

# TEINIMEININKIÄ JA ITSETUNTOKIEMURONIA

Nuoren itsetunnon tukeminen toiminnallisten  
menetelmien avulla

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö  
Syksy 2006  
Hanna Iso-Metsälä  
Elli Väisänen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

ISO-METSÄLÄ, HANNA & VÄISÄNEN, ELLI:

Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita.

Nuoren itsetunnon tukeminen toiminnallisten menetelmien avulla.

Sosionomi (AMK), sosiaalikasvattajan suuntautumisvaihtoehto  
Opinnäytetyö, 53 sivua, 25 liitesivua

Syksy 2006

---

## TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö käsittelee nuorten itsetunnon tukemista toiminnallisten menetelmien avulla. Opinnäytetyö on toteutettu hankkeistettuna projektina eräälle eteläsuomalaisessa kaupungissa nuorisotyötä tekeväälle kolmannen sektorin toimijalle. Projekti sai nimeksi Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita sen toiminnallisuuden vuoksi.

Opinnäytetyö koostuu opinnäytetyöraportista sekä projektin lopputuotteesta Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketista, joka sisältää 50 erilaista toiminnallista harjoitetta, joiden avulla nuoren itsetuntoa voi tukea nuorten parissa tehtävässä työssä. Harjoitteiden lisäksi materiaalipaketti sisältää kohdennettua teoreettista tietoa nuoruudesta ja itsetuntotyöskentelystä sekä antaa vinkkejä toiminnallisten tuokioiden ohjaamiseen. Materiaalipaketti on tarkoitettu nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille työvälineeksi.

Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketin harjoitteiden tavoitteena on vahvistaa nuoren itsetuntoa ja positiivista minäkäsitystä sekä tarjota nuorelle onnistumisen kokemuksia ja positiivisia elämyksiä. Materiaalipaketin kehittämiseen liittyi projektin aikana järjestetty toimintapäivä seitsemälle 14 - 15 -vuotiaalle nuorelle, jossa testasimme osaa materiaalipaketin harjoitteista. Nuorilta saadun palautteen mukaan materiaalipaketin harjoitteet auttoivat nuoria löytämään vahvuuksiaan sekä saamaan vahvistusta itsetunnolleen.

Projekti on tuottanut sekä kirjallista että kokemuksellista aineistoa, joka tuodaan esille opinnäytetyön raportissa. Raportissa käsitellään työn teoreettista perustaa sekä kuvataan ja arvioidaan koko projektia, järjestettyä toimintapäivää sekä lopputuotosta Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipakettia.

Avainsanat: nuoret, itsetunnon tukeminen, toiminnalliset menetelmät

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

ISO-METSÄLÄ, HANNA & VÄISÄNEN, ELLI:

Teen spirit and self-esteem jungle.

Supporting the self-esteem of young people with the help of functional methods.

Bachelor's thesis Degree in Social Services, 53 pages, annexes 25 pages

Autumn 2006

---

## ABSTRACT

The topic of this thesis is supporting self-esteem of young people by using functional approach. This thesis was conducted as a project in collaboration with a third sector operator which works among young people in a town in Southern Finland. The project was given the name Teen spirit and self-esteem jungle because of its active nature.

This thesis consists of a report and the final product, which is a material packet called Teen spirit and self-esteem jungle. The material consists of fifty functional exercises which can be used to support the self-esteem of young people in youth work. In addition to exercises the material packet includes specific theory-based information concerning the youth and promoting self-esteem; there are also hints for instructing functional sessions. The material is intended to be a tool for the professionals who work among the youth.

The goal of the exercises in the material packet Teen spirit and self-esteem jungle is to promote self-esteem and positive self-concept of young people, and to provide young people with feelings of success and positive experiences. One phase in developing the material packet was an action day which was organised for a group of seven young people, who were 14 to 15-year-olds. The material was tested during that day, and according to the comments given by the participants, the exercises helped them to notice their own strengths and get support for their self-esteem.

The result of this project is both literary and empirical data which are presented in the report of the thesis. The report introduces the theoretical base of the project, and it also describes and evaluates the whole project, the action day, and also the final product Teen spirit and self-esteem jungle material packet.

Keywords: youth, supporting self-esteem, functional methods

## SISÄLLYS:

1 JOHDANTO	1
2 TEINIMEININKIÄ JA ITSETUNTOKIEMUROITA -PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1 Projektin kuvaus	3
2.2 Projektin kohderyhmä	4
2.3 Projektin tavoitteet ja tarkoitus	5
3 NUORUUS JA IDENTITEETIN KEHITTÄMINEN	6
3.1 Nuoruus kehitysvaiheena	6
3.2 Nuoruus ja identiteetti Eriksonin psykososiaalisessa kehitysteoriassa	7
3.3 Minäkäsitys osana identiteetin kehittymistä	8
4 ITSETUNTO	10
4.1 Itsetunnon määritelmä	10
4.2 Itsetunnon osa-alueet	10
4.3 Murrosikäisen itsetunto	13
5 ITSETUNNON TUKEMINEN	14
5.1 Itsetunnon tukeminen kasvatuksessa ja ohjauksessa	14
5.2 Palaute itsetunnon tukemisessa	16
5.3 Toiminnalliset menetelmät nuoren tukemisessa	18
6 TEINIMEININKIÄ JA ITSETUNTOKIEMUROITA -PROJEKTIN TOTEUTUS	21
6.1 Projektin vaiheet	21
6.2 Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketti	23
6.3 Toimintapäivä	26
6.3.1 Toimintapäivän valmistelu	26
6.3.2 Toimintapäivän toteutus	27
7 TEINIMEININKIÄ JA ITSETUNTOKIEMUROITA -PROJEKTIN ARVIOINTI	30
7.1 Toimintapäivän arviointi	30
7.1.1 Yhteistyökumppanin arviointi toimintapäivästä	30
7.1.2 Toimintapäivään osallistuneiden nuorten antama arviointi	32
7.1.3 Oma arviointi toimintapäivästä	36
7.2 Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketin arviointi	37
7.2.1 Yhteistyökumppanin arviointi materiaalipaketista	37

7.2.2 Oma arviointi materiaalipaketista	40
7.3 Opinnäytetyöprosessin arviointi	44
8 POHDINTA	47
LÄHTEET	50
LIITTEET	54

## 1 JOHDANTO

Nuoruus on oman minän etsimisen ja löytämisen aikaa, jolloin nuori kokeilee erilaisia rooleja ja pyrkii löytämään tasapainoisen, aikuistuvan minänsä. Nuoruuteen kuuluu monien valintojen tekeminen ja tulevaisuuden puntaroiminen sekä valintojen seurauksien kanssa eläminen. Nuori miettii, millainen hän on ja millainen hänen pitäisi ulkoisten odotusten ristipaineessa olla. Nuoret käyvät läpi omia tunteitaan, fyysistä ja psyykkistä muuttumisprosessiaan ja muodostavat jatkuvasti itsenäisempää identiteettiä sekä käsitystä itsestään. Nuoruusikään olennaisesti liittyvä kehitystehtävä onkin pysyvän identiteetin muodostaminen.

Identiteetin yksi osa on ihmisen minäkäsitys, joka on yksilön kokonaisnäkemys itsestään. Minäkäsitys muodostuu ihmisen todellisista käsityksistä itsestään, mutta myös oman itsen laadullisesta arviosta. Minäkäsityksen positiivisuuden määrää eli ihmisen laadullista arviota siitä, onko hän hyvä vai paha, kutsutaan itsetunnoksi. Itsetunto on ihmisen subjektiivis-affektiivinen arvio itsestään, eli ihmisen oma käsitys itsestään ja tunne omasta hyvyydestä.

Viime vuosikymmenen aikana itsetunnosta on tullut yleinen puheenaihe mediassa, koulumaailmassa ja arjen keskusteluissa. Itsetunnon puutteesta on huomattu olevan vaikutusta nuoren elämään monella tavalla: tietämättömyys omista vahvuuksista tai kiinnostuksen kohteista vaikeuttaa nuoren ammatinvalintaa, heikko itsearvostus johtaa arvон hakemiseen väärästä kaveripiiristä ja epävarmuus itsestä voi kääntää ajatukset harmaiksi. Nuori tarvitse aikuisen tukea ja kannustusta etsiessään itseään ja muodostaessaan myönteistä käsitystä itsestään. Tällöin kasvattajalla on siis positiivinen mahdollisuus tukea nuoren kasvua ja kehitystä, ymmärtämällä identiteetin etsimisen olevan nuoren luonnollinen kehitysvaihe ja toimimalla rohkaisevana, mutta aitona peilinä nuoren tuntemuksille ja ajatuksille itsestään.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa nuorten parissa tehtävään työhön käytännön työväline, jonka avulla kasvattaja voi tukea nuoren itsetuntoa, vahvistaa nuoren positiivista minäkäsitystä ja selkeyttää nuorelle tämän käsitystä itsestään. Olemme toteuttaneet opinnäytetyön hankkeistettuna projektina erään etelä-

suomalaisen kaupungin kolmannen sektorin nuorisotyötä tekevälle organisaatiolle. Projektin lopputuotoksena on syntynyt Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketti, joka sisältää erilaisia toiminnallisia harjoitteita nuorten kanssa tehtävään itsetuntotyöskentelyyn ja itsetuntotyöskentelyä tukevan teoriaosuuden.

Nuoren itsetuntoa on mahdollista tukea kannustavan palautteen ja toiminnallisuuden avulla. Nuorille toiminta on luonnollinen tapa työskennellä ja samalla helpotettava väline käsitellä vaikeitakin aiheita ja teemoja. Toiminta on silta ja kommunikointiväline nuoren ja aikuisen välillä sekä mahdollistaa nuorelle onnistumisenkokemuksia, jotka itsessään lujittavat itsetuntoa.

Tässä opinnäytetyössä nuoruudella tarkoitetaan puberteetista alkavaa aikaa. Itsetuntotyöskentely on positiivista, nuoreen uskovaa ja nuoren ominaispiirteitä näkyväksi tuovaa toimintaa, joka kannustaa nuorta sekä tukee hyvän itsetunnon syntymistä ja positiivisen minäkäsityksen muodostumista. Toiminnalliset menetelmät kuvaavat laajasti erilaisia liikunnallisia ja taiteellisia toimintatapoja, joissa työstehtään itsetuntoon liittyviä asioita erilaisten leikkien, harjoitteiden ja välineiden avulla.

Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketin harjoitteiden avulla on mahdollista antaa nuorelle onnistumisen kokemuksia sekä itsetuntoa tukevia positiivisia kokemuksia yhdessä muiden nuorten kanssa tai itsekseen harjoitetta tehdessä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on antaa iloinen ja elämänmakuinen työväline nuorisotyön kentälle, jonka avulla nuoret voivat saada kokemuksen siitä, että nuoruuteen kuuluu riemukasta teinimeininkiä, mutta myös itsensä tuntemuksen ja etsinnän kiemuroita.

## 2 TEINIMEININKIÄ JA ITSETUNTOKIEMUROITA -PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Projektin kuvaus

Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -projekti alkoi keväällä 2006, kun mietimme molempia kiinnostavaa opinnäytetyön aihetta. Olemme molemmat työskennelleet vapaaehtoistyöntekijöinä nuorten parissa opiskelun ohessa, ja kiinnostuneet nuorten parissa tehtävästä työstä, joten oli luontevaa valita yhteinen kiinnostuksenkohteemme opinnäytetyön kohderyhmäksi. Nuoruuden merkittävin kehitystehävä on identiteetin muodostuminen (Vuorinen 1998, 208; Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén, 1999, 19), jonka olemme huomanneet käytännön työssä nuorten parissa. Tämän vuoksi päätimme keskittyä nuorten itsetunnon tukemiseen, sillä itsetunto on osa ihmisen persoonallisuutta, josta identiteetti rakentuu (Keltikangas-Järvinen 1998, 16).

Nuorten kehityksen tukemisessa on luontevaa käyttää toiminnallisia menetelmiä, sillä toiminnallisuus voi helpottaa nuorta pukemaan asioitaan sanoiksi sekä antaa nuorille mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen, luovaan toimintaan ja minän rakenteiden vahvistamiseen (Aaltonen ym. 1999, 507; Ahonen 1997, 96). Käytännön työssä nuorten parissa tarvitaan erilaisia toimintavälineitä nuoren kehityksen tukemiseen, joten päätimme vastata tähän tarpeeseen ja koota materiaalipaketin nuorten itsetuntoa tukevista harjoitteista.

Esitimme alustavan projektisuunnitelman ja idean materiaalipaketista erään eteläsuomalaisen kaupungin nuorisotyötä tekevän kolmannen sektorin organisaation nuoriso-ohjaajalle ja kysyimme häneltä organisaation halukkuutta tulla yhteistyökumppaniksi projektiimme. Organisaatio lähti mielellään mukaan ja yhteistyöstä sovittiin. Muutaman yhteisen palaverin jälkeen aloimme työstää materiaalipakettia yhteistyökumppanin nuorisotyön käyttöön. Yhteistyökumppanimme antoi meille täyden vapauden materiaalipaketin suunnitteluun ja toteutukseen.

Projektin tuotoksena teemme yhteistyökumppanimme nuorisotyön käyttöön Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketin, joka sisältää nuorten itsetuntoa tukevia toiminnallisia harjoitteita ja teoriaa itsetunnon tukemisesta. Projek-



tiin sisältyy myös toimintapäivän järjestäminen nuorille, jossa testaamme materiaalipaketissa olevia harjoitteita nuorten kanssa. Toimintapäivän järjestäminen liittyy materiaalipaketin kehittämiseen.

Valitsimme sekä projektin että materiaalipaketin nimeksi Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita sen toiminnallisuuden ja elävyyden vuoksi. Nuoruuteen liittyminen ja meininkiä eikä itsetunnon muodostuminen ole välttämättä yksinkertainen tehtävä nuorelle. Nimi kuvaa myös työmme toiminnallista viitekehystä sekä positiivista asennetta nuoruuteen ja toimintaan nuorten kanssa.

## 2.2 Projektin kohderyhmä

Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketti on tarkoitettu työvälineeksi nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille, joilla on perustietämys nuoruudesta kehitysvaiheena sekä toiminnan ohjaamisesta ja suunnittelusta. Vaikka materiaalipaketti on tehty kolmannen sektorin nuorisotyötä tekevälle organisaatiolle, harjoitteet soveltuvat myös julkisella ja yksityisellä sektorilla tehtävään itsetuntoa tukevaan nuorisotyöhön.

Materiaalipaketin harjoitteet on suunnattu pääosin yli 11-vuotiaille nuorille, mutta jotkut harjoitteista soveltuvat nuoremmillekin. Harjoitteet soveltuvat niin tasapainoisen itsetunnon omaaville kuin niille nuorille, joiden itsetunto kaipaa tukea. Materiaalipakettia ja harjoitteita käyttäessä korostuu se, että ohjaaja tuntee nuoret ja valitsee sen seurauksena nuorille ja ryhmän tavoitteisiin sopivat harjoitteet.

Projektin kohderyhmänä oli lisäksi seitsemän toimintapäivään osallistuvaa 14 - 15-vuotiasta nuorta, neljä tyttöä ja kolme poikaa. Yhteistyökumppanimme valitsi nuoret nuorisotyönsä piiristä eli nuoria ei siis ohjattu toimintapäivään esimerkiksi kaupungin sosiaalipalveluiden kautta. Emme asettaneet nuorten valinnalle muita vaatimuksia, kuin ikävaatimuksen, sillä vaatimuksilla vaikuttaisimme ryhmän koostumukseen, joka taas olisi vaikuttanut työmme luotettavuuteen.

### 2.3 Projektin tavoitteet ja tarkoitus

Projektin tavoitteena on tuottaa työvälina opinnäytetyömme yhteistyökumppanille nuorten itsetunnon tukemiseen sekä tarjota teoreettista tietoa ja käytännön ideoita itsetuntoa tukevan toiminnan vetämiseen sekä toimintatuokioiden suunnitteluun. Projektin tuotos on Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketti, joka sisältää teoriaa nuoren itsetunnon tukemisesta ja ryhmätoiminnasta itsetunnon tukemisen kannalta sekä yli 50 erilaista toiminnallista harjoitetta. Materiaalipaketin harjoitteiden pääpaino on positiivisten asioiden esiin nostamisessa ja nuoren kannustamisessa. Tällainen toiminta tukee ja kohottaa nuoren itsetuntoa (Sinivuori & Sinivuori 2000, 55; Aho 1996, 48).

Materiaalipaketin harjoitteiden ensimmäisenä tavoitteena on nuoren itsetunnon tukeminen ja nuoren positiivisen käsityksen vahvistaminen itsestään. Toisena tavoitteena on tarjota nuorelle onnistumisen kokemuksia ja positiivisia elämyksiä harjoitusten kautta ja kolmantena tavoitteena on antaa nuorelle itsetuntoa tukevaa positiivista palautetta. Materiaalipaketissa harjoitteet jakaantuvat eri lukuihin: nuoren itsetunnon tukeminen sen kolmen osa-alueen (minätietoisuus, itsetuntemus ja itsearvostus) kautta, tutustuminen ja luottamuksen lisääminen ryhmässä, toimintaan aktivoivat välileikit sekä toiminnan lopettaminen ja palautteen anto. Eri lukujen alussa on pieni aiheeseen liittyvä teoriaosuus, joka perehdyttää ohjaajan eri toimintavaiheisiin, harjoitteiden tausta-ajatuksiin ja nuoren itsetunnon tukemiseen.

Projektin toisena tarkoituksena materiaalipaketin tuottamisen lisäksi on toimintapäivän järjestäminen seitsemälle yhteistyökumppanin nuorisotyön piirissä olevalle nuorelle. Toimintapäivän tarkoituksena on testata materiaalipaketista 17 harjoitetta, saada palautetta toimintapäivästä siihen osallistuneilta nuorilta ja yhteistyökumppaniltamme sekä saada omakohtainen kokemus päivän järjestämisestä sekä harjoitteiden ohjaamisesta. Palaute toimintapäivästä koskee harjoitteita, ohjausta, toiminnan puitteita, ilmapiiriä sekä nuorten saamia elämyksiä ja kokemuksia itsestään. Toimintapäivästä saatujen kokemusten, havaintojen ja palautteen perusteella kehitämme materiaalipakettia. Toimintapäivän tavoitteina on harjoitteiden testauksen lisäksi tukea ja laajentaa päivään osallistuneiden nuorten itsetuntemusta ja

kokemusta itsestään toiminnallisten harjoitteiden avulla. Käytännössä pyrimme antamaan positiivisia elämyksiä ja kokemuksia nuorille muiden samanikäisten kanssa sekä saamaan nuorelle aikaan ajatuksia omasta itsestä.

### 3 NUORUUS JA IDENTITEETIN KEHITTYMINEN

#### 3.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Nuoruutta voi kuvata pitkäksi siirtymävaiheeksi lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruudessa tapahtuva kehitys on monitahoista, jota ohjaa biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät vuorovaikutuksessa keskenään. Nuoruuden aikana yksilö kehittyy fyysisesti aikuiseksi ja ajattelumuodot kehittyvät. Irtautuminen lapsuuden perheestä, erilaiset roolimutokset ja aikuisuuden roolivalinnat kuuluvat nuoruuden kehitysvaiheeseen. Tänä aikana yksilö kasvaa myös ympäröivän yhteiskunnan jäseneksi ja oppii siellä vallitsevat arvot sekä hyväksytyt toimintamallit. (Nurmi 1995, 256.)

Nuoruuden tarkkaa sijoittamista tiettyyn ikään kuuluvaksi on vaikea määritellä, koska yksilöllinen vaihtelu on kehitykselle luonteenomaista. Nuoruuden loppumista helpommin on määriteltävissä sen alkaminen. Nuoruuden katsotaan alkavan biologisten muutosten eli puberteetin käynnistymisestä, jolloin muutokset hormonitoiminnassa aiheuttavat kehon ulkoisen muuttumisen. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 18.) Nämä muutokset kehossa ja saavutettu sukupuoli-kypsyys muuttavat nuoren suhteen omaan itseensä ja ympäristöönsä (Nurmi 1995, 256). Nuoruuden aikana nuoren ruumis ja hänen käsityksensä kehominuudesta poikkeavat toisistaan enemmän kuin koskaan aiemmin (Vuorinen 1998, 203).

Nuoruuden käynnistyminen näkyy myös psyykkisellä tasolla. Nuori käy läpi omaa muutosprosessiaan sekä tuntee ja rakentaa itsenäisempää identiteettiä. Kognitiivinen kehitys saa aikaan loogisen ja abstraktin ajattelun taitojen kehittymisen. (Aaltonen ym. 2003, 18.) Kehittyminen muuttaa nuoren tapaa kuvata itseään, esimerkiksi minäkäsitykseen liittyvät kuvaukset muuttuvat konkreettisista fyysisistä ja toiminnallisista kuvauksista abstraktimmiksi piirre- ja luonnekuvauksiksi. (Nurmi 1995, 261 - 262.) Myös nuoren sosiaalinen ajattelu kehittyy, jolloin ikäto-

vereiden palautteen merkitys kasvaa sekä yksilön vuorovaikutussuhteet ja -taidot lisääntyvät. (Nurmi 1995, 261 - 262; Aaltonen ym. 1999, 90 - 91.)

Nuoruuden kehitys saa aikaan minän rakenteeseen liittyviä muutosprosesseja. Tämä tarkoittaa, että nuoruus on merkittävä aika yksilön elämässä, jolloin hänellä on mahdollisuus muokata omaa persoonallisuuttaan. (Aaltonen ym. 2003, 78.) Eheän identiteetin rakentaminen on onnistuneen nuoruusiän pääsaavutus. Jokaisella on säröjä minuudessa eikä ehjä identiteetti ole lopullinen. Kuitenkin nuoruudessa saadut onnistumisen kokemukset ja saavutettu identiteetti luovat hyvän pohjan, jolta ponnistaa kohti aikuisuutta ja sen haasteita. (Vuorinen 1998, 232.)

### 3.2 Nuoruus ja identiteetti Eriksonin psykososiaalisessa kehitysteoriassa

Erik Homburger Eriksonin (1982) tarkastelee identiteetin elämänmittaista kehitystä psykososiaalisessa kehitysteoriassaan. Erikson erottaa ihmisen elämänkaaresta kahdeksan eri kehitysvaihetta, joilla on jokaisella oma kehitystehtävänsä. Jokainen vaihe rakentuu edellisen kehitysvaiheen päälle ja jokaisessa vaiheessa ihmisen on mahdollista ratkaista kehitystehtävänsä suotuisasti, jolloin elämän kokonaisuus voi muodostua positiiviseksi. Näihin eri kehitysvaiheisiin kuuluu konfliktien ja vastoinkäymisten kohtaaminen, mutta Eriksonin mukaan ne synnyttävät yksilössä uusia kykyjä, valmiuksia ja muokkaavat yksilöä. (Dunderfelt 1997, 241, 243 - 244; Ojanen 1996, 34.)

Ihmisen elämän jokaisessa vaiheessa keskenään taistelevat vastakkaiset kehitystehtävät; nuoruudessa ne ovat identiteetti ja roolihajaannus. Vastakkaiset kehitystehtävät eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois, vaan ihminen liikkuu näiden kokemusten ja tunteiden välimaastossa tai ääripäissä. Eriksonin mukaan on hyvä, että ihminen osaa kokea eri kehitystehtävien ääripäät ja niiden väliset asteet. Kulkiesaan jonkin kehitysvaiheen läpi, yksilölle syntyy tästä uusi sisäinen voima tai kyky, jolla on sekä positiivinen että negatiivinen puoli. Tätä syntyvää voimaa kutsutaan perusvoimaksi. Kukaan ihminen ei kuitenkaan voi käydä kehitysvaiheita täydellisesti läpi ja on hyödyllistä, jos yksilöllä on kokemusta myös negatiivisista tapahtumista elämässään. (Erikson 1982, Dunderfeltin 1997, 244, 247 mukaan.)

Erikson kuvaa nuoruuden kehitystä termillä identiteetin kehittyminen (Nurmi 1995, 262). Nuoruudessa kehitystehtävänä on siis identiteetin ja roolihajaannuksen välinen tasapainoilu. Edellisten kehitysvaiheiden seurauksena yksilön sisäiset voimat ja yksilöllisyyden tunne voimistuvat ja herättävät ihmisen etsimään omaa itseään. Nuoruudessa tämä oman itsen etsiminen tapahtuu kokeilemalla erilaisia rooleja ja ympäristön malleja. Eriksonin mukaan identiteetti tarvitsee kehittyäkseen jonkinasteista roolihajaannusta ja epävarmuutta. Perusvoimaksi tästä nuoruuden kehitysvaiheesta voi syntyä uskollisuus. Se tarkoittaa kykyä säilyttää läheiset suhteet konflikteissa ja epäselvyyksissä. Nuoruuden kehitysvaiheen perusvoiman toinen puoli on syrjäytyminen, joka näkyy luopumisena lojaalisuudesta vaara- tai riitatilanteissa. (Erikson 1982, Dunderfeltin 1997, 247 mukaan.)

### 3.3 Minäkäsitys osana identiteetin kehittymistä

Aho määrittelee minäkäsityksen yksilön kokonaisnäkemyskaksi itsestään eli siitä, millaisena ihminen pitää itseään taustaltaan, asenteiltaan, ulkonäöltään, arvoiltaan, ominaisuuksiltaan ja tunteiltaan. Minäkäsitys on yksilön asennoitumista itseensä, jolloin minäkäsitykseen kuuluvat sekä ihmisen tiedot itsestään sekä hänen arvioiva suhtautumisensa itseään kohtaan. (Aho 1996, 9.) Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan minäkuva eli minäkäsitys on ihmisen pysyvä käsitys itsestään, millaisena hän itseään pitää ja miten hän kuvaa itseään, tavoitteitaan ja arvomaailmaansa. Hetkittäiset mielialavaihtelut eivät muuta tätä käsitystä. Ihmisen itsetunto on tämän hänen minäkäsityksensä positiivisuuden määrä. (Keltikangas-Järvinen 1998, 16; 30.) Ihmisen minäkäsitys on vahva, jos hän kuvaa itseään positiivisilla ominaisuuksilla ja on tulevaisuuteen suuntautunut. (Aho 1996, 9.)

Minäkäsitystä pidetään ihmisen käyttäytymistä määrittelevänä tekijänä. Ihminen toimii sen mukaan, millainen käsitys hänellä on itsestään eikä sen mukaan, millaiset hänen todelliset ominaisuutensa tai kykynsä ovat. Minäkäsityksen avulla ihminen pitää itsensä psyykkisesti tasapainossa eli minäkäsitys ylläpitää harmoniaa ja sisäistä johdonmukaisuutta tunteiden, havaintojen ja ajatusten välillä. Yksilö valikoi ympäristöstään minäkäsitystään tukevaa informaatiota, koska yksilön tavoitteena on puolustaa ja vahvistaa minäkäsitystään, joka taas vaikuttaa siihen millaista informaatiota yksilö ottaa vastaan ympäristöstään. Yksilö toimii näin, ettei psy-

kologista jännitystilaa pääsisi syntymään, mikä pitkällä aikavälillä saattaisi johtaa psyykkisiin ongelmiin. Minäkäsityksen avulla yksilö antaa merkityksen kokemuksilleen, tulkitsee maailmaa. Minäkäsitys myös määrää ihmisen odotuksia, eli sitä mitä hän odottaa tulevaisuudelta. (Aho 1996, 11 - 12.)

Minäkäsitys muodostuu yksilön ollessa peilisuhteessa ympäristönsä kanssa. Yksilö itse luo oman maailmansa ja minänsä vuorovaikutuksessa muihin kanssa. Toisilta ihmisiltä saatu palaute vaikuttaa siihen, millainen minäskeema ihmiselle muodostuu. Avoin vuorovaikutus, jossa toinen ihminen otetaan huomioon erilaisine arvomaailmoineen ja häntä arvostetaan, edistää positiivisten minäkokemusten ja vahvan itsetunnon kehittymistä. (Aho 1996, 26; Aaltonen ym. 1999, 77, 170 - 171.) Minäkäsitykseen vaikuttavat henkilön temperamentti, kyky tai taito tehdä havaintoja toisten käyttäytymisestä, toisilta ihmisiltä saatu palaute sekä ihmisen omat reaktiot, jotka heijastuvat muiden käyttäytymiseen. (Aho 1996, 26.)

Fenomenologisen minäteorian mukaan yksilön minäkäsitys kehittyy sen mukaan, minkälaisia kokemuksia ja havaintoja hän on saanut toimiessaan yhteisössä. Minäkäsitys muodostuu henkilökohtaisista merkityksistä, joita yksilö liittää aikaisempiin ja nykyisiin elämäkokemuksiinsa. Vankka perusta minäkäsitykselle luodaan jo varhaislapsuudessa, kun lapsi kokee olevansa hyväksytty ja rakastettu. Minäkäsityksen kehittymiseen vaikuttavat eniten tärkeät ihmiset. Yksilö havainnoi ja tekee johtopäätöksiä tietyistä tilanteista, minkä jälkeen hän toimii harkintansa mukaan. Toiminnasta saadun palautteen varassa hän tarkentaa ja kehittää minäkuvansa vuorovaikutuksen avustamana. (Aho 1996, 27 - 28.)

Kehityksen myötä minäkäsitys jäsentyy, kategorisoituu ja stabiloituu. Se sisältää samalla sekä kognitiivisen että affektiivisen aspektin. Vähitellen minäkäsitys muuttuu hierarkkisemmaksi ja aikaisempaa eriytyneemmäksi. Minäkäsityksen muodostumisen herkin aika on 5 - 12-vuoden iässä. Samaan aikaan kehittyy myös ihmisen itsetuntokin. Tässä vaiheessa lapsi on kehityspsykologisesti siinä vaiheessa, että hänen arviointi- ja havaintokykynsä kehittyvät voimakkaasti ja hän pystyy arvioimaan itseään. Tässä vaiheessa lapsen elämänpiiri myös laajenee ja hänelle tulee vertailukohteita. Lapsi saa koulussa systemaattista palautetta itsestään ja toiminnastaan, mikä myös myötävaikuttaa minäkäsityksen syntyyn. Myös suhteet

opettajiin, oppilaisiin ja tovereihin ovat tärkeitä, joista lapsi myös saa palautetta toiminnastaan. (Aho 1996, 28 - 29.)

## 4 ITSETUNTO

### 4.1 Itsetunnon määritelmä

Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan (1998, 16; 2000, 101 - 102) itsetunto on osa ihmisen minäkuvaa ja itsetunto on tämän minäkäsityksen positiivisuuden määrä eli ihmisen laadullinen arvio siitä, onko hän hyvä vai paha. Itsetunto on ihmisen subjektiivis-affektiivinen arvio itsestään, eli ihmisen oma käsitys itsestään ja tunte omasta hyvyydestä. Itsetunto on yksi tärkeä ominaisuus ihmisen persoonallisuudessa muiden persoonallisuuden ominaisuuksien joukossa ja samalla osa identiteettiä.

Itsetuntoa on ihmisen kyky luottaa itseensä, pitää itsestä ja arvostaa itseään, vaikka tiedostaakin itsessään olevat heikkoudet. Itsetuntoon kuuluu myös kyky nähdä oma elämänsä tärkeänä ja ainutkertaisena. Itsetunto vaikuttaa ihmisen toimintaan ja hänen ratkaisuihinsa, ja toiminnan seuraukset taas vaikuttavat ihmisen itsetuntoon. Hyvästä itsetunnosta on paljon hyötyä ihmiselle, mutta heikko itsetunto ei kuitenkaan tarkoita epäonnistumista koko elämässä. Itsetunnon heikkous ei ole ylitseppäsemätön asia, sillä ihmisellä on runsaasti erilaisia tapoja korvata huono itsetunto myös terveellä tavalla (Keltikangas-Järvinen 1998, 16; Keltikangas-Järvinen 2000, 101 - 102.)

### 4.2 Itsetunnon osa-alueet

Markku Ojanen jakaa itsetunnon kolmeen eri osaan: minätietoisuus, itsetuntemus ja itsearvostus (1996, 31). Myös Keltikangas-Järvisen (1998, 17–19) itsetunnon määrittelystä löytyy samansuuntaisia näkemyksiä kuin Ojasen jaottelusta. Käytämme tässä työssä Ojasen ja Keltikangas-Järvisen jaottelua, sillä suomalaisina tutkijoina he sopivat parhaiten työmme teoreetikoksi, koska he tuntevat suomalaisen kulttuurin ja suomalaisten itsetunnon.

Minätietoisuus on tietoisuutta itsestään, neutraalia itsensä havaitsemista ja sen huomaamista, että olen olemassa, olen läsnä (Aho 1996, 10, Ojanen 1996, 31, 41). Minätietoisuus kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja alkaa kehittyä parin vuoden iässä. Minä on mukana kaikessa mitä teemme tietoisesti; minä arvioi toimintansa syitä, kokee erilaisia tunnetiloja, esittää tietoisia ja tiedostamattomia rooleja sekä haluaa ja torjuu asioita. Automatisoituneessa toiminnassa minä jää taustalle eikä ihminen silloin mieti toimintaansa. (Ojanen 1996, 42 - 43.)

Minä on olemassa vain silloin, kun katse kiinnittyy ”sisäänpäin” omaan itseen sekä siihen mitä tekee. Pelkkä kehoitus itsetarkkailuun riittää herättämään minän tietoiseksi itsestään, joka voidaan tehdä esimerkiksi kysymällä ihmiseltä ”Mitä mietit?” tai ”Millainen olet?”. (Ojanen 1996, 43.) Minätietoisuutta voidaan lisätä myös opettamalla yksilöä arvioimaan ominaisuuksiaan. Itsearvioinnin harjoittelu on hyvä aloittaa fyysisistä ominaisuuksista, koska niitä on helppo arvioida. Fyysisten ominaisuuksien kuvauksen jälkeen siirrytään läheisten ja harrastusten kartoittamiseen ja vasta näiden jälkeen omien psyykkisten ominaisuuksien arviointiin. (Laine 2005, 52.) Minätietoisuus on yhteydessä avoimuuteen ja avoimuus omasta itsestään kertomiseen riippuu siitä, kuinka turvalliseksi tilanne koetaan (Ojanen 1996, 44). Tämän vuoksi itsetuntoa tukevassa toiminnassa on kiinnitettävä huomiota turvallisen ilmapiirin luomiseen ja sen säilymiseen.

Itsetuntemus kuvaa yksilön tietoisuutta vahvuuksistaan ja heikkouksistaan (Aho 1996, 10, Ojanen 1996, 31). Itsetuntemuksessa ihmiset syyllistyvät usein pieniin itsepetoksiin, koska negatiivisia asioita ei mielellään halua tunnistaa itsessään. Ihmisellä on erilaisia puolustusmekanismeja (esimerkiksi valikointi), joiden avulla hän työstää saamaansa palautetta. (Ojanen 1996, 55 - 65.) Keltikangas-Järvisen (1998, 17) mukaan itsetuntonaan vahva yksilö tuntee hyvin itsensä. Hyvä itsetunto on todenmukainen käsitys itsestä ja taidoistaan, jolloin ihminen näkee itsessään enemmän positiivisia kuin negatiivisia ominaisuuksia. Itsetuntonaan tasapainoinen ihminen tunnistaa omat heikkoutensa, mutta ei tee niistä syytä huonolle käytökselleen, vaan pyrkii kehittämään itseään ja kasvamaan huonoissa puolissaan. Hyvän itsetunnon omaava ihminen sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia, eikä hänen itsekunnioituksensa kaadu vaikeissa tilanteissa. Itsetunnon ollessa vahva epäonnistumiset eivät muuta ihmisen tunnetta hänestä itsestään, että hän olisi



huono ihminen, vaan ihminen pystyy käsittelemään epäonnistuneet tilanteet asioina, eivät hänen persoonaansa huonontavina tekijöinä. Hyvän itsetunnon seurauksena ihminen kykenee myös tarkkailemaan ja tulkitsemaan ympäristön viestejä oikein, eikä loukkaannu tai haavoitu ympäristön negatiivisista viesteistä. Epäonnistumiset ja pettymykset kääntyvät hyvän itsetunnon seurauksena vahvuudeksi, kun ihminen pohtii, mitä tilanteista voisi oppia ja miten ne voisi ratkaista onnistuneesti seuraavalla kerralla. (Keltikangas-Järvinen 1998, 17 - 23.)

Itsearvostus kuvaa sitä, miten arvokkaana yksilö itseään pitää ja kuinka ihminen hyväksyy ja kunnioittaa itseään. Itsearvostus eroaa itseluottamuksesta siten, että itseluottamus kohdistuu tekemiseen ja hallintaan, kun taas itsearvostus kohdistuu olemiseen ja itsensä hyväksymiseen. (Ojanen 1996 31, 51.) Keltikangas-Järvisen (1998, 18) mukaan hyvään itsetuntoon kuuluu, että ihminen kykenee näkemään oman elämänsä ainutkertaisuuden sekä ymmärtää olevansa tärkeä sinänsä, tarvitsematta erityisin suorituksin tai onnistumisin tätä osoittaa. Tämä perustuu ihmisen sisäiseen itsearvostukseen sekä tunteeseen, että elämä, jota ihminen elää, on hänen oma elämänsä ja sen vuoksi tärkeää. Ihmisen elämän arvo ei tule muiden hänelle antamasta arvostuksesta tai siitä, miten merkittävää hänen elämä on ulkopuolisen silmin.

Itsetunnon kaikki osa-alueet ovat psykologisesti samanarvoisia, mutta yhteiskunta ei välttämättä arvosta niitä samalla tavoin. Hyvän itsetunnon määritelmä nykyisessä yhteiskunnassa on usein painottunut suoritusten ja saavutusten kautta saatuun arvostukseen tai onnellisuuden tunteeseen elämästä. Ihmisiä ohjataan Keltikangas-Järvisen (2000, 106 - 107) mukaan arvostamaan itseään vain menestyksen kautta, vaikka itsearvostuksen tulisi koostua tyytyväisyydestä itseensä sen vuoksi, että on olemassa.

Itsetunnoltaan vahvat yksilöt hyväksyvät itsensä, mistä seuraa, että he hyväksyvät myös ne ihmiset, joiden kanssa ovat tekemisissä (Aho & Laine 2002, 58). Hyvään itsetuntoon kuuluu kyky arvostaa muita ihmisiä. Itsetunnoltaan vahva ihminen kykenee näkemään toisen ihmisen osaamisen, antamaan tälle tunnustusta ja arvoa tämän mielipiteille (Keltikangas-Järvinen 1998, 19.) Itseään arvostava ihminen ei

kuitenkaan anna toisen ihmisen loukata itseään tietoisesti, vaan rohkenee tarvittaessa puolustaa itseään (Keltikangas-Järvinen 2000, 103).

Hyvä itsetunto näkyy myös itsenäisyytenä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutena muiden mielipiteistä. Tämä näkyy kykynä tehdä ratkaisuja muista riippumatta tai asettaa ehkä poikkeaviakin päämääriä ja rohkeasti pitää niistä kiinni. Muiden mielipiteistä riippumaton henkilö puolestaan ei ole jatkuvasti huolestunut muiden hyväksynnästä eikä pyri aina ajattelemaan ja toimimaan yleisen mielipiteen mukaan. (Keltikangas-Järvinen 1998, 20; 2000, 105.)

#### 4.3 Murrosikäisen itsetunto

Murrosiässä itsetunto on herkästi haavoittuva ja itsevarmuudentunne ailahteleva. Murrosikäisten itsetunnossa on vaihtelua ja suurimmillaan vaihtelu on murrosiän alkuvaiheessa, 12 - 14-vuotiailla. Kuitenkin niillä, joilla lapsena on hyvä itsetunto, on hyvä itsetunto myös läpi murrosiän. (Keltikangas-Järvinen 1998, 33.)

Tyttöjen ja poikien itsetunto eroaa pääasiassa laadullisesti, ei määrällisesti. Laadullisella erolla tarkoitetaan poikien itsetunnon liittymistä lähinnä suoriutumiseen, kun taas tyttöjen itsetunto voi koostua lisäksi sosiaalisista suhteista sekä sosiaalisen vastuun kantamisesta. Murrosiässä tyttöjen ja poikien itsetunnon laadulliset erot korostuvat, koska tyttöjen kehitys murrosiässä on poikia nopeampaa ja tytöt ovat usein kielellisesti valmiimpia kuvaamaan tunteitaan. Tyttöjä kiinnostaa murrosiässä enemmän asioiden pohdiskelu, kun taas pojat mieluummin toimivat. (Keltikangas-Järvinen 1998, 62 - 70.)

Itsetuntoon heijastuu käsitys fyysisestä minäkuvasta (Kalliopuska, Heikurainen & Larsio 1997, 6). Koska murrosikäinen on luonnostaan arka itsetunnoltaan, fyysisten muutosten synnyttämä hämmennys aiheuttaa suurta kriittisyyttä omaa olemusta kohtaan ja pelkoa, ettei tule hyväksytyksi vertaistensa joukossa. Nuori tarvitsee ympäristönsä myönteistä kannustusta, jotta hänen itsetuntonsa voisi kehittyä vahvaksi. Jos nuori ei koskaan saa ymmärtämystä, empatiaa ja positiivista palautetta ympäristöltään, myös hänen on vaikeampi antaa muille positiivista palautetta.

Vaikka positiivisen palautteen vastaanottaminen tuntuisikin nuoresta vaikealta, hän haluaa kuulla sitä. (Aaltonen ym. 1999, 89, 168.)

Vaikka nuoruuteen kuuluu ailahtelu, kasvattajan tulee kuitenkin erottaa nuoren ihmisen todellinen, pysyvän perusitsetunnon puute hetkellisistä mielialan vaihteluista. Kun kasvattaja tunnistaa perusitsetunnon puutteen, hän voi auttaa itsetunto-ongelmista kärsivää nuorta ajoissa. Nuori ei voi tässä asiassa huomata avun tarvetta, vaan aikuisen tulisi osata tulkita hänen käytöstään. Mahdollisten ongelmien sijasta tulisi korostaa murrosikään sisältyvää monipuolista uutta kehitysmahdollisuutta. Nuori on uudella tavalla vastaanottavainen ja vaikutuksille altis, pohtii itseään, on valmis muuttamaan käsitystä itsestään ja kokee voimakkaasti onnistumisen tunteet. (Keltikangas-Järvinen 1998, 34.)

## 5 ITSETUNNON TUKEMINEN

### 5.1 Itsetunnon tukeminen kasvatuksessa ja ohjauksessa

Nuoren auttamisessa keskeisintä on nuoresta välittäminen. Nuori tarvitsee kokemuksen ja viestin siitä, että joku on hänestä aidosti kiinnostunut, miten nuorella menee ja mitä hänelle kuuluu. Nuori tarvitsee lähelleen aikuisen, joka kuuntelee häntä ja jaksaa kerta toisensa jälkeen tarvittaessa aloittaa työn uudestaan. Nuoren auttamisen peruslähtökohtana on luottamuksellisen suhteen syntyminen nuoren kanssa ja nuoren motivoituminen. Itsetuntotyöskentelyn kannalta työntekijän on tärkeää saada nuori ymmärtämään, että hän voi vaikuttaa elämäänsä ja näkemys itsestä voi muuttua ja että asioilla, joita nuori tekee väärin itseään kohtaan, on vaikutusta hänen omaan hyvinvointiinsa. (Linnakangas & Suikkanen 2004, 63, 67; Aho & Laine 2002, 48.)

Nuorta tukiessa kasvattajan on annettava nuorelle aikaa, jotta tämä voi tulla lähelle ja avautua omaan tahtiin. Nuori tulee työntekijän lähelle omalla ajallaan ja prosessille on annettava aikaa kuten nuoren kasvu- ja kypsyminen prosessillekin, sillä kasautuneet ongelmat eivät ratkea nopeasti. Kuitenkin on tärkeää, että työntekijä on motivoituneena mukana prosessissa ja valmis antamaan nuorelle aikaa. (Linnakangas & Suikkanen 2004, 67, 99.)

Itsetunnon tukemisessa kasvattajan on hyvä ottaa huomioon sekä oma että nuoren persoonallisuus ja ratkaistava ongelmat ja valittava toimintatapansa tilannekohtaisesti. Kasvattajan persoona on hänen tärkein työvälineensä. (Aho & Laine 2002, 48.) Tämä edellyttää, että itsetuntotyöskentelyssä kasvattajan oma itsetunto on kunnossa, sillä kasvattajan itsetunto näkyy nuoren itsetunnon (Laine 2005, 49). Nuoren itsetunnon vahvistamisen lähtökohtana on aikuisen todellinen kiinnostus hänestä ja että aikuinen kokee itsetunnon ihmisen elämän kannalta, uskoo ihmisen muuttumiseen, haluaa uhrata aikaansa, pystyy refleктоimaan toimintaansa ja muuttamaan käyttäytymistään. (Aho & Laine 2002, 48.)

Kasvatustilanteessa ohjaajan on hyvä olla auttajana, tukena ja avustajana (Aho & Laine 2002, 48). Ohjaaja toimii ikään kuin peilinä ajatuksille ja tunnoille sekä kuva omasta itsestä muodostuu vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa (Vilén, Leppämäki & Ekström, 2002, 43 - 44). Ohjaajan on hyvä erottaa kasvatustilanteesta nuoren persoona hänen käyttäytymisestään. Ihminen persoonana voidaan hyväksyä, vaikkei hänen kaikkea käyttäytymistään hyväksytä. (Aho 1996, 49.)

Toiminta- ja prosessipainotteisen kasvatuksen avulla on mahdollista löytää tieto ja tulla aktiiviseksi oppimaan oppijaksi. Tällöin nuori saa enemmän onnistumiskokemuksia, jotka lujittavat itsetuntoa. Itsetunnon kannalta on myös erittäin olennaista aikuisen reagointi nuoren suoritustilanteisiin ja millaisia odotuksia hän asettaa tämän suorituksille. (Aho 1996, 49.)

Ohjauksen lähtökohtana on yksilöiden erilaisuuden ymmärtäminen. Tämä toteutuu silloin, kun aikuinen tietää, missä kehitysvaiheessa nuori on ja millainen palaute ja vuorovaikutus ovat tarkoituksen mukaista juuri hänelle. Itsetunnon vahvistamista auttaa myös psykologisesti turvallinen ilmapiiri. On hyvä, että nuori saa olla oma itsensä, aito ilman pelkoa nöyryytyksestä, vähättelystä, hylkäämisistä tai pilkasta. (Aho 1996, 48 - 49.) Tällöin yksilön ei tarvitse turvautua defenseseihin eli puolustusmekanismeihin, koska tilanne on vapaa uhasta (Laine 2005, 49). Ohjaajan tehtävänä on luoda turvallinen ilmapiiri, kulkea rinnalla. (Lipsanen-Rogers 2005, 68).

Turvallista ilmapiiriä luodaan kunnioituksen lisäksi puitteilla. Puitteet ovat yksinkertaisia ja selkeitä: työskentelyn paikka, aika ja tapa sekä luottamuksellisuus sekä ohjaajan että muiden ryhmäläisten kohdalta. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia yhdessä sovittujen asioiden toteutumisesta. Myös tuttu rakenne kokoontumisissa rakentaa turvallisuutta. Ensin on yhteinen aloitus, joka orientoi työskentelyyn. Seuraavaksi on varsinainen työskentelyvaihe, johon käytettävä aika on kaikkien tiedossa, mutta jonka kulumista ohjaaja valvoo. Työskentelyn aikana ohjaaja huolehtii myös työskentelyrauhasta. Lopuksi tarjotaan mahdollisuus yhteiseen toiminnan purku- ja reflektointihetkeen, jossa jokainen osallistuja voi kertoa kokemuksistaan tai oivalluksistaan sen verran muille, kuin haluaa. Ohjaaja luo turvallisuutta huolehtimalla siitä, että jokaisen yksilöllisyyttä kunnioitetaan ja jokaisen kokemukseen suhtaudutaan hienotunteisesti. (Lipsanen-Rogers 2005, 68-69).

## 5.2 Palaute itsetunnon tukemisessa

Nuoren itsetuntoon voidaan suuresti vaikuttaa palautteella. Vaikka minäkäsitys olisikin vahva, yksilö tarvitsee palautetta muilta ihmisiltä. Jos ihminen ei saa palautetta, ei välitä siitä, ei tunnista sitä taikka tulkitsee sen väärin, hänelle voi tulla ennen pitkää vaikeuksia. (Ojanen 1996, 67.) Ihmistä voidaan jossain määrin opettaa kognitiivisesti ymmärtämään itseään (ja muita), mutta itsetunnon todellinen muutos vaatii syvempää asenteiden ja arvostusten muokkaamista vuorovaikutustilanteissa, joissa yksilö saa itsetuntemustaan lisäävää palautetta tiedostamattomista arvoistaan, asenteistaan ja käyttäytymisestään (Laine 2005, 49.)

Palaute on tehokasta, jos sen on riittävän konkreettista ja täsmällistä. Samalla kertaa ei kannata antaa kovin moneen asiaan liittyvää palautetta; työmuisti pystyy muistamaan ja sulattamaan neljästä viiteen palautetta kerrallaan. Palautteen on hyvä olla myös oikea-aikaista nuoremmille ja itsetunniltaan heikoille ihmisille. Itsetunniltaan heikko lapsi nimittäin pyrkii unohtamaan nopeasti sellaisen palautteen, joka kertoo hänestä ristiriitaista tietoa. (Aho & Laine 2002, 49.)

Tehokkaana palautteena pidetään lapsen itsensä suorittamaa arviointia. Tällöin palautteenannossa on hyvä lähteä lapsen itsearviointista ja sen jälkeen aikuinen kertoo vahvistuksen ja tarkennuksen lapsen tueksi. Palautteen antaminen on siis

vuoropuhelua. (Laine 2005, 50.) Itsetuntoa tukeva palaute on motivoivaa sekä palautetilanteessa annetaan ensin positiivinen, välissä kritiikin kertominen ja lopuksi vielä positiivisia asioita (Aho 1996, 52, Ranne 2006, 70). Lisäksi palautetilanteen on hyvä päättyä palautteen vastaanottajan omiin mielipiteisiin (Laine 2005, 50 - 51).

Kasvattajan omat kommunikointitaidot vaikuttavat olennaisesti palautteen tehokkuuteen (Laine 2005, 51). Palaute kannattaa antaa vakuuttavasti ja kiinnittää myös kehonkieleen huomiota palautetta annettaessa. Palautteeseen on hyvä sisällyttää niin mielipiteet kuin positiiviset tunteetkin. Palautteen antamiselle on annettava aikaa ja palautetilanteessa myös toisen osapuolen kuunteleminen on olennaista. Mitä useammin palautetta annetaan, sitä enemmän saadaan aikaan itsetuntomuutoksia. (Aho 1996, 52–53.)

Käytännön toiminnassa nuorten kanssa on hyvä pyrkiä antamaan nuorille positiivista palautetta toiminnan aikana sekä harjoitteiden purkutilanteissa. Paras palaute on totuudenmukaista ja rehellistä. Palautetta tulee antaa välittömästi siinä hetkessä, kun ohjaaja huomaa jonkun positiivisen asian nuoren työskentelyssä, käyttäytymisessä tai puheessa. Nuorten kanssa toimiessa on kuitenkin syytä välttää teennäisyyttä ja kohdistaa se yhdelle nuorelle kerrallaan. (Ranne 2006, 72.)

Ranteen (2006, 37) mukaan taitavan palautteen antamisen perustuksen luovat työ- ja asiakaskeisyys eli työ ja käsiteltävä asia määräävät mistä, miksi ja miten annetaan palautetta. Lisäksi palautetta antaessa on huomioitava yksilöllisyys, palautteen rakentavuus sekä vuorovaikutuksen havainnointi ja säätely, jossa palautteenantaja havainnoi palautteen vastaanottajaa, kuinka tämä reagoi ja sen mukaan säätelee palautteenantotapaa. Ranteen mukaan ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa antaa palautetta, vaan sopivat tavat riippuvat ihmisistä ja tilanteista (2006, 35).

Palautteen anto vaatii taitoa ja tilannetajua ja palautteen tulee palvella työn tavoitteita ja kokonaisuutta. Itsetuntoa tukevassa toiminnassa havainnoidaan nuorta ja sen mukaan annetaan hänelle palautetta. Jos joku nuori kiusaantuu positiivisesta huomioimisesta, hänelle tulee antaa tilaa ja aikaa huomioinnissa, niin että nuori

voi tuntea olonsa turvalliseksi, vaikka positiivinen palaute olisikin ristiriidassa hänen oman näkemyksensä kanssa. (Ranne 2006, 72 - 73.)

### 5.3 Toiminnalliset menetelmät nuoren tukemisessa

Ryhmässä koettujen onnistuneiden tunne-elämysten kautta voidaan eheyttää nuoren itsetuntoa ja persoonallisuutta (Aaltonen ym. 2003, 434). Luovissa toimintatuokioissa nuori voi oppia viestittämään tunteitaan luovasti, esim. piirtämällä, maalamalla, askartelemalla, musisoimalla tai kirjoittamalla runoja tai vain ajatuksia. Luova väline voi toimia sellaisenaan kommunikaatiovälineenä työntekijän ja nuoren välillä tai se voi helpottaa nuorta pukemaan asioitaan myös sanoiksi. Luovat tuokiot ovat nuorelle myös rentouttava ja piristävä kokemus arjen keskellä. (Aaltonen ym. 1999, 507.) Luovat toiminnalliset tuokiot auttavat nuorta kanavoimaan energiansa sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla, joka on rakentavaa, ei tuhoavaa. (Aaltonen ym. 1999, 507, Seeskari 2004, 104.) Ilmaisullinen prosessi tai oman luovuuden tuotos voi siis olla tekijänsä voimaannuttava, itsetuntoa ja itsetuntemusta lisäävä sekä vuorovaikutusta rikastava väline (Ruusunen 2005, 54).

Taiteen käyttö antaa nuorille mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen, luovaan toimintaan ja minän rakenteiden vahvistamiseen (Ahonen 1997, 96). Luovuus mahdollistaa uuden näkökulman, ennakkoluulottoman tavan ratkaista ongelmia ja taidekasvatuksen tavoitteena onkin rikastuttaa ja avartaa nuoren maailmaa ja itsetuntemusta. Taide edesauttaa siis itsetunnon ja itsensä hyväksymisen kasvua ihmisisessä. (Tummavuori 1994, 100.) Luovat toimintamenetelmät eivät keskity teoksen esteettisiin arvoihin vaan tekijän prosessiin: tehtävään paneutumiseen, omiin havaintoihin teoksesta sekä kykyyn jakaa kokemus muiden kanssa. Tekeminen itsessään on terapeutista ja voi olla hämmästyttävä löytöretki itseen. (Lipsanen-Rogers 2005, 66; Keränen, Nissinen, Saarnio & Salminen 2001, 106.)

Taidetta ei tulisi arvostella tai tulkita, koska kysymyksessä on yksilön luovuus ja sen ainutkertaisuus (Ahonen 1997, 94; Keränen ym. 2001, 107). Perusoletuksena taidelähtöisessä työskentelyssä tulee pitää ajatusta siitä, että työn tekijä tietää, mitä työssä on. Ei edes ohjaajalla ole oikeutta tulkita toisen tekemää työtä. Hän voi auttaa työn tekijää hienovaraisilla kysymyksillä kertomaan työstään, mutta

usein hänkin voi jäädä ihmettelemään ja pohtimaan työtään. Työskentelyn edessä oma kuvallinen kieli tulee tutummaksi ja sisältö alkaa aueta tekijälle itselleen. (Lipsanen-Rogers 2005, 69.)

Jokaisella on kyky antaa mielensä sisäiselle maailmalle visuaalinen muoto. Kuvan tekeminen antaa tilaisuuden tuoda esille sitä, mitä ei osaa suoraan sanoiksi pukea tai mitä ei ole vielä itsessään tunnistanut. Se, millainen ihminen olen, voi avautua uudella lailla kuvan tekemisen kautta, kun ei tarvitse ensin olla ymmärrettävä ja selitettävä. Kuvan tekijä antaa visuaalista muotoa syvimmille ajatuksilleen ja tunteilleen ja myös sisäisille konflikteilleen. Kuvallinen työskentely antaa hyvät puitteet yhdessä etsimiselle ja löytämisellä, jolloin luodaan tila, jossa nuori voi tulla kuulluksi tai nähdyksi varovasti ja kunnioitetusti. Tällöin syntyy pohja keskustelulle, jossa nuori on pääosassa ja hänen elämäntilannettaan pohditaan hänen näkökulmastaan. (Lipsanen-Rogers 2005, 64 - 65.)

Kuvallista työskentelyä voidaan toteuttaa myös valokuvauksen avulla. Valokuvan avulla on mahdollista tehdä omaelämäkerrallista työskentelyä usealla tavalla, esimerkiksi käsitellä valokuvan ja minäkuvan yhteyttä. Valokuvaa voi lähestyä leikin avulla ja rakentaa sen avulla mielikuvituksellisia tarinoita itsestä tai toisesta ja katsella maailmaa eri kuva- ja näkökulmista. Valokuvista voi tarkastella ihmisten asentoja, eleitä ja ilmeitä ja sen avulla voi myös tehdä korjaavia tulkintoja. Valokuvien käsittely itsetuntotyöskentelyssä voidaan liittää konkreettiseen henkilöhistoriaan ja tarkastella sen avulla itseään. Kun valokuvia käsitellään ryhmässä, voivat muiden kommentit auttaa korjaamaan omia, ehkä vahingollisiakin käsityksiä itsestä ja omasta todellisuudesta. Valokuvatyöskentelyssä keskustellaan valokuvien herättämistä tunteista ja ajatuksista. Valokuvauksella on myös dokumentoiva piirre, jonka avulla voidaan seurata ihmisen kehitystä. (Bardy & Känkänen 2005, 83 - 84.)

Itsetuntoa tukevassa toiminnassa ilmapiirin tulee olla turvallinen (Aho 1996, 48). Musiikilla voi luoda turvallisuutta ja läheisyyttä ilmapiiriin ja se voi tuottaa kuuntelijalle iloa ja mielihyvää sekä auttaa viihtymään tilanteessa (Lindeberg-Piiroinen 1994, 49). Musiikin tuottama vapautunut, helpottunut ja luottamuksellinen tun-



nelma auttaa ongelmien käsittelyssä ja saa aikaan keskustelua. (Ahonen 1997b, 274.)

Musiikin avulla voidaan tarjota myönteisiä tunne-elämän kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä, jotka tarjoavat työntekijälle ja nuorelle sillan kohdata toisensa. Musiikki on siis kieli, kommunikointiväline, jonka avulla jaetaan kokemuksia yhdessä. Soittamalla ja kuuntelemalla musiikkia lähestytään turvallisesti omaa elämää ja elämänhistoriaa sekä käydään läpi siihen liittyviä tunteita. Musiikin kielen avulla on helppo lähestyä nuorta ja nuori saa kokemuksen hyväksymisestä ja ymmärtämisestä sellaisena, kuin nuori on. (Ahonen 1997b, 271 - 272.)

Nuoren itsetuntoa on mahdollista kohottaa seikkailutoiminnan avulla, jolloin pyritään edesauttamaan positiivisen minäkäsityksen muodostumista (Lindfors 1996, 186). Leikkien ja harjoitusten avulla on tavoitteena luoda turvallinen ilmapiiri, jossa kaikkien on hyvä osallistua vapautuneesti harjoituksiin kokien myönteisiä tunnekokemuksia ja elämyksiä. Tutustumisharjoitusten, luottamusharjoitusten ja leikkien tehtävänä on tutustuttaa ryhmän jäsenet toisiinsa sekä harjoittelutilaan. Ohjaaja kannustaa jokaista jatkamaan ja yrittämään ja kannustamisen myötä ohjaaja pyrkii vahvistamaan jokaisen itsetuntoa. (Sinivuori & Sinivuori 2000, 55.) Etenkin fyysisissä ja kehollisissa harjoitteissa ohjaajan palautteella on suuri merkitys nuoren käsitykseen omasta kehostaan, koska nuori ei itse näe itseään liikkumassa. Tämän vuoksi ohjaajan tulee miettiä mitä ja miten palautteen antaa, jotta se voisi olla itsetuntoa tukevaa. (Pakkanen 1994, 64).

Kannustamisharjoituksilla luodaan pitkäkestoinen turvallinen ilmapiiri, jossa kaikki voivat kokea onnistuvansa, saavansa elämyksiä ja olevansa hyväksytyt. Kannustusharjoitukset vahvistavat itsetuntoa. Luottamusharjoitukset kehittävät ryhmän sisäistä ilmapiiriä ja luovat perusturvallisuutta ryhmässä. Luottamusharjoitusten avulla jokainen kokee olevansa tärkeä lenkki ketjussa. (Sinivuori & Sinivuori 2000, 71, 76.)

Aistiharjoitusten tavoitteena on kehittää ihmisen herkkyyttä aistia, tuntea, kokea ja eläytyä erilaisissa tilanteissa ja antaa keinoja ympäristön tutkimiseen aisti- ja tunnekokemusten avulla. Keho- ja liikeharjoitusten tarkoitus on tyydyttää liikkumi-

sen ja seikkailun tarvetta, tarjota ilon ja huumorin täyttämiä tilanteita ryhmässä, ohjata nuoria käyttämään toiminnan ja eleiden kieltä puhumisen sijaan sekä tulla tietoiseksi omasta kehosta. Fyysisen rasituksen kautta avataan henkisiä lukkoja ja poistetaan estoja sekä tarjotaan onnistumisen kokemuksia. (Sinivuori & Sinivuori 2000, 83, 99.) Nuoret voivat suhtautua varauksellisesti koskettamiseen ja fyysiseen läheisyyteen, koska oman kehon muuttuminen voi muutenkin hämmentää. Hieronta voi olla keino, jolla voi avata kehoa sekä tunteita, ajatuksia ja kontaktia toiseen ihmiseen. Koskettaminen saattaa herättää ahdistavia tunteita, joten sitä on käytettävä hienotunteisesti ja herkkyydellä nuorten tunteita aistien. (Rinta-Harri 2005, 80.)

Kehon aistimuksista saadut tunne-elämykset liittyvät sekä nuoren ruumiinkuvaan että minäkuvaan. Liikkeen ja kehonsa kautta ihminen saa yhteyden omaan minäänsä kokonaisvaltaisella tasolla. Liikkeellä saadaan kontakti omaan ruumiiseen ja pystytään vaikuttamaan siihen esimerkiksi tuottamalla hyvää, rentoutunutta oloa ja eheytyksen kokemusta. Käsitys omasta kehosta muuttuu uusien kokemusten ja elämysten myötä, joten tarjoamalla nuorelle toiminnan avulla positiivisia elämyksiä ja iloa omasta kehostaan, hänen käsityksensä itsestään voi muuttua positiivisemmaksi. Liikunta, joka ei perustu suorituksiin vaan kokemuksellisuuteen ja ilmaisuun, auttaa oman kehon tuntemusten havainnoinnissa. Liikkeen kautta voi myös oppia hyvinvointia edistäviä taitoja kuten rentoutumista ja keskittymistä. (Rinta-Harri 2005, 74 - 75, 77; Pakkanen 1994, 59 - 60.)

## 6 TEINIMEININKIÄ JA ITSETUNTOKIEMUROITA -PROJEKTIN TOTEUTUS

### 6.1 Projektin vaiheet

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen keväällä 2006 ja saimme sen valmiiksi marraskuussa 2006. Projektin alkuvaihe oli meille haastava vaihe. Ensimmäinen opinnäytetyön aihe liittyi lastensuojeluun ja tarkoituksena oli toteuttaa määrällinen tutkimus. Olimme työstäneet aiheita jo jonkin matkaa, kun se vaihtui kevään aikana, sillä aiheen vaatima tutkimuslupa olisi ollut hyvin vaikeaa saada. Lopullisen opinnäytetyömme aiheen käsittelyn nuorten itsetunnon tukemisesta toiminnallisten menetelmien avulla aloitimme maaliskuussa 2006 ja huhtikuussa saimme

ensimmäisen yhteistyökumppanin, jolle olisimme toteuttaneet opinnäytetyömme järjestämällä leiritoimintaa. Osallistuimme suunnitelmaseminaariin toukokuussa 2006, jonka jälkeen tarkensimme vielä projektisuunnitelmaamme ja hyväksyimme sen kesäkuun alussa ohjaavalla opettajallamme ennen työskentelyn jatkamista.

Kesäkuun alussa havaitsimme, että opinnäytetyölle opiskelijan puolesta asetetut tavoitteet olivat ristiriidassa ensimmäisen yhteistyökumppanin järjestämän leirin tavoitteiden kanssa, joten lopetimme yhteistyön yhteisestä sopimuksesta. Kesäkuun puolivälissä saimme kuitenkin toisen yhteistyötahon, jolle teimme lopullisen tuotoksen. Tässä vaiheessa projektin painopiste muuttui siis toiminnan järjestämisestä materiaalipaketin kokoamiseen.

Alun vaikeuksien jälkeen projekti eteni nopeasti. Olimme jo loppukevään aikana hankkineet teorian tietoa itsetunnosta ja sen liittymisestä suurempiin kokonaisuuksiin. Itsetunnon käsitteen ymmärtäminen ja hahmottaminen on haastava tehtävä, sillä kansankielessä sillä voi olla hyvin monenlaisia merkityksiä ja itsetunnon ajattellaan kokoavan monia asioita ihmisen elämässä (Keltikangas-Järvinen 1998, 16; Ojanen 1996, 41). Tämän vuoksi projektin alussa oli tärkeää hahmottaa käsitteet tarkasti sekä hahmottaa mihin yläkäsitteisiin itsetunto kuuluu. Tutustuimme tarkasti myös nuoruuteen kehitysvaiheena sekä nuoren identiteetin kehitykseen, johon myös itsetunto omalta osaltaan kuuluu.

Ennen projektin alkua toimiessamme nuorten parissa olemme havainneet nuoruuteen kuuluvan epävarmuuden ja ymmärtäneet sen, että tehtävämme kasvattajina ja nuoriso-ohjaajina on tukea nuorta arvostamaan itseään ja auttaa häntä haastavan kehitysvaiheen yli tukemalla ja kannustamalla häntä. Nämä ajatukset ohjasivat meitä aloittamaan tiedon hankinnan. Oli palkitsevaa löytää omille etukäteisoletuksille tukea teoriasta. Oman tietämyksen laajeneminen oli työn ja oman ammatillisen kasvun kannalta hyvin motivoivaa, ja teorian kokoaminen herätti runsaasti ajatuksia sekä innosti jatkamaan työtä.

Kesän aikana työstimme materiaalipakettia. Kokosimme valmiita harjoitteita, työstimme materiaalipakettiin tulevaa teoriaa ja loimme uusia harjoitteita teorian synnyttämien ideoiden pohjalta. Lisäksi suunnittelimme ja toteutimme materiaali-

paketin kehittämiseen liittyneen toimintapäivän 9.8.2006 sekä tapasimme yhteistyökumppania pari kertaa. Tapaamisissa kartoitimme yhteistyökumppanin toiveita ja ajatuksia toimintapäivästä, muokkasimme alustavaa suunnitelmaa toimintapäivästä niiden mukaan, sovimme budjetista ja muista käytännön järjestelyistä sekä teimme hankkeistetun opinnäytetyön sopimuksen (Liite 1).

Elokuussa 2006 jatkoimme materiaalipaketin muokkaamista toimintapäivästä saattujen kokemusten ja palautteen avulla. Mira Rautio piirsi kuvat materiaalipakettiin meiltä saamiensa ideoiden pohjalta ja kuvien valmistuttua suunnittelimme kuvien sijainnin ja materiaalipaketin ulkoasun. Materiaalipaketin ensimmäisen version luki yhteistyökumppanimme sekä ohjaava opettaja että suomenkielen lehtori, joiden kommenttien perusteella teimme lisämuutokset lopulliseen materiaalipakettiin. Materiaalipaketti oli valmis syyskuun puolessa välissä.

Syys - lokakuussa 2006 jatkoimme raportin kirjoittamisella ja syvensimme teoriaosiotamme keväisestä versiosta. Saimme yhteistyökumppanin arvioinnin valmiista materiaalipaketista ja toimitimme yhteistyökumppanille valmiin kappaleen. Valmiin Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketin sekä opinnäytetyön raportin palautimme marraskuun 2006 alussa.

Tapasimme opinnäytetyötämme ohjaavaa opettajaa kuusi kertaa projektimme aikana sekä yhteistyökumppania tarpeen mukaan, yhteensä viisi kertaa. Pidimme yhteyttä myös sähköpostin välityksellä molempiin, mutta varsinkin yhteistyökumppanimme kanssa.

## 6.2 Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketti

Kokosimme Teinimeininkiä ja Itsetuntokiemuroita -materiaalipaketin kesän 2006 aikana. Materiaalipaketti sisältää kuusi eri päälukua ja materiaalipaketin alussa on ohjaajalle tietoa nuoruudesta ja itsetuntotyöskentelystä sekä ohjaajan vinkki-lista, josta ohjaaja saa nopeasti ja helposti käsityksen ohjauksessa erikseen huomioitavista asioista. Materiaalipaketin kuusi päälukua keskittyvät toiminnan aloitukseen, virkistäviin ja toimintaan aktivoiviin välileikkeihin, kolmeen eri itsetunnon osa-alueeseen (minätietoisuus, itsetuntemus ja itsearvostus) ja lopuksi palautteen an-

toon ja toiminnan lopetukseen. Itsetunnon kolme eri osa-aluetta on jaoteltu Ojaseen mukaan (ks. Ojanen 1996). Materiaalipaketin lopussa on lista käyttämistämme lähteistä sekä harjoitteisiin kuuluvat liitteet.

Materiaalipaketin tavoitteena on olla väline yhteistyökumppanillemme nuorten itsetuntotyöskentelyssä sekä antaa ideoita toiminnan vetämiseen. Harjoitteiden tavoitteena on tukea nuoren itsetuntoa, ja pääpaino on positiivisten asioiden ja piirteiden esiin nostamisessa sekä nuoren kannustamisessa. Materiaalipakettiin sisällytimme 50 erilaista toiminnallista harjoitetta, joista puolet on meidän laatimia uusia toiminnallisia harjoitteita ja toinen puoli on aiemmin muiden julkaisemia harjoitteita, joita olemme muokanneet itsetuntotyöskentelyyn sopiviksi. Useista harjoitteista teimme myös sovelluksia, joiden avulla harjoitetta voi kohdentaa ryhmälle sopivaksi sekä syventää asian käsittelytasoa valitsemalla haastavampi harjoite. Harjoitteissa voi käyttää myös vaihtoehtoisia materiaaleja, jolloin tuttu harjoite muuttuu erilaiseksi. Materiaalipaketissa on harjoitteita eri-ikäisille nuorille ja osa harjoitteista soveltuu myös lapsille ja aikuisillekin. Materiaalipaketista siis syntyi joustava työväline, jonka harjoitteita on mahdollista soveltaa ryhmän mukaan.

Toiminnallinen tuokio rakentuu lämmittely-, toiminta- ja lopetusvaiheesta (Lipsanen-Rogers 2005, 68 - 69). Olemme ottaneet tämän huomioon materiaalipakettia kootessa, jotta se olisi toimiva työväline. Harjoitteiden monipuolisuus ja toteutettavuus monitahoisessa nuorisotyössä olivat kriteerejä, joilla kokosimme harjoitteita. Mietimme tarkkaan myös harjoitteiden sopivuutta ja kiinnostavuutta nuoren kannalta. Kaikkia nuoria ei kiinnosta samat asiat tai toiminnalliset menetelmät, joten pyrimme harjoitteiden kokoamisessa siihen, että harjoitteissa käytettäisiin monipuolisesti erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Paljon toiminnallisia ideoita jäi kuitenkin materiaalipaketin ulkopuolelle, mutta emme nähneet tarpeelliseksi laajentaa työtä entisestään.

Harjoitteet on laadittu ja valittu siten, että niiden avulla on mahdollista tukea nuoren itsetuntoa ja käsitystä itsestään. Harjoitteita voi käyttää useissa erilaisissa tilanteissa nuorten kanssa ja ne sopivat esimerkiksi nuorisoihtoihin, leireille, harraste- tai tukiryhmiin, kahdenkeskisiin tapaamisiin nuoren kanssa, toimintapäiviin tai

vaikkapa koululla tehtävään nuorisotyöhön. Ohjaaja valitsee harjoitteet toiminnan tavoitteiden mukaan sekä nuoren tarvitseman tuen mukaan.

Materiaalipaketin jokaisen pääluvun alussa on hieman teoriaa, jonka tarkoituksena on antaa ohjaajalle taustatietoa siitä, mihin harjoitteet perustuvat ja mikä on oleellista eri toimintavaiheissa. Pohdimme materiaalipakettia kootessa, että laitammeko alkuun erillisen teoriaosan, joka sisältäisi kaiken teorian ja harjoitteet toiseen osaan materiaalipakettia. Päädyimme kuitenkin nykyiseen ratkaisuun eli siihen, että jokaisen pääluvun alussa on kohdennettua tietoa juuri siitä aiheesta, koska silloin teoria on lähellä ja siihen on helppo palata samalla, kun selaa harjoitteita. Teoria antaa myös näkökulman harjoitteiden vetämiseen ja antaa samalla vinkkejä juuri sen osion toiminnan vetämiseen.

Teoriaosassa keskityimme kuvailemaan yleisesti aihetta, kertomaan siitä, mihin ohjaajan tulisi kiinnittää huomiota aiheen harjoitteita ohjatessa sekä mitä aiheen käsittely voi antaa nuorelle ja mitä sillä voidaan parhaimmillaan saavuttaa. Pyrimme kokoamaan teorian tiiviiksi ja työhön innostavaksi kokonaisuudeksi. Materiaalipaketin lähteissä on käyttämämme teokset, joista ohjaaja saa halutessaan lisätietoa aiheesta. Materiaalipaketti on suunniteltu nuorisotyön ammattilaiselle, jolla on perustietämys ryhmän ohjaamisesta sekä nuoruudesta kehitysvaiheena. Tämän vuoksi keskityimme näihin aiheisiin teoriassa pintapuolisesti, sillä nuorten ohjaamisesta olisi riittänyt aihetta toisen ohjekirjan tekemiseen, joka ei olisi enää tukenut tämän työn tavoitetta.

Materiaalipaketin ulkoasuun vaikutimme selkeällä ja yhdenmukaisella tekstinasettelulla sekä piristävillä kuvilla, jotka Mira Rautio piirsi työtämme varten. Hän luki materiaalipakettimme ensimmäisen version ja työsti sen pohjalta kuvat. Kuvien tarkoituksena on havainnollistaa harjoitteita, keventää tekstin osuutta työssämme ja tuoda kuvan kielellä raikas tuulahdus itsetuntotyöskentelystä nuorten parissa. Valitsimme materiaalipakettiin värillisen paperin kuvaamaan työn luovaa ja toiminnallista puolta. Keltainen väri toimii innostajana ja herättää mielestämme iloisuutta työskentelyyn, jota siinä tarvitaan. Paperin väri ei kuitenkaan saanut olla liian räikeä, vaan mielestämme vaalea sävy tuki osaltaan materiaalipaketin miellyttävää luettavuutta. Toisaalta paperin vaalea sävy auttaa myös kopioinnissa, eikä

valokopio silloin ole liian tumma luettavaksi. Materiaalipaketin kannet laminoitiin ja sivut yhdistettiin tiheillä kierteillä. Kansituksen ja kierteiden avulla pyrimme vaikuttamaan materiaalipaketin hyvään säilyvyyteen, sillä kansiossa paperit olisivat voineet liikkua ja repeillä ajan kuluessa. Pyrimme siis tekemään materiaalipaketista käyttökelpoisen, kestävä, sisällöltään monipuolisen ja innostavan työvälineen yhteistyökumppanillemme.

### 6.3 Toimintapäivä

#### 6.3.1 Toimintapäivän valmistelu

Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketin ollessa sisällöllisesti melko valmis, toteutimme toimintapäivän materiaalipaketin harjoitteiden testaamista varten. Toimintapäivän järjestämistä edelsi työntäyteinen valmisteluprosessi, jonka aikana suunnittelimme tarkasti toimintapäivän ohjelman. Käytännön vastuunjaot ja ohjaajien toimintaan liittyvät asiat harjoitteita toteuttaessa, jotta toimintapäivän aikana mahdolliset eteen tulevat ongelmat olisivat vähäisiä, ja meillä ohjaajilla olisi hyvät mahdollisuudet keskittyä nuorten kanssa työskentelyyn sekä havainnointiin. Toimintapäivän rungon rakensimme selkeäksi kokonaisuudeksi, jossa otettiin huomioon toiminnan aloitus-, toiminta- ja lopetusvaihe. Materiaalipaketista testaukseen otettujen harjoitteiden tarkoituksena oli edetä loogisesti helposta vähän haastavampaan harjoitteeseen, muodostaa toisiaan tukevia kokonaisuuksia sekä kokeilla erilaisia toiminnallisia menetelmiä.

Sovimme nuorten osallistumisesta toimintapäivään kirjeitse sen jälkeen, kun yhteistyökumppanimme oli alustavasti puhunut osallistumisesta nuorten kanssa. Kahta viikkoa ennen toimintapäivää lähetimme nuorille kirjeet, joissa kerroimme toimintapäivästä ja pyysimme nuorilta sitovan ilmoittautumisen. Kirjeen tarkoituksena oli myös antaa nuorille ja vanhemmille lisätietoa toimintapäivästä, sen tarkoituksesta ja päivän ohjelmasta. Yksi alustavasti ilmoittautunut nuori perui osallistumisen sekä erään toisen nuoren pääsy toimintapäivään oli epävarmaa, joten yhteistyökumppanimme tarjosi meille kahta uutta nuorta heidän tilalleen ja lähetimme heille kirjeet jälkikäteen. Kirjeet oli osoitettu nuorille sekä heidän vanhemmilleen, joilta pyysimme suostumusta siihen, saiko heidän alaikäinen lapsensa

osallistua toimintapäivään ja saiko lapsen tekemiä töitä valokuvata. Kirjeen mukaan laitoimme postimerkillä sekä palautusosoitteella varustetun kirjekuoren, jolla vanhempien oli helppo lähettää ilmoittautumislomake meille takaisin. Kirjettä tehdessä pyrimme luomaan siitä nuorekkaan näköisen, riittävän informoivan eikä liian virallisen oloista. Nuorille ja vanhemmille lähetetty kirje löytyy raportin liitteistä (Liite 4).

Toimintapäivään osallistuneet seitsemän nuorta olivat yhteistyökumppanimme valitsemia. Halusimme ryhmän olevan pieni, jotta positiivisen palautteen antaminen sekä jokaisen nuoren huomioiminen olisi toiminnan lomassa mahdollista. Itsetunto on jokaisen hyvin henkilökohtainen asia, joten pienryhmän turvallisessa ilmapiirissä asian käsitteleminen on luottamuksellisempaa kuin suuressa ryhmässä. Myös toiminnan havainnointi on tarkempaa pienemmässä ryhmässä, joten pienryhmän käyttö oli luontevaa myös toimintapäivän tavoitteiden saavuttamisen kannalta.

### 6.3.2 Toimintapäivän toteutus

Järjestimme toimintapäivän 9.8.2006 yhteistyökumppanimme toimitiloissa. Suunnittelimme toimintapäivän kestoksi kuusi tuntia. Ajattelimme sen olevan optimaalinen kesto toimintapäivä-tyyppiselle toiminnalle, koska lyhyemmässä ajassa emme välttämättä pystyisi saavuttamaan toimintapäivälle asetettuja tavoitteita ja puolestaan päivän pidempi kesto olisi voinut haitata nuorten keskittymistä haastavaan aiheeseen. Toimintapäivän budjetti sekä käytetyt välineet (Liite 3), tarkka aikataulu ja ohjelma (Liite 2) ovat raportin liitteissä ja toteutettujen harjoitteiden ohjeistukset löytyvät materiaalipaketista. Toimintapäivän runkoon sisällytimme useita vaihtoehtoisia harjoitteita eri tilanteisiin, joista valitsimme tilanteen mukaan ryhmälle ja tunnelmaan sopivimmat harjoitteet.

Aamulla ennen toimintapäivän alkua järjestelimme tilat ja veimme tarvittavat välineet paikoilleen sekä valmistimme ruoan. Kun nuoret saapuivat paikalle klo 9.00 mennessä, aloitimme toiminnan 40 minuuttia kestäväällä yhteisellä aloitushetkellä, jossa toivotimme kaikki tervetulleiksi ja esittelimme itsemme sekä kerroimme tulevan päivän ohjelmasta. Esittelyn ja toisiinsa tutustumisen toteutimme osaksi



leikkien muodossa, jotta ilmapiiri rentoutuisi ja nuoret kokisivat olonsa vapautuneemmiksi. Hyödynsimme myös muita ilmapiiriä rentouttavia elementtejä esimerkiksi huumoria, ohjaajien rentoa olemusta sekä patjoja istuimina. Tutustumisen jälkeen teimme muutaman luottamusharjoitteen, joiden avulla halusimme kasvattaa nuorten välistä luottamusta sekä lisätä turvallisuuden tunnetta ryhmässä. Luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri ovat välttämättömiä itsetuntotyöskentelyssä.

Edellä kuvatun aloitusvaiheen jälkeen siirryimme toimintavaiheeseen, joka muodostui kolmesta 1 - 1½ tunnin mittaisesta eri osiosta. Jokainen osio perustui Johnkin Ojaseen (1996) jaottelemaan itsetunnon osa-alueeseen. Ensimmäinen osio käsitteli minätietoisuutta. Aloitimme osion lyhyellä alustuksella aiheeseen, jotta nuoren olisi helpompi ymmärtää käsiteltävää aihetta. Alustuksen jälkeen teimme aihetta koskevan pienemmän harjoitteen, jonka tarkoituksena oli herätellä nuorten minätietoisuutta. Aihetta lämmitteleväksi harjoitteeksi valitsimme Nimestä Tari-noiksi -harjoitteen, jonka oli tarkoitus myös tutustuttaa nuoria toisiin vähän syvemmin. Osion pääharjoitteena teimme Minäkollaasi -harjoitteen, jossa nuori laittoi isolle kartongille lehdistä valitsemiaan erilaisia itseään kuvaavia asioita ja tekstejä. Minätietoisuutta käsittelevien harjoitteiden tarkoituksena oli kiinnittää nuoren huomio itseen. Tämän ensimmäisen osion lopussa pidimme mehutauon.

Mehutauon loputtua kokosimme nuoret yhteen virkistävällä Hedelmäsalaattileikillä, jonka jälkeen aloitimme toisen osion aiheen käsittelyn alustuksella ja aiheeseen lämmittelevällä harjoitteella. Toisen osion harjoitteet perustuivat itsetuntemukseen ja sen lisäämiseen. Aiheeseen lämmittelevänä harjoituksena teimme Tässä Olen Hyvä -pantomiimiharjoitteen, jossa nuoret näyttelivät muille ryhmäläisille omia hyviä puolia ja taitoja. Tämän jälkeen nuoret tekivät pääharjoituksena Hampurilainen -harjoitteen, jossa kiinnitettiin huomio omiin vahvuuksiin ja heikkouksiin, kuitenkin vahvuuksia korostaen. Harjoite toteutettiin maalaamalla paperille iso hampurilainen, jonka pihviin nuoret kirjoittivat omia heikkouksiaan ja kahteen sämpylään omia vahvuuksiaan ja hyviä asioita. Rauhallisen pääharjoitteen vastapainoksi teimme hieman toiminnallisemman Kutsun Sinut Viereeni -harjoitteen, jossa nuoret saivat antaa ja kuulla toisiltaan positiivista palautetta. Harjoitteessa istuttiin piirissä ja kutsuttiin toisia ryhmäläisiä viereen istumaan ke-

humalla häntä positiivisesti. Toisen osion lopussa, ennen ruokailuun siirtymistä, oli suunnitelmassa kysyä nuorten siihen mennessä syntyneitä tuntemuksia Fiilisjanan avulla, mutta aikataulun venymisen johdosta emme ehtineet toteuttaa sitä.

Ruokataulun jälkeen alkoi viimeinen itsetunnon osa-alueeseen perustuva osio, jonka aiheena oli itsearvostus. Nuoret koottiin yhteen patjoille ja alustimme aiheen kertomalla itsearvostuksesta ja kohdistamalla huomion siihen, että jokainen on arvokas. Itsearvostus on aiheena herkkä ja yksilön omiin kokemuksiin perustuva, joten halusimme tehdä tilanteesta rauhallisen ja antaa aikaa miettimiselle. Alustuksen jälkeen oli vuorossa rentoutushetki, jonka aikana musiikki soi hiljaa taustalla ja me ohjaajat kiersimme hieromassa nuoria hierontapalloilla ja siveltimeillä.

Hieronnan jälkeen nuoret saivat levätä rentoutuneina patjoilla, kun samalla luimme heille Ainutkertainen Minä -tarinan, joka on kaunis tarina jokaisen ihmisen ainutkertaisuudesta ja siitä, että jokainen on arvokas juuri sellaisena kuin on. Tarina on raportin liitteissä. Tarinan jälkeen aloimme pikkuhiljaa herätellä nuoria ja jatkoimme hetkeä Kirje Itselle -harjoitteella, jossa nuori kirjoitti kirjeen itselleen. Kirje jäi nuorille itselleen emmekä ohjaajina lukeneet niitä. Kehotimme nuoria puhumaan hyviä asioita itsestä ja kannustamaan itseään, keskittymään omiin hyviin puoliin ja pohtimaan, miksi on arvokas. Tavoitteena oli antaa nuorille aikaa, jolloin he voivat pohtia omaa itseään ja saada aikaan ajatuksia itsestään. Kirjeen kirjoittamisen jälkeen ohjeistimme nuoret antamaan palautetta toimintapäivästä vastaamalla eripuolella huonetta oleviin kysymyksiin. Nuoret kiersivät huonetta yksitellen ja antoivat palautteen anonymisti kirjallisena vastauksena. Rauhallisen kolmannen osion loppuun vedimme virkistävänä välileikkinä ABC-henkilöt -harjoitteen.

Toimintapäivän tunnin kestävässä lopetusvaiheessa tarkoituksena oli antaa nuorille positiivisia kokemuksia ja lopettaa päivä hyvässä tunnelmassa. Viimeiseksi teimme nuorten kanssa Hallitsijan Valtaistuin -roolileikin. Harjoitteessa rakennettiin valtaistuin erilaisista materiaaleista, johon jokainen nuori vuorollaan meni istumaan kruunu päässä ja valtikka kädessä kuulemaan hyvää palautetta itsestään. Ennen roolileikin alkua nuoret miettivät toisistaan hyviä asioita ja kirjoittivat niitä paperille ylös. Tämän jälkeen jokainen nuori meni vuorollaan istumaan valtais-

tuimeen ja muut nuoret tulivat yksitellen kertomaan tälle positiivisen palautteen. Samalla toinen ohjaajista, joka oli pukeutunut hovipalvelijaksi, kirjoitti nuorten toisilleen puhumat asiat diplomiin ja tämä annettiin valtaistuimella istujalle sen jälkeen, kun kaikki ovat sanoneet positiiviset asiat. Positiivisten kommenttien lisäksi nuori sai Diplomin, jossa ohjaajat totesivat hänet upeaksi nuoreksi. Diplomisissa oli mukana myös Ainutkertainen Minä -tarina muistoksi nuorelle toimintapäivästä (Liite 5). Hallitsijan Valtaistuin -roolileikin jälkeen lopetimme toimintapäivän yhteiseen hetkeen, jossa kyselimme yleisesti nuorten tunteja päivästä, kiitimme osallistumisesta ja teimme loppuleikkinä Umpisolmun.

Toimintapäivän aikana me ohjaajat osallistuimme nuorten kanssa tehtäviin tutustumis- ja välileikkeihin, palautteenantoharjoitteisiin sekä käsiteltävän aiheen lämmittelyharjoitteisiin. Halusimme olla mukana toiminnassa, jotta voisimme saavuttaa luottamuksen nuoriin emmekä tuntuisi niin etäisiltä. Itsetunnon osa-alueisiin perustuviin pääharjoitteisiin emme kuitenkaan osallistuneet, jotta pystyimme paremmin havainnoimaan harjoitteiden toimivuutta ja antamaan nuorille kannustusta tekemisen lomassa. Itsetunnon eri osa-alueisiin perustuvat lämmittely- ja pääharjoitteet käytiin aina yhdessä ryhmän kanssa lävitse keskustelemalla heränneistä ajatuksista ja kokemuksista. Harjoitteiden purussa pyrimme antamaan nuorten ajatuksille ja kokemuksille tilaa sekä antamaan positiivista kannustusta heille esille tulleista asioista. Monissa harjoitteissa oli myös nuorten toisilleen antama palaute merkittävässä roolissa ja näin nuoret saivat kannustusta ja rohkaisua myös toisiltaan. Tällaisen toiminnan aikana ohjaajina pyrimme erityisesti huomiomaan, että jokainen tulee huomioituksi hyvällä palautteella.

## 7 TEINIMEININKIÄ JA ITSETUNTOKIEMUROITA -PROJEKTIN ARVIOINTI

### 7.1 Toimintapäivän arviointi

#### 7.1.1 Yhteistyökumppanin arviointi toimintapäivästä

Yhteistyökumppanimme osallistui järjestämäämme toimintapäivään muutaman tunnin ajan. Teimme yhteistyökumppanille kysymyslomakkeen, jonka avulla pyysimme arviointia toimintapäivän ohjelmasta, harjoitteista, nuorista sekä toimin-

nastamme ohjaajina. Toimintapäivän arviointilomake ja yhteistyökumppanin antama arviointi löytyvät raportin liitteistä (Liite 6 ja Liite 7). Seuraavaksi kuvaamme pääpiirteittäin saatua palautetta suullisen ja kirjallisen arvioinnin pohjalta.

Toimintapäivän tarkoituksena oli testata Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketin harjoitteita, joten pyysimme yhteistyökumppanimme arvioimaan harjoitteiden ja toiminnan sopivuutta nuorille sekä harjoitteiden sopivuutta itsetunnon tukemiseen. Annetun arvion mukaan harjoitteet toimivat hyvin paikalla olleelle ikäryhmälle ja niissä oli riittävästi vaihtelua, pohdintaa, ilmaisua ja toimintaa. Harjoitteet tukivat kokonaisuutta hyvin ja päivä rakentui luontevasti eteenpäin sekä aikataulua myötäiltiin joustavasti tarvittaessa. Yhteistyökumppanimme mukaan harjoitteet tukivat ryhmäytymisen ja kanssakäymisen tavoitteita, joiden avulla nuoret pystyvät ja uskaltavat peilata myös itseään. Kaikki harjoitukset, joiden kautta voidaan antaa ja saada hyvää palautetta, tukevat yhteistyökumppanimme mukaan itsetuntoa. Harjoitteiden pääpaino oli nostaa esiin positiivisia asioita ja keskittyä niihin. Saadun palautteen mukaan harjoitteilla on mahdollista edistää nuoren myönteisen minäkuvan kehittymistä ja tukea itsetuntoa.

Toimintapäivän aikana tehtyjen omien ja yhteistyökumppanin antamien huomioiden tavoitteena oli tarkentaa materiaalipakettiin tulevia vinkkejä ohjaajalle toiminnan vetämisestä, joten pyysimme yhteistyökumppanimme tekemään huomioita ohjauksesta. Palautteen mukaan toimimme vetäjinä hyvin yhdessä, puheemme ja ohjeet olivat sujuvaa ja loogista sekä ohjasimme ja alustimme harjoituksesta toiseen siirtymiset hienosti. Yhteistyökumppanimme mielestä asenteemme oli hyvä ja toimimme nuorten parasta ajatellen. Hyvänä yhteistyökumppanimme näki myös, että olimme keskittyneet nuorten kommentteissa vain positiivisiin asioihin ja kommentteihin, vaikka nuoret saattoivat päästää suustaan myös negatiivisia kommentteja itsestään. Koska toimintapäivän tarkoituksena oli tukea nuoren itsetuntoa positiivisella kannustuksella, pyrimme tietoisesti korostamaan ja keskittymään nuorten esille tuomiin myönteisiin puoliin ja asioihin. Siirsimme annetun palautteen materiaalipakettiin tulevaan ohjaajan vinkki-listaan, johon kokosimme pieniä yksityiskohtaisia ohjeita toiminnan ja nuorten ohjaamisesta.

Toimintapäivämme tavoitteena oli tarjota nuorille positiivisia elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia sekä saada nuorissa aikaan ajatuksia itsestä. Yhteistyökumppanin antaman arvion mukaan tavoite positiivisesta elämyksestä toteutui kaikkien nuorten kohdalla ja toiminta näytti herättäneen nuorissa ajatuksia itsestä. Yhteistyökumppani huomasi myös joissain nuorissa muutosta päivän aikana siinä, miten he pystyivät antamaan ja ottamaan palautetta vastaan. Kokonaisuudessaan toimintapäivästä saatu palaute oli rohkaisevaa ja myönteistä. Negatiivista palautetta ja kehitysehdotuksia yhteistyökumppanimme ei antanut ollenkaan. Yhteistyökumppanin kanssa käydystä keskustelusta ja arvioinnosta saimme vahvistusta, että harjoitteet tukevat nuoren itsetuntoa myönteisesti ja saimme vinkkejä ohjaajalle toiminnan vetämisestä.

#### 7.1.2 Toimintapäivään osallistuneiden nuorten antama arviointi

Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketin harjoitteiden kohderyhmänä ovat nuoret, joten palautteen saaminen heiltä toimintapäivänä tehdyistä harjoitteista on oleellista. Nuorilta saatu palaute on suoraan kohderyhmän antamaa palautetta, ja siten tärkeää, vaikka harjoitteita testaava joukko onkin kohtuullisen pieni. Keräsimme nuorilta palautteen kirjallisena toimintapäivän loppupuolella (Liite 8). Toimintapäivän aikana havainnoimme nuorten reaktioita ja käyttäytymistä harjoitteiden aikana, joten myös sen kautta saimme hyödyllistä tietoa itsetuntoa tukevien harjoitteiden käytöstä. Tämä tieto kuitenkin saattaa esimerkiksi värittyä omien kokemusiemme kautta ja siten se ei ole täysin luotettavaa.

Ensimmäiseksi kysyimme nuorten kokemuksia toimintapäivän ilmapiiristä, koska myönteinen ilmapiiri on eräs itsetuntoa tukevan toiminnan peruselementeistä. Kaikki vastaukset olivat positiivisia. Toimintapäivän ilmapiiri koettiin hyvänä, kannustavana, avoimena ja hauskana. Eräs nuorista ilmaisi kokevansa hyvän ilmapiirin olevan tärkeää itsetuntoa koskevien asioiden käsittelyssä. Teoriantiedon pohjalta ymmärsimme myönteisen ilmapiirin olevan oleellinen asia itsetuntotyökentelyssä, joten toimintapäivää suunnitellessa pyrimme huomiomaan myönteisen ja luottamuksellisen ilmapiirin syntymisen sisällyttämällä tätä edistäviä harjoitteita ja muita elementtejä osaksi toimintapäivää.

Oli tosi kiva ilmapiiri, ei ollu vaikeeta olla tai vaivaantunutta. Mukavia, hauskoja ihmisiä kaikki... ☺ Kiva tälläisistä asioista puhua semmosen avoimessa, iloisessa ilmapiirissä. ☺ Kannustava ilmapiiri!

Ilmapiiri oli hyvä..tykkäsin todella. Oli ihan rentoa..ja kivaa.. Tyypit oli kivoja. Tutustu pariin uusiin tyyppeihin..se oli ihan kiva. Mukava ilmapiiri oli siis kaiken tämän jaarituksen lopputulos.

Toisessa ja kolmannessa kysymyksessä kysyimme nuorilta, millaista tukea he saivat itsetunnolleen, mitä asioita he löysivät itsestään päivän aikana ja oppivatko he jotain uutta itsestä. Nuoret kertoivat huomanneensa omia vahvuuksiaan sekä saaneensa positiivista ja rohkaisevaa kannustusta itsetunnolleen. Itsetuntemuksen kasvuun liittyvän kysymyksen vastauksissa oli vaihtelua. Vastausten mukaan muutamat nuoret löysivät itsestään uusia hyviä piirteitä, kun taas pari nuorta ei löytänyt itsestään juuri mitään uutta. Kahden nuoren kohdalla heidän aiemmin havaitsemansa piirteet itsestään vahvistuivat päivän aikana.

Hyvä kun ei huonoja puolia niin aateltu, nii ei tullu paha olo niit aatellessa.

Sain vahvistusta siitä, että olen ainutlaatuinen ja että vaikka minussa on huonoja puolia pystyn löytämään hyviä puolia myös!

Kyllähän tällainen aina herättää taas huomaamaan niitä omia vahvuuksia (ja heikkouksiakin). Jotkut asiat tulivat esille joko uudestaan tai jopa täysin uusina. Tällaiset on kyllä tosi tarpeellisia nuorille joiden elämä nyt muutenkin käy läpi myllerysvaihetta.

Noo...silleen miettii hyvii juttui itsestään...ku niit ei normaalist tuu mietittyä. ☺ Ja sen, et on ok joskus kehuu itseään.

Löysin itsestäni hauskoja piirteitä. Opin olemaan kohtelias.

Opin paljolti arvostamaan itseäni. Ja todella huomasin että olen juuri minä. En kukaan muu. Ketään ei ole luotu minun tilalleni. Minulla on siis tarkoitus ja elämäni!

Toimintapäivän tavoitteena oli tarjota nuorille positiivisia kokemuksia ja elämyksiä. Kysyimme nuorilta heille päivän aikana syntyneistä kokemuksista ja vastaus-

ten mukaan kaikkien kokemukset toimintapäivästä olivat myönteisiä. Neljän nuoren kohdalla myönteiset kokemukset liittyivät uusiin sosiaalisiin suhteisiin. He kokivat hyvänä uusiin ihmisiin tutustumisen ja uusien ystävien saamisen. Yksi nuori koki hyvänä asiana sen, että sai kuulla itsestään hyviä kommentteja ja miettiä positiivisia asioita, vaikka kehuminen olisikin nuoresta yli-imartelevaa. Eräs nuorista koki myönteisenä kokemuksena myös ryhmätoiminnan, itsepohdiskelun ja mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen.

Myönteisiä. Kokemukset siitä että minulla on tarkoitus, minusta pidetään olivat mahtavia. Myös se oli mahtava tajuta että osaan muutakin kun ei mitään! ☺

Tuotti myönteisiä; uskaltaa avautua paremmin ja oppii tuntemaan toisia ja saa erilaisia näkökulmia.

Päivä oli kaikin puolin tosi myönteinen. Olen aina tykännyt kaikista ryhmäjutuista ja itse-pohdiskeluista, sekä itsensä toteuttamisesta. Lähdin innolla mukaan.

Joo. Tuotti, ku oli kiva kuulla hyviä juttuja itsestä ja miettii positiivisii asioit. Vaik niitä ei oo helppo keksii, mut jos keksii sit vaik vähän yli-imartelevan, ni seki on kiva miettii ja kuulla.

Toimintapäivän tavoitteena oli testata itsetuntoa tukevia harjoitteita, joten pyysimme nuoria kertomaan hyviä ja huonoja asioita harjoitteista. Emme saaneet kovin tarkkoja vastauksia, koska kysymys oli muotoiltu yleisluontoisesti. Materiaalipaketin kehittämisen kannalta olisi ollut tarpeellista kysyä jokaisesta harjoitteesta mielipide erikseen, mutta emme halunneet rasittaa nuoria liian tarkalla ja yksityiskohtaisella arvioinnilla. Tässä taustalla oli yhteistyökumppanin esittämä toive siitä, ettei nuorten tekemä arviointi olisi nuorille liian rasittava, koska nuoret osallistuivat toimintapäivään vapaaehtoisesti kesälomallaan.

Nuorten antaman palautteen mukaan he kokivat harjoitteet hyvinä. Jotkut harjoitukset olivat toisia mielekkäämpinä, esimerkiksi Minäkollaasi, Ainutkertainen Minä -tarina ja Hampurilainen tulivat vastauksissa esille. Harjoitteiden hyvinä puolina muutamat nuoret pitivät sitä, että niiden kautta oppi tuntemaan paremmin itseään ja toisiaan. Huonoina puolina nuoret pitivät ajan rajallisuutta ja sitä, että harjoitteita olisi pitänyt olla enemmän. Yhden nuoren mielestä olisi pitänyt olla

myös enemmän toimintaa. Nuorten antaman palautteen mukaan harjoitteet edistivät itsetuntemusta ja tukivat näin itsetuntoa.

Hyvät puolet: Mielellään osallistuu mukaan, oppii tuntemaan paremmin itsensä ja toisensa. Saa olla mukana täysillä, vaikka ei olisikaan aktiivinen luonne.

Hyviä; opin tuntemaa ihmisiä. Huonoja; olisi pitänyt olla enemmän toimintaa.

Harjoitteet olivat hyviä. Oli kiva että osa oli yhdessä tehtäviä ja osa yksin tehtäviä. Huonoja puolia ei oikein ole... Harjoitukset olivat todella hauskoja! ☺

Rentoutumis-juttu ihana! :D Siin ois voinu olla monta tuntii! Hampurilaisjuttu oli kiva ja se leikkaa-liimaa-systeemi.

Pyysimme nuoria kertomaan sekä hyvää että huonoa palautetta ohjaajien toiminnasta. Ohjaajien toimintaan kohdistuva palaute oli pääosin myönteistä. Kolmen nuoren vastauksissa oli palautetta toiminnan hyvästä toteutuksesta. Nuoret kokivat ohjaajat mukavina ja iloisina sekä yhdelle nuorista oli syntynyt kokemus, että ohjaajina otimme kaikki huomioon. Vastauksissa oli myös maininta ohjaajien nuorisoläheisyydestä sekä kyvystä saada ilmapiiri rennoksi. Huonona palautteena parin nuoren vastauksissa oli maininta ohjaajien yli-innokkuudesta ja riehakkuudesta, jonka takia toiminta tuntui välillä menevän ”häslingiksi” ja ”ylimääräiseksi höpötelyksi”. Yksi nuorista toivoi myös lisää ”juttuja” toimintapäivään.

Ohjaajat ovat selvästi nuorisoläheisiä, olivat ottaneet hienosti huomioon eri toiminnat. He saivat hetkessä ilmapiirin rennoksi.

Kitooos ohjaajat. ☺ Ootte niin kivoi, kun ootte sellasii molemmat piristäviä, iloisia ihmisiä. Hyvin piditte hommat käsis, eikä ollu ongelmii, ainekaan mun nähden... ☺ Kivasti meni siinäki mieles, et ei takkuillu yhtään ja hommat oli jaettu kivasti.

Ohjaajat välillä yli innokkaita ja riehakkaita. Muuten ok.

Kaikki ohjaajat käyttäytyivät hyvin.

Roses: Ottivat kaikki huomioon, hyvää kahvia. Risus: Ois voinu olla lisää juttuja, paha mehua.



Viimeinen nuorilta kysytty kysymys oli avoin, jonka tarkoituksena oli antaa nuorille tilaa vapaalle kommentille. Vapaassa kommentissa saimme paljon kiitosta päivästä sekä vielä palautetta parista harjoitteesta. Nuoret kokivat päivän mukavana ja hauskana. Yksi nuorista kirjoitti, ettei ollut kauheasti toimintaa ja sitä olisi voinut olla lisää. Tavoitteemme mukavasta päivästä yhdessä muiden nuorten kanssa ja positiivisesta itsetuntotyöskentelystä hyvässä ilmapiirissä toteutui.

Oli todella hauskaa!!!

Päivä oli mukava

Loppuhieronta ja -rentoutuminen oli ihan sikaihanaa! ☺ Kiitos kun sain olla mukana, tsemppiä lopputyöhön!

Mahtavat vetäjät, hyvää ruokaa, mieleinen ilmapiiri, mukava ohjelmisto.

### 7.1.3 Oma arviointi toimintapäivästä

Yhteistyökumppanin ja nuorten antamien arviointien perusteella toimintapäivän tavoitteet toteutuivat. Nuoret saivat onnistumisen kokemuksia ja positiivisia elämyksiä sekä onnistuimme itsetuntoa tukevan positiivisen palautteen antamisessa. Nuoret kokivat saaneensa tukea itsetunnolle ja heidän positiivinen käsityksensä itsestä vahvistui. Myös omat havaintomme toimintapäivästä tukevat tätä käsitystä.

Harjoitteiden toimivuuden ja soveltuvuuden lisäksi on ohjaajalla ja tämän toiminnalla suuri merkitys itsetuntotyön onnistumiseen. Hyvällä suunnittelulla ja tavoitteenasettelulla on paljon merkitystä. Harjoitteiden soveltuvuutta ryhmässä oleville nuorille on tärkeää miettiä ja tämä antaa arvoa sille, että ohjaajan on hyvä tuntea nuoret, joiden kanssa työskentelee. Ohjaajalla on myös tärkeää olla tietoa nuoruudesta, itsetunnosta sekä sen tukemiseen liittyvistä asioista. Aiheen herkkyyden vuoksi ohjaajalla tulee olla ymmärrystä ja myönteisyyttä nuorta kohdatessa ja aitoa kiinnostusta ja halua käsitellä aihetta nuoren kanssa. Jos nuoren itsetuntoa tukeva toiminta toteutetaan ryhmässä, on ohjaajan hyvä tietää ryhmän vaikutus nuoreen, aiheen käsittelyyn sekä tietää, mitä asioita tulee huomioida toimintaa toteuttaessa.

Toimintapäivä antoi meille käytännön kokemuksia harjoitteiden käytöstä ja niiden soveltuvuudesta itsetuntotyöhön. Kaikkia materiaalipaketissa olevia harjoitteita ei mitenkään ollut mahdollista testata yhden päivän aikana, mutta testasimme kuitenkin 50 harjoitteesta 17 harjoitetta. Harjoitteita testatessa saimme kokemusta toiminnan vetämisestä ja sitä kautta yleisiä vinkkejä itsetuntoa tukevan toiminnan vetämiseen. Harjoitteita tehdessä nousi myös muita huomioita esille. Testauksen kautta saadun kokemuksen avulla teimme pieniä muutoksia ja lisäyksiä joihinkin materiaalipaketin harjoitteisiin. Kokemus kuitenkin osoitti, että materiaalipaketistä testatut harjoitteet soveltuivat nuoren itsetunnon tukemiseen ja jokaiselle yksittäiselle harjoitteelle asetetut tavoitteet vastasivat todellisuutta.

Toimintapäivän suunnittelu, valmistelu ja toteutus olivat itsessään iso ponnistus materiaalipaketin lisäksi. Teimme etukäteen hyvin tarkan suunnitelman toimintapäivän rakenteesta ja mietimme tarkoin, mitä teemme ja miksi teemme. Toimintapäivän toteutus sujui hyvin, vaikka se olikin erittäin laaja kokonaisuus. Toiminnan vetämisen lomassa havainnoimme harjoitteiden soveltuvuutta itsetuntotyöskentelyyn ja samalla kohtasimme nuoria tehtävänämme vahvistaa heidän myönteistä käsitystä itsestään. Materiaalipaketin työstämisen kannalta oli kuitenkin tärkeää järjestää toimintapäivä, jossa testattiin osaa harjoitteista nuorten kanssa. Sisällytimme materiaalipakettiin toimintapäivän aikana nousseet huomiot eri muodoissa. Myös materiaalipakettiin aiemmin laittamamme teoria ja ohjauksen liittyvät vinkit saivat vahvistusta. Toimintapäivän järjestämiseen ja toteutukseen liittynyt oppimisprosessi on ollut meille merkittävä ja inspiroiva. Kaikkea oppimaamme emme ole saaneet laitettua kansiin, eikä niin ole ollut tarkoituskaan. Toimintapäivän tarjoaman käytännön kosketuksesta itsetuntotyöskentelyyn nuorten kanssa tuli opinnäytetyötä eteenpäin vievä voimavara.

## 7.2 Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketin arviointi

### 7.2.1 Yhteistyökumppanin arviointi materiaalipaketista

Yhteistyökumppanimme arvioi Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipakettia sen valmistusvaiheessa sekä lopullisen version valmistuttua. Pyysimme yhteistyökumppanilta palautetta materiaalipaketista suullisesti ensimmä-

mäisen version valmistuttua, ja muokkasimme sitä yhteistyökumppanilta saatujen kommenttien perusteella. Tässä vaiheessa palaute oli pääosin myönteistä emmekä saaneet paljoa parannusehdotuksia. Suullisen palautteen mukaan teoria auttaa ymmärtämään, mistä harjoitteissa on kysymys, ja että teoriasta on apua harjoitteita käyttäessä. Palautekeskustelussa yhteistyökumppanimme esitti toiveen, että olisi hyvä, jos materiaalipaketti sisältäisi järjestämämme toimintapäivän ohjelmarungon ja valmiin rungon pari tuntia kestävään toimintahetkeen. Yhteistyökumppanimme näki järjestämämme toimintapäivän ohjelman olleen hyvä kokonaisuus, jossa osiot rakentuivat luontevasti toistensa päälle ja toiminnan eri vaiheet oli hyvin otettu huomioon. Tämän vuoksi saimme ehdotuksen valmiiden toimintarunkojen laittamisesta materiaalipakettiin. Päätimme kuitenkin, että emme laita valmiita toimintarunkoja materiaalipakettiin, koska ryhmät, joille toimintaa ohjataan, voivat olla hyvin erilaisia. Harjoitteiden valinta eri tilanteissa perustuu siihen, että ohjaaja tuntee nuoret ja tunnistaa nuoren tuen tarpeen ja valitsee harjoitteet nuoren tarpeiden ja toiminnan tavoitteiden mukaan.

Saatuamme Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketin lopulliseen muotoonsa, pyysimme yhteistyökumppanilta toisen arvion kirjallisena. Arvioinnissa pyysimme palautetta materiaalipaketin ulkoasusta, teoriasta, harjoitteista, tavoitteiden saavuttamisesta ja hyödynnettävyydestä. Tarkat kysymykset ja yhteistyökumppanin antama arviointi löytyvät liitteistä (Liite 9 ja Liite 10).

Ulkoasuun liittyvän palautteen mukaan materiaalipaketti on onnistunut kokonaisuus. Yhteistyökumppanimme mukaan muovitettu kansi ja kierresidos antavat viimeistellyn ulkonäön sekä piirretyt kuvat tuovat piristystä ja ovat pääsääntöisesti osuvia. Kuvat katkaisevat hyvin pelkän tekstin ja auttavat hahmottamaan ja muistamaan erilaisten harjoitteiden sijainnin materiaalipaketissa. Yhteistyökumppanin arvion mukaan sisällysluettelo on selkeä ja sen jäsennys on looginen. Sisällysluettelon avulla on melko helppo löytää haluamansa harjoitteet, vaikka materiaalipaketissa on paljon harjoitteita. Pyysimme palautetta myös materiaalipaketin rakenteesta ja luettavuudesta ja arvion mukaan materiaalipaketin rakenne on mielekkäästi etenevä. Sitä on helppo käyttää saman ryhmän kanssa pikku hiljaa edeten.

Yhteistyökumppanin antaman kirjallisen palautteen mukaan teoria on pääsääntöisesti riittävä, mutta paikoitellen teoriassa voisi olla enemmän syvyyttä tai jokaisen pääkohdan jälkeen voisi olla luettelo kirjoista tai nettisivuista, joista löytyisi helposti lisää luettavaa. Opinnäytetyön ohjaava opettajakin sanoi materiaalipaketin työstövaiheessa, että kirjalista tai vastaava antaisi mahdollisuuden syventyä aiheeseen lisää, mutta emme laittaneet sellaista materiaalipakettiin, koska yhteistyökumppanimme ei ollut esittänyt meille tällaista toivetta palautekeskustelussa. Vastata lopullisessa arvioinnissa yhteistyökumppani esitti toiveen asiasta, mutta muutosta ei enää voitu tehdä, koska työ oli kansitettu ja reunus sidottu. Yhteistyökumppanin palautekeskustelussa antaman ensimmäisen arvion mukaan ymmärsimme teorian olevan riittävä, joten emme tehneet kirjalista materiaalipakettiin. Ajattelimme myös, että lähdeluettelo toimii osittain kirjalistan korvikkeena. Ehkä materiaalipakettiin olisi kuitenkin ollut tarpeellista koota vielä erillinen lista aiheita käsittelevistä kirjoista.

Pyysimme yhteistyökumppaniltamme arviointia harjoitteista, koska ne ovat materiaalipaketissamme pääosassa. Palautteen mukaan valinnanvaraa harjoitteissa on riittävästi niin, että jokainen ohjaaja voi käyttää helposti oman tyylisiä harjoitteita. Harjoitteiden ohjeet ovat selkeät ja harjoitteet ovat helposti toteutettavissa, sillä useimmissa ei tarvita erikoismateriaaleja. Yhteistyökumppanin mukaan harjoitteet soveltuvat hyvin nuorten kanssa toimimiseen, sillä niissä nuoret pääsevät toteuttamaan taiteellisia ja luovia kykyjään, ja toisaalta harjoitteista löytyy myös poikien kaipaamaa vauhdikkuutta. Kuitenkaan kaikki harjoitteet eivät olleet yhteistyökumppanimme mielestä yhtä mielenkiintoisia, mutta valinnanvaraa on kuitenkin riittävästi.

Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketin työstämistä aloittaessa asetimme materiaalipaketille tavoitteita, joihin sen tulisi vastata. Ensinnäkin materiaalipaketin tarkoituksena on antaa yhteistyökumppanillemme välineitä nuoren itsetunnon tukemiseen sekä tarjota ideoita itsetuntoa tukevan toiminnan vetämiseen sekä toimintatuokioiden suunnitteluun. Yhteistyökumppanin antaman arvion mukaan nämä materiaalipaketille asetetut tavoitteet toteutuvat. Materiaalipakettia käyttäessä nuoren itsetunnon tukeminen tapahtuu harjoitteiden avulla, joten pyysimme yhteistyökumppanilta arviointia, voidaanko harjoitteita käyttämällä saavut-

taa itsetuntotyöskentelylle asettamamme tavoitteet. Materiaalipaketin harjoitteita käyttäessä itsetuntotyöskentelyn tavoitteena on nuoren itsetunnon tukeminen ja nuoren positiivisen käsityksen vahvistaminen itsestään, tarjota nuorelle onnistumisen kokemuksia ja positiivisia elämyksiä sekä antaa nuorelle itsetuntoa tukevaa positiivista palautetta. Yhteistyökumppanin arvion mukaan kaikki tavoitteet saavutetaan, jos harjoitukset tehdään saman ryhmän kanssa ja käytetään riittävästi aikaa.

Hyödynnettävyydestä yhteistyökumppani arvioi, että materiaalipaketti on käyttökelpoinen varhaisnuoriso- ja nuorisotyössä. Erityisesti tarvetta hänen mukaansa on teinityttöjen itsetunnon vahvistamisessa ja siksi yhteistyökumppani antaa materiaalipaketin tyttöjen kanssa työskentelevien vapaaehtoishajaajien käyttöön. Materiaalipaketin työstövaiheessa yhteistyökumppani ideoi harjoitteita käytettäväksi myös leireillä, toimintapäivissä sekä koululla tehtävässä nuorisotyössä.

### 7.2.2 Oma arviointi materiaalipaketista

Asetimme opinnäytetyöprosessin alussa Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketille tavoitteen olla työväline yhteistyökumppanillemme nuorten itsetunnon tukemisessa. Yhteistyökumppanin mielestä materiaalipaketti saavuttaa sille asetetun tavoitteen ja se antaa ideoita itsetuntotyöskentelyyn nuorten kanssa. Toimintapäivästä saatujen nuorten palautteiden mukaan harjoitteet olivat hyviä ja mielenkiintoisia. Materiaalipaketin kehittelyä auttoi onnistunut toimintapäivä, jossa harjoitteita testattiin nuorten kanssa. Nuorten mukaan harjoitteet tukivat itsetuntoa ja antoivat uusia ajatuksia itsestä sekä vahvistivat positiivista minäkäsitystä. Näiden kommenttien perusteella myös meidän mielestä materiaalipaketille asetetut tavoitteet täyttyivät.

Materiaalipaketin rakenteesta teimme samalla tavalla loogisesti etenevän kuin toiminnallisen tuokion rakenne etenee. Mielestämme tämä on onnistunut ratkaisu, koska se helpottaa materiaalipaketin käyttöä ja parantaa luettavuutta. Harjoitteita laitoimme jokaiseen päälukuun useita vaihtoehtoisia, jotta ohjaajan on mahdollista koota eri ryhmille erilaisia toiminnallisia tuokioita. Materiaalipaketista ohjaaja voi siis koota kaikki toiminnalliseen tuokioon ja sen eri osiin kuuluvat harjoitteet.

Teoriasta sekä käytännön toiminnallisista harjoitteista koostuva materiaalipaketti on tiivis tuote, jota on helppo käyttää käytännön työssä nuorten parissa.

Mielestämme materiaalipaketin luettavuutta parantaa loogisesti etenevän rakenteen ja selkeiden ja kuvaavien otsikoiden lisäksi yhdenmukainen tekstinasettelu. Harjoitteiden kuvauksissa (harjoitteen tavoitteet, erityisvaatimukset, ryhmän koko, osallistujien ikätaso, aika sekä välineet) toistimme samanlaista linjaa jokaisessa harjoitteessa, jotta kuvaukset ovat helpommin löydettävissä ja harjoitteita olisi helpompi käyttää. Kirjoitimme ohjeet yksinkertaisesti ja selkeästi, jotta ohjaaja voi heti ensimmäisellä lukukerralla hahmottaa, mitä harjoituksessa tehdään ja miten nuoria ohjeistetaan. Lisäksi useisiin harjoitteisiin teimme erilaisia muunnelmia, joiden avulla ohjaaja voi valita ryhmälleen parhaiten sopivan tavan tehdä harjoite. Useiden harjoitteiden kohdalla teimme siis tuotekehittelyä, ja mielestämme saimme luotua onnistuneita ja monipuolisia muunnelmia harjoitteisiin sekä paljon uusia itsetuntoa tukevia harjoitteita.

Harjoitteiden työstämisessä vaikeinta olivat itsearvostusta tukevat harjoitteet. Aikaisemmin painettuja valmiita harjoitteita ei löytynyt, joten ideat harjoitteisiin nousivat vahvasti teorian pohjalta. Haastavaksi itsearvostuksen alueen tekee myös nyky-yhteiskuntamme antama arvo ihmisen suorituksille ja menestymiselle. Itsearvostus Ojasen (1996, 31) ja Keltikangas-Järvisen (1998, 18) mukaan koostuu ainoastaan siitä, että ihminen ymmärtää olevansa arvokas sinällään, sen vuoksi, että on olemassa, joka taas on ristiriidassa yhteiskuntamme käsityksen kanssa. Itsearvostus on myös ihmistä hyvin syvästi koskettava alue, joten oli vaikeaa luoda harjoitteita, jotka tukisivat tätä henkilökohtaista käsitystä nuorena. Mielestämme pyörikin usein kysymys, miten saada nuori uskomaan itseensä ja omaan henkilökohtaiseen arvoonsa, vaikka häntä arvioidaan jatkuvasti ulkoapäin, esimerkiksi koulussa numeerisesti. Itsearvostuksessa keskityimme tämän vuoksi jokaisen ihmisen sisäiseen sankaruuteen, ainutkertaisuuteen ja arvokkuuden tunteen luomiseen, ja mielestämme onnistuimme luomaan toimivia uusia harjoitteita itsearvostuksen käsittelyyn.

Koska harjoitteita materiaalipaketissa on paljon, on sisällysluettelon oltava selkeä ja toimiva. Otsikot kertovat, mitä luvussa käsitellään ja mielestämme ne ovat osu-

via. Otsikoiden luovat nimet suunnittelimme tukemaan materiaalipaketin nuorekasta ja toiminnallista ilmettä. Päälukujen otsikot ovat lisäksi samat, joita käytimme toimintapäivässä sen eri osioiden niminä. Tällä olemme pyrkineet yhtäläisyyteen ja jatkuvuuteen, josta tuote on mahdollista tunnistaa. Vaikka otsikot ovat onnistuneita, olisimme voineet laittaa ne materiaalipakettiin isommalla fonttikoolalla. Varsinkin teoriaosuuksissa isompi otsikointi toisi teoriaosuudet paremmin esille suuren harjoitemäärän seasta helpommin. Teorian ulkoasua miettiessä pohdimme myös teorian sijoittamista tummareunaisten laatikoiden sisälle, jotta teoriaosuudet erottuisivat paremmin harjoitteiden seasta. Loppujenlopuksi emme kuitenkaan ottaneet laatikointia osaksi tuotosta, ja valmista työtä katsoessa tuntuu, että teoria vähän jää harjoitteiden sekaan piiloon.

Materiaalipaketin teorian halusimme olevan motivoivaa ja helposti luettavaa, joten tämän vuoksi avasimme ammattisanastoa ja kirjoitimme ymmärrettävää arkitekstiä, hyvää suomenkieltä kuitenkin unohtamatta. Materiaalipaketin alun puhuttelusta voidaan heti päätellä, että materiaalipaketti on tarkoitettu nuorten ohjaajalle. Puhuttelumuotona käytimme sinuttelua ja kuvasimme harjoitteissa toimintaa yleisellä tasolla sekä välillä ohjeistimme ohjaajaa sinutellen. Olemme pyrkineet välttämään suoraa käskymuotoa, jotta teksti olisi miellyttävää ja työhön motivoivaa luettavaa.

Teorian tavoitteena on antaa materiaalipaketin käyttäjälle tietoa itsetunnosta ja sen tukemisessa huomioitavista tärkeistä asioita ja herättää mielenkiinto aiheeseen. Teoriaa materiaalipaketissa on tässä mielessä riittävästi itsetuntoa tukevien harjoitteiden ohjaamiseksi. Teoriaosuuksista teimme lyhyitä ja tiiviitä kokonaisuuksia, koska emme halunneet niiden olevan liian pitkiä, jotta teoriasta ei synny raskasta vaikutelmaa. Toisaalta teorian olisi voinut tehdä syvällisemmäksi ja enemmän käytännölliseksi, mutta silloin teoriaosuuksista olisi tullut laajempia. Materiaalipaketin pääpaino on kuitenkin sen harjoitteissa, joten emme senkään vuoksi laittaneet enempää teoriaa materiaalipakettiin.

Työn luotettavuuden lisäämiseksi kokosimme materiaalipaketin loppuun sekä lähteet, joita olemme käyttäneet teoriaosioiden taustalla että harjoitteiden taustalla olevat toiminnallisia harjoitteita sisältävät teokset. Lähdeluettelosta näkyy, kenen

teoksia olemme soveltaneet eri harjoitteissa. Säilytimme harjoitteiden nimet samana, jotta ne voisi luotettavasti tarkistaa lähdeoteksesta. Myös tämä tukee työmme luotettavuutta ja eettisyyttä. Lähdeluettelon lisäksi lopusta löytyy eri harjoitteisiin kuuluvia liitteitä, esimerkiksi laulunsanoja, Taikataikinan ohje sekä erilaisia valmiita korttipohjia harjoitteisiin. Liitteiden tarkoituksena on helpottaa ohjaajan työskentelyä ja tehdä harjoitteesta valmiita käytettäväksi. Mielestämme tekemämme materiaalipaketin huolellinen suunnittelu ja toteutus auttavat pääsemään itsetuntotyöskentelyyn helposti mukaan ja tekevät harjoitteista helposti käytettäviä.

Materiaalipaketin ulkonäön suhteen onnistuimme hyvin. Kansitus ja kierteet helpottavat käyttöä ja tuotteen kestävyyttä arjen työssä. Mira Raution kuvat tuovat positiivisen ilmeen materiaalipakettillemme. Jokaisessa kuvassa on hänen puumerkkinsä ja mainitsemme hänen nimensä kuvittajana materiaalipaketin ensimmäisillä sivuilla. Kuvat ovat mielestämme onnistuneita, hahmot positiivisia, nuorekkaita ja tyyllisesti työhömmeh sopivia. Hahmoista välittyy nuoruuteen kuuluvat ominaispiirteet, nuorten tyyli pukeutua ja nuorten keskinäiset suhteet. Kuvissa on toimintaa, pohdintaa sekä monenlaisia tunnelmia, joita myös itsetuntotyöskentely itsessään sisältää. Mielestämme materiaalipaketin värit on sopivan neutraali, mutta kuitenkin tuotetta piristävä. Olemme erittäin tyytyväisiä tuotteen ulkoiseen ilmeeseen, joka onnistui yli odotustemme.

Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketti kävi arvioitavana prosessin aikana opinnäytetyötä ohjaavalla opettajalla, yhteistyökumppanillamme sekä oppilaitoksemme suomenkielen lehtorilla. Muiden antamat kommentit ja arvioinnit materiaalipaketista olivat hyödyllisiä tuotteen kehittämisen kannalta. Pyrimme hiomaan tuotettamme monipuolisesti ja tarkasti sekä teorian, sisällön että suomenkielen osalta. Materiaalipaketin luova prosessi itsessään oli hyvin antava kokemus meille molemmille. Tuotteen luominen ja sen näkeminen valmiina palkitsee todella paljon ja mielestämme olemme luoneet käyttökelpoisen työvälineen nuorisotyöhön.



### 7.3 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Alkuajatuksenamme opinnäytteestä oli halu oppia uutta ja vahvistaa omaa ammatillista osaamistamme. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti molempien kiinnostus nuorten parissa tehtävään työhön ja itsetuntotyöskentelyn tarpeen huomaaminen käytännön työssä nuorten kesellä. Itsetunto opinnäytetyön aiheena nousi opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa esille yhteisissä keskusteluissa molempien kiinnostuksen kohteena. Toiselle meistä toiminnalliset menetelmät olivat entuudestaan tuttu menetelmä nuorten kanssa työskentelyssä, joten yhteisestä päätöksestä liitimme toiminnallisuuden yhdeksi osaksi opinnäytetyötämme.

Opinnäytetyön aihe ja teoreettinen viitekehys rajautui nuoruuteen, itsetuntoon ja sen tukemiseen sekä toiminnallisiin menetelmiin heti työn suunnitteluvaiheessa. Teoreettisen viitekehysten työstämisessä haastavaa oli itsetunnon käsitteen määrittäminen ja sen sijoittuminen suurempaan kokonaisuuteen, eli identiteetin kehittymiseen, koska eri tutkijat käyttävät eri termejä, vaikka tarkoittavatkin keskenään samoja asioita. Nuoret työn kohderyhmänä tarkentui selkeästi kehityspsykologisen viitekehysemme kautta, jonka mukaan nuoruuteen kuuluu olennaisena osana identiteetin etsiminen ja kehittyminen. Samansuuntaiset ajatukset eri tutkijoilla itsetunnon tukemisesta toiminnallisuuden avulla vahvistivat etukäteisolettamuksimme asiasta ja liittivät entistä selkeämmin toiminnalliset menetelmät osaksi opinnäytetyötämme.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa teimme projektisuunnitelman, joka sisälsi laajasti työmme teoreettista viitekehystä sekä alustavan suunnitelman toiminnastamme. Teorian kokoaminen ja selkeyttäminen jo tässä vaiheessa oli merkittävää meille itsellemme opinnäytetyön hahmottamiseksi ja selkeiden suunnitelmien syntymiseksi. Projektin käytännön toteutusta suunnittelimme tarkasti ohjaavan opettajan kanssa vielä suunnitelmaseminaarin jälkeen. Työn tavoitteet määriteltiin suurimmaksi osaksi jo projektisuunnitelmassa, mutta ne täsmentyivät projektin edetessä, joka on hyvin tyypillistä projektityöskentelyssä.

Tavoitteiden muuttumiseen prosessin aikana vaikutti pääosin yhteistyökumppanin vaihtuminen. Samalla työmme päämäärä toiminnan järjestämisestä muuttui tuotoksen laatimiseksi, jolloin myös työn tavoitteet oli määriteltävä uudestaan. Opin-

näytetyöprosessin kulkua olisi kuitenkin helpottanut, jos yhteistyökumppani sekä työn päämäärä olisivat pysyneet samana alusta lähtien. Tämän seurauksena tavoitteet olisivat olleet selkeämmät jo alussa ja silloin olisimme voineet keskittyä olennaiseen selkeämmin. Loppujen lopuksi saimme kuitenkin onnistuneen kokemuksen projektina toteutetusta opinnäytetyöprosessista, joka muokkautui ja täsmentyi projektin edetessä ja jonka lopputulokseen olemme tyytyväisiä.

Mielestämme painopisteen muuttuminen tuotoksen tekemiseen oli onnistunut ratkaisu ja auttoi opinnäytetyömme yksilöllisen lopputuotoksen syntymiseen. Toimintapäivästä saimme merkittäviä huomioita materiaalipaketin työstämiseen ja kehittelyyn, sekä omakohtaisen kokemuksen nuorten ohjaamisesta sekä itsetuntoa tukevien harjoitteiden toimivuudesta. Toimintapäivä antoi esimakua siitä, miten nuoret ottavat vastaan materiaalipaketimme sisältävät harjoitteet, ja onnistuneena päivänä se myös kannusti meitä jatkamaan ja kehittämään työtämme.

Opinnäytetyöprosessin aikana työskentelimme yhteistyössä opinnäytetyötä ohjaavan opettajan sekä yhteistyökumppanimme kanssa. Saimme vapaat kädet materiaalipaketin työstämiseen ja kokoamiseen, kun yhteistyökumppanimme oli ensin hyväksynyt projektisuunnitelmamme. Yhteistyökumppani kustansi projektista tulleet kulut, tarjosi tilat ja materiaalit toimintapäivään sekä antoi arvokaita näkemyksiä sekä toimintaan että materiaalipakettiin liittyen. Yhteistyökumppanin tekemä nuorisotyö antoi myös kehykset materiaalipaketin harjoitteiden suunnitteluun ja teorian kokoamiseen. Yhteistyö oli toimivaa, ja aikataulujen sovittelu ja tapaamisten järjestäminen onnistui sujuvasti. Yhteistyökumppanin antama arviointi toimintapäivästä ja projektin lopputuotoksesta Teinimeininkiä ja itsetunto-kiemuroita -materiaalipaketista antoi pohjan myös opinnäytetyömme tavoitteiden saavuttamisen ja onnistumisen arviointiin.

Opinnäytetyöprosessimme on saanut tukea koko ajan myös ohjaavalta opettajaltamme Mari Hyypältä. Olemme saaneet sekä hyviä kriittisiä kommentteja että tukea omille valinnoillemme. Koimme ohjauksen opinnäytetyöprosessia tukevaksi sekä tarpeelliseksi, sillä puolen vuoden intensiivinen työstäminen opinnäytteen parissa tekee helposti sokeaksi omalle työlleen. Ohjaus mahdollisti tekstin katsomisen toisesta näkökulmasta ja se antoi pohtimisen ja työstämisen aihetta lisää.

Alun pohdintaa vaatineiden tilanteiden jälkeen työmme eteni itsenäisesti, mutta tieto siitä, että ongelman tullessa voi kysyä neuvoa ja saada apua helpotti työskentelyä. Opettajan sekä yhteistyökumppanimme näkemykset ovat siis vaikuttaneet työmme lopputulokseen, mutta joidenkin näkemysten kohdalla olemme pitäneet oman alkuperäisen suunnitelmamme.

Yhteydenpito ohjaavan opettajan sekä yhteistyökumppanin kanssa opinnäytetyöprosessin aikana on ollut kohtalaista, mutta riittävää. Olemme tiedottaneet ohjaavaa opettajaa ja yhteistyökumppania projektin eri vaiheissa ja projektista on muodostunut kokonaisuus työskentelyn edetessä. Olisimme kenties voineet tiedottaa yhteistyökumppanimme yhteistyön sopimisen alkuvaiheissa tarkemmin opinnäytetyöprosessin laajuudesta oppilaitoksessamme ja mitä siihen kokonaisuudessaan kuuluu. Yhteistyökumppani mukautui kuitenkin hyvin työmme asteittaiseen kehittymiseen ja saimme häneltä tarvittavan tuen projektillemme.

Opinnäytetyömme vastuu työn etenemisestä ja toteutumisesta on jakautunut tasavertaisesti meille molemmille työn tekijöille. Työskentelyämme on leimannut vahva yhdessä tekeminen sekä suunnitelmallisuus. Prosessi on kulkenut vaiheittain eteenpäin, joista jokainen vaihe on pitänyt sisällään ensin yhteistä keskustelua aiheesta ja teoreettisen perustan etsimistä, sitten työskentelyn suunnittelua ja aikatauluttamista ja lopuksi suunnitelmien toteuttamisen. Pohdimme aluksi, mikä on meidän tapamme tehdä työtä yhdessä ja mietimme sekä teoreettisia että toiminnallisia valintoja työmme tavoitteiden kautta. Teimme yksityiskohtaisia toimintasuunnitelmia muutamaksi viikoksi eteenpäin, työskentelimme yhdessä ja erikseen ja istahdimme taas suunnittelemaan, kun edellinen vaihe oli saatu valmiiksi.

Teimme yhdessä päätökset projektisuunnitelman, materiaalipaketin, toimintapäivän sekä opinnäytetyön raportin suhteen. Tiimityöskentely toimi hyvin, koska käytimme paljon aikaa yhteiseen keskusteluun sekä yhteisen linjan pohtimiseen. Yhdessä tekeminen oli välillä haastavaa, mutta kuitenkin hyvin palkitsevaa. Vahvuutena yhdessä työskentelemisessä oli toisen kannustaminen hetkissä, jolloin työ tuntui seisovan paikallaan ja toisaalta myös kriittisen, eri näkökulmasta katsotun näkökulman saaminen tekstiin. Aikataulujen puolesta päätimme yhdessä, että työstämme kesän materiaalipakettia sekä toimintapäivää, joten aikaa opinnäytteen

työstämiseen oli riittävästi. Syksyllä opiskelujen, töiden ja harjoittelujen vuoksi aikataulujen yhteensovittaminen onnistui selkeällä aikataulutuksella sekä vastuunjaolla. Työstimme opinnäytetyöraportin tekstiosioita jonkin verran erikseen ja kommentoimme sitten toistemme tekstejä ja teimme yhdessä muutoksia tai syvensimme ja tarkensimme joitakin tekstin osia, jotta tekstissä säilyy yhtenäinen linja kirjoituksessa ja näkemyksissä.

Projekti saavutti tavoitteensa sekä yhteistyökumppanimme että meidän mielestä. Projektin lopputuote Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketti annettiin yhteistyökumppanillemme, joka oli suhteellisen tyytyväinen sen sisältöön. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli opettava, ammatillisesti kasvattaja sekä palkitseva kokemus. Mitä enemmän tutustuimme teoreettiseen viitekehykseen, sitä mielenkiintoiselta ja meille sopivalta aihe tuntui. Tämä motivoi työssä eteenpäin ja vahvisti ajatusta nuorten parissa tehtävän itsetuntotyöskentelyn tarpeellisuudesta.

## 8 POHDINTA

Nuoruuteen kuuluu oman minän etsintä ja lapsuuden aikana rakennettu kuva itsestä joutuu koetukselle. Nuoruuden kehitysvaiheessa nuori muodostaa jatkuvasti itsenäisempää identiteettiä ja käsitystä itsestään sekä peilaa itseään ympäristöön ja muokkaa käsitystä itsestään tämän pohjalta. Tämä teoretieto tekee merkittäväksi nuoren itsetunnon tukemisen ja positiivisen palautteen antamisen tärkeyden murrosiän myllerryksissä. Myös toimintapäivästä saamamme käytännön kokemus nuorten kanssa on osoittanut Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketin olevan aiheellinen ja tarpeellinen, sekä toimivan hyvänä väli-teenä nuoren itsetunnon tukemisessa.

Tavoitteenamme oli toteuttaa nuorten parissa tehtävään työhön käytännönläheinen työväline, jonka avulla voidaan tukea nuoren itsetuntoa. Onnistuimme tavoitteessa ja saimme luotua nuorisotyöhön luontevan ja toimivan materiaalipaketin, joka sisältää paljon erilaisia käytännön harjoitteita nuoren itsetunnon tukemiseen. Itsetuntotyöskentelyssä näimme oleellisena positiivisuuteen keskittymisen sekä nuoren kannustamisen ja rohkaisemisen. Onnistuimme rakentamaan materiaalipake-

tista kokonaisuuden, jonka harjoitteissa pääpaino on positiivisten asioiden esiin nostamisessa, ja siten tavoite nuoren myönteisestä tukemisesta toteutuu. Toimintapäivästä saatu kokemus ja nuorilta saatu palaute vahvistivat, että onnistuimme sisällyttämään materiaalipakettiin positiivisen tuulahduksen.

Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipakettia tehdessä on noussut esille monia ideoita uusiin hankkeisiin. Tuotimme materiaalipaketin ensisijaisesti yhteistyökumppanimme nuorisotyön käyttöön, mutta työskentelyprosessin aikana olemme saaneet useita pyyntöjä materiaalipaketista myös muilta nuorten parissa toimivilta ammattilaisilta. Materiaalipaketti on koettu tarpeelliseksi työvälineeksi ja nuorten itsetunnon tukeminen aiheena tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Kysynnän vuoksi on mahdollista, että jatkamme materiaalipaketin työstämistä ja julkaisemme siitä kirjan. Tällöin Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketti tulisi muidenkin nuorisotyöntekijöiden saataville, jotka ovat olleet kiinnostuneita materiaalipaketista.

Toimintapäivä antoi positiivisen kokemuksen materiaalipaketin harjoitteiden soveltuvuudesta nuorten itsetunnon tukemiseen, mutta laajemmasta käytöstä ja kaikkien harjoitteiden soveltuvuudesta itsetunnon tukemiseen meillä ei ole vielä kokemusta. Tulevaisuudessa materiaalipakettia voisi testata käytännössä ja toteuttaa uuden projektin, jossa säännöllinen ryhmä kokoontuisi ja käyttäisi materiaalipaketin sisältämiä harjoitteita. Näin kaikki harjoitteet tulisivat kokeiluksi ja niiden syvempi analysoiminen olisi mahdollista. Tämä loisi hyvän pohjan harjoitteiden jatkokehittämiselle ja uusien harjoitteiden luomiselle. Toimintapäivässä koecilimme osaa materiaalipaketin harjoitteita vain seitsemän nuoren kanssa, joten siinäkin mielessä olisi perusteltua kokeilla harjoitteiden toimivuutta useampien nuorten ja erilaisten ryhmien kanssa. Vasta sitten harjoitteiden voi luotettavasti todeta olevan toimivia nuoren itsetunnon tukemiseen, jos ne toimivat myönteisin tuloksin useiden erilaisten ryhmien ja yksilöiden kanssa.

Materiaalipaketin jatkokäyttöä on vaikea arvioida, koska emme pääse seuraamaan sitä. Yhteistyökumppanimme näkee materiaalipaketin otettavan käyttöön järjestämässään tyttötyössä, mutta mahdollisesti sitä hyödynnetään myös muissa organisaation nuorisotyön työmuodoissa. Tulemme materiaalipaketin tekijöinä myös

itse hyödyntämään sitä jatkossa omissa työtehtävissä nuorten parissa. Jos jatko-työstämme materiaalipaketistamme kirjan, se voi levitä myös muihin nuorisotyötä tekeviin yksiköihin. Toivomme, että materiaalipakettimme tulisi käytännön työhön vakiintuneeksi työvälineeksi ja voisi täten inspiroida nuorten parissa työskenteleviä ammattilaisia tukemaan ja kannustamaan positiivisesti nuoria itsensä etsimisen kiemuroissa.

## LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilén, M. 1999. Nuoren aika. WSOY, Porvoo.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. WSOY, Porvoo.
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Edita, Helsinki.
- Aho, S. & Laine, K. 2002. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. 1.-2. painos. Otava, Helsinki.
- Ahonen, H. 1997a. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. 2. painos. Kirjayhtymä, Helsinki.
- Ahonen, H. 1997b. Musiikki -sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. 2. korjattu painos. Finn Lectura, Helsinki.
- Bardy, M. & Känkänen, P. 2005. Omat ja muiden tarinat. Ihmisyyttä vaalimassa. Stakes, Helsinki.
- Dunderfelt, T. 1997. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 9. uudistettu painos. WSOY, Porvoo.
- Hyppönen, M. & Linnosuo, O. (toim.) 2002. Zip, Zap ja Boing. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. Lasten Keskus, Helsinki.
- Kalliopuska, M., Heikurainen, E. & Larsio, M. 1997. Arvostan itseäni. Psykologiatutkimus, Vantaa.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1998. Hyvä itsetunto. 7. painos. WSOY, Porvoo.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi suomalainen. WSOY, Porvoo.

- Keränen, E., Nissinen, P., Saarnio, T. & Salminen, M. 2001. Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Tammi, Helsinki.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut. Sosiaalisissa verkostoissa. Otava, Helsinki.
- Lindeberg-Piironen, A. 1994. Musiikki ja ääni osana persoonallisuuden kehittymistä. Teoksessa Surakka, T. (toim.) Lapsi keksii maailman uudelleen – Taide varhaiskasvatuksessa. Suomen kuntaliitto, Helsinki.
- Lindfors, S. Severi. 1996. Seikkailu, verkostot ja rikokset. Nuorten rikoksenteikiöiden elämänhallintaa parantavan Severi –projektin toimintatutkimus. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 3/1996. Edita, Helsinki.
- Linnakangas, R. & Suikkanen, A. 2004. Varhainen puuttuminen. Mahdollisuus nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:7.
- Linnossuo, O. (toim.) 1997. Hyvä, paha ja hauska –Tehtäviä ja ryhmäharjoituksia lasten ja nuorten kasvutyöskentelyyn. Lasten keskus Oy, Helsinki.
- Lipsanen-Rogers, M. 2005. Kuvan käyttö sosiaalipedagogisen työn välineenä. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsen kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja D. Muut julkaisut 1/2005.
- Lyytinen, P., Korhakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan. WSOY, Porvoo.
- Nurmi, J-E.. 1995. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, P., Korhakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. WSOY, Porvoo
- Ojanen, M. 1996. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. 2. painos. Kirjatoimi, Tampere.



- Pakkanen, P. 1994. Liike kehityksen edellytyksenä. Teoksessa Surakka, T. (toim.) Lapsi keksii maailman uudelleen – Taide varhaiskasvatuksessa. Suomen kuntaliitto, Helsinki.
- Ranne, J. 2006. Anna palaa! Käytännön palautetaitokirja. Hakapaino, Helsinki.
- Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) 2005. Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsen kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja D. Muut julkaisut 1/2005. Pori.
- Rinta-Harri, A. 2005. Kehollinen ilmaisu sosiaalipedagogiikan ammattipätevyytenä. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsen kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja D. Muut julkaisut 1/2005.
- Ruusunen, T. 2005. Ilmaisulliset menetelmät -siltoja itseän ja toisiin. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsen kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja D. Muut julkaisut 1/2005.
- Seeskari, D. 2004. Lasten ja nuorten taideterapia – Kasvamisen voimavara. Kirja kerrallaan, Helsinki.
- Sinivuori, P. & T. 2000. Esiripusta aplodeihin. Opas harrastajateatteriohjaajille ja ilmaisukasvattajille. Atena, Jyväskylä.
- Surakka, T. (toim.) 1994. Lapsi keksii maailman uudelleen – Taide varhaiskasvatuksessa. Suomen kuntaliitto, Helsinki.
- Tummavuori, V. 1994. Unelmasta tanssin perusopetuksiksi. Teoksessa Surakka, T. (toim.) Lapsi keksii maailman uudelleen – Taide varhaiskasvatuksessa. Suomen kuntaliitto, Helsinki.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. WSOY, Porvoo.

Vuorinen, R. 1998. Minän synty ja kehitys. 2. Uudistettu painos. WSOY, Porvoo.

## LIITTEET

## Liite 1

## SOPIMUS HANKKEISTETUSTA OPINNÄYTETYÖSTÄ

Tämä sopimus koskee Hanna Iso-Metsälän ja Elli Väisäsen  
opiskelijan/opiskelijoiden nimi/nimet

opinnäytetyötä, jonka aiheena on Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita

Työn yhteistyökumppani: \_\_\_\_\_  
organisaation nimi ja yhteystiedot

Yhteistyökumppanin kannalta työ on tarpeellinen ja työtä/työyksikköä kehittävä.

Opinnäytetyön suunniteltu valmistumisaika on maaliskuu 2006  
kk/vuosi

Opinnäytetyön tekemisestä aiheutuvista kuluista on sovittu seuraavaa: Teinintapahtuman  
materiaalit ja materiaalipaketin kulut korvataan.

Opinnäytetyön tekijänoikeudet säilyvät tekijällä, mutta muuten työn käytöstä sen valmistuttua on  
sovittu seuraavaa: Harjoitteita voi käyttää muorisotyössä soveltaen  
näitä ryhmän tarpeiden mukaan. Verkittäisistä harjoitteista  
saa ottaa kopioita omaan käyttöön.

Opinnäytetyön ohjaaja: Mari Huippa  
nimi & puh. & s-postiosoite

Yhteistyökumppanin yhteyshenkilö: \_\_\_\_\_  
nimi & puh. & s-postiosoite

Tätä sopimusta on tehty 2 kpl, toinen Lahden ammattikorkeakoululle ja toinen  
yhteistyökumppanille.

30,9 2006

Hanna Iso-Metsälä  
Hanna Iso-Metsälä  
Opiskelija, puh & sähköpostiosoite

Elli Väisänen  
Elli Väisänen  
Opiskelija, puh & sähköpostiosoite

Mari Huippa  
Ohjaaja

Yhteistyökumppanin edustaja

## Liite 2

### TOIMINTAPÄIVÄN OHJELMA

Toimintapäivän eri vaiheissa on useita vaihtoehtoisia harjoitteita, joista valitsemme ryhmälle ja tunnelmaan sopivimman.

#### 9.00 Toimintapäivän aloitus

- Istutaan patjoilla ringissä
- Tervetuloitovotus, ohjaajien esittely, toimintapäivän esittely (5 min)
- Nuorten esittely ja tutustuminen (15 min, ohjaajat mukana)
  - \* Nimisetti
  - \* Läpsylehti
  - \* Nimipommitus (nimi + liike, jolla kuvaa itseään)
- Luottamusharjoitteet (20 min)
  - \* Oman paikan löytäminen (aikaa vievä, rauhallinen)
  - \* Sokea luottamus (musiikki taustalla)
  - \* Ripeät ryhmät

#### 9.40 Minätietoisuus

- 9.40–10.00 Pieni alustus aiheeseen, kohdistetaan huomio itseen
  - \* Nimestä tarinoiksi (itsestä kertominen, runoilu, mielikuvituksen ruokkiminen, tutustuminen)
  - \* Minuuden markkinat (luonteenpiirteiden hahmottaminen, yhteistoiminta, tutustuminen)
- 10–10.30 Minäkollaasi (hiljaista ja rauhallista musiikkia taustalla tekemisen aikana)
  - Tavoite: itseilmaisu, oman minän kanssa työskentely
  - A3 – kartongille etsitään lehdistä kuvia ja tekstejä, joiden avulla kuvataan itseä; Vastataan kysymykseen millainen on.
  - Kuvaa voi täydentää tusseilla, liiduilla, lyijykynällä.
  - Nuori saa itse päättää mitä haluaa paperille laittaa ja mitä asioita kertoo itsestään.
- 10.30–11.15 Minäkollaasin esittely ja läpikäynti piirissä vuorotellen (huomioi kannustus ja positiivinen ilmapiiri)
  - Harjoituksen purku yhteisen keskustelun avulla

- Mitä ajatuksia heräsi? Oliko helppo/vaikea tehdä ja löytää asiat itsestä? Miltä tuntui tehdä? Tuliko mieleen jotain muita ajatuksia itsestä, mutta et laittanut niitä paperille? Ei tarvitse kertoa mitä ajatuksia tuli mieleen. Saitko paperille asioita, mitkä halusit siihen laittaa? Mitä kaverit mieltä, jos nuoret tuntevat toisensa?

### **11.15–11.25 Tauko** (mehu – tauko)

- Nuoret kasataan yhteen Hedelmäsalaatti – leikillä. (vireys, yhteistoiminta, hauskanpito)

### **11.30–12.30 Itsetuntemus**

- Pieni alustus aiheesta, kohdistetaan huomio vahvuuksiin ja heikkouksiin
  - \* Tässä minä olen hyvä – pantomiimi (15 min) (omien hyvien puolien huomaaminen ja toisille kertominen)
- Hampurilainen (30 min) TAI (itsetuntemuksen lisääminen)
- Vaihtokauppa (30 min)
  - Harjoitteen purku: Vertaillaan koko ryhmän ajatuksia toisiinsa.
- Kutsun sinut viereeni – leikki
  - \* Kutsun sinut viereeni – leikin ideana positiivisen palautteen anto (Sekä nuoret että ohjaajat leikissä)
- Syömään ohjaus Fiilisjanan kautta
  - \* Saitko ajatuksia itsestäsi? Paljon – Ei ollenkaan
  - \* Onko syntynyt positiivisia ajatuksia itsestäsi? Paljon – Ei ollenkaan

### **12.30–13.00 Ruoka**

- Ruokailun aikana toinen jakaa ruokaa ja toinen valmistelee toisen tilan (himmennetään valoja, kynttilät, patjat, palautetaulut seinille)

### **13.00–14.00 Itsearvostus**

- Pieni alustus aiheeseen, kohdistetaan huomio siihen, että olen arvokas
- Rentoutus patjoilla (10 min)
  - \* nuoret makaavat patjoilla mahallaan
  - \* välineinä hierontapallot, siveltimet
  - \* rauhallista ja rentouttavaa musiikkia taustalle
  - \* ohjaajat hierovat nuoria

- Ainutkertainen minä – tarina (musiikki hiljaa taustalla) (7 min)
  - \* Kaunis tarina jokaisen ihmisen ainutkertaisuudesta ja siitä, että jokainen on arvokas juuri sellaisena kuin on.
- Kirje itselle (musiikki hiljaa taustalla) (20 min)
  - \* Nuoret kirjoittavat itselle kirjeen, jossa puhuvat hyviä asioita itsestään ja kannustavat itseään. Nuorta kehoitetaan keskittymään omiin hyviin puoliinsa. Kirje jää nuorelle itselleen eikä ohjaaja lue sitä. Tällöin nuori voi vapaasti pohtia sitä, miksi on arvokas ja mikä on hyvää hänessä. Tehtävän tavoitteena on antaa nuorelle aikaa, jossa hän voi pohtia omaa itseään ja saada aikaan ajatuksia itsestään.
- Palaute päivästä kerätään palauteboxien avulla, joita on laitettu ympäri huonetta (20 min)
  - \* Kun nuori on saanut kirjeen valmiiksi ja hänellä on ollut tarpeeksi aikaa pohdiskeluun, nuoret yksitellen menevät kirjoittamaan palautteen päivästä ympäri huonetta oleviin palauteboxeihin.
  - \* Palauteboxeissa on kysymykset valmiina.
- ABC –henkilöt –leikki virkistävänä ja hauskuutta luovana välileikkinä

#### **14.00–15.00 Päivän lopetus**

- Rakennetaan yhdessä valtaistuin (10 min)
- Roolileikkinä Hallitsijan tuoli (30 min)
  - \* Nuoret ja ohjaajat miettivät hetken hyviä asioita jokaisesta nuoresta ja kirjoittavat ne ylös omalle paperille.
  - \* Yksi nuorista menee istumaan valtaistuimeen, hänelle annetaan kruunu ja valtikka. Seremoniaa johtaa hovinarri (ohjaaja). Muut tulevat yksitellen antamaan positiivisen palautteen istujalle ja hovipalvelija (toinen ohjaaja) kirjoittaa sanat ylös nuoren diplomiin. Diplomi luovutetaan nuorelle sen jälkeen, kun kaikki ovat sanoneet positiiviset asiat. Lopuksi vielä taputetaan nuorelle.
- Loppujutustelut ja fiilisten kysely
- Loppuleikit (10 min)
  - \* Umpisolmu
  - \* Tunnelma eleenä
- Kiitokset kaikille ja kotiin!

## Liite 3

### TOIMINTAPÄIVÄN BUDJETTI JA VÄLINEET

#### Budjetti

##### Menot:

Ruoka	Lämpimät voileivät	10 e
	Kahvi, tee, mehu	5 e
	Keksit	3 e
Tarvikkeet	Kartonki 20 x A3	12 e
	Värillinen A4 x 25	3 e
Kopiointikulut		0 e
<b>Yhteensä</b>		<b>33 e</b>

Toimintapäivän kulut koostuivat pääasiassa ruokakuluista. Saimme käyttää kaikkia materiaaleja, joita yhteistyökumppanin nuorisotiloissa oli ennestään, joten kustannukset päivästä olivat hyvin pienet.

#### Toimintapäivän välineet

Patjat, lankakerä, wc-paperi, sanomalehti, huivit 7 kpl, valkoista A4 paperia, värillistä A3 kartonkia 20 kpl, liimapuikot, tussit, liituja, lyijykynät, tyttöjen ja poikien aikakauslehtiä, kynttilät, cd-soitin, hierontapallot, siveltimeet, musiikki cd -levyjä, tarina Ainutkertainen minä, värillisiä A4 papereita 25 kpl, valtaistuimen rakennusaineet (tyynyt, viltit, kankaat), kruunu, valtikka, hovipalvelijan hattu, ruokailuvälineet, palauteboxit/kenkälaatikot.

## Liite 4

### KIRJE NUORILLE JA VANHEMMILLE

Hei nuori & vanhemmat!

24.7.2006 [REDACTED]

Sinut [REDACTED] on kutsuttu viettämään rentoa ja elämyksellistä toimintapäivää keskiviikkona 9.8.2006 [REDACTED] alakerrassa klo 9.00-15.00.

Keitä oomme, ja miks täs mesoomme?

Me toimintapäivän järjestäjät opiskelemme sosionomeiksi Lahden Ammattikorkeakoulussa Sosiaali- ja Terveysalan laitoksella, ja teemme opinnäytetyötä nuorten itsetunnon tukemisesta toiminnan avulla. Opinnäytetyön tavoitteena on koota nuorisotyön ohjaajille materiaalipaketti, joka sisältää erilaisia toiminnallisia harjoituksista aiheesta.

Materiaalipaketti tuotetaan [REDACTED] nuorisotyön käyttöön.

Materiaalipaketin lisäksi opinnäytetyöhömmä kuuluu toimintapäivän järjestäminen.

Mikä ihmeen päivä?

Toimintapäivä on mielenkiintoinen ja hauska päivä yhdessä viiden muun nuoren kanssa. Päivän aikana käsittelemme itsetuntoon liittyviä teemoja materiaalipaketin sisältämien erilaisten harjoitusten ja toiminnan avulla (esimerkiksi tutustumis- ja luottamusleikit, käsillä tekeminen, rentoutushetki jne.). Tarjoamme välipalan päivän kuluessa, jotta jaksamme pitää hauskaa päivän loppuun asti. Mukaan et tarvitse kuin itsesi! :)

Päivän plääni:

9.00	Startti ja tutustumista
9.40	Äksön 1: Tätä mä oon
11.15	Mehubreikki
11.30	Äksön 2: Mun plussat ja miinukset
12.30	FastFood
13.00	Äksön 3: Mä oon SuperHero
14-15	Ajatukset äksönistä ja päivä finaalisissa



Pyydämme vanhempia täyttämään kirjeen mukana tulleen ilmoittautumislomakkeen, jotta nuori voi osallistua toimintapäivään. Ilmoittautumistiedot ovat luottamuksellisia ja tulevat ainoastaan toimintapäivän järjestäjien tietoon, eikä toimintapäivään osallistujien nimiä tai muita tietoja mainita opinnäytetyössämme. Tämän kirjeen mukana saatte postimerkillä varustetun kirjekuoren, jolla ilmoittautumislomake palautetaan Elli Väisäselle 2.8.2006 mennessä.



Lisää tietoja voi kysellä meiltä:

██████████/Hanna

██████████/Elli

tai ██████████/██████████ (██████████ nuorisotyönohjaaja)

Suuret kiitokset, kun tulet viettämään hauskaa päivää kanssamme!

Iloisin kesäterveisin,



& ██████████.

ILMOITAUTUMINEN TOIMINTAPÄIVÄÄN keskiviikkona 9.8.2006

- Nuori osallistuu toimintapäivään  
 Nuori ei osallistu toimintapäivään

Nuoren nimi \_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_

Mahdolliset ruoka-aineallergiat ruokailua varten

---

Vanhemman nimi ja puhelinnumero

---

Saako nuoren töitä (itse tehty juliste, maalaus tms. ) valokuvata? Valokuvia voidaan käyttää materiaalipaketissa sekä opinnäytetyön raportissa. Tekijän nimeä ei mainita.

- Kyllä                       Ei

Päivämäärä ja vanhemman allekirjoitus

---

Ilmoittautumistiedot ovat luottamuksellisia ja ne hävitetään toimintapäivän jälkeen. Palauta ilmoittautumislomake ohessa olevalla kirjekuorella osoitteeseen: Elli Väisänen, xxx.

Kiitos ja mukavaa kesän jatkoa!

## Liite 5

## TOIMINTAPÄIVÄN TSEMPPIPAKETTI NUORILLE



## AINUTKERTAINEN MINÄ

Olen ainutkertainen; kukaan muu maailmassa ei ole samanlainen kuin minä; minulla on omat piirteeni, kukaan muu ei puhu, liiku tai näytä samalta kuin minä. Jopa minun sormenjälkenikin on vain minulla, muilla taas on omansa. Myös se, millainen olen sisältä, on ainutkertaista; mitä ajattelen tai tunnen, on tärkeätä ja merkityksellistä. Minä saan olla juuri tällainen kuin olen, ei minun edes tarvitse yrittää olla samanlainen kuin muut. Vaikka toisinaan haparoin ja epäilen sitä, että juuri minä olen tärkeä, voin silloinkin ajatella, että kaikesta huolimatta elämälläni on suuri arvo.

Olen siis ihana siksi, että olen olemassa; minun arvoni ei riipu siitä millaisia numeroita saan koulussa tai miten paljon palkintoja olen saanut harrastuksistani; minä vain olen olemassa – ja olen upea. Minun ei tarvitse osoittaa sitä kenellekään erityisien suoritusten tai tekojen avulla, että olen arvokas – minä vain olen olemassa.

Elämä, jota elän, on minun omaa elämää ja sen takia tärkeää. Kukaan muu ei voi elää minun puolestani; minä teen itse omat valintani ja olen oman elämäni asiantuntija. Vaikka vastuu elämästäni on minulla, nautin siitä. Minä itse olen elämäni päätähti; minun elämälläni on merkitys ja minulla on oma paikkani tässä elämässä. Voin luottaa omaan sisäiseen tunteeseeni valintoja tehdessäni, kyllä minä osaan ja pystyn. Elämä kantaa, kun päätösten aika tulee ja minä selviän niistäkin. Saan ottaa kiinni rohkeudesta ja kulkea mielenkiintoista elämääni eteenpäin.

Minä olen arvokas, sen vuoksi, että olen olemassa. Koska elämäni on niin arvokasta, kukaan ihminen ei saa loukata elämääni tai tehdä minulle pahaa. Olen arjen sankari ja tarpeen tullen pidän kiinni omista päätöksistäni ja oikeuksistani muiden edessä, koska minut on tarkoitettu elämään elämääni onnellisena ja siten, että voin nauttia siitä.

Oikeastaan olenkin suuri ihme. Minusta on tehty juuri näin kaunis ja upea, jollaisen kuvan näen, kun katson itseäni peilistä. Kun ajattelen itseäni ja sitä, että juuri minä olen ihana ja upea, se saa minut hymyilemään. Oikeastaan voisin ottaa pari hyppyä ilmaan, kun hyvän olon tunne kutkuttaa minua. Miten harvoin sitä pysähtyykään miettimään omaa itseään ja useammin kuin kerran olen löytänyt vain niitä harmillisempia puolia itsestäni. Onhan se totta, että minussa on myös niitä puolia, joista en aina pidä itsessäni, mutta siitäkin huolimatta minä olen merkittävä henkilö ja voin ajatella itsestäni hyviä ajatuksia.

Minussa on paljon ihania piirteitä, jotka lämmittävät minua, kun ajattelen niitä. Lämpö tekee hymystäni leveämmän ja poskipäitä jo hieman nipistelee, kun ajattelen itseäni. Poskipäistä lämpö siirtyy nenänpäähän ja otsaan, rapsuttelee lempeästi hiusrajaa ja siirtyy hauskaksi kutitukseksi hartioihin. Ajatus siitä, että olen ainutlaatuinen ihminen, poistaa ylimääräisen jännityksen hartioistani ja tuntuu ihan siltä, että rentoudun ja lepään.

## Liite 6

### TOIMINTAPÄIVÄN 9.8.2006 –ARVIOINTIKYSYMYKSET YHTEISTYÖKUMPPANILLE

Arvioi seuraavia toimintapäivän osa-alueita:

1. Toimintapäivän kulku  
(esim. ohjelman sujuvuus ja aikataulu, nuorten osallistumishalukkuus/aktiivisuus, tunnelma jne.)
2. Harjoitteiden ja toiminnan sopivuus nuorille  
(esim. monipuolisuus, mielenkiintoisuus, harjoitusten vaikeustaso nuorten ikätasoon/ryhmään verrattuna jne.)
3. Harjoitteiden sopivuus itsetunnon tukemisessa
4. Toimintapäivän tavoitteiden saavuttaminen, tavoitteina:
  - A.) Ideapankin harjoitteiden kokeileminen ja palautteen saaminen nuorilta
  - B.) Positiivisten elämysten ja kokemusten antaminen nuorelle muiden samanikäisten kanssa
  - C.) Saada nuorelle aikaan ajatuksia omasta itsestä sekä tukea nuoren kokemusta itsestään
5. Huomioita ohjauksesta
6. Huomioita nuorista päivän aikana  
(esim. miten suhtautuivat harjoitteisiin, millaisia kommentteja antoivat harjoitteista jne.)
7. Vinkkejä ohjaukseen, harjoitteisiin
8. Harjoitteiden hyödynnettävyys työssä nuorten kanssa

## Liite 7

### TOIMINTAPÄIVÄN 9.8.2006 YHTEISTYÖKUMPPANIN ARVIOINTI

#### 1. Toimintapäivän kulku:

Päivä näytti menevän suunnitelmien mukaan. Aikataulua myötäiltiin joustavasti, tunnelma näytti vapautuvan päivän myötä. Nuoret olivat melko aktiivisia ja näyttivät osallistuvan ilman maanitteluja.

#### 2. Harjoitteiden ja toiminnan sopivuus nuorille:

Harjoitteet, joita pääsin seuraamaan, toimivat hyvin paikalla olleelle ikäryhmälle. Niissä oli riittävästi vaihtelua, pohdintaa, ilmaisua ja toimintaa.

#### 3. Harjoitteiden sopivuus itsetunnon tukemisessa:

Mielestäni harjoitteet tukivat kokonaisuutta hyvin ja päivä rakentui luontevasti eteenpäin. Osa harjoitteista tuki pääsääntöisesti ryhmäytymistä ja kanssakäymisen tavoitteita, joiden avulla nuoret pystyivät/uskalsivat peilata myös itseään. Kaikki harjoitukset, joiden kautta voidaan antaa/saada hyvää palautetta, tukevat itsetuntoa.

#### 4. Toimintapäivän tavoitteiden saavuttaminen:

Tavoite positiivisesta elämäksestä toteutui kaikkien nuoreten kohdalla. Herätti nuorissa varmasti ajatuksia itsestä.

#### 5. Huomioita ohjauksesta:

Hanna ja Elli toimivat hyvin yhdessä. Asenne oli hyvä ja nuorten parasta koko ajan ajatellen. Keskittyen nuorten kommentteissa vain positiivisiin asioihin ja kommentteihin, vaikka saattoivat päästää suustaan myös negatiivisia kommentteja itsestään. Puhe ja ohjeet olivat sujuvia ja loogista. Ohjasitte ja alustitte harjoituksesta toiseen siirtymiset hienosti.

#### 6. Huomioita nuorista päivän aikana:

Huomasin joissakin nuorissa muutosta päivän aikana siinä, miten pystyivät ottamaan palautetta vastaan.

7. Vinkkejä ohjaukseen, harjoitteisiin: -

8. Harjoitteiden hyödynnettävyys työssä nuorten kanssa:

Näkisin, että näitä harjoitteita voi hyödyntää yksittäisinä harjoituksina ja jäänmurtajinä. Parhaimmillaan ne olisivat ryhmissä, jotka toimivat säännöllisesti (tai aloittavat toiminnan) tai tällaisina toimintapäivinä isommalle ryhmälle.

## Liite 8

### TOIMINTAPÄIVÄN 9.8.2006 NUORTEN ARVIOINTI

#### 1. Millainen toimintapäivän ilmapiiri oli mielestäsi?

TYTTÖ: Oli tosi kiva ilmapiiri, ei ollu vaikee olla tai vaivaantunutta. Mukavia, hauskoja ihmisiä kaikki... ☺ Kiva tälläisist asioist puhua semmoses avoimessa, iloisessa ilmapiirissä. ☺ Kannustava ilmapiiri!

TYTTÖ: Ilmapiiri oli mielestäni hyvä. Koossa oli paljon erilaisia nuoria ja kaikki oli kivasti mukana kaikessa puuhassa. Olo oli vapautunut ja pieni alkujännitys purkautui hyvin nopeasti muutamien lämmittelyleikkien avulla. ☺

TYTTÖ: Mieluisa, ystävällinen, rohkaiseva ja avoin.

POIKA: Välil hauska, aika mukava, siisti.

POIKA: Ilmapiiri oli hyvä.

TYTTÖ: Ilmapiiri oli hyvä..tykkäsin todella. Oli ihan rentoa..ja kivaa.. Tyypit oli kivoja. Tutustu pariin uusiin tyyppeihin..se oli ihan kiva. Mukava ilmapiiri oli siis kaiken tämän jaarituksen lopputulos.

POIKA: Erittäin hauska.

#### 2. Millaista tukea sait itsetunnonlesi toimintapäivästä?

POIKA: Hyvä kun ei huonoja puolia niin aateltu, nii ei tullu paha olo niit aatellessa.

TYTTÖ: Sain vahvistusta siitä, että olen ainutlaatuinen ja että vaikka minussa on huonoja puolia pystyn löytämään hyviä puolia myös! KIITOS <3

TYTTÖ: Kyllähän tällainen aina herättää taas huomaamaan niitä omia vahvuuksia (ja heikkouksiakin). Jotkut asiat tulivat esille joko uudestaan tai jopa täysin uusina. Tällaiset on kyllä tosi tarpeellisia nuorille joiden elämä nyt muutenkin käy läpi myllerrysvaihetta. :p

POIKA: Itsetuntoni koheni

TYTTÖ: Positiivista, rohkaisevaa.

POIKA: Kaikki saivat tuntea minut ja oli turvallista olla muitten seurassa.



### 3. Mitä asioita löysit itsestäsi päivän aikana? Mitä uutta opit itsestäsi päivän aikana?

POIKA: Empä juuri mitään.

TYTTÖ: Noo...silleen mieltii hyvii juttui itsestään...ku niit ei normaalist tuu mietittyä. ☺

Ja sen, et on ok joskus kehuu itteään.

TYTTÖ: En pahemmin mitään uutta.

POIKA: Löysin itsestäni hauskoja piirteitä. Opin olemaan kohtelias.

TYTTÖ: Opin paljolti arvostamaan itseäni. Ja todella huomasin että olen juuri minä. En kukaan muu. Ketään ei ole luotu minun tilalleni. Minulla on siis tarkoitus ja elämälläni!

POIKA: Löysin itsestäni monta uutta hyvää asiaa.

TYTTÖ: Huomasin askarrella itsestäni huolellisuuden ja tunnollisuuden, sekä järjestelmällisyyden. Olin sen aikaisemminkin havainnut mutta nyt sen sai taas huomata aika isosti! Olen aika hyvin aikaisemminkin ollut perillä itsestäni, tunnistanut heikkoudet & vahvuudet. Mutta ainahan sitä uutta oppii!

### 4. Tuottiko päivä sinulle myönteisiä elämyksiä ja kokemuksia? Jos kyllä, millaisia? Jos ei, millaisia kokemuksia sait?

POIKA: JOO, kiva oli noihi muihi vähä tutustuu

TYTTÖ: Myönteisiä. Kokemukset siitä että minulla on tarkoitus, minusta pidetään olivat mahtavia. Myös se oli mahtava tajuta että osaan muutakin kun ei mitään! ☺

TYTTÖ: Tuotti myönteisiä; uskaltaa avautua paremmin ja oppii tuntemaan toisia ja saa erilaisia näkökulmia.

TYTTÖ: Päivä oli kaikin puolin tosi myönteinen. Olen aina tykännyt kaikista ryhmäjutuista ja itse-pohdiskeluista, sekä itsensä toteuttamisesta. Lähdin innolla mukaan.

TYTTÖ: Jooo. Tuotti, ku oli kiva kuulla hyviä juttuja itsestä ja mieltii positiivisii asioit. Vaik niit ei oo helppo keksii, mut jos keksii sit vaik vähän yli-imartelevan, ni seki on kiva mieltii ja kuulla.

POIKA: Kyllä. Opin tuntemaan uusia ihmisiä ja muuta tälläistä.

POIKA: Kyllä. Sain uusia ystäviä.

## 5. Mitä mieltä olit harjoitteista? Kerro hyviä ja huonoja asioita eri harjoituksista.

- TYTTÖ: Hyvät puolet: Mielellään osallistuu mukaan, oppii tuntemaan paremmin itsensä ja toisensa. Saa olla mukana täysillä, vaikka ei olisikaan aktiivinen luonne.
- TYTTÖ: Harjoitukset olivat tosi hyviä. Huonoja puolia en löytänyt. Tai no, ajan rajallisuus. Varsinkin kollaasi työ oli mahtavaa. Kaikki oli hyviä.. ☺
- POIKA: Hyviä; opin tuntemaa ihmisiä. Huonoja; olisi pitänyt olla enemmän toimintaa.
- POIKA: Harjoitteet olivat hyviä. Ei moitteita
- TYTTÖ: Harjoitteet olivat hyviä. Oli kiva että osa oli yhdessä tehtäviä ja osa yksin tehtäviä. Huonoja puolia ei oikein ole... Harjoitukset olivat todella hauskoja! ☺
- POIKA: Hauskoja. Ei niis nyt nii huonoo ollu paljo mitää. Lisää ois kyl voinu olla.
- TYTTÖ: Rentoutumis-juttu ihana! :D Siin ois voinu olla monta tuntii! Hampurilaisjuttu oli kiva ja se leikkaa-liimaa-systeemi.

## 6. Palautteesi ohjaajien toiminnasta. Kerro risut ja ruusut.

- TYTTÖ: Ohjaajat ovat selvästi nuorisoläheisiä, olivat ottaneet hienosti huomioon eri toiminnat. He saivat hetkessä ilmapiirin rennoksi. Hienoa! <3
- TYTTÖ: Te ootte niin mahtavia! Kiitos todella siitä mitä ootte tehny. Ja kiitos siitä että kysyitte minua mukaa! Risut.. EI NIITÄ OO! :D Anteeks.. ☺ Ootte ihania.. ☺
- TYTTÖ: Hyvin toteutettu (ja suunniteltu), vaikka välillä tuntui menevän häslingiksi ja ylimääräiseksi höpöttelyksi. Ohjaajat mukavia ihmisiä, joiden kanssa mielellään toimii yhdessä.
- TYTTÖ: Kitoos ohjaajat. ☺ Ootte niin kivoi, kun ootte sellasii molemmat piristäviä, iloisia ihmisiä. Hyvin piditte hommat käsis, eikä ollu ongelmii, ainekaan mun nähden... ☺ Kivasti meni siinäki mieles, et ei takkuillu yhtään ja hommat oli jaettu kivasti.
- POIKA: Ohjaajat välillä yli innokkaita ja riehakkaita. Muuten ok.
- POIKA: Kaikki ohjaajat käyttäytyivät hyvin.
- POIKA: Roses: Ottivat kaikki huomioon, hyvää kahvia. Risus: Ois voinu olla lisää juttuja, pahaa mehua.

## 7. Muut kommentit ☺ Kiitos, kun olit mukana!

POIKA: Oli todella hauskaa!!!

POIKA: Päivä oli mukava

POIKA: Hyvää kahvia

TYTTÖ: Todella mahtava päivä! KIITOS!

TYTTÖ: Loppuhieronta ja –rentoutuminen oli ihan sikaihanaa! ☺ Kiitos kun sain olla mukana, tsemppiä lopputyöhön!

TYTTÖ: Kiitos vaan itsellenne. Oli tosi hauskaa ☺ Viel ois ehkä voinu olla lisää toimintaa, en tiiä. Ei mun mielest silleen kauheesti actionii ☺ mut ihan nicee ;)

TYTTÖ: Mahtavat vetäjät, hyvää ruokaa, mieleinen ilmapiiri, mukava ohjelmisto.

## Liite 9

### TEINIMEININKIÄ JA ITSETUNTOKIEMUROITA -MATERIAALIPAKETIN ARVIOINTIKYSYMYKSET

1. Arvioi materiaalipaketin ulkoasua.

Esim.

- Ulkonäkö
- Kuvitus ja tekstin asettelu
- Käytännöllisyys (esim. löydätkö tarvitsemasi helposti?)
- Muita kommentteja

2. Arvioi materiaalipaketin luettavuutta ja rakennetta.

Esim.

- Pehdytys: ensin teoria, sitten harjoitteet ja taas teoria...
- Rakentuuko materiaalipaketin sisältö loogisesti?
- Muita kommentteja

3. Arvioi teoriaa.

Esim.

- Ymmärrettävyys ja johdonmukaisuus
- Antaako tietoa itsetunnosta ja itsetuntotyöskentelystä?
- Motivoiko itsetuntotyöskentelyyn?
- Antaako teoria itsetuntoa tukevan toiminnan kannalta riittävän taustatiedon siitä, mihin harjoitteet perustuvat?
- Antaako teoria tietoa, mikä on oleellista itsetunnon tukemisen kannalta eri toimintavaiheissa ja antaako teoria tukea toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen?
- Muita kommentteja

4. Arvioi harjoitteita.

Esim.

- Ymmärrettävyys (esim. ohjeiden selkeys harjoitteen ohjaamisen kannalta)
- Harjoitteiden monipuolisuus ja määrä
- Onko tarpeeksi erilaisia toiminnallisia menetelmiä?

- Harjoitteiden soveltuvuus nuorille ja sopivuus itsetuntotyöskentelyyn nuorten kanssa
  - Mielenkiintoisuus
  - Nostavatko esille positiivisia asioita ja tukevatko nuoren itsetuntoa ja positiivista kuvaa itsestä?
  - Motivoivatko itsetuntotyöskentelyyn?
  - Muita kommentteja
5. Voidaanko *harjoitteilla* saavuttaa itsetuntotyöskentelylle asettamamme tavoitteet?
- Tavoite 1: Nuoren itsetunnon tukeminen ja nuoren positiivisen käsityksen vahvistaminen itsestään
- Tavoite 2: Tarjota nuorelle onnistumisen kokemuksia ja positiivisia elämyksiä
- Tavoite 3: Antaa nuorelle itsetuntoa tukevaa positiivista palautetta
6. Täyttyvätkö *materiaalipaketille* asettamamme tavoitteet?
- Tavoite 1: Antaa välineitä nuoren itsetunnon tukemiseen.
- Tavoite 2: Tarjota ideoita itsetuntoa tukevan toiminnan vetämiseen sekä toimintatuokioiden suunnitteluun.
7. Arvioi materiaalipaketin hyödynnettävyyttä työssäsi.
8. Jäitkö kaipaamaan jotain ja muita kommentteja.

Kiitos arvioinnista! ☺

## Liite 10

### TEINIMEININKIÄ JA ITSETUNTOKIEMUROITA -MATERIAALIPAKETIN ARVIOINTI

Yhteistyökumppanin [REDACTED] arvio materiaalipaketista 12.10.2006

#### 1. Arvioi materiaalipaketin ulkoasua.

- Muovitettu kansi ja kierresidos antavat viimeistellyn ulkonäön.
- Piirretyt kuvat toivat piristystä ja olivat pääsääntöisesti osuvia. Ne auttavat katkaisemaan pelkän tekstin ja auttavat hahmottamaan ja muistamaan erilais-ten harjoitteiden sijainnin materiaalissa. Tekstin asettelussa ei ollut huomautet-tavaa.
- Sisällysluettelo oli selkeä ja jäsennys looginen. Haluamansa löytää melko hel-posti, vaikka harjoitteita onkin paljon.

#### 2. Arvioi materiaalipaketin luettavuutta ja rakennetta.

- Materiaalin rakenne oli mielekkäästi etenevä. Sitä on helppo käyttää saman ryhmän kanssa pikku hiljaa edeten.

#### 3. Arvioi teoriaa.

- Teoria oli pääsääntöisesti riittävä. Paikoitellen olisin toivonut lisää syvyyttä tai jokaisen pääkohdan jälkeen luettelon kirjoista tai nettisivuista, joista löytyisi helposti lisää luettavaa.

#### 4. Arvioi harjoitteita.

- Ohjeet ovat selkeät ja harjoitteet ovat helposti toteutettavissa, sillä useimmissa ei tarvita erikoismateriaaleja.
- Valinnanvaraa on riittävästi, sillä jokainen ohjaaja käyttää helpommin oman tyyllisiä harjoitteita. Mielestäni harjoitteet soveltuvat hyvin nuorten kanssa toimimiseen, sillä niissä pääsee toteuttamaan taiteellisia ja luovia kykyjä ja sit-ten löytyy myös poikien kaipaamaa vauhdikkuutta.
- Kaikki harjoitteet eivät olleet yhtä mielenkiintoisia, mutta valinnanvaraa on riittävästi.

5. Voidaanko *harjoitteilla* saavuttaa itsetuntotyöskentelylle asettamamme tavoitteet?

Tavoite 1: Nuoren itsetunnon tukeminen ja nuoren positiivisen käsityksen vahvistaminen itsestään

Tavoite 2: Tarjota nuorelle onnistumisen kokemuksia ja positiivisia elämyksiä

Tavoite 3: Antaa nuorelle itsetuntoa tukevaa positiivista palautetta

- Kaikki tavoitteet saavutetaan, jos harjoitukset tehdään saman ryhmän kanssa ja käytetään riittävästi aikaa.

6. Täytyvätkö *materiaalipaketille* asettamamme tavoitteet?

Tavoite 1: Antaa välineitä nuoren itsetunnon tukemiseen.

Tavoite 2: Tarjota ideoita itsetuntoa tukevan toiminnan vetämiseen sekä toimintatuokioiden suunnitteluun.

- Nämäkin tavoitteet toteutuvat.

7. Arvioi materiaalipaketin hyödynnettävyyttä työssäsi.

- Luulen materiaalin olevan käyttökelpoinen varhaisnuoriso- ja nuorisotyössäni. Erityisesti näen sille tarvetta teinityttöjen itsetunnon vahvistamisessa ja siksi voin antaa materiaalin tyttöjen kanssa työskentelevien vapaaehtoisohjaajien käyttöön.

8. Jäitkö kaipaamaan jotain ja muita kommentteja.

- Ei mitään edellisiin kommentteihin lisättävää.