksiantajan kanssa. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 35.) Jos tutkimukseen osallistuu alaikäisiä, on pyydettyä suostumus huoltajilta. (TENK 2019, 10).

Somin työelämäkumppanin kanssa Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytetyösopimuksen, jossa määriteltiin opinnäytetyön yksityiskohdat. Keräsin tietoja vain kehitettävän materiaalin toimivuuden varmistamiseksi. Jotta pystyin jakamaan kehittämisen kohteena olevan materiaalin opettajille arvioitavaksi ja linkin palautelomakkeeseen, tarvitsin heidän sähköpostiosoitteensa. Huolehdin, että oman tietokoneeni tietoturva oli kunnossa enkä jakanut osoitteita kenellekään sivulliselle. Postin lähetetyt viestit, kun yhteistyö päättyi.

Alaikäiset eivät olleet tutkimuksen kohteena, mutta he osallistuivat materiaalin kohderyhmänä sen testaukseen. Laadin alkuopetuksen oppilaiden huoltajille informatiivisen tiedotteeseen, jossa kerrottiin tarkasti, mitä olin tekemässä ja miksi. Tiedotteessa kerroin myös, että oppilaista ei tulla keräämään mitään tietoja ja että kehitetty materiaali olisi opettajien tarkistama ja että ryhmäohjauksessa olisi paikalla myös koulun opettaja. Toimeksiantajan ohjeistuksen mukaisesti tiedotteessa kerroin, että vanhemmilla olisi mahdollisuus kieltää lapsensa osallistuminen ohjaukseen ilmoittamalla asiasta lapsen omalle opettajalle. Toimeksiantajan mukaan tämentyyppiseen opinnäytetyöhön ei heidän organisaatiossaan tarvittu tutkimuslupaa.

Toiminnallisesta opinnäytetyötä tehtäessä on tärkeää, että sen tekeminen ei aiheuta suurta haittaa toimeksiantajalle ja työntekijöille. Tutkimusaineistoa voidaan koota pyytämällä asiakkaan tai kokijan mielipiteitä kehittämiskohteesta. Opinnäytetyössä tutkimusaineisto on kerättävä vastuullisesti. Tutkimukseen osallisille henkilöille on annettava tarpeeksi tietoa

tehtävästä tutkimuksesta. Heille on kerrottava, mitä tietoa tullaan keräämään ja miten sitä käytetään ja säilytetään sekä miten kerätty aineisto hävitetään. Tutkimukseen osallistuvilla on kerrottava, että he säilyvät anonyymeinä. On koottava vain kehittämistyön kannalta oleellista tietoa. Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus olla osallistumatta siihen tai keskeyttää osallistumisensa. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 52-53.)

Keräsin toimeksiantajalta tietoja siten, että häiritsin organisaation perustyötä mahdollisimman vähän. Yhteen tapaamiseen tai viestiin pyrin keskittämään useampia kysymyksiä kerrallaan. Opettajille suunnatusta kyselylomakkeesta suunnittelin sellaisen, että sen vastaamiseen ei kulunut paljoa aikaa, mutta joka kattoi kuitenkin tarpeeksi tutkimuksen kannalta. Lomakkeessa oli maininta, ettei siihen ole pakko vastata ja että vastaaminen on anonyymiä.

Lähteiden käytön tulee olla eettisesti kestävä (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 86). Muiden tutkijoiden töihin ja lähdekirjallisuuteen viitataan asianmukaisesti (TENK 2012, 6). Tarkastin opinnäytetyössä hyödynnettyjen kirjallisten lähteiden kirjoittajien pätevyyden ja ajantasaisuuden. Referoin tekstiä ja merkitsin lähdeviitteet huolellisesti. Sisällönanalyyysissä käyttämäni suorat lainaukset merkitsin oppilaitoksen ohjeiden mukaisesti.

Opinnäytetyössä käytettävän tiedon hakemisessa tärkeää on löytää ajantasaista tietoa, joka perustuu tutkimukseen ja näyttöön. Kerätty tieto on vakuuttavampaa, jos se on saatu useasta eri lähteestä. Lähdevalintoja on huolellisesti arvioitava. Tiedon pitää olla alan asiantuntijan tai toimijan tuottamaa ja sen pitää tuottaa juuri kyseiselle opinnäytetyölle olennaista tietoa. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 84.) Lähteen tulee palvella opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitetta (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 86). Ensisijaiset lähteet ovat aina parempia kuin toissijaiset ja lähteiden olisi oltava mahdollisimman tuoreita. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 85.) Lähes kaikki opinnäytetyössä käytetyt kirjalliset lähteet ovat enintään kymmenen vuotta vanhoja. Sitä vanhemmat lähteet, joita hyödynsin, sisältävät tutkittua tietoa, joka on yleispätevää ajankohdasta riippumatta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä työntekijöiltä saatu subjektiivinen tieto on arvokasta. Opinnäytetyön tekijän on tarkasteltava saatua tietoa henkilön kokemusten ja uskomusten kautta sekä peilattava sitä muiden ammattilaisten tuottamaan tietoon ja tutkittuun tietoon ja niiden avulla päätettävä subjektiivisen tiedon uskottavuudesta ja luotettavuudesta. Näin saatu tieto on vahvempaa kuin yhdestä lähteestä saatu. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 27.) Hyödynsin opetusalan ammattilaisten kokemustietoa. Opettajille lähetettävä kyselylomakkeen kysymykset muotoilin siten, että siinä tarkasteltiin kehitettävää materiaalia ammatillisesta näkökulmasta ja vastaukset pyydettiin perustelemaan.

Luotettavuutta lisää useampi kuin yksi havainnointikerta. Havaintojen pysyvyys todentuu eri aikoina suoritetussa havainnoinnissa. (Eskola & Suoranta 2014, 214-215.) Testasin kehittämäni materiaalia ja havainnoin sen toimivuutta kuudella eri ryhmänohjaustuokiolla. Näin

sain kattavasti tietoa, miten materiaali toimii erilaisilla ryhmäkoko-panoilla. Viimeisellä toteutuskerralla ei ilmennyt enää uutta tietoa, mikä vahvistaa sen, että havainnointikertoja oli riittävästi.

8 Pohdinta

Minäkuvan ja itsetunnon käsitteet ovat laajasisältöisiä ja niiden laadun merkitys hyvinvoinnille on merkittävä. Eräiden psykologian professoreiden mukaan yksilön hyvä itsetunto hyödyttää jopa koko yhteiskuntaa, jolloin niiden laadun merkitys korostuu entisestään (Orth & Robins 2022). Sosionomin työssä onkin hyvä tunnistaa, miten heikko itsetunto ja negatiivinen minäkuva voivat näyttäytyä sekä lapsen että aikuisenkin elämässä. Olennaista on myös tietää keinot, joilla kohentaa itsetuntoa ja parantaa minäkuvan laatua.

Peruskouluissa voisi olla laajemminkin positiivista minäkuvaa ja hyvää itsetuntoa tukevia oppitunteja. Japanilaisen tutkimuksen mukaan kerran kuukaudessa pidetyt hyvinvointioppitunnit lisäsivät vuoden aikana niiden oppilaiden itsetuntoa, joilla oli ennen tutkimusta heikko tai keskiverto itsetunto. Verrokkiryhmässä, joka ei osallistunut hyvinvointioppitunneille, itsetunnon paranemista ei havaittu. (Iwahori, Oshiyama & Matsuzaki 2022.) Kehittämäni materiaalin kaltaisia kokonaisuuksia voisi olla muillekin ikäryhmille tai materiaalia voisi laajentaa siten, että sen avulla voisi toteuttaa useampia oppitunteja.

Edellä mainitun japanilaisen tutkimuksen mukaan positiivinen vuorovaikutus oli merkittävässä roolissa oppilaiden itsetunnon paranemisessa. Sama huomio todetaan tutkimuksessa, jossa tutkittiin vanhemman ja lapsen yhteenkuuluvuuden tunteen, koulumenestyksen ja itsetunnon välistä yhteyttä (Wang, Huebner & Tian 2021). Nykymaailman kasvottomassa ja raadollisessa nettimaailmassa sekä kiireisessä yhteiskunnassamme tämä on mielestäni erittäin tärkeää huomioida etenkin lasten parissa työskennellessä. Oikea-aikainen ja aiheellinen kehu aikuiselta sekä turvallisen aikuisen välittävä läsnäolo ovat ensiarvoisen tärkeitä keinoja parantaa lapsen itsetuntoa ja minäkuvaa.

Vaikka sosionomit eivät kouluissa olekaan pitämässä oppitunteja, on sosionomin työssä tärkeää hallita ryhmänohjaustaitoja. Kullakin ikä- ja asiakasryhmällä on ominaisia piirteitä, joiden tunteminen auttaa suunnittelemaan ja toteuttamaan juuri kyseiselle ryhmälle sopivaa toimintaa. Erilaisia ideoita ryhmien vetämiseen ja toteutukseen sisältöön löytyy monista kirjoista ja netistä, joten aivan alusta ei tarvitse ohjausta suunnitella. Tässäkin opinnäytetyössä hyödynsin valmiita ideoita, joista kokosin alkuopetukseen sopivan ohjausmateriaalin.

Perusteellinen taustatiedon kerääminen ja kokemus ohjaustyöstä näkyivät suunnittelemassani materiaalissa ja pitämässäni ryhmänohjauksissa. Varmuus ohjaustyöhön karttuu jokaisen pidetyn ohjaustuokion jälkeen. Opettajien kyselyssä eräässä vastauksessa mainittiin, että

ryhmänohjauksessa ei riitä pelkkä materiaali, vaan ohjaajan vuorovaikutustaidoilla on suuri merkitys. Tämä pitääkin paikkansa ja ohjaajan oma innostuneisuus aiheeseen motivoi myös ohjaukseen osallistujia.

Erlaiset oppijat huomioiva kokonaisuus, visuaaliset keinot sekä konkreettinen tekeminen tekevät kehittämästäni materiaalista monipuolisen ja tehokkaan. Yhteisessä keskustelussa asiaa käsiteltiin yleisellä tasolla, jottei kenellekään tullut painetta siitä, että joutuu muille kertomaan omista ominaisuuksistaan. Kukin oppilas pääsi kuitenkin vielä pohtimaan askarteluosiossa juuri itseään koskevia asioita. Itse askarreltu muisto oppitunnista voi myöhemmin hyödyttää itsetunnon ja minäkuvan tukijana. Oppilaat saattavat välillä tarvita apua siinä, että oikeasti huomaavat olevansa riittävän hyviä.

Itselleni opinnäytetyöprosessi opetti paljon lapsen itsetunnosta ja minäkuvasta. Käsitteet ovat laajoja ja niillä on valtaisa merkitys lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille. Materiaalin suunnittelu ja ryhmänohjausten toteutukset vahvistivat osaamistani toimia alkuopetusikäisten parissa. Onnistunut kokonaisuus rohkaisee tulevaisuudessa toimia erilaisten ryhmien kanssa.

Lähteet

- Aro, T., Järviluoma, E., Mäntylä, M., Mäntynen, H., Määttä, S. & Paananen, M. 2014. Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin. Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Jyväskylä: Niilo Mäki -instituutti.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2022. Kukoistava kasvatus: positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. 2. painos. Espoo: BEEhappy publishing.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10.painos. Tampere: Vastapaino.
- Hakala, J. 2022. Hyvä, parempi, valmis: opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.
- Heikkinen, H. L. T., Kaukko, M. & Salo, P. 2023. Mitä toimintatutkimus on ja miten sitä tehdään? Teoksessa Heikkinen, H. L. T. & Kaukko, M. (Toim.). Toimintatutkimus. Käytännön opas. Tampere: Vastapaino.
- Hellström, M. 2008. Sata sanaa opetuksesta. Keskeisten käsitteiden käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyvinkään kaupunki 2023. Hakalantalon koulu (esiopetus-9. lk.) Viitattu 25.8.2023. <https://www.hyvinkaa.fi/kasvatus-ja-koulutus/perusopetus/peruskoulut/hakalantalonkoulu/>
- Iwahori, M., Oshiyama, C. & Matsuzaki, H. 2022. A quasi-experimental controlled study of a school-based mental health programme to improve the self-esteem of primary school children. <https://www.nature.com/articles/s41599-022-01156-x#Sec6>
- Juusola, M. 2015. Hyvä minä! Tutkimusretki itsetuntoon. Helsinki: Voimakirja.
- Juusola, M. 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava.
- Jääskeläinen, L. 2022. Ryhmä toimivaksi. Helppoja harjoituksia ryhmäyttämiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2023. Hyvä itsetunto. Uusi painos. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, I. 2018. Koulusosionomi tukee koko luokan hyvinvointia. Talentia-lehti. Viitattu 21.12.2023. <https://www.talentia.fi/talentia-lehti/koulusosionomi-tukee-koko-luokan-hyvinvointia/>
- Kinossalo, M. 2020. Tarinan voima opetuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Kiviluote, J. 2023. Lapsen ja nuoren tunne-elämän tukeminen, haastavien tunteiden kohtaaminen ja itsetunnon vahvistaminen. Opas vanhemmille ja kasvattajille. Turku: JK-kustannus ja koulutus.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2019. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas. Avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karjalainen, M., Lindroos, S., Matero, M. & Simola, T. 2020. Kasvatus- ja ohjausalan käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-tuotanto.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art house.
- Lonka, K. 2023. Oivaltava oppiminen. Helsinki: Otava.
- Opetushallitus. 2023. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Useita alisivuja. Viitattu 14.11.2023. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/tiedot>
- Oppivelvollisuuslaki 1214/2020.
- Orth, U. & Robins, R.W. 2022. Is High Self-Esteem Beneficial? Revisiting a Classic Question. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2022-48842-002.html>
- Perusopetuslaki 628/1998.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2020. Ammattina sosionomi. 3.-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Oppimateriaali. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.10.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Sinkkonen, J. 2020. Onnellinen lapsi. Helsinki: WSOY.

- TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 31.10.2023. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus.
- Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5.painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Wallin, A. 2011. Sosiaalityö kouluissa: avaimia hyvinvointiin. Helsinki: Tietosanoma.
- Wang, Y., Huebner, E.S. & Tian, L. 2021. Parent-child cohesion, self-esteem, and academic achievement: The longitudinal relations among elementary school students. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959475221000268>
- Yli-Luoma, P. Y. J. 2003. Hyvä opettaja. Sipoo: International Multimedia & Distance Learning.

Julkaisemattomat lähteet

- Hakalantalon koulun toimintasuunnitelma. 2023. Monialaisten oppimiskokonaisuuksien toteuttaminen. Hyvinkää.

Kuviot

Kuvio 1: Toimintatutkimukselle tyypillisten vaiheiden toteutuminen tässä opinnäytetyössä..	22
Kuvio 2: Opinnäytetyön aikajana	23

Kuvat

Kuva 1: Visuaalinen tuki oppitunnin kulkuun	25
Kuva 2: Tarinan kuvaesimerkkejä.....	26
Kuva 3: Lista vahvuuksista ja luonteenpiirteistä.....	27
Kuva 4: Esimerkkejä havaintomuistiinpanoista.....	29

Liitteet

Liite 1: Opettajille lähetetty kyselylomake	42
Liite 2: Infokirje huoltajille.....	44
Liite 3: Valmis ryhmänohjausmateriaali	45

Liite 1: Opettajille lähetetty kyselylomake

Oppilaan positiivisen minäkuvan ja itsetunnon tukeminen -materiaali alkuopetuksen ryhmänohjaukseen

Hei! Olet saanut tutustumista varten kehittämäni materiaalin koulun alkuopetuksen monialaisten kokonaisuuteen. Pyydän tällä lomakkeella palautetta materiaalista sen arvioimista ja kehittämistä varten 28.2. mennessä. Vastaukset kerätään anonyymisti. Kiitos osallistumisestasi!

 Ei jaettu



* Pakollinen kysymys

Sopiiko mielestäsi materiaali alkuopetuksen monialaiseen Minä ihminen -kokonaisuuteen? Perustele vastauksesi. *

Oma vastauksesi

Onko materiaali mielestäsi ikäryhmälle sopiva? Perustele vastauksesi. *

Oma vastauksesi

Onko materiaali mielestäsi lapsen positiivista minäkuvaa ja itsetuntoa tukevaa? *
Perustele vastauksesi.

Oma vastauksesi

Tuoko materiaali mielestäsi jotain uutta jo olemassa olevaan Minä ihminen kokonaisuuteen? *

Oma vastauksesi

Voisiko materiaalia vielä kehittää jotenkin? *

Kyllä

Ei

Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, miten materiaalia voisi kehittää.

Oma vastauksesi

Liite 2: Infokirje huoltajille

Hei eka- tai tokaluokkalaisen kotiväki!

Olen sosionomiopiskelija Laurea-ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötäni koskien lapsen positiivisen minäkuvan ja itsetunnon tukemista. Tähän liittyen olen koonnut Hakalantalon koululle opetusmateriaalin ja tulen sen pohjalta pitämään oppitunteja viikoilla 10 ja 11 osana monialaista oppimiskokonaisuutta. Materiaali on alkuopetuksen opettajien hyväksymä ja oppitunneilla on paikalla myös 2A-luokan opettaja. Pitämiäni oppituntien tarkoitus on suorittaa laadullista tutkimusta koskien kehittämäni opetusmateriaalia ja tarkastella, miten materiaali toimii käytännössä ja tarvitseeko sitä kehittää edelleen. Tulen siis havainnoimaan pelkästään materiaalin toimivuutta, en yksittäisiä oppilaita eikä lopullisessa tutkimusraportissani mainita oppilaista minkäänlaisia tietoja. Minua sitoo vaitiolovelvollisuus. Tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluu vapaaehtoisuus, joten halutessanne voitte kieltää lapsenne osallistumisen pitämiäni oppitunneille. Tällaisessa tapauksessa pyydän ottamaan yhteyttä lapsenne omaan opettajaan mahdollisimman pian, jolloin lapselle järjestetään korvaavaa toimintaa pitämiäni oppitunnin ajaksi.

Mikäli haluatte lisätietoja tutkimuksestani, voitte olla minuun yhteydessä: ulla.holmstedt@student.laurea.fi.

Ystävällisin terveisin,

Ulla Holmstedt

Liite 3: Valmis ryhmänohjausmateriaali

Itsetuntoa ja minäkuvaa tukeva ryhmänohjaus alkuopetukseen

Saatteeksi:

Olen kehittänyt oheisen materiaalin sosionomi (AMK)-opintojeni opinnäytetyönä. Sen kehittämisessä hyödynsin alkuopetuksen opettajilta keräämääni palautetta sekä suorittamaani havainnointia oppilasryhmässä. Materiaali on alun perin suunniteltu osaksi monialaista oppimiskokonaisuutta, mutta sitä voi hyödyntää myös muissa yhteyksissä ja muiden toimijoiden kuin opettajien taholta.

Materiaalin tarina ja sen kuvat ovat omatekemiäni. Materiaalin suunnittelussa hyödynsin lasten parissa työskentelystä kertynyttä kokemustietoa sekä teoretietoa minäkuvasta, itsetunosta sekä alkuopetusikäisistä ja ryhmänohjauksesta. Tietopohjana käytetty kirjallisuus löytyy materiaalin lopusta.

Hyvinkäällä syyskuussa 2024

Ulla Holmstedt

Sosionomiopiskelija

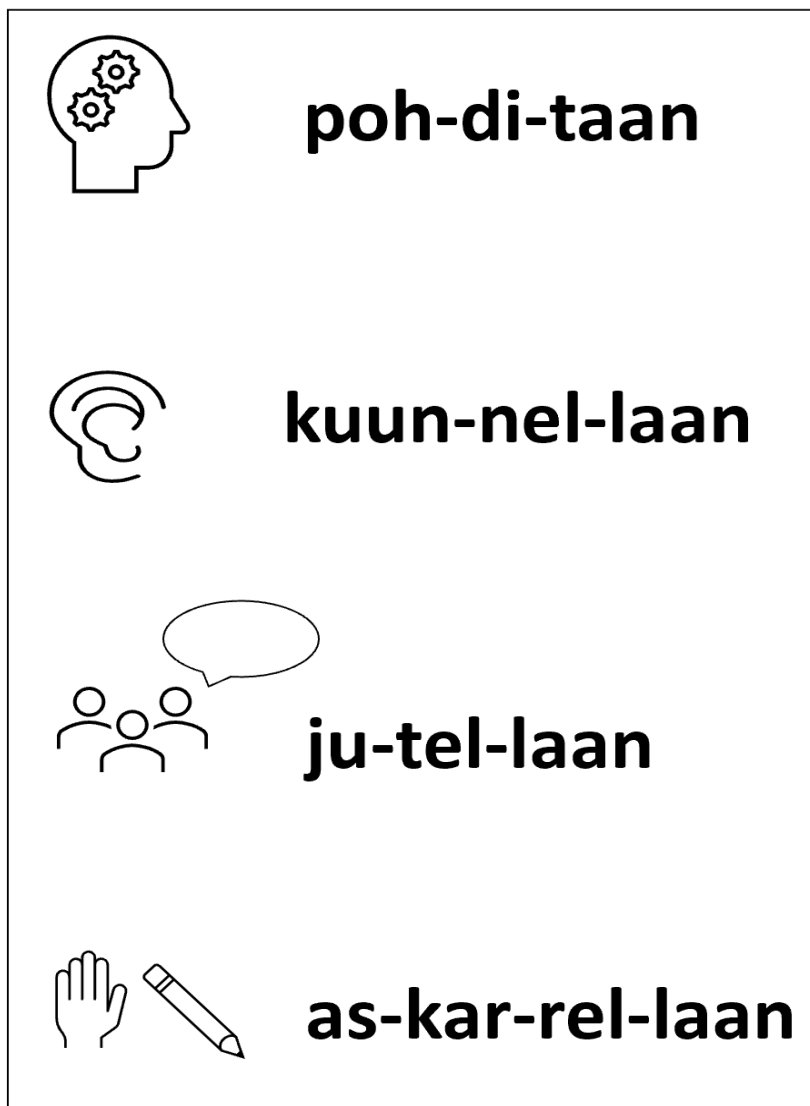
Laurea-ammattikorkeakoulu

Oppitunnin aloitus ja aiheeseen orientoituminen:

*Toivotetaan oppilaat tervetulleeksi oppitunnille.

*Kerrotaan, että tänään pohditaan omia ominaisuuksia ja tutustutaan siihen, millainen itse on. Kerrotaan, että tarkoitus on tutustua ominaisuuksiin, joita ei välttämättä näe esimerkiksi ulkonäöstä, kuten katsomalla nähdään ikä tai pituus tai hiusten väri.

*Näytetään oppilaille oppitunnintunnin kulku (kuva 1) valkokankaalta tai kiinnitettynä taululle.



Kuva 1: oppitunnin kulku

*Luetaan, mitä oppitunti sisältää ja laitetaan nuoli tai jokin muu merkki osoittamaan ensimmäistä osiota.

POHDITAAN (aika-arvio 5-10 min)

*Oppilaille esitetään noin kymmenen väittämää, joihin he vastaavat näyttämällä peukku ylös= väite on totta/ oppilas on samaa mieltä tai peukku alas= väite ei ole totta/ oppilas on eri mieltä.

*Oppilaita kehoitetaan pohtimaan rohkeasti itse eikä katsomaan kaverien vastauksia.

*Väittämän jälkeen voi kysyä perusteluita vastaukseen tai kokemuksia asiasta, mikäli halukkaita vastaajia on. Voidaan myös kysyä tarkentavia kysymyksiä, esimerkiksi mitä tarkoittaa, että ihminen on arvokas tai ovatko leuhkiminen ja itseensä tyytyväisenä oleminen samoja asioita.

Väitteet (listasta voidaan valita kymmenen tai enemmän/vähemmän sen mukaan, miten paljon oppilaat haluavat niistä keskustella):

1. Vaikka en osaa jotain, olen silti hyvä jossain toisessa asiassa. (totta)
2. Jos epäonnistuu, ei kannata yrittää uudelleen. (ei totta)
3. Epäonnistuminen tarkoittaa, että olen surkea tyyppi. (ei totta)
4. On olemassa ihmisiä, jotka osaavat kaiken eivätkä tee virheitä. (ei totta)
5. Saan olla iloinen ja ylpeä, kun onnistun. (totta)
6. Minun täytyy pitää samoista asioista kuin kaverini. (ei totta)
7. On järkevää harkita itse eikä tehdä kuin muut. (totta)
8. Itsestään kannattaa pitää juuri sellaisena kuin on. (totta)
9. Joku toinen maailmassa voi olla täysin samanlainen kuin minä. (ei totta)
10. Olen arvokas ja hyvä ihminen. (totta)
11. Jos olen toiminut väärin, paras ratkaisu on valehdella asiasta. (ei totta)
12. Kaikki tarvitsevat kavereita. (totta)
13. Hyvälle ystävälle ei voi sanoa ei. (ei totta)

14. Vaikka joskus asiat menevät pieleen, elämässäni on silti paljon hyviä ja kivoja asioita. (totta)

15. Vaikka joskus rikkoisin sääntöjä tai teen väärin, en silti ole paha ihminen. (totta)

16. Kaikki ihmiset erehtyvät joskus. (totta)

17. Kaikki ovat yhtä arvokkaita. (totta)

*Siirretään nuoli/muu merkki seuraavaan kohtaan oppitunnin etenemiskuvassa.

KUUNNELLAAN (aika-arvio 10 min)

*Pyydetään oppilaita ottamaan mukava kuunteluasento ja luetaan tarina Jomppe ja Tuua. Näytetään tarinan kuvat sen edetessä. Kuvat on erillisille A4-papereille tulostettu (löytyy tämän tiedoston lopusta).

Jomppe ja Tuua.



Kuva 2

(Kuva 2) Jomppe oli ikionnellinen. Ensimmäinen kouluvuosi oli saatu päätökseen ja oli kesäloman aika. Ensimmäiset kesälomaviikot Jomppe sai viettää mummolassa äidin ja isän ollessa vielä töissä. Mikä parasta Jomppe oli saanut uuden ystävän mummin naapuriin muuttaneesta tytöstä, Tuuasta.

Vauhdikas Tuua oli rauhallisen Jompen vastakohta. Jomppe kuunteli mielellään Tuuan runsasta puhetulvaa, vaikka hän ei ihan kaikkia Tuuan värikkäitä juttuja uskonutkaan. Jompen lempipuhua oli lukeminen ja luonnossa kulkeminen. Mummin koiraa, kultaista noutajaa Nestoria, Jomppe hoivasi mielellään.



Kuva 3

(Kuva 3) Jomppe oli juuri heittelemässä palloa Nestorille, kun Tuuan pää kurkkasi aidan yli. "Hei! Lähetäänkö pyörimään Jomppe?" Tuua huusi kovaan ääneen ja kiipesi vauhdilla aidan yli. Nestori pelästyi yhtäkkiä huutoa ja juoksi sisälle. "Tuo koira ei kyllä tykkää musta", Tuua totesi. "Se vain pelästyi huutoasi", Jomppe lohdutteli.



Kuva 4

(Kuva 4) Lapset lähtivät pyöräilemään kohti leikkipuistoa. Tuua viiletti pian pitkällä. "Onpas Tuua nopea pyöräilemään!" ihaili Jomppe. Tuua jäi kuitenkin välillä odottamaan hitaammin pyöräilevää Jompeea. "Hei tuolla puisto jo onkin!" huudahti Tuua.



Kuva 5

(Kuva 5) Puistossa oli Jompelle ja Tuualle vieraita lapsia leikkimässä. Jompeea vähän ujostutti ja jännitti, mitä jos lapset sanoisivatkin jotain ikävää. Tuua huikkasi lapsille: "Hei, leikitäänkö jotain yhdessä?" Toiset lapset suostuivat ja hippaleikki alkoi. Puist on kiipeilyteline sovittiin turvaksi. Tuua oli juuri jäämäsillään kiinni, mutta hän pelastui viime hetkellä kiipeämällä verkkoa pitkin turvaan. "Jompee tuu säkin tänne ylös turvaan!" Tuua huusi. Jompeea hirvitti korkeat paikat, hän ei ollut ketterä kiipeilijä. Jompee jäi hipaksi kerta toisensa jälkeen, mutta hän ei siitä piitannut, sillä leikkiminen yhdessä oli niin kivaa. Tuua jäi hipaksi kerran, mistä hän vähän suutahti ja epäili, ettei hippa ollut koskettanut häntä oikeasti. Jompee kannusti Tuuaa jatkamaan leikkiä ja hetken päästä nopeajalkainen Tuua saikin toisen lapsen kiinni.



Kuva 6

Kotiintuloaika koitti. Tuua ehdotti Jompelle eri reittiä paluumatkalle. (Kuva 6) Metsätieltä poikkesi polku, jonka varrella oli iso mäki. Mäki tunnettiin nimellä Murikkamäki, sillä polun molemmin puolin oli paljon isoja kiviä. Jompe ei halunnut kulkea kyseistä reittiä, sillä häntä arvelutti, oliko se turvallinen. Jompe kertoi tämän Tuualle. "Miksi sä oot tollanen pelkuri? Mä ainakin menen!" tuhahti Tuua ja meni menojaan.



Kuva 7

(Kuva 7) Päästyään perille mummin luo, Jompea harmitti. Miksi hän ei voinut olla yhtä rohkea ja vauhdikas kuin Tuua? Miksi hän oli tällainen: arka ja hiljainen? Pelkuri, niin kuin Tuua sanoi. Mummi huomasi myrtyneen ilmeen ja kysyi Jompelta, mikä tällä oli hätänä. Jompe kertoi, mitä oli tapahtunut. "Kuulepas Jompe, ei haittaa, vaikka et ole vauhdikas ja rohkea. Sinussa on paljon hyviä ominaisuuksia ja olet monessa asiassa taitava", mummi sanoi. "Mutta en minä

osaa kiivetä aidan yli tai verkkoa pitkin kiipeilytelineeseen”, Jomppe murehti. “Sinä olet taitava eläinten kanssa ja tiedät paljon asioita, mitä olet lukenut”, mummi sanoi. “Haluaisin uskaltaa mennä juttelemaan puistossa lapsille, joita en tunne niin kuin Tuua tekee”, Jomppe sanoi. “Varmasti sinä jonain päivänä uskallatkin ja vaikka et ole kovin puhelias, olet aina kohtelias ja puhut toisille kiltisti. Ne ovat tärkeitä taitoja myös. Olet myös hyvä kuuntelija”, mummi kertoi. “Tuua sanoi, että olen pelkuri, kun en uskalla ajaa isoa mäkeä alas pyörällä”, Jomppe murehti. “Joskus on ihan hyvä olla varovainen eikä suin päin hurjastella menemään”, totesi mummi.



Kuva 8

(Kuva 8) Tuuan pää kurkkasi aidan reunan yli. “Anna anteeksi Jomppe”, hän sanoi katuvainen ilme kasvoillaan ja kiipesi aidan yli Jompen ja mummin luo. Tuua oli kuullut mummin ja Jompen keskustelun. Tuuan polvet olivat ruhjeilla ja silmälasin sanka oli teipattu kiinni. “Olit oikeassa, se mäki oli aika hurja. Et sinä ole pelkuri, sinä olet todella mahtava kaveri. On kiva, että olet rauhallisempi kuin minä niin en joudu niin helposti hankaluuksiin. Ihailen sitä, miten osaat olla Nestorin kanssa ja jaksat aina kuunnella mun höpinöitä. Olet just hyvä noin.” Jomppea hymyilytti. “Saat anteeksi ja sä oot kanssa just hyvä noin”, hän sanoi.

*Siirretään merkki osoittamaan kohtaa ”jutellaan”.

JUTELLAAN (aika-arvio 5 min)

Kysytään lapsilta millainen Jomppe on tarinan mukaan? (rauhallinen, ystävällinen, harkitseva, arka) Entä Tuua? (vauhdikas, vähän harkitsematon, rohkea, puhelias)

Missä Jomppe on taitava? (osaa olla eläinten kanssa, hyvä kaveri, hyvä kuuntelija) Missä Tuua on taitava? (pyöräilyssä, kiipeilyssä, tarinoiden kertomisessa, muiden kohtaamisessa)

Mistä Jomppe pitää? (lukemisesta, eläimistä) Entä Tuua? (vauhdista, jännityksestä, pyöräilystä)

Mitä Jomppe haluaisi osata? (lähestyä rohkeasti muita lapsia, kiivetä korkealle ja pyöräillä kovaa) Mitä Tuua haluaisi osata? (toimia välillä rauhallisemmin, osata toimia koiran kanssa)

*Siirretään merkki osoittamaan kohtaa ”askarrellaan”

ASKARRELLAAN (aika-arvio 20 min)

*Pyydetään oppilaita pohtimaan nyt itsestään samoja kysymyksiä: Millainen minä olen? Missä olen taitava? Mistä minä pidän? Mitä haluaisin osata?

*Oppilaita ohjeistetaan kuuntelemaan ohjeet ja lähtemään liikkeelle vasta, kun saa luvan.

*Annetaan askarteluohjeet, samalla voidaan havainnollistaa toimintaa valkokankaalle:

1. Tarvitaan liimapuikko ja lyijykynä, mahdollisesti värikynät.
2. Ota mieluisan värinen A4-kokoinen kartonki. Näytetään kartonkien sijainti.
3. Ota jokaisesta viidestä laatikosta yksi paperinpala. Papereissa on seuraavat tekstit: Olen, Pidän, Haluaisin osata, Olen taitava sekä Olen just hyvä näin!
4. Ohjeistetaan oppilaita liimaamaan paperinpalat kartongille ja täydentämään lauseet. Esim. Olen reilu. Pidän leipomisesta. Olen taitava piirtämään. Haluaisin osata soittaa kitaraa. (Näytetään esimerkki valkokankaalle) Painotetaan, että Olen -lausetta täydentämään halutaan jokin vahvuus tai ominaisuus, millainen oppilas on. Ei esimerkiksi olen tyttö, olen 8-vuotias. (kuva 9)
5. Jos aikaa jää voi ottaa lisää lauseiden alkuja ja täydentää sekä liimata ne. Teosta voi myös koristella värikynillä.



Kuva 9 Malli valmiista työstä

*Pyydetään oppilaita vähän kerrallaan hakemaan pyydettyt kartonki ja paperit, jotka on sijoitettu luokkaan sopivasti tarjolle.

*Kannustetaan pyytämään apua, jos sitä tarvitsee. Esille voi laittaa myös listan erilaisista vahvuuksista ja ominaisuuksista (kuva 10). Kierretään katsomassa, että hommat sujuvat.

- rei-lu
- ys-tä-väl-li-nen
- ah-ke-ra
- an-teek-si-an-ta-vai-nen
- rau-hal-li-nen
- ren-to
- roh-ke-a
- pu-he-li-as
- tark-ka
- vauh-di-kas
- huu-mo-rin-ta-jui-nen
- kek-se-liäs
- ur-hei-lul-li-nen
- u-te-lias
- sin-ni-käs
- te-ho-kas
- so-pui-sa
- re-hel-li-nen
- har-kit-se-va
- tun-tei-kas
- luo-va
- si-su-kas
- in-no-kas
- päät-tä-väi-nen

Kuva 10 Esimerkkejä vahvuuksista

*Oppitunnin lopetus. Tehty työ liitetään oppilaiden monialaisten kansioon/kirjaseen. Neuvotaan, että nyt askarrettua taulua voi välillä käydä lukaisemassa, jos itsellä on paha mieli tai sellainen olo, että ei osaa jotain. Tulee parempi mieli, kun muistuttaa välillä itselleen, mitä jo osaakin ja onkin just hyvä tällaisena. Kehutaan oppilaita työskentelystä ja kiitetään tuntiin osallistumisesta.

*Ohjeistetaan oppilaita jatkamaan koulupäivää (esim. siirtymään välitunnille.)

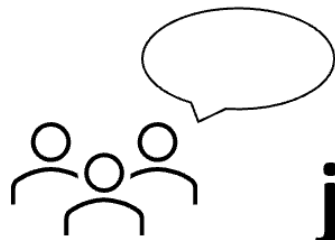
TULOSETTAVAT materiaalit seuraavilla sivuilla



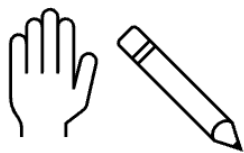
poh-di-taan



kuun-nel-laan



ju-tel-laan



as-kar-rel-laan















- rei-lu
- ys-tä-väl-li-nen
- ah-ke-ra
- an-teek-si-an-ta-vai-nen
- rau-hal-li-nen
- ren-to
- roh-ke-a
- pu-he-li-as
- tark-ka
- vauh-di-kas
- huu-mo-rin-ta-jui-nen
- kek-se-liäs
- ur-hei-lul-li-nen
- u-te-lias
- sin-ni-käs
- te-ho-kas
- so-pui-sa
- re-hel-li-nen
- har-kit-se-va
- tun-tei-kas
- luo-va
- si-su-kas
- in-no-kas
- päät-tä-väi-nen

Olen

reilu

Pidän

leipomisesta

Olen just hyvä
näin!

Olen taitava

piirtämään

Haluaisin osata

soittaa
kitaraa

Olen just hyvä
näin!

Olen just hyvä
näin!

Olen

Olen

Olen taitava

Olen taitava

Pidän

Pidän

Haluaisin osata

Haluaisin osata

Materiaalin kehittämisessä hyödynnetty kirjallisuus:

Aro, T., Järviluoma, E., Mäntylä, M., Mäntynen, H., Määttä, S. & Paananen, M. 2014. Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin. Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Jyväskylä: Niilo Mäki -instituutti.

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2022. Kukoistava kasvatus: positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. 2. painos. Espoo: BEEhappy publishing.

Juusola, M. 2015. Hyvä minä! Tutkimusretki itsetuntoon. Helsinki: Voimakirja.

Juusola, M. 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava.

Jääskeläinen, L. 2022. Ryhmä toimivaksi. Helppoja harjoituksia ryhmäyttämiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltinkangas-Järvinen, L. 2023. Hyvä itsetunto. Uusi painos. Helsinki: WSOY.

Kinossalo, M. 2020. Tarinan voima opetuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kiviluote, J. 2023. Lapsen ja nuoren tunne-elämän tukeminen, haastavien tunteiden kohtaaminen ja itsetunnon vahvistaminen. Opas vanhemmille ja kasvattajille. Turku: JK-kustannus ja koulutus.

Karjalainen, M., Lindroos, S., Matero, M. & Simola, T. 2020. Kasvatus- ja ohjausalan käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-tuotanto.

Lonka, K. 2023. Oivaltava oppiminen. Helsinki: Otava.

Sinkkonen, J. 2020. Onnellinen lapsi. Helsinki: WSOY.

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus.

Yli-Luoma, P. Y. J. 2003. Hyvä opettaja. Sipoo: International Multimedia & Distance Learning.