

Raisa Helmiö

# EVÄITÄ ARKEEN

Toimintakansio tukemassa nuorten itsetuntoa  
ja yhteisöllisyyttä

Opinnäytetyö  
Kansalaistoiminta ja nuorisotyö

Toukokuu 2010




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

 <b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences		<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  19.5.2010
<b>Tekijä(t)</b> Raisa Helmiö		<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> Kansalaistoiminta ja nuorisotyö
<b>Nimeke</b>  EVÄITÄ ARKEEN Toimintakansio tukemassa nuorten itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä		
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella toimintakansio, jonka erilaiset toiminnot tukevat Turun Validia-palveluiden lasten ja nuorten yksikön liikuntavammaisten lasten itsetuntoa sekä yhteisöllisyyttä. Toimintakansio on tehty yksikön ohjaajien käyttöön. Ohjaajille kansion tavoite on antaa ideoita ja tukea toimintojen suunnittelulle sekä muistuttaa lähestyvistä juhlapäivistä, joiden ympärille ohjelmaa voi myös suunnitella. Toimintakansion tavoitteena on antaa lapsille turvallisessa ja tasavertaisessa ryhmässä onnistumisen tunteita erilaisten ryhmätoimintojen kautta.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön raporttiosuus koostuu itsetunnon, yhteisöllisyyden ja yhteisön määrittelystä. Pyrin siinä vastaamaan kysymyksiin: Mitä yhteisö merkitsee lapsen ja nuoren itsetunnolle? Sekä miten toimintakansion toiminnot tukevat itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä?</p> <p>Raportissa perehdyn myös tarkemmin muutamaankin toimintakansion toiminnon tarkoitukseen. Toimintojen tarkempaa tarkastelua varten pidin Turun Validia-palveluiden lasten ja nuorten yksikössä itsetuntopäivän, jossa kokeilin muutamaa toimintakansion toiminnoista. Toimintojen tarkoituksen onnistumista kartoittaakseni tein kyselyn itsetuntopäivän osallistujille, eli lapsille ja yksikön ohjaajille. Palautetta keräsin palautelomakkeen sekä teemahaastattelun avulla.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena on rakentaa lapsille ja nuorille vahva itsetunto sekä opettaa heille erilaisten ryhmätoimintojen kautta sosiaalisia taitoja sekä palautteenantamista. Näiden avulla vahvistetaan samalla sekä yhteisöä että yhteisön jäsenten itsetuntoa. Näillä eväillä heillä on hyvät mahdollisuudet vahvaan itsetuntoon myös aikuisiällä, koska vahvaa itsetuntoa pidetään nykyään hyvinvoinnin ja menestymisen edellytyksenä.</p>		
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> Itsetunto, yhteisöllisyys, yhteisöt, liikuntavammaiset		
<b>Sivumäärä</b> 46+10	<b>Kieli</b> suomi	<b>URN</b> URN:NBN:fi:mamk-opinn201035182
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>		
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b> Tommi Pantzar		<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b> Invalidiliiton Asumispalvelut Oy Turun Validia-palvelut, lasten ja nuorten yksikkö

## DESCRIPTION

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  5.19.2010
<b>Author(s)</b> Raisa Helmiö	<b>Degree programme and option</b> Civic Activities and Youth Work	
<b>Name of the bachelor's thesis</b> Activity Booklet -Supporting Young Peoples Self-esteem and Communality		
<b>Abstract</b>  <p>The aim of this project is to plan and produce an activity booklet that will help care workers to plan activities that would encourage physically disabled children and young people to take part in communal activities and support their self-esteem. The booklet has been designed specifically for the use of the unit of physically disabled children and young people of Turku Validia services. The main purpose of the activity booklet is to give ideas and help for the care workers to plan activities that can be incorporated into the everyday life in a care unit as well as for upcoming events and festivities. In addition, the activities will help the children to feel the sensation of success through group practices in a safe and equal environment.</p> <p>The project consists of two separate parts: an activity booklet and a project report. In the report I aim to define self-esteem, commune and communality and to explain how they are all interlinked. I also discuss how the activities included in the activity booklet could support self-esteem and communality.</p> <p>In addition, I evaluate how the objectives are met in practice. To test the activity booklet in practice I held a theme day focusing on self-esteem for the residents and care workers of the unit of physically disabled children and young people of Turku Validia services. All activities were planned according to the activity booklet and feedback was collected from all participants using feedback forms and interviews.</p> <p>The main objective of this project, is to increase and support self-esteem of disabled children and strengthen their community. This is done through group practices that will teach important social skills to children living in care unit and encourage them to give feedback. A strong self-esteem is considered to be a prerequisite for wellbeing and success and thus with the improved social skills the increased self-esteem can be maintained later on in the life of a disabled person.</p>		
<b>Subject headings, (keywords)</b> Self-esteem, communality, communities, physical disability		
<b>Pages</b> 46+10	<b>Language</b> finnish	<b>URN</b> URN:NBN:fi:mamk-opinn201035182
<b>Remarks, notes on appendices</b>		
<b>Tutor</b> Tommi Pantzar	<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Validia Services Turku, Children and Youth Unit (Housing Services of Finnish Association of People with Physical Disabilities)	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	TYÖN TAUSTA JA TARKOITUS .....	2
	2.1 Tausta ja lähtökohdat .....	2
	2.2 Kohderyhmän esittely .....	4
	2.3 Turun Validia- palveluiden lasten ja nuorten yksikkö .....	6
	2.4 Toimintakansion toimintojen sekä opinnäytetyön tavoitteet .....	7
3	ITSETUNTO .....	9
	3.1 Itsetunnon määrittely .....	9
	3.2 Lapsen ja nuoren itsetunnon kehittyminen ja tukeminen .....	10
	3.3 Borban ja Reasonerin teoria itsetunnosta .....	13
	3.4 Itsetunto on osa ihmisen minäkuvaa .....	16
4	YHTEISÖ JA YHTEISÖLLISYYS .....	17
	4.1 Yhteisön ja yhteisöllisyyden määrittely .....	17
	4.2 Yhteisön kehitystasot .....	20
	4.3 Yhteisön vaikutus itsetuntoon .....	21
5	TOTEUTTAMINEN, ETENEMINEN JA ARVIONTI .....	22
	5.1 Toimintakansion kuvaus .....	22
	5.2 Itsetuntopäivän kuvaus .....	25
	5.3 Perustelut menetelmien valinnalle .....	32
	5.4 Itsetuntopäivän palaute .....	33
	5.4.1 Lasten ajatuksia .....	34
	5.4.2 Ohjaajien palaute .....	35
	5.4.3 Oman toiminnan arviointi .....	37
	5.5 Tavoitteiden toteutuminen .....	39
6	POHDINTA .....	40

**LITTEET**

Liite 1. Toimintakansion sisältö

Liite 2. Toimintakansion johdanto

Liite 3. Kuukausi-lomake

Liite 4. Kuukausi esimerkki

Liite 5. Lasten palautelomake

Liite 6. Ohjaajien palautelomake toimintakansiosta

Liite 7. Ohjaajien palautelomake itsetuntopäivältä

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Se perustuu kahdesta osiosta, produktista ja raportista. Produktina suunnittelin ja kokosin toimintakansion, jossa on vuosikalerimaisesti erilaisia toimintaehdotuksia Turun Validia-palveluiden lasten ja nuorten yksikön ohjaajien käyttöön. Ohjaajille kansion tavoite on antaa ideoita ja tukea toimintojen suunnittelulle ja samalla muistuttaa lähestyvistä merkkipäivistä, joiden ympärille tekemistä voi myös suunnitella. Lapsille toimintakansion tavoitteena on erilaisten ryhmätoimintojen kautta antaa heille turvallisessa ja tasavertaisessa ympäristössä onnistumisen tuntemuksia ja samalla jokainen osallistuja saisi tuntea olonsa tärkeäksi. Näiden toimintojen ja tuntemusten kautta tuetaan myös heidän itsetuntoaan ja yhteisöllisyytään.

Raportti koostuu toimintakansion pääteemojen itsetunnon, yhteisön ja yhteisöllisyyden määrittelystä sekä kansion tarkoituksen ja tavoitteiden kuvailusta. Samalla kansion toimintoja peilataan raportin pääteemojen; itsetunnon ja yhteisöllisyyden tukemisen mukaan.

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää toimiva työväline Turun Validia-palveluiden ohjaajien käyttöön, jonka toimintojen avulla tukea itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä. Toimintakansion sekä ”itsetuntopäivän” arviointi perustuu omiin havaintoihini sekä Lasten ja nuorten yksikön ohjaajilta ja lapsilta kerättyyn palautteeseen. Opinnäytetyöni viitekehys muodostuu itsetunnon ja yhteisön määrittelystä. Työlläni pyrin vastaamaan kysymyksiin: Mitä yhteisö merkitsee lapsen ja nuoren itsetunnolle? Miten toimintakansion toiminnot tukevat itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä?

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena on kehitellä työväline, joka tarjoaa toimintoja, jotka tukevat liikuntavammaisten lasten ja nuorten itsetuntoa sekä yhteisöllisyyttä. Vahvalla itsetunnolla sekä taidolla toimia yhdessä erilaisten ihmisen kanssa tulee pärjäämään tässä elämässä. Vahvan itsetunnon omaava henkilö tuntee hyvin itsensä ja näin on valmis tutustumaan myös muihin ihmisiin. Uskon, että näillä piirteillä pystyisi ehkäisemään myös niin monen nuoren mahdollisuuden syrjäytyä yhteiskunnan normeista.

## 2 TYÖN TAUSTA JA TARKOITUS

### 2.1 Tausta ja lähtökohdat

Opinnäytetyöni pääteemaksi en halunnut valita vammaisuutta, vaikka kohderyhmä koostuu liikuntavammaisista lapsista ja nuorista, koska tiedän, että he eivät halua ensisijaisesti tulla kohdelluksi vammaisina. Uskon, myös toiminnan olevan heille mielekkäämpää, jos suunnittelussa ei ole pelkästään keskitytty heidän rajoitteisiinsa. Toimintakansion tarkoituksena on ennen kaikkea kohdata heidät nuorina, joille on suunniteltu mielekästä toimintaa. Toiminta tarjoaa onnistumisen tunteita ja joissa jokainen osallistuja saa tuntea olonsa tärkeäksi.

Mielestäni jokaisella, joka järjestää ja suunnittelee päivittäin ohjelmaa lapsille tarvitsee kansion johon kerätä yksien kansion väliin kaikki ehdotukset, suunnitelmat, toteutukset ja palautteet niiden toimivuudesta. Tämä selkeyttää ja auttaa toiminnan suunnittelussa niin nyt kuin tulevaisuudessakin. Tämän vuoksi ehdotin itse Turun Validia- palveluiden lasten ja nuorten yksikön työntekijöille, että voisin opinnäytetyönäni suunnitella tällaisen kansion, johon keräisin toimintaehdotuksia tuleville vuosille.

Halusin toiminnallisen opinnäytetyöni aiheen olevan mielenkiintoinen ja mukaansa tempaava, koska mielenkiinnon pitää pysyä yllä. Turun Validia-palveluiden lasten ja nuorten yksikön valitsin opinnäytetyöni toimeksiantajaksi, koska olen viimeisen kahden vuoden aikaa tehnyt siellä keikkaluontoisia hommia ohjaajana.

Valitsin itsetunnon opinnäytetyöni pääteemaksi, koska vahvaa itsetuntoa pidetään nykyään hyvinvoinnin ja menestyksen tunnusmerkkinä. Opinnäytetyöni kohderyhmä koostuu liikuntavammaisista nuorista, jotka ovat saaneet koko elämänsä tuntea olevansa erilaisia. Oman ja toisten erilaisuuden hyväksyminen vaatii vahvan itsetunnon (Aho & Tarkkonen 1999, 50 – 51). Tämän vuoksi onkin erittäin tärkeää, että heidän itsetuntoa osataan tukea ja vahvistaa pienillä arjenteoilla, jotta heillä olisi tasavertaiset mahdollisuudet vahvaan itsetuntoon.

Lapsen itsetunnon tukeminen on tärkeää, koska lapsilla on oikeus voida tuntea itsensä tärkeäksi. Heidän tulee myös uskaltaa olla oma itsensä tilanteessa kuin tilanteessa. Lapsen itsetuntoa tulisi tukea jo varhaisessa vaiheessa, jotta lapsista kasvaisi itsetunnon vahvoja ja rohkeita persoonia.

Opinnäytetyöni toinen pääteemoista on yhteisöllisyyden tukeminen. Yhteisöä tukemalla tuetaan samalla myös sen jäseniä, jotka tukevat toistensa itsetuntoa. Voidaan huomata, että pääteemani kulkevat käsi kädessä. Toimintakansion toiminnoista suurin osa toteutetaan ryhmissä, koska useat lapset työskentelevät mieluummin ryhmissä kuin yksin. Tähän asiaan kysyin myös mielipiteen kohderyhmän lapsilta, kun täytin heidän kanssaan itsetuntopäivän palautelomakkeita. Ryhmässä työskentely saattaa olla usean lapsen mielestä mukavaa sen vuoksi, koska ryhmä ja yhteisö antaa lapselle tukea, turvaa ja voimaa toimia yhteisen asian eteen. Yhteisö myös opettaa lapsille paljon, kuten sosiaalisia taitoja sekä palautteen antamista ja vastaan ottamista, joiden avulla muokataan ja vahvistetaan myös itsetuntoa.

Kun ehdotin opinnäytetyöni toimeksiantajalle suunnittelemani pääteemoja, he pitivät aiheita erittäin tärkeänä juuri tälle kohderyhmälle. Toivon niin toimintakansion kuin opinnäytetyöni kertovan, kuinka pienillä arjen teoilla pystytään tukemaan ja vahvistamaan lapsen itsetuntoa. Aikuisten ja ohjaajien hyväksynnän ja kannustamisen lisäksi lapsi tarvitsee myös vertaistensa tukea ja hyväksyntää. Turvallinen ja toimiva yhteisö tukee sen omia jäseniään ja toimii peruskalliona kaikelle yhteisössä tehtävälle toiminnalle, myös vahvemmalle itsetunnolle.

Lähestyn opinnäytetyöni aihetta esittelemällä ensin kohderyhmän sekä työni tavoitteet. Tämän jälkeen määrittelen opinnäytetyöni pääteemat eli itsetunnon ja yhteisöllisyyden tukemisen sekä niiden merkitystä toisiinsa. Lopussa kuvailen toimintakansion sisältöä peilaamalla toimintoja opinnäytetyöni pääteemoihin itsetuntoon ja yhteisöllisyyteen. Toimintakansion sisällön päätarkoituksena on tukea lasten ja nuorten itsetuntoa ja monessa toiminnossa tämä tapahtuu nimenomaan erilaisissa ryhmätoiminnoissa, joten itsetunnon tukeminen tulee lähteä vahvistamalla ryhmää ja yhteisöä eli yhteisöllisyyden tukemisella. Viidennessä luvussa myös analysoin kohderyhmän lasten, nuorten sekä ohjaajien antaman palautteen kautta kansion toimintojen toimivuutta, tarkoitusta ja pohdin tavoitteideni toteutumista.



Tekstissä käytän sanaa lapsi, kuvailemaan yleisesti koko kohderyhmää, jos jokin erityispiirre tai ominaisuus kuuluu pelkästään jollekin tietylle kehitystasolle esimerkiksi murrosikäisille, mainitsen tästä erikseen tai tarkennan lapsen määrittelyä.

Jokaisen lapsen huoltajilta on kysytty lupa valokuvaamiselle ja kuvan julkaisemiselle opinnäytetyössäni. Itse en lupia huoltajilta kysynyt, koska Turun Validia- palveluiden lasten ja nuorten yksikön ohjaajat olivat jo luvut tälle keväälle tarkistaneet.

## 2.2 Kohderyhmän esittely

Kohderyhmään kuuluu monenikäisiä lapsia ja nuoria, kymmenenvuotiaista alakouluikäisistä täysi-ikäisyyden saavuttaneisiin nuoriin aikuisiin ja väliin sopii useita murrosikäisiä teinejä. Toimintaa suunnitellessani pyrin huomioimaan laajan ikähaarukan, en näe sitä ongelmaksi vaan ainoastaan uudeksi haasteeksi.

Kohderyhmä koostuu liikuntavammaisista lapsista, joista jokainen käyttää päivän arkiaskareissa apunaan pyörätuolia, joko manuaali- tai sähköpyörätuolia. Usean lasten ja nuorten yksikön lapsen liikkumista rajoittaa CP-vamma tai duchennen lihasdystrofia.

CP eli *cerebral palsy*- vamma on raskauden aikana tai ennen toista ikävuotta tapahtuneen aivovaurion aiheuttama vamma, jonka seurauksena syntyy vaikeus säilyttää kehon normaali asento sekä kyky suorittaa normaaleja liikkeitä. CP-oireyhtymän spastiset muodot eli kehon lihaskouristuksista johtuva raajojen jäykkyys jaetaan kolmeen muotoon, joista ensimmäinen on *spastinen diplegia*, jossa jäykkyys kohdistuu alaraajoihin. Tässä muodossa vamman vaikeusaste voi vaihdella lievästä, itsenäisesti kävelevästä vaikeaan muotoon, jossa liikkumiseen tarvitaan pyörätuolia. Toisessa muodossa eli *spastisessa hemiplegiassa* kehon jäykkyys on toispuoleinen, mutta useimmissa tapauksissa yläraajapainotteinen. Kolmas CP-vamman muodoista on *spastinen tetraplegia*, jossa kaikki raajat ovat spastiset eli jäykät. (Varho 2006, 1 – 2.) CP-vamman muita oireita ovat muun muassa lihasten ajoittainen velttous tai liika jännittyneisyys, nopeat ja tahattomat pakkoliikkeet päässä, raajoissa ja vartalossa sekä tasapainovaikeuksia ja huono liikkeiden hallinta (Pälikkö, 2010).

Noin 80 prosentilla CP-vammaisista on jokin liitännäisvamma, joista yleisin on puhevamma. Suun ja nielun liikkeiden häiriöt vaikuttavat äänen muodostumiseen ja samalla vaikeutuu myös puheen oppiminen. (Pälikkö, 2010.) Osa CP-vammaisista ei tuota puhetta lainkaan, joten kommunikointiin käytetään muita keinoja, kuten kuvia, Bliss-symboleita, tukiviittomia sekä erilaisia kommunikaattoreita, joissa äänen muodostaa tietokone (Varho 2006, 3). Muita mahdollisia liitännäisvammoja ovat tuntoaistin huono kehittyminen, häiriintynyt raajojen asentotunto, mikä vaikeuttaa liikkeiden kehitystä ja hallintaa sekä kuuloon ja näköön liittyvät hahmotushäiriöt, kuten silmien karsastus sekä epilepsia (Pälikkö, 2010).

Duchennen lihasdystrofia periytyy X-kromosomissa, joten sitä ilmenee ainoastaan pojilla. Sairaus on etenevä, se ilmenee lisääntyvänä lihasheikkoutena jo ennen kouluikää ja etenee aiheuttaen erilaisia liikuntarajoitteita. Useimmilla lapsilla pyörätuolia tarvitaan jo ennen teini-ikää. Duchennen lihasdystrofia on lihassairaus, jossa oireita ovat lihasten surkastumat, lihasheikkous ja –velttous, lihaskrampit sekä voimattomuus, siihen liittyy myös hengitysvajetta. Taudille on tyypillistä pohkeiden paksuuntuminen, tämä tarkoittaa sitä, että kertyvä rasvakudos korvaa lihakset ja kasvattaa isot ”pohjelihakset”. Pyörätuolin käyttäjille selän ja nivelten virheasennot ovat yleisiä. (Meretoja 2005, 7.)

Toimintaa suunnitellessa on huomioitava lasten mahdollisuudet liikkua. Jokainen peli ja leikki on oltava mahdollista toteuttaa pyörätuolista käsin. Myös käsien spastisuus ja voimattomuus pitää huomioida, koska tämä rajoittaa käsien toimivuutta ja liikkuvuutta. Kädentaidoissa tämä on huomioitu esimerkiksi siten, että kynien ja pensseleiden sijasta maalausvälineenä voidaan käyttää omia sormia. Tämä soveltuu jokaiselle lapselle ja jokaisella on lähes tasavertaiset lähtökohdat tekemiseen. Samalla se on hauskaa ja tulos on jokaisella oman näköinen.

Useassa toiminnossa on otettu huomioon myös se, etteivät kaikki osallistujat ole kykeneväisiä tuottamaan puhetta. Tämän vuoksi monessa toiminnossa on mahdollista pärjätä vastaamalla yksinkertaisesti kyllä tai ei. Jos tämä ei kuitenkaan ole mahdollista, ohjaajan on osattava muokata kysymykset sellaisiksi, että vastauksen saa kyllä ja ei -vastauksilla. Kaikilla lasten ja nuorten yksikön lapsilla, jotka eivät kykene tuottamaan puhetta on pyörätuoliin kiinnitetty pöytä, johon on merkitty kyllä ja ei, oikea vastaus näytetään joko osoittamalla kädellä, pään liikkeellä tai katseella. Tämän lisäksi heillä on

myös kommunikaatiokansiot, joiden välityksellä he kommunikoivat osoittamalla erilaisia kuvia, jotka kertovat muun muassa tuntemuksista, asioista, paikoista, ystäväistä ja tuttavista.

Kaikissa toimintakansion toiminnoissa on huomioitu se, että jokaisella lapsella on mahdollisuus ohjaajan apuun. Joillakin avun tarve on suurempi kuin toisilla. Päättökäytännönä on kuitenkin se, että lapsi saa ja voi tehdä itse, osallistua mukavaan ohjattuun toimintaan ja kokea näin onnistumisen tunteita. Lähes kaikki jo valmiiksi keksityistä toiminnoista, joita löytyy erilaisista kirjoista, on mahdollista toteuttaa opinnäytetyöni kohderyhmässä, kunhan vain osaa soveltaa, käyttää mielikuvitusta ja luovuutta.

### **2.3 Turun Validia- palveluiden lasten ja nuorten yksikkö**

Turun Validia-palveluiden lasten ja nuorten yksikkö sijaitsee Turun Kupittaalla, ympäristössä, jossa on turvalliset ja esteettömät kulkuyhteydet niin läheiseen puistoon kuin kauppaankin. Lasten ja nuorten yksikön henkilökunta eli ohjaajat työskentelevät moniammatillisessa työyhteisössä, jossa jokaisen ammatillinen osaaminen otetaan huomioon.

Invalidiliitto ry:n Turun Validia-palveluiden lasten ja nuorten yksikkö järjestää iltapäiväkerho- ja päivätoimintaa koulujen lomien aikana esteettömässä ja turvallisessa ympäristössä liikuntavammaisille lapsille ja nuorille. Toiminnan lähtökohtana on tarjota mielekästä toimintaa ja tekemistä nuorille ikäistensä seurassa tasa-arvoisena vertaisryhmän jäsenenä. (Validia-palvelut, 2010.)

Lasten ja nuorten yksikkö tarjoaa myös palveluitaan viikonlopun ajaksi, tätä kutsutaan lasten viikonlopputoiminnaksi. Tällöin lasten ja nuorten yksikköön jäädytään suoraan perjantapäivän iltapäiväkerhosta ja kotiin lähdetään sunnuntai-iltapäivällä, mutta joustavuutta tähän löytyy sovittaessa ja jokaisen lapsen ja vanhempien tarpeen mukaan. Viikonlopun ajaksi suunnitellaan toimintaa yleensä jonkin teeman mukaan, kuten kädentaitoja, ruoan laittoja, pelejä ja leikkejä jne. Näin olen tehnyt myös suunnitellessani viikonlopputoimintaa toimintakansiossa. Kansion teemaehdotuksina ovat Afrikka-, Meksiko-, kierrätys- ja musiikkivideo teemat. Esimerkiksi Meksiko-teemaan olen suunnitellut muun muassa meksikolaisen ruoan valmistusta yhdessä sekä kudontatyön

tekemistä. Viikonlopputoiminta tarjoaa lapselle mahdollisuuden osallistua arkipäivän askareisiin, suunniteltuun toimintaan ja mahdollisiin retkiin, samalla lasten vanhemmat saavat pienen lepo hetken (Validia-palvelut, 2010).

Muita lasten ja nuorten yksikön tarjoamia palveluita ovat lyhytkestoinen ja tilapäinen hoito, itsenäistävää asumisharjoittelu sekä sijaishuoltomahdollisuudet. Lyhytkestoisessa hoidossa ja itsenäistävässä asumisharjoittelussa lapselle tarjotaan mahdollisuudet harjoitella itsenäistymistä, irtautumista vanhemmista sekä vastuun ottamista turvallisessa ympäristössä ammattitaitoisten ohjaajien parissa. Samalla tuetaan myös vanhempien jakamista, mikä on jokaisen hyvinvoinnin kannalta erittäin tärkeää. (Validia-palvelut, 2010.)

Sijaishuoltomahdollisuus tarjoaa lapselle hyvän hoidon ja kasvatuksen sekä tarpeellisen valvonnan ja huolenpidon ikään ja kehitystasoon nähden. Tärkeää on myös turvata positiiviset ja läheiset ihmissuhteet lapsen ja vanhempien sekä sisarusten välillä. (Validia-palvelut, 2010.)

## **2.4 Toimintakansion toimintojen sekä opinnäytetyön tavoitteet**

Työlläni pyrin suunnittelemaan laajan valikoiman mielekkäitä toimintaehdotuksia, jotka sopivat kohderyhmälle, eli liikuntavammaisille nuorille. Toiminnan tavoitteena on nuorten itsetunnon ja yhteenkuuluvuuden tunteen tukeminen, jotta heillä olisi myös aikuisiällä riittävästi eväitä vahvaan itsetuntoon. Tavoitteena on suunnitella, ja myöhemmin toteuttaa mielekästä toimintaa niin nuorille kuin aikuisillekin. Tarkoituksena on suunnitella toimintaa, joka tarjoaa onnistumisen tunteita, ja jossa jokainen osallistuja tuntee olonsa tärkeäksi ja olevansa osa yhteisöä. Osatavoitteita ovat sosiaalisten taitojen oppiminen ja yhdessä tekeminen.

Itsetuntopäivän tavoitteena on kokeilla toimintakansioon suunnittelemani toimintoja lapsille ja palautteen kautta tutkia, miten opinnäytetyöni päätavoitteet toteutuvat. Kaikissa itsetuntopäivän menetelmissä lapsille asetettuja tavoitteita ovat itsetunnon ja yh-

teisöllisyyden tukeminen. Osatavoitteita tälle päivälle ovat onnistumisten tarjoaminen, yhdessä tekeminen sekä mukavan yhdessä tekemisen tarjoaminen.

Itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä tukevia toimintoja itsetuntopäivässä olivat rastirata ja sen eri pisteet sekä kehumisrinki. Rastiradan ja sen eri pisteiden tavoitteena ovat yhdessä tekeminen ja toimiminen yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Rastiradan sokko-osuudella tavoitteena on luottamus, joka on osa perusturvallisuuden tunnetta, mikä on lähtökohtana vahvalle itsetunnolle. Toisessa rastiosiossa piti etsiä erilaisia asioita ja toimia ohjeiden mukaan. Tavoitteena on yhdessä tekeminen. Yhdessä sovitaan ja neuvotellaan asioita, joita lähdetään yhdessä etsimään ja tekemään. Palapeliosiossa tavoitteena on yhteistoimin koota palapeli ja toimia sen antamien ohjeiden mukaisesti. Rastiradan viimeisessä osiossa ryhmän jäsenet liikkuvat yhdessä, narusta kiinni pitäen takaisin lasten ja nuorten yksikön tiloihin. Tässä tavoitteena on oppia, että jokainen ryhmän jäsen on otettava huomioon, ja että jokainen ryhmän jäsen on tärkeä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Itsetuntopäivä huipentui kehumispiiriin, jonka tavoitteena on lisätä lapsen itsetuntoa vertaisryhmältä saadun positiivisen palautteen avulla.

Aikuisille eli ohjaajille kansion tavoitteena on koota kaikki suunniteltu toiminta vuoden aikojen mukaan. Kansiota voi täyttää uusilla toimintaehdotuksilla tai hyväksi koettuja harjoituksia voi käyttää useamman kerran. Tarkoituksena on, että kansiosta tulisi toimiva kokonaisuus, joka helpottaisi toiminnan suunnittelussa ja muistuttaisi lähestyvistä juhlapäivistä ja vastaavista, joiden ympärille toimintaa on suunniteltu.

Viimeisenä, mutta ei vähäisimpänä, opinnäytetyöni tavoitteena on näyttää itselleni, että pystyn tekemään asioita myös yksin. Suunnittelin ja toteutin koko toiminnallisen opinnäytetyöni yksin. Opintolinjallani lähes kaikki suunnittelut ja toteutukset on tehty ryhmissä ja yhdessä. Ryhmässä on todellakin voimaa, koska siinä voi sen jäsenten kesken jakaa niin onnistumiset kuin epäonnistumiset. Toisilta saa myös vipuvartta omille ehdotuksille ja ideoille.

### 3 ITSETUNTO

#### 3.1 Itsetunnon määrittely

Itsetunto ei ole irrallinen ihmisen persoonallisuuteen liittyvä osa, vaan se on kiinteästi yhteyksissä henkilön minäkuvaan (Kalliopuska 1984, 9). Itsetuntoa voidaan luonnehtia ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään, huolimatta pienistä heikkouksista ja hyväksyä itsensä erilaisena yksilönä sekä kykynä arvostaa omaa elämää tärkeänä ja ainutkertaisena (Keltikangas-Järvinen 1996, 16).

Itsetuntoon kuuluu kolme osa-aluetta: itsetietoisuus, itsetuntemus sekä itsearvostus. Itsetunto kuvaa jokaisen henkilön itsearvostusta. Itsearvostus voidaan määrittellä arvoksi, jonka jokainen antaa itselleen sen hetkisen elämän tilan mukaan. Itsearvostukseen kuuluu tuntemuksia omasta itsestään, kuten itsekunnioitus, itsensä hyväksyminen, itserakkaus sekä oman itsensä vähätteleminen ja arvostaminen. (Kalliopuska 1984, 9 – 10.) Toinen osa-alue on itsetuntemus kuvaa yksilön tietoisuutta omista heikkouksistaan ja vahvuuksistaan. Kolmas osa-alue eli itsearvostus, kertoo sen kuinka arvokkaana yksilö pitää itseään. (Aho 1996, 10.)

Itsetunto ei koostu pelkästään siitä, mitä henkilö ajattelee itsestään vaan siihen kuuluu myös toisten arvostaminen ja samalla toisen mielipiteet sinusta, heidän arvostamisensa sinua kohtaan. Ryhmän merkitys itsetunnolle on hyvin merkittävä, koska muiden palautteen ja arviointien mukaan ihminen saa lisää palautetta ja tietoa itsestään, jonka mukaan voi muokata omaa itsetuntoaan. Positiivinen ja rakentava palaute vahvistaa ihmisen itsetuntoa, samalla vahvan itsetunnon merkkejä on myös kyky ottaa vastaan kriittistä palautetta ja muuttaa se rakentavaksi. (Aho & Tarkkonen 1999, 70 – 71.)

Itsetunto on tärkeä ihmisen toiminnan ja hyvinvoinnin mittari, mitä paremmin henkilöllä menee, sitä vahvempi on itsetunto. Tämä ainakin on yleinen käsitys itsetunnosta. (Keltikangas-Järvinen 1996, 13 – 16.) Vahvan itsetunnon omaava henkilö on kykeneväinen selviytymään elämän seikkailuista niin ylä- kuin alamäissä. Hän käyttäytyy joustavasti, sietää pettymyksiä, on kykeneväinen ottamaan riskejä, on yleisesti tyytyväinen itseensä ja elää tunteella. (Aho & Tarkkonen 1999, 135.)

Heikko itsetunto näkyy monilla ihmisen toiminnan alueilla. Koulussa itsetunnon heikko oppilas on usein alisuoriutuja, mikä tarkoittaa sitä, että hän oppii epäedulliset suoriutumismallit. Hän ei motivoitu suorituksiinsa eikä käytä suorituksiinsa kaikkea oppimaansa eikä koko kapasiteettiaan. Heikko itsetunto tarkoittaa sitä, että yksilö ei arvosta itseään ja näin hän ei ole kykeneväinen arvostamaan muita, sietämään erilaisuutta ja ristiriitatilanteita. Hänellä saattaa olla myös ongelmia sosiaalisissa suhteissa. (Aho 1996, 42 – 45.)

Itsetunnon heikko ihminen asennoituu erittäin negatiivisesti suoritus tilanteisiin, esimerkiksi kouluun ja opettajiin. Myös suorituskriittisyys on näillä henkilöillä heikko, he yleensä syyttävät muita tekijöitä kuin itseään epäonnistumisestaan. Yleensä ihmisellä on tapana verrata itseään niihin, jotka suoriutuvat erinäköisistä tehtävistä heitä paremmin, mutta heikon itsetunnon omaavat henkilöt vertaavat itseään heihin, jotka suoriutuvat heitä heikommin. Jos lapsen itsetunnossa on ongelmia, hänellä on taipumus sääliä itseään ja rajoittaa omia onnistumisiaan. Tämä tarkoittaa sitä, että hän ei saa virikkeitä ja kokemuksia, mikä johtaa siihen, ettei hän opi uusia taitoja, jolloin hän taas epäonnistuu. Epäonnistuminen johtaa jälleen itsetunnon heikkenemiseen. Itsetunnon heikko henkilö ei pysty empatiaan, koska hänellä ei ole tunteita muita ihmisiä kohtaan, sillä empatia edellyttää itsestä välittämistä ja itsensä arvostamista. (Aho 1996, 43 – 47.)

Vaikka heikolla itsetunnolla on hyvin negatiivisia seurauksia, se ei tarkoita kuitenkaan sitä, että heikon itsetunnon omaava henkilö vihasi itseään. Häneltä puuttuu terve itserakkaus, positiivinen käsitys itsestään sekä itsensä kunnioitus. Heikko itsetunto ajaa ihmisen ajattelemaan itseään aina vain negatiivisia ajatuksia ja hän kokee epäonnistuvansa kaikessa mihin lähtee, joten usein he eivät edes yritä täysillä vaan luovuttavat jo ennen alkua. (Aho 1996, 47.)

### **3.2 Lapsen ja nuoren itsetunnon kehittyminen ja tukeminen**

Koska opinnäytetyöni toimintakansion kohderyhmä koostuu 10 – 20 vuotiaista lapsista ja nuorista keskityn myös itsetunnon kehitysvaiheissa pääasiassa näihin ikäkausiin. Samalla kuitenkin kerron vähän lapsen muista tärkeistä kehitysvaiheista, joilla on tärkeä merkitys itsetunnon muodostumiselle.

Lapsen kehityksessä ja samalla hänen itsetunnon kehityksessä on suvanto- ja myrskyvaiheita. Itsetunto vaihtelee sen mukaan, missä kehitysvaiheessa mennään. Myrskyisiä vaiheita lapsen ja nuoren elämässä ovat uhmaikä sekä murrosikä. Myös monet kuusi- vuotiaat ovat pienikokoisia murrosikäisiä. Kaikille kolmelle vaiheelle on tunnusomaista se, että jokin kehityskausi on jäämässä taakse ja uusi kausi tulossa. Näissä kolmessa vaiheessa, kehitysjakson asema ei ole vielä tasaantunut, psyyke tasapainoilee ja mielialat ailahtelevat. (Sinkkonen 2008, 182.)

Uhmaiässä eli 2-3-ikäisenä lapsi hyvästelee oman vauvan elämänsä ja kehittyy puhuvaksi ja käveleväksi lapseksi, joka haluaa itsenäistyä. Uhmaikäinen haluaa saada määräysvallan kaikkiin asioihin. Kuusivuotiaana lapsi jättää taakseen sadut ja mielikuvitusmaailman ja astuu koululaisen saappaisiin. Murrosiässä loppuu lapsuus, nuoren seksuaalisuus kehittyy ja hän viihtyy parhaiten kaltaistensa parissa. (Sinkkonen 2008, 182 – 183.)

Ahon (1996, 28 – 29) mukaan lapsen itsetunto kehittyy 5-12 vuoden iässä, koska silloin hän on kehitystasollaan siinä vaiheessa, että hänen havainto- ja arviointikykynsä kehittyvät voimakkaasti. Hän on kykeneväinen arvioimaan itseään ja samalla hänestä tulee itsensä suhteen realistisempi. Samoihin aikoihin nuoren elinympäristö laajenee kodin ulkopuolelle ja hänelle tulee enemmän vertailukohteita. Lapsi rakentaa omaa itsetuntoaan ja identiteettiään vertaamalla itseään muihin ja testaa omia kykyjään. Kouluiässä lapsi saa paljon palautetta käyttäytymisestään. Palautteen kautta hänelle kerrotaan millainen hän on, samalla lapsi oppii tuntemaan itsensä. Tässä ikävaiheessa lapsen suhteet opettajiin, ohjaajiin ja kavereihin ovat erityisen tärkeitä. Heihin lapsi vertaa itseään ja samalla ottaa heistä käyttäytymismalleja.

Ensimmäiselle luokalle mentäessä lapsen itsetunto on melko vahva, mutta heikkenee huomattavasti jo ensimmäisten kouluvuosien aikana. Tämä johtuu kaikesta siitä palautteesta, arvioinnista ja vertailusta, jota hän on saanut osakseen koulumatkansa aikana.



Lapsen itsetunto ei ole vielä tässä vaiheessa kehittynyt siihen asteeseen, että hän pystyy muuttamaan myös negatiivisen palautteen rakentavaksi palautteeksi, josta voi myös oppia jotain. Itsetunnon heikkenemistä tapahtuu 11 – 12 -vuotiaaksi saakka, minkä jälkeen se pysyy melko vakiona. Meillä Suomessa monen lapsen itsetunnon heikkeneminen voi johtua koulumme tietopainotteisuudesta. Koulu ei tarjoa riittävästi kaikille koululaisille onnistumisen kokemuksia, jotka ovat erittäin tärkeitä hyvän itsetunnon kannalta. (Aho 1996, 30.)

Osa lasten ja nuorten yksikön lapsista käy normaalia koulua ja osa käy erityiskouluissa. Uskon, että erityiskouluissa tarjotaan enemmän oppilaille onnistumisen kokemuksia kuin normaalissa koulussa. Tämä voi johtua siitä, että erityiskouluissa opetus ei ole niin teoria- ja tietopainotteista vaan keskitytään enemmän niihin asioihin, missä lapsi on hyvä ja näin hän tuntee onnistuvansa helpommin. Näin lapsi kokee onnistuvansa ja samalla tuntee olevansa hyvä jossain, mikä vahvistaa samalla hänen itsetuntoaan. Erityisluokissa myös luokkakoot ovat pienempiä sekä luokissa opettajan tukena työskentelee aina muutama koulunkäyntiavustaja. Pienemmät luokkakoot ja useampi aikuinen luokassa kertoo siitä, että aikuisilta löytyy myös enemmän aikaa ja huomiota oppilaille. Aikuisen yksilöllinen huomio kasvattaa samalla lapsen itsetuntoa.

Ahon (1996, 30 – 37) mukaan poikien itsetunto on alakouluikäisenä heikompi kuin samanikäisten tyttöjen itsetunto, mikä johtuu suureksi osaksi tästä koulujemme tietopainotteisuudesta. Pojat ovat usein heikompia juuri näissä aineissa kuin tytöt. Murrosiässä roolit kuitenkin vaihtuvat, sillä silloin ulkonäköön liittyvät ominaisuudet ovat tärkeämmässä roolissa monelle nuorelle tytölle kouluonnistumiseen verrattuna. Murrosiässä nuorten itselleen antamat negatiiviset arviot heikentävät itsetuntoa, syitä tähän itseinhon on monia, koska itsetunto muokkautuu vertailemalla omia niin ulkoisia kuin sisäisiä ominaisuuksia muihin. Keltikangas-Järvisen (1996, 33) mielestä nuorten itsetunnon heikkeneminen murrosiässä on liioiteltua. Hänen mielestään niillä joilla on ollut lapsena jo hyvä itsetunto, on myös murrosiässä vahva itsetunto.

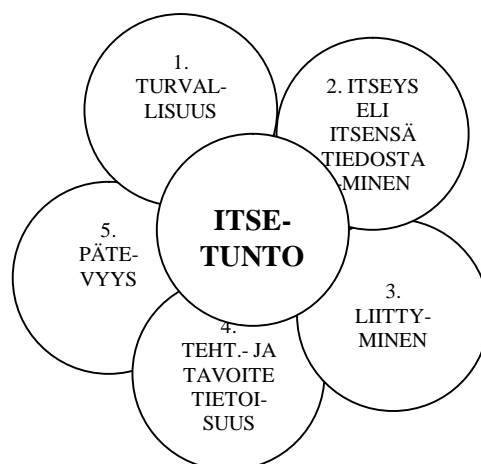
Ahon (1996, 28 - 29) ja Aho ja Tarkkosen (1999, 133) mukaan lapsen itsetunto alkaa muodostua 5 – 12 ikävuoden aikana, joten suuri vastuu sen tukemiselle ja vahvistamiselle kuuluu vanhempien lisäksi päiväkotien, koulujen ja iltapäiväkerhon aikuisille. Heidän mielestä lapsen itsetunto kannattaa heti alkuvaiheessa rakentaa vahvaksi, koska se

on helpompaa kuin sen muuttaminen sen jälkeen, kun se on jo kehittynyt lopulliseen muotoonsa. Tämä tapahtuu yleensä murrosiässä. Kasvattajalla, jonka oma itsetunto on kunnossa ja joka tuntee lapsen ja tämän kehitystason, on hyvät mahdollisuudet ja välineet rakentaa lapselle vahva itsetunto (Aho & Tarkkonen 1999, 134).

Kaikista näistä tiedoista voimme siis päätellä, että on erittäin tärkeää tukea lapsen itsetuntoa jo varhaisissa kehitysvaiheissa, koska näin luodaan perusta vahvalle itsetunnolle, joka kestää läpi murrosiän. Ja näin nuori saa hyvät eväät vahvalle itsetunnolle myös aikuisiällä. Pienillä teoilla kuten rakentavan palautteen antamisella ja kehumisella voi olla suuri merkitys lapselle ja hänen itsetunnolleen.

### 3.3 Borban ja Reasonerin teoria itsetunnosta

Aho ja Tarkkosen (1999, 4) teoksen mukaan Borban ja Reasonerin mielestä itsetunto voidaan jakaa viiteen osa-alueeseen, jotka ovat turvallisuus, itseys eli itsensä tiedostaminen, liittyminen, tehtävä- ja tavoitetietoisuus sekä pätevyys. Vahva itsetunto edellyttää, että jokainen itsetunnon osa-alue on vahva. Itsetunnon rakentaminen ja tukeminen tulisi aloittaa perusturvallisuudesta ja edetä järjestyksessä seuraaviin osa-alueisiin. Lapselle ja nuorelle itsetunnon kolme ensimmäistä osa-aluetta muodostavat itsetunnon perustan, koska he ovat vielä niin paljon ulkoapäin ohjattavissa. (Aho & Tarkkonen 1999, 4 – 5.)



Kuvio 1. Borba & Borban ja Reasonerin malli itsetunnon viidestä osa-alueesta (Aho & Tarkkonen 1999, 4)

Itsetunnon ensimmäiseen osa-alueeseen eli perusturvallisuuteen kuuluu sekä fyysinen että psyykinen turvallisuuden elementit. Tämä tarkoittaa sitä, että hyvän itsetunnon omaava henkilö luottaa muihin ihmisiin, uskoo heidän pitävän lupauksensa ja uskaltaa olla oma itsensä, ilman pelkoa muiden nöyryytyksestä ja vähättelystä. Perusturvallisuus on itsetunnon kivijalka, josta lähdetään rakentamaan lapsen itsetuntoa. Ahon mukaan Borban ja Reasonerin mielestä vain psykologisesti turvallisessa ilmapiirissä lapsi voi kasvaa ja oppia. Aluksi lapsen käsitys itsestään, saattaa olla hyvinkin virheellinen, mutta tämä on kuitenkin ainut kuva mikä hänellä on itsestään. Tämän vuoksi minäkuvan muokkaaminen oikeampaan suuntaan, puolustusmekanismeista luopuminen sekä uusien käyttäytymismallien omaksuminen vaatii ehdottoman turvallisen ympäristön. (Aho & Tarkkonen 1999, 6.) Lapsi, joka tuntee olevansa turvassa, rohkenee myös olla haavoittuva ja aito. Hän uskaltaa hakea tai pyytää apua tarvittaessa esimerkiksi kiusaamistilanteissa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 215.)

Perusturvallisuuden tukemisen tulee lähteä luottamuksellisista ihmissuhteista, asettamalla lapselle rajoja ja menettelytapoja sekä luomalla positiivinen ja välittävä ilmapiiri (Aho & Tarkkonen 1999, 6 – 7). Lapsen luottamus muihin ihmisiin, muuttuu ajan myötä luottamukseksi häneen itseensä, ja samalla vahvistaa itsetuntoa (Keltikangas-Järvinen 1996, 127). Perusturvallisuuden tunne edellyttää, että yhteisöllä on yhteiset säännöt, rajat ja menettelytavat, joiden mukaan toimitaan. Lapsen on myös tärkeä tietää, mitä sääntörikkomuksesta seuraa. Lapsen toimintojen rajoittaminen ja sääntöjen totteleminen on lapsen suojelemista ja vartioimista. (Aho & Tarkkonen 1999, 19 – 20; Keltikangas-Järvinen 1996, 146.) Borba ja Borban (1978, 4) mukaan on erittäin tärkeää, että asetettuja sääntöjä myös noudatetaan, sääntöjen noudattaminen antaa turvallisuuden tunnetta. Positiivinen ja välittävä ilmapiiri tarkoittaa sitä, että lapsi viihtyy erilaisissa ryhmissä ja tuntee samalla, että ryhmä tai yhteisö välittää ja huolehtii hänestä (Aho & Tarkkonen 1999, 24 – 25).

Toinen itsetunnon osa-alueista eli itseys tarkoittaa itsensä tiedostamista. Yksilö tuntee itsensä, osaa arvioida itseään eikä häpeä erilaisuuttaan vaan ymmärtää, että jokainen ihmisen on erilainen ja erilaisuus on rikkaus. Se kuvaa sitä, mitä yksilö ajattelee itsestään ja miten tiedostaa kuka hän on. Vahvan itsetunnon omaavan henkilön tulee osata

arvioida itseään realistisesti, tämä tarkoittaa samalla sitä, että tuntee itsensä, kun taas itsetunnon heikon on vaikea edes kuvata itseään. (Aho & Tarkkonen 1999, 36 – 37, 50; Borba & Borba 1978, 19.) Itsearviointin harjoittamisen tulee lähteä helpoista ja lapselle tärkeistä ominaisuuksista, kuten fyysisistä ominaisuuksista. Fyysiset ja motoriset ominaisuudet vaikuttavat suuresti itsetuntoon. (Aho & Tarkkonen 1999, 37.) Jokaisella on elämässään tapahtunut tärkeitä ja uusia kokemuksia, niin hyviä kuin pahojakin. Jokaisella tapahtumalla on suuri merkitys itsetuntoon, koska uusista asioista opitaan aina jotain uutta. (Aho & Tarkkonen 1999, 47.)

Kolmas osa-alue on liittyminen eli yhteenkuuluvuus. Yksilön yhteenkuuluvuuden tunteet ovat vahvoja, jos hän kokee tulevansa hyväksytyksi johonkin yhteisöön ja hänelle on tarvittavat sosiaaliset taidot toimia yhteisössä. Yksilön tulee kuulua johonkin ryhmään tai yhteisöön, jotta hän voisi realistisen palautteen kautta vahvistaa itsetuntoaan sekä kehittää sosiaalisia taitojaan. Lapsi, joka tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään, hänellä on hyvät eväät muodostaa ja ylläpitää ystävyys-suhteita. Yhteenkuuluvuuden tunteista voidaan lisätä vahvistamalla ryhmäkoheesiota eli sitoutumista ryhmään, opettelemalla sosiaalista herkkyyttä ja toisten arviointia, kehittämällä sosiaalisia taitoja sekä harjoittelemalla toisten kannustamista ja tukemista. (Aho & Tarkkonen 1999, 70 – 71.)

Neljäs itsetunnon osa-alueista on tehtävä- ja tavoitetietoisuus, mikä tarkoittaa, että yksilö on kykeneväinen asettamaan itselleen realistisia tavoitteita elämässä. Hän tietää, mitä tarvitaan ja mitä pitää tehdä tavoitteiden saavuttamiseksi. Tavoitteiden saavuttaminen ja onnistumisen tunteet rohkaisevat häntä ottamaan riskejä ja etsimään uusia haasteita elämälle. Tehtävä- ja tavoitetietoisuutta voidaan lisätä opettelemalla päätöksentekoa ja vastuunottoa omasta käyttäytymisestä, omien tekemisten reflektoinnilla eli itsereflektiolla sekä harjoittelemalla mahdollisten tavoitteiden asettamista itselle. (Aho & Tarkkonen 1999, 97.)

Viimeinen osa-alue on pätevyys, sillä tarkoitetaan, että yksilö kokee itsensä onnistuneeksi ja taitavaksi. Onnistumiset elämässä saavat hänet tuntemaan itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi myös muille. Pätevä yksilö tuntee omat vahvuutensa ja heikkoutensa, niistä huolimatta osaa arvostaa itseään ja osaa toimia niiden kanssa. Pätevyyden tunteita voi-

daan kehittää oppimalla tunnistamaan omat heikkoudet ja vahvuudet ja antamalla tunnistusta ja kannustusta itselle. (Aho & Tarkkonen 1999, 117 – 118.)

Painotin toimintakansion itsetuntoa tukevilla toiminnoilla Ahon mukaan Borban ja Reasonerin kolme ensimmäistä osa-aluetta: *turvallisuutta, itseyttä ja liittymistä*, koska ne ovat tärkeimmät osa-alueet lapsen ja nuoren itsetunnon vahvistamisen kannalta. Samalla ne ovat kolme ensimmäistä ja kolme tärkeämpää kohtaa, joista itsetunnon tuke-  
misen tulisi lähteä. Itsetunnon kolmas osa-alue: *liittyminen eli yhteenkuuluvuus* on myös erityisesti kiinnostuksen kohteena, koska toinen pääteemoistani on yhteisö ja yhteisöllisyys ja niiden tukeminen.

### **3.4 Itsetunto on osa ihmisen minäkuva**

Minäkuva on todella laaja käsite, tässä osassa kerron lyhyesti mikä on ihmisen minäkuva, koska itsetunto kuuluu osaksi jokaisen ihmisen minäkuva. Minäkuva tai minäkäsitys tarkoittaa kaikkea sitä, minkä ihminen kokee ”minuna” eli ihmisen omaa kokemusta omasta persoonastaan. Se on myös käsitys, mikä ihmisellä on itsestään ja minkälaisena hän itseään pitää. Minäkäsitys kertoo minkälaisin määrein ihminen kuvaa itseään, omia tavoitteitaan ja arvomaailmaansa. Ihmisen itsetunto on hänen minäkäsityksensä positiivisuuden määrä. (Keltikangas-Järvinen 1996, 16, 97).

Minäkäsitys ja minäkuva käsitellään usein toistensa synonyymeina, joilla tarkoitetaan ihmisen itsensä tiedostamaa kokonaisnäkemystä itsestään. Minäkäsitys tarkoittaa ihmisen itsensä tuntemusta sekä itsensä arvostamista. Minäkuva taas sisältää menneisyyden, nykyisyyden sekä tulevaisuuden kokemukset ja havainnot yhdistettyinä ihmisen asenteisiin, arvoihin, ihanteisiin sekä tunteisiin. (Aho & Laine 2004, 18 – 19.)

Ahon (1996, 26) mukaan minäkäsitys on ensisijaisesti opittua toisin sanoen pitkäaikaisen oppimisen lopputulos. Yksilö luo omaa minäkuvaansa, kun on vuorovaikutuksessa muihin. Toisilta saatu palaute vaikuttaa eniten siihen minkälaisen minäkuvan yksilö itsestään muodostaa. Avoin vuorovaikutus, mikä tarkoittaa sitä, että jokainen ihminen otetaan huomioon yksilönä ja hyväksytään jokaisen erilaisuus ja häntä arvostetaan, edistää positiivisten minäkokemusten ja vahvan itsetunnon kehittymistä. Minäkäsityk-

sen niin kuin itsetunnonkin kehittymiseen vaikuttavat erilaiset kasvuympäristötekijät, kuten perheen eheys ja koko, sosiaalinen tausta sekä perheen sisäinen vuorovaikutus. Perheellä, koululla sekä iltapäiväkerhoilla on suuri osuus lapsen minäkäsityksen sekä itsetunnon kehitykselle. Näiden kehitykselle annetaan hyvät puitteet, kun lasta arvostetaan, hyväksytään omana itsenään sekä asetetaan rajoja. (Nokelainen & Toikander 2004, 23 – 24.)

Murrosiässä ulkonäkö muuttuu, joka saattaa heijastaa myös persoonallisuuden tunteen muuttumiseen. Murrosiän ja sitä edeltävän esimurrosiän välinen ero on huomattava ja tämän pystyy parhaiten huomaamaan heidän tavassaan kuvata itseään. Esimurrosikäinen kuvaa itseään vielä kuten lapset, konkreettisten tapahtumien ja toimintojen kautta. Kuvaillessaan itseään, hän painottaa pääasiassa sitä, mitä muut ovat hänestä sanoneet. Murrosikäinen taas kuvaa itseään psyykkisten piirteiden avulla. Murrosikäinen on kykeneväinen puhumaan ja kuvailemaan mielialojaan, ajatuksiaan, ihanteitaan sekä tulevaisuudentavoitteitaan. Hän pystyy aivan uudella tavalla kuvaamaan yksityistä minäänsä ja ymmärtämään, että juuri siitä on kyse, kun pyydetään kuvaamaan omaa itseään. Murrosiässä minäkuva ei ole vielä täysin kehittynyt, sillä murrosikäinen vielä muuttaa omaa minäkuvaansa sen mukaan, mitä muut hänestä ajattelevat. (Keltikangas-Järvinen 1996, 115 – 116.)

Minäkäsitystä voidaan pitää eräänlaisena sisäisenä prosessina, jonka avulla yksilö ottaa vastaan ja valikoi informaatiota että tulkitsee ja jäsentelee omia kokemuksiaan. Minäkäsitykseen vaikuttavat monet tekijät, kuten temperamentti ja sisäinen kehitysmekanismi. Nämä ovat pääasiassa perittyjä ominaisuuksia, kyky ja taito tehdä havaintoja toisten käyttäytymisestä, omat reaktiot, jotka heijastuvat muiden käyttäytymiseen sekä toisilta henkilöistä saatu palaute niin positiivinen kuin negatiivinenkin. (Aho 1996, 26.)

## **4 YHTEISÖ JA YHTEISÖLLISYYS**

### **4.1 Yhteisön ja yhteisöllisyyden määrittely**

Yhteisölle löytyy erilaisia määrittelyksiä ja tarkoituksia, mutta yleisesti yhteisöllä tarkoitetaan mitä tahansa ryhmää, jonka jäsenillä ajatellaan olevan jotakin yhteistä. Tutkimuksissa yhteisö voidaan rajata kolmeen yksikköön, joista ensimmäinen on alueellisesti rajattavissa oleva yksikkö, toinen sosiaalisen vuorovaikutuksen yksikkö ja kolmas yhteenkuuluvuuden tunteiden ja muiden symbolista yhteisyyttä osoittavien ilmiöiden yksikkö. (Jauhiainen & Eskola 1994, 43.)

Lehtosen (1990, 23) mukaan yhteisöt voidaan jakaa kahteen yhteisötyyppiin: toiminnalliseen yhteisöön sekä symbolinen yhteisyys. Toiminnallinen yhteisö tarkoittaa sitä, että ihmiset ovat liittyneet yhteen ja ryhtyneet yhteistoimintaan elinolojensa parantamiseksi (Jauhiainen & Eskola 1994, 44). Symbolisesta yhteisöstä on kyse silloin, kun yhteisöllisyyttä luovana tekijänä on jonkinlainen aate, kuten poliittinen tai uskonnollinen näkemys tai suhtautuminen johonkin oman paikkakunnan tai koko maailmassa ilmenevään asiaan. (Lehtonen 1990, 26 – 27.) Lehtonen (1990, 29) pitää toiminnallista yhteisöä ainoana yhteisötyyppinä, tällöin hän korostaa yhteisen toiminnan merkitystä yhteisön luojana. Yhteisö, jossa ei ole vuorovaikutussuhdetta eikä yhteistä tavoitetta ei ole yhteisö.

Yhteisö on toiminnallinen kokonaisuus, jossa sen jäsenillä on yhteiset arvot, tavoitteet, ja yhteistä toimintaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Yhteisöllisyys syntyy yhteisön jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta, yhteen liittymisestä yhdessä määriteltyjen rakenteiden puitteissa. Kaikki yhteisön jäsenet ovat tietoisia heitä yhdistävästä asiasta ja tämä johtaa yhteisyyden tunteeseen. Toimiva yhteisö tarvitsee toimiakseen tukea, yhteisön jäsenille tulee opettaa vuorovaikutuksen taitoja, sosiaalisia taitoja ja yhteisön muiden jäsenten kunnioitusta ja kannustamista. Yhteisöllisyys on siis ryhmän kehittyvä ominaisuus. Yhteisön tavoitteena on kasvattaa yhteistä tietoisuutta vuorovaikutuksen avulla samalla, kun ryhmä pyrkii yhteisiin tavoitteisiin. (Raina & Haapaniemi 2007, 34 – 35.) Mitä ryhmälle opetetaan, se opettaa sen myös ryhmän jäsenille.

Yleensä yhteisöt koostuvat useasta pienryhmästä, jotka ovat muodostuneet joko luonnollisesti tai ne on rakennettu tietoisesti. Pienryhmien dynamiikka eroaa suurten ryhmien dynamiikasta ja tämä tulee ottaa huomioon, kun rakennetaan toimivaa yhteisöä. (Raina & Haapaniemi 2007, 35.) Dynamiikka syntyy, kun useat henkilöt ovat vuorovaikutuksessa keskenään samassa toimintatilanteessa (Jauhiainen & Eskola 1994, 37).

Yhteisön tai ryhmän jäsenten välillä vaikuttavat monenlaiset voimat, tunteukset ja heidän vaihtuvat elämäntilanteet. Jäsenten toisiinsa kohdistuneet tunteet ja teot saattavat olla harkittuja, mutta samalla myös tahattomia. Ryhmän jäsenten elämäntilan muutos vaikuttaa hänen toimintaansa, mikä taas muuttaa ryhmätilannetta (Jauhiainen & Eskola 1994, 32). Nämä kaikki ryhmän sisällä tapahtuvat ryhmäilmiöt kertovat ryhmän sisäisistä voimista eli dynamiikasta. (Niemistö 2002, 17.)

Monesti lapset haluavat mieluummin toimia ryhmässä kuin yksin, koska ryhmässä on voimaa ja ryhmästä saa voimaa. Toimivassa ryhmässä tai yhteisössä saa aina apua, kun tarvitsee ja yhteinen tavoite saavutetaan nopeammin. Ryhmässä asioista voi keskustella ja saada mielipiteille uusia näkökulmia. Ryhmässä kannustetaan ja innostetaan toisia ja samalla uusien ideoiden ja ongelmanratkaisutapojen määrä kasvaa. (Karlsson & Riihelä 1995, 72.)

Yhteisöllisyyden tukeminen tarkoittaa sitä, että parannetaan ja opetetaan yhteisön jäsenille yhteistyötaitoja. Yhteistyötaidot opitaan parhaiten käytännössä, tekemällä yhdessä. Harjoituksen onnistumiseen tarvitaan palautetta yhteisön muilta jäseniltä kuin myös itsearviointia. On tärkeää kokea niin onnistumisia kuin epäonnistumisia ja oppia niistä ja samalla muokata omia niin kuin muidenkin yhteistyötaitoja. (Raina & Haapaniemi 2007, 158, 162.)

Yhteisöllisyyden tukeminen vaatii myös reflektio ja keskustelutaitoja. Reflektion tarkoituksena on ymmärtää omaa itseä kokonaisvaltaisesti, jolloin myös kokemukseen liittyvien tunteusten tarkastelu on tärkeää. Reflektointi on oman ja muiden toiminnan kriittistä tarkastelua. Reflektio vaatii keskustelua niin oman itsen kanssa kuin yhteisön muiden jäsenten kesken. Yhteisöllisyyden tukeminen vaatii myös jokaisen yhteisön jäsenen tasavertaista osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuutta itseään ja ympäristöään koskevissa asioissa. (Rautiainen 2008, 101 – 102.)

Lasten ja nuorten yksikön lapset muodostavat yhteisön, joka täyttää kaikki yhteisön vaatimat kriteerit: yhteiset säännöt, yhteiset arvot, yhteiset tavoitteet sekä yhteistä toimintaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Invalidiliiton perusarvoihin kuuluu ihmisarvo, luottavuus, rohkeus ja oikeudenmukaisuus, joiden mukaan tulee toimia (Invalidiliitto 2010). Yhteisön tavoitteena on järjestää mielekästä toimintaa ikäisten lasten seurassa,



jossa saa vertaistukea tasa-arvoisessa ympäristössä. Toiminnan tarkoituksena on järjestää toimintaa, joka opettaa erilaisia taitoja, kuten vuorovaikutustaitoja, joita tarvitaan yhteisöllisyyden ylläpitämiseen. Tätä yhteisöä voisi kutsua hoitoyhteisöksi, koska yhteisössä on aina läsnä ammattiauttaja (Lehtonen 1990, 233).

## 4.2 Yhteisön kehitystasot

Jokainen yhteisö kehittyy omalla kehitystasollaan, muutoksiin kuluu aikaa. Siirtymistä tasolta toiselle ei ole mahdollista määrittellä tarkasti. Yhteisö saattaa joissakin tilanteissa toimia vastuullisesti, pudoten sitten olosuhteiden muuttuessa nopeasti alemmalle tasolle. Niiden kehitys ja muodostuminen alkaa ensimmäisestä tasosta, jossa yhteisössä vallitsee hajanainen joukko ilman yhteisiä sääntöjä ja tavoitteita, kohti neljättä tasoa eli yhteiskasvatuksellista yhteisöä, joka on tasa-arvoinen ja jokaisella yhteisön jäsenellä on yhteiset sävelet. (Kaipio 1999, 54 – 56.)

Ensimmäinen yhteisön kehitystasoista koostuu hajanaisesta joukosta ihmisiä, joilta puuttuu yhteiset normit ja tavoitteet. Tämän tason ohjaajilla ja kasvatettavilla on eriävät käyttäytymistavat ja toimintatavoitteet. Yhteisön kommunikaation on epärehellistä ja ohjaajien rooli on lähinnä toimia valvojana tai jopa vartijana. (Kaipio 1999, 55.)

Kaipio (1999, 55) kuvaa toisen tason yhteisöä ulkonaisesti yhteneväiseksi yhteisöksi. Tässä yhteisössä ohjaajien ja kasvatettavine välinen kommunikaation on lisääntynyt, mutta ohjaajien ja kasvatettavien normien ja tavoitteiden välillä on vielä eroavaisuuksia. Yhteisössä vallitsee henkilöstön asettamat normit, joiden valvonta tapahtuu ulkokohtaisen yhteistyön ja demokraattisen päätöksenteon kautta.

Kolmatta yhteisön kehitystasoa Kaipio kutsuu sosiaaliseksi yhteisöksi. Tämän yhteisön ohjaajien ja kasvatettavien tavoitteet ja normit ovat samanlaiset. Kasvatettavat pystyvät luottamaan ohjaajiin ja alkavat vaatia heiltä enemmän, oikeudenmukaisin ja tasa-arvoisin keinoin. (Kaipio 1999, 55 - 56.)

Viimeinen yhteisön kehitystasoista eli se ideaalinen yhteisökasvatuksellinen yhteisö, koostuu henkilöstön ja kasvatettavien samoista normeista ja tavoitteista. Kasvatettavat pyrkivät itse pitämään yllä ja valvomaan yhteisön yhteisiä sääntöjä ja puuttuvat sääntö-

rikkomuksiin. Yhteisö tarjoaa tukea yhteisön jäsenille ja yhteisössä vallitsee lähes täydellinen demokratia. (Kaipio 1999, 56.)

### 4.3 Yhteisön vaikutus itsetuntoon

Mitä vahvempi itsetunto lapsella on, sitä ohuemman suojakuoren hän tarvitsee toisten seurassa ja sitä aidommin hän uskaltaa olla oma itsensä. Kun uskaltaa olla oma itsensä muiden seurassa, kykenee sitä avoimemmin ilmaisemaan tunteitaan ja ajatuksiaan. (Kaipio & Murto 1988, 17.) Hyvän itsetunnon omaava henkilö tulee paremmin toimeen niin itsensä kuin muidenkin kanssa, koska omaa hyvät sosiaaliset – ja vuorovaikutustaidot, joita tarvitaan toimiessa yhteisössä (Aho & Tarkkonen 1999, 70). Itsetunnon kehitys vaatii kuulumista johonkin. Muuten jää kaltaisten eli vertaisryhmän antama sosiaalinen hyväksyntä ja palaute saamatta, jonka mukaan lapsi voi muokata tuntemuksia itseltään ja näin itsetuntoaan. (Keltikangas-Järvinen 1996, 59.)

Aikuisen hyväksynnän ja kannustamisen lisäksi lapsi tarvitsee myös vertaistensa tukea. Turvallinen ja toimiva yhteisö tukee jäseniään ja toimii perustana kaikelle yhteisössä tehtävälle toiminnalle. Erilaiset luottamus- ja tutustumisharjoitukset tukeva ryhmähengen kehitystä ja samalla vahvistavat koko yhteisöä. Yhteisössä on erittäin tärkeää, että jokainen sen jäsen arvostaa toisia, tuntee toisensa sekä tulevat toimeen toistensa kanssa. (Vehkalahti 2007, 27.)

Keltikangas-Järvisen mukaan (1996, 58 – 59) johonkin vähemmistöryhmään kuulumisen saattaa heijastaa myös tämän pienen yhteisön itsetuntoon. Joskus vähemmistöön kuuluvilla on valtaväestöön verrattuna heikompi itsetunto. Tämä seikka tulisi ottaa huomioon integroitaessa vähemmistöön kuuluvia lapsia tässä tapauksessa liikuntavammaisia lapsia tavalliseen luokkaan yhteisöön, jossa he kuuluvat aina vähemmistöön. Erilaisuus ja erilaisena lapsena olemisen saattaa usein heikentää lapsen itsetuntoa, sen vuoksi onkin erittäin tärkeää tukea näiden erilaisten lasten itsetuntoa jo aikaisessa vaiheessa, että se saadaan tarpeeksi vahvaksi ottamaan vastaan pienet kolhut matkan varrella.

Voidaankin päätellä, että ihminen tarvitsee aina ympärilleen joukon ihmisiä, ryhmän tai yhteisön, jotta pystyy muodostamaan ja muokkaamaan omaa itsetuntoaan. Hyvä ja vahva itsetunto tarvitsee oman itsensä arvostamisen, oman itsensä tuntemisen lisäksi

toisten ihmisten palautetta ja mielipiteitä itsestään. Kun on kykeneväinen arvostamaan itseään, pystyy antamaan myös realistista palautetta yhteisön toisille jäsenille, jotka tämän palautteen mukaan muokkaavat itsetuntoaan vahvemmaksi. Realistisen ja rehellisen palautteen antaminen vaatii niin yksilöltä kuin henkilöltäkin paljon. Yhteisössä pitää olla avoin, luottavainen ja turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen uskaltaa tuoda omia mielipiteitään ja ajatuksiaan julki, ilman häpeäntunnetta.

## **5 TOTEUTTAMINEN, ETENEMINEN JA ARVIONTI**

### **5.1 Toimintakansion kuvaus**

Toiminnallisen opinnäytetyöni tekemisen aloitin siitä, että keksin itselleni mielenkiintoisen aiheen. Halusin tehdä kansion, johon olisi koottu toimintaehdotuksia vuodenaikojen mukaan. Tietenkin toimintakansiolle pitäisi olla jonkinlainen tarkoitus. Pohdin, että mitkä ominaisuudet olisivat tärkeitä tälle kohderyhmälle. Ja näin keksin opinnäytetyöni pääteemat eli itsetunnon ja yhteisöllisyyden tukemisen.

Toimintakansio, on kansio johon on koottu erilaisia toimintaehdotuksia. Nämä ehdotukset on suunniteltu tukemaan ja helpottamaan Turun Validia-palveluiden lasten ja nuorten yksikön ohjaajia. Kansion toiminnoilla pyritään tukemaan lasten ja nuorten itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä. Kansio on jaettu viiteen osaan, joista neljä ensimmäistä on vuodenaikojen mukaan eli kevät, kesä, syksy ja talvi. Toimintakansion viimeinen osio koostuu ehdotuksista, joita voi käyttää avuksi lastenviikonloppuja suunniteltaessa.

Toimintakansion alussa on sisällysluettelo, jossa on kansion tämän hetkinen sisältö (Liite 1). Sisällysluettelon jälkeen löytyy johdanto (Liite 2). Johdannossa kerrotaan lyhyesti kansion tarkoitus sekä annetaan ohjeita, miten kansiota tulisi käyttää ja täyttää.

Jokaiseen vuodenaikaosioon kuuluu kolme kuukautta, jotka ovat liitetty jokaiseen vuodenaikaosioon. Kuukausista on tehty niin sanotut kuukausilaput (Liite 3 & 4). Jokainen kuukausilappu on samanlainen, koska siten sen voi täyttää jokaiselle kuukaudella ja vuodelle niin, että päivät ovat oikeilla paikoilla. Jokaisessa kuukaudessa on 31 päivää,

mutta viikonpäivät ovat avoimet. Viikonpäivät voi täyttää myöhemmin niin, että kuukauden ensimmäinen päivä menee oikean viikonpäivän kohdalle. Jokaiseen kuukauteen on merkitty muistutus sen kuukauden tapahtumista ja juhlista. Näitä tapahtumia ja juhlia ovat muun muassa lasten ja nuorten yksikön lasten nimi- ja syntymäpäivät, suuret juhlapäivät kuten, pääsiäinen, vappu, juhannus sekä yleissivistävät liputuspäivät kuten, suomalaisten kansalliskirjailijoiden merkkipäivät ja lasten oikeuksien päivä (Liite 4). Jokainen juhla tai liputuspäivä, joka on merkitty kuukausilistaan, löytyy myös kansion sisältä, sen vuoden ajan kohdalta. Juhlapäivän ympärille on suunniteltu, joko valmista ohjelmaa, kuten askartelua tai leivontaa tai sitten aiheesta löytyy tietoa, jonka ympärille voi suunnitella ohjelmaa, esimerkiksi tietokilpailun.

Kuukausilappuja (Liite 3) kopioimalla ja täyttämällä uuden vuoden tietojen mukaan, niitä pystyy käyttämään virkistämään muistia useiden vuosien ajan. Samalla tämä tarkoittaa sitä, että toimintakansio ei ole suunniteltu vain yhden vuoden toimintasuunnitelmaksi vaan useamman vuoden kestäväksi projektiksi. Kansio on helposti muokattavissa, kun siihen lisää uusia toimintoja ja poistaa vanhoja. Toimintakansiossa ei ole myöskään samasta syystä sivunumeroita, koska sen sisältö kasvaa ja muuttuu jatkuvasti.

Jokaiseen vuodenaikaosioon on suunniteltu toimintaa sekä juhlapäivien teemojen mukaan että toteutettavaksi juuri sinä vuodenaikana. Keväällä äitienpäivän lähestyessä askarrellaan äidille onnittelukortti. Keväällä ja kesällä osa toiminnoista; pelit ja leikit ovat suunniteltu myös ulkona pidettäväksi, koska silloin sää on usein lämpimämpi ja näin otollisempi ulkona oloon.

Jokaiselle vuodenaikalle on suunniteltu paljon erilaista ohjelmaa, juhlapäivien toimintaehdotusten jälkeen tulee peli-, leikki- ja urheiluehdotuksia. Esimerkiksi kesällä voi pelata ritsagolffia, jossa ritsalla ammutaan hernepusseja isolla kentällä oleviin reikiin, mahdollisimman pienellä ampumismäärällä. Tätä voi pelata joko yksin tai ryhmässä, tulos on kuitenkin aina sama: mukavaa tekemistä yhdessä.

Peliehdotusten jälkeen tulee kädentaidot osio, jossa on erilaisia askarteluehdotuksia. Syksyn ehdotuksiin kuuluu esimerkiksi taideteos: Lanun linnut langalla. Lanu on lyhenne lasten ja nuorten yksiköstä ja linnut ovat yksikön lapsia. Jokainen lapsi saa askarrella

omannäköisensä linnun haluamallaan tavalla, mutta tässä ehdotuksessa käytetään hyväksi omaa nyrkkiä, jonka painojäljestä muodostuu linnun vartalo, lisäämällä linnulle nokka, silmät, siivet ja jalat, siitä tulee hyvännäköinen lintu. Työ olisi tarkoitus laittaa esille siten, että jokainen niin lapsi kuin aikuinenkin näkee sen ja samalla voi sanoa oman mielipiteensä. Näin lapset oppivat ottamaan palautetta vastaan omista töistään ja lopulta muuttamaan kriittisenkin palautteen rakentavaksi, pieni kehu on myös aina hyväksi itsetunnolle.

Kädentaitojen jälkeen vuorossa on leivontaosuus, se koostuu maukkaista ja helpoista ohjeista, joita lasten on mahdollista toteuttaa mahdollisimman vähällä ohjaajan avulla. Yksinkertaisuus on myös avain tarjoamaan helposti onnistumisen tunteita lapsille, joilla saadaan vahvistettua itsetuntoa. Leipominen ja ruoan valmistaminen ovat oikeaa tekemistä, jossa tulokset ovat maukkaita ja tulos eli palkinto on heti saatavilla. Ruoka ja syöminen ovat aina olleet erittäin yhteisöllisiä asioita. Yhteisellä aterialla on suuri merkitys yhteisölle, koska se kokoaa yhteisön jäsenet yhteen saman pöydän ääreen, jossa kaikki saavat tuntea olonsa yhteisön tasavertaiseksi jäseneksi. Ruoan valmistus on mukavaa ja palkitsee yhdessä tekemistä. (Vehkalahti 2007, 82.)

Toiminnoista viimeinen osio koostuu projektiehdotuksista. Projektilla tarkoitan pidempi kestoista toimintaa, jolloin keskitytään samaan toimintaan muutaman päivän ajan peräkkäin tai kuukauden aikana kerran viikossa. Nämä projektit tehdään aina yhdessä ja jokaisella on yhteinen tavoite. Projekti voi olla, vaikka palapelin kokoamista yhdessä tai matoterraarion rakentaminen ja sen tapahtuminen seuraaminen.

Toimintakansiota voidaan käyttää kahdella eri tavalla. Ensimmäisessä tavassa toimintakansiota voidaan käyttää apuna toiminnan suunnittelussa, siten että, siihen lisää aina uusia toimintaehdotuksia ja parantelee jo kokeiltuja toimintoja tai siten, että siihen suunnittelee kerrallaan yhden tai useamman kuukauden tai jopa koko vuoden toiminnot kerralla ja laittaa syrjään kansion muut, ylijäämät toiminnot. Lähinnä, itse olen kuitenkin suunnitellut kansion tukemaan toiminnan suunnittelussa ja muistuttamaan lähestyvistä juhlapäivistä, mutta tietenkin Turun Validia-palveluiden ohjaajat saavat muokata toimintakansiosta haluamansa näköisen.

## 5.2 Itsetuntopäivän kuvaus

Itsetuntopäivän tarkoituksena oli kokeilla muutamia toimintakansioon suunniteltavia toimintoja, jotka tukevat itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä. Päivä koostui rastiradasta ja kehumispiiristä. Rastirata koostuu neljästä osasta, joissa jokaisessa toimitaan ryhmässä ja samalla opitaan sosiaalisia taitoja. Sosiaalisia taitoja tarvitaan ryhmässä työskentelyyn. Samalla opitaan luottamaan ryhmän jäseniin sekä opitaan tiedostaan omat heikkoudet ja vahvuudet. Yhteisen tavoitteen vuoksi pyritään kohti hyvää lopputulosta, jopa voittoa tai ehkä vain yhdessä olon ja yhdessä tekemisen vuoksi. Päättötarkoituksena olivat kuitenkin hauskanpito vertaisryhmän jäsenten kanssa ja onnistumisen kokemukset.

Ennen rastiradan virallista alkua, kerroin, että tavoitteena on toimia ryhmänä, jossa jokainen ryhmän jäsen on tärkeä. Jaoin myös koko ryhmän, yhteensä seitsemän lasta kahteen eri ryhmään. Ensimmäinen ryhmä koostui lapsista, jotka tarvitsevat enemmän ohjaajan avustusta niin kommunikoinnissa kuin liikkumisessakin. Tämän ryhmän jäsenistä kolme neljästä tarvitsevat liikkumiseen manuaalipyörätuolia, jota liikuttaa ohjaaja. Tämä tarkoittaa sitä, että ensimmäinen ryhmä tarvitsi myös enemmän ohjaajia mukaan rastiradalle. Toisen ryhmän jäsenistä jokainen on kykeneväinen liikkumaan ja toimimaan itsenäisesti.

Halusin myös seurata mikä on ohjaajan merkitys ryhmän toimivuuteen. Osa lapsista on hyvin oma-aloitteisia. Osa ei viitsi edes ajatella itse, koska tietää, että apua saa helposti, liiankin helposti. Tarkoituksena on myös opettaa lapsille, että aina pitää yrittää toimia ja ajatella itse, ennen kuin pyytää apua. Tekemällä oppii uutta. Ryhmässä ei tarvitse edes ajatella itse ja yksin, koska ajatukset saa jakaa ryhmän muiden jäsenten kesken. Samalla saa hyväksyntää omille ehdotuksilleen ja ajatuksille. Tarkoituksena on siis myös näiden toimintojen kautta opettaa ja näyttää lapsille, että apua voi pyytää myös ryhmän jäseniltä, eikä ainoastaan ohjaajilta.



Kuva 1. Sokko kulkee oppaan antamien ohjeiden mukaan

Sokkopujottelu oli rastiradan ensimmäinen rasti. Ennen radalle lähtemistä ryhmän kesken jaettiin roolit. Jokainen rooli on yhtä tärkeä radan suorittamisen kannalta. Roolit olivat sokko, opas, pallopoika tai – tyttö sekä kannustaja. Roolien jakoa piti yhdessä ryhmän jäsenten kanssa pohtia: Miksi tämä henkilö on sopiva tähän rooliin? Miksi tämä henkilö ei sovellu parhaiten tähän rooliin? Piti huomioida ryhmän jäsenten puhetaidot sekä liikkumistaidot. Oppaan tuli osata antaa selkeitä ohjeita ja sokon liikkua oppaan ohjeiden mukaan. Ryhmän jäsenet eivät olleet oma-aloitteisia roolien jaon suhteen, joten aikuisten apua tarvittiin keskustelun ja perusteluiden syntymisessä. Roolijaon tarkoituksena oli, että ryhmän jäsenet oppivat perustelemaan valintojaan, jotta yhteinen tavoite saavutettaisiin mahdollisimman tehokkaasti.

Roolien jaon jälkeen sokon silmät peitettiin ja hänen oli tarkoitus kuljettaa kolme palloa radalla ennalta määrättyihin kohteisiin. Pallon sokolle ojensi yksi kerrallaan pallopoika tai – tyttö. Pujotteluradalla sokko liikkui oppaan antamien ohjeiden mukaan ja kuljetti pallot maaleihin. Kannustajan tehtävänä oli kannustaa ryhmää koko toiminnon ajan. Toisen ihmisen kannustaminen ja rohkaiseminen vahvistaa paitsi palautteen vastaanot-

tajaa myös sen antajan itsetuntoa (Aho & Tarkkonen 199, 93 – 94). Rastiradalla lapsia tuetaan kannustamaan muita ryhmän jäseniä ja auttamaan heitä toimimaan yhdessä.



Kuva 2. Ensimmäisessä ryhmässä myös ohjaaja pääsi sokoksi

Ensimmäisessä ryhmässä, ryhmän jäsenet valitsivat sokoksi jäsenen, joka ei kykene itsenäisesti liikkumaan pyörätuolillaan vaan tarvitsee ohjaajan apua, joten päätimme yhteistoimin ryhmän ja ohjaajien kanssa, että toiminnon tarkoituksen eli luottamusharjoituksen ja jännityksen vuoksi myös ohjaajasta tehtiin sokko.

Kaikkien osanottajien turvallisuus oli taattu koko rastiradan ajan. Kenelläkään ei ollut vaaraa joutua tilanteeseen, jossa turvallisuus olisi uhattuna, koska joka tilanteessa oli ohjaaja paikalla, varmistamassa, että mitään ei pääse tapahtumaan.

Sokkopujottelun tarkoituksen oli toimia ryhmän jäsenten välisenä luottamusharjoituksena. Piti osata pohtia onko itse valmis ja tarpeeksi luottavainen menemään sokoksi. Sokkona olisi halunnut olla suurin osa kummankin ryhmän jäsenistä. Mielestäni tämä kertoo siitä, että ryhmän jäsenet luottavat toisiinsa. Tämän tehtävän tarkoituksena oli



myös oppia antamaan tarkkoja ohjeita, joiden mukaan pystyy tarkasti toimimaan. Haasteellista oppaalle oli myös se, että radan loppupuolella ohjeet tuli antaa peilikuvana. Sokolle tavoitteena luottamuksen jälkeen oli myös kyky oppia kuuntelemaan ohjeita ja toimia niiden mukaan.

Rastiradan toinen osuus koostui listasta, jonka annoin ryhmän jäsenille ensimmäisen rastin suorittamisen jälkeen. Lista oli merkitty erilaisia tavaroita ja asioita, jotka piti löytää Turun Validia-talon lähiympäristöstä. Listassa oli myös muutama tehtävä, jotka piti suorittaa. Kun vaadittu esine oli löydetty ja tehtävä suoritettu, se merkittiin suoritetuksi, rasti ruutuun ja siirryttiin seuraavaan tehtävään. Listassa olleita tehtäviä oli muun muassa, etsi polkupyörä, auto, keittiön henkilökuntaa sekä käykää viidennessä kerroksessa ja tervehtikää jotain talon asukasta.

Tehtävän tarkoituksena oli toimia yhdessä ryhmässä, keskustella asioita yhdessä ryhmän jäsenten kesken ja toimia niiden yhteisten päätösten mukaisesti. Tarkoitus oli, että jokainen ryhmän jäsen tulee kuulluksi omassa ryhmässään, ettei ainoastaan yksi henkilö määrää minne mennään. Tavoitteena oli, että lapsi tuntee kuuluvansa omaan ryhmäänsä ja kokee tulevansa hyväksytyksi. Yhteenkuuluvuudentunne tarkoittaa sitä, että tuntee kuuluvansa johonkin ja samalla sitä, että lapsi hallitsee riittävät sosiaaliset taidot, joita tarvitaan ryhmässä ja yhteisössä toimimiseen. Yhteenkuuluvuudentunne vahvistaa myös itsetuntoa, koska uskaltaa olla ryhmässä oma itsensä ja muokata omaa itsetuntoaan ryhmän muiden jäsenten antaman palautteen kautta. (Aho & Tarkkonen 1999, 70.)

Kumpikin ryhmä toimi yhdessä ilman, että kukaan ryhmän jäsenistä lähti yksin suorittamaan jotain tehtävistä. Rastiradan toisen osuuden alussa en maininnut, että tehtävät pitää suorittaa yhdessä vaikka tämä oli tarkoitus, silti ryhmä toimi tehokkaasti yhdessä. Tämä kertoo siitä, että ryhmä luottaa toimivansa parhaiten yhteistyön avulla.

Rastiradan kolmannella osuudella oli tarkoituksena koota yhdessä pieni palapeli, joka valmiina kertoi, mitä seuraavaksi tulee tehdä eli mitä tapahtuu neljännellä ja viimeiselle rastiosuudelle. Viimeisen osion tarkoituksena oli muodostaa jono palapelin antamien ohjeiden mukaan. Palapeli neuvoi muodostamaan jonon niin että, jokainen ryhmän jäsen pitää kiinni narusta, joka löytyi palapelin vierestä. Piti myös kulkea aakkosjärjestyk-



Kuva 4. Valmis palapeli ja siinä ohjeet miten seuraavaksi tulee toimia

Jonon muodostamiseen ja jonossa liikkumiseen tarvittiin yhteistyötä. Ilman yhteistyötä jono ei olisi muodostunut ja jono ei olisi saavuttanut maalia yhtenäisenä. Ehjä jono vaatii jokaiselta ryhmän jäseneltä samaa vauhtia liikkumiseen. Piti siis huomioida jokaisen ryhmän jäsenen vauhti. Tarkoituksena oli, että ryhmän jäsenet keskustelivat jonon liikumisen aikana keskenään ja pohtivat, sitä onko vauhti sopiva ja pysyykö jono koko matkan yhtenäisenä.

Ryhmän jäsenten tulee siis luottaa ryhmän muihin jäseniin, jotta yhteinen päämäärä eli maali saavutettaisiin. Jonoa muodostaessa ja jonossa liikkuessa rakennetaan luottamuksellisia suhteita ryhmän jäsenten välillä. Yhteistyötä tehtäessä on tärkeää, että jokainen ryhmän jäsen panostaa tehtävään täysillä ja jokainen ymmärtää olevansa tärkeä ryhmän jäsen, jokaista ryhmän tasavertaista panostusta tarvitaan onnistuneeseen suoritukseen. Ryhmäkoheesio eli ryhmän jäsenten sitoutuminen ryhmään lisääntyy, kun jokainen lapsi kokee roolinsa ja tehtävänsä tärkeäksi omassa ryhmässään (Aho & Tarkkonen 1999, 70, 79).



### Kuva 5. Ensimmäinen ryhmä muodostamassa jonoa

Kehumispiirissä kaikki lapset eli kummankin ryhmän jäsenet kokoontuivat saman pöydän ääreen. Jokainen lapsi keuhuttiin kerrallaan. Eli jokainen lapsi sai vuorotellen kehuja ja palautetta niin rastiradan ryhmän jäsenenä, yhteisön jäsenenä kuin omana itsenäänkin. Oman vuoron palautteen vastaanottamisen jälkeen, jokaisen piti myös antaa itselleen palautetta, kertoa jokin hyvä ominaisuus itsessään sekä kertoa parannusehdotuksia itselleen. Kehumispiirille oli tärkeää positiivinen ilmapiirin luominen, koska tämä on edellytys, että lapsi tuntee viihtyvänsä ja kykenee näin olemaan oma itsensä.

Palautteen antamisen tarkoituksena oli, että lapsi oppii hyödyntämään saamaansa palautetta ja muokkaamaan ja vahvistamaan sen avulla omaa itsetuntoaan. Lapsen ja nuorten itsetunto muodostuu pääasiassa muiden saaman palautteen ja arvostuksen kautta, joten onkin erityisen tärkeää, että nuoret oppivat antamaan positiivista palautetta ryhmänsä ja yhteisönsä jäsenille.

Itsearviointin tarkoituksena oli oppia tuntemaan ja arvostamaan omia niin hyviä kuin huonojakin ominaisuuksia, sekä hyväksymään erilaisuutensa ja ehkä myös oppia toimimaan niiden kanssa ja parantamaan niitä. Kun lapsi pystyy arvioimaan itseään ja hyväksymään erilaisuutensa, hän kykenee myös hyväksymään muiden ihmisten erilaisuuden (Aho & Tarkkonen 1999, 51).

Kehumispiirin oli myös tarkoitus toimia koko itsetuntopäivän purkutilanteena eli reflektiutilanteena. Reflektoinnissa pohdittiin yhdessä, mitä on tehty ja miksi näin on tehty ja miltä koko päivä on oikeastaan tuntunut. Yhteisöllisyyden tukemisen kannalta on tärkeää, että yhteisön jäsenille opetetaan yhteistyötaitoja. Nämä taidot opitaan parhaiten tekemällä yhdessä ja tästä tekemisestä saadun palautteen kautta. On myös tärkeää, että yhteisön jäsenet kokevat onnistumisia sekä epäonnistumisia. Reflektoinnissa pohdittiin juuri näitä yhteistyötaitoja: millaisia taitoja tarvitaan ryhmässä toimimiseen? Ja näitä yhteistyötaitoja annettiin myös positiivisena palautteena kehumisringissä. Ryhmien jäsenet pystyivät antamaan positiivista palautetta muistakin asioista kuin ulkonäköön liittyvistä.

### 5.3 Perustelut menetelmien valinnalle

Itsetuntopäivän toiminnot perustuivat Aho ja Tarkkosen (1999, 3 – 5) teoksen Borban ja Reasonerin käsityksiin itsetunnosta. Tämän käsityksen mukaan itsetunto jaetaan viiteen dimensioon eli osa-alueeseen. Näissä itsetuntopäivän toiminnoissa keskityin kolmeen ensimmäiseen itsetunnon osa-alueeseen, koska ne ovat lapsen ja nuoren itsetunnon kannalta olennaisimmat. Nämä kolme ensimmäistä osa-aluetta ovat turvallisuus, itseys eli itsensä tiedostaminen sekä liittyminen eli yhteenkuuluvuus.

Kolme ensimmäistä itsetunnon osa-aluetta näkyivät itsetuntopäivässä seuraavasti. Turvallisuuden tunne taattiin jokaisessa toiminnossa turvallisella ympäristöllä sekä ohjaajan läsnäololla. Perusturvallisuuden tunne vaatii myös luottamusta, jota koeteltiin rastiradan sokkopujottelussa. Itsensä tiedostaminen tarkoittaa sitä, että lapsi tuntee itsensä sekä tuntee oman roolinsa ryhmässä. Tämä osa-alue tuli esille jo ennen itsetuntopäivän rastiradalle lähtöä, kun roolin jaettiin ryhmän jäsenten kesken. Tässä jokaisen tulee tuntea itsensä, että voi perustella itselleen ja ryhmän toisille jäsenille jonkun rooleista. Itsensä tiedostamiseen kuuluu myös itsearviointi, jota käsiteltiin kehumispiirissä. Yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan lisätä muun muassa opettelemalla toisten arviointia sekä harjoittelemalla toisten tukemista ja kannustamista (Aho & Tarkkonen 1999, 71). Nämä edellä mainitut asiat tulivat esille niin rastiradalla kuin kehumispiirissäkkin.

Aho ja Tarkkosen (1999) teoksessa on ensin esitelty lyhyesti jokainen itsetunnon osa-alue. Sen jälkeen jokainen osa-alue on esitelty tarkemmin ja jokaisen itsetunnon osa-alueen tukemiseksi on keksitty erilaisia toimintoja. Nämä itsetuntopäivän toiminnot eivät ole suoraan otettu tästä teoksesta vaan olen itse muokannut niitä moninaisemmaksi, mielenkiintoisemmaksi sekä tälle kohderyhmälle sopivammaksi. Aho ja Tarkkosen (1999) toiminnot ovat lähinnä suunniteltu esi- ja alkukasvatusikäisille.

Itsetuntopäivän toiminnoista halusin tehdä haastavia, mielenkiintoisia ja heidän ikäta-solleen sopivia. Halusin myös, että lapset kokevat samalla jotain uutta. Rastiradan sokkopujotteluosuus oli sellainen, mitä kohderyhmän lapset eivät olleet aikaisemmin kokeilleet. Heille oli myös uutta, että jokaiselle jaetaan tärkeä rooli, jonka mukaan tulee toimia. Sokkopujottelussa jokaiselle ryhmän jäsenelle annettiin roolin mukana myös vastuuta. Jokaisella ryhmän jäsenellä oli siis hoidettavanaan oma vastuualue.

Itsetuntopäivän jokainen toiminto toteutettiin ryhmässä, koska useat lapset haluavat työskennellä mieluummin ryhmässä kuin yksin. Ja ryhmään kuulumisen tunnetta tarvitaan myös itsetunnon tukemiseen. Siksi valitsinkin itsetuntopäivän toimintamuodoksi ryhmätyöskentelyn.

On myös tärkeää, että lapsi oppii työskentelemään erilaisissa ryhmissä eikä ainoastaan siinä, missä itse haluaisi. Tämän vuoksi valitsin ryhmät etukäteen. Ryhmät jaoin kahdeksan eritasoiseen ryhmään, koska halusin samalla seurata sitä, mikä on ohjaajien merkitys ryhmän toimivuuteen. Mielestäni lasten tulisi oppia enemmän oma-aloitteisuutta, koska sitä tarvitaan aina elämässä.

#### **5.4 Itsetuntopäivän palaute**

Keräsin itsetuntopäivän yhteydessä osanottajilta, niin lapsilta (Liite 5) kuin ohjaajiltakin (Liite 6 & 7), palautetta, koska halusin tietää miten he kokivat itsetuntopäivän teemat: itsetunnon ja yhteisöllisyyden tukemisen. Palautteen avulla halusin selvittää opinnäyte-työni kohderyhmän mielipiteen ohjelman toimivuudesta. Tätä kautta saisin tietoa myös toimintakansion toimivuudesta, sillä itsetuntopäivän ohjelma perustui toimintakansion sisältöön.

Aikuisilta keräsin palautetta sekä itsetuntopäivän toimivuudesta (Liite 7) että toimintakansion sisällöstä (Liite 6). Käytin hyväkseni kyselylomaketta, jossa oli sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Pyysin lomakkeessa myös perusteluja monivalintakysymysten vastauksille. Lapsilta keräsin palautetta lomakkeen avulla, jossa kaikkiin kysymyksiin pystyi vastaamaan kyllä tai ei, koska joukossa oli lapsia joiden kommunikointi on sanatonta tai rajallista. Kyselylomakkeen pakollinen osuus koostui monivalintakysymyksistä, mutta halutessaan saattoi vastata myös muutamaa avoimeen kysymykseen. Suurin osa vastausten analyysistä on siis tehty kvantitatiivisin menetelmin, mutta olen pohtinut avoimia kysymyksiä myös laadullisesta näkökulmasta (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2001, 166–168, 210).

Lisäksi haastattelin yhtä kummankin rastiradan ryhmän jäsentä. Valitsin haastateltavat sen perusteella, että tiesin heidän pystyvän antamaan realistisia vastauksia. Haastatte-



lussa käytiin läpi lasten kyselylomakkeen (Liite 5) jokainen kohta. Esitin lisäkysymyksiä pyrkien johdattamaan haastateltavia pohtimaan tarkemmin kysymysten merkitystä. Haastattelutilanteessa kirjasin paperille muistiin lasten vastaukset, joita myöhemmin käytin avuksi haastatteluiden sekä palautteen purkutilanteessa. Haastattelussa en kuitenkaan johdattanut heitä vastaamaan haluamallani tavalla vaan kirjoitin kaiken ylös mitä he vastasivat. Haastattelun avulla halusin selventää vastauksia, joita keräsin kyselylomakkeen avulla sekä haastattelemalla muutamaa lasta. Kyseessä voidaan ajatella olleen pienimuotoinen teemahaastattelu, joka oli osittain strukturoitu (Hirsjärvi ym. 2001, 195–196).

#### **5.4.1 Lasten ajatuksia**

Kyselylomakkeen (Liite 5) alussa tiedusteltiin sitä, kuinka vastaajat kokivat itse onnistuneensa rastiradalla sekä sitä, kuinka he kokivat ryhmänsä onnistuneen. Onnistumisen kokeminen on tärkeää lasten terveen itsetunnon kehittymisen kannalta. Onnistumisten myötä lapsi kokee tekevänsä jotain hyvää ja oikein ja tämän kautta hänen itsetuntonsa paranee. Kaikki vastaajat kokivat onnistuneensa toiminnoissa ja katsoivat myös ryhmänsä onnistuneen.

Lapsen suosio ryhmässä riippuu paljon siitä, osaako hän auttaa, kannustaa ja rohkaista ryhmän muita jäseniä. Ryhmän suositut jäsenet ottavat ryhmän muut jäsenet huomioon ja usein näillä henkilöillä on myös vahva itsetunto. Kyselylomakkeen seuraavat kysymykset tiedustelivat ryhmässä havaittua auttamista ja kannustamista. Suurin osa koki, että oli saanut apua ja kannustusta ryhmässä ja yhtä lukuun ottamatta kaikki kokivat auttaneensa toisia ryhmäläisiä.

Jokainen vastaajista tunsu pystyneensä toimimaan ryhmässä omana itsenään. Tämän voidaan ajatella tarkoittavan sitä, että heille muodostui luottamuksellinen suhde ryhmän muihin jäseniin. Luottamus ryhmään tarkoittaa myös sitä, että tuntee kuuluvansa ryhmän jäseneksi. Ryhmään kuulumisen tunne merkitsee, että ryhmän jäsen on valmis ryhmässä tapahtuneen palautteen ja kannustamisen kautta vahvistamaan omaa itsetuntoaan. Kaikki vastaajat kokivat kuuluneensa ryhmänsä jäseniksi.

Teemahaastattelujen pohjalta voidaan todeta, että molemmat haastateltavat työskentelevät mieluummin ryhmässä kuin yksin, koska ryhmässä on mahdollista saada tukea ja apua toisilta ryhmän jäseniltä. Lisäksi he kokivat tärkeäksi sen, että ryhmässä toimiessa ”ei tarvitse työskennellä yksin”. Heidän mielestään ryhmässä toimiessa on mukavaa se, että vastuun voi jakaa ja ongelmatilanteista voi keskustella yhdessä. Kysyttäessä haastateltavilta heidän ryhmänsä parhaita ominaisuuksia he nostivat esille kannustavan ilmapiirin sekä sen, että ryhmä oli toiminut hyvin yhdessä.

Kyselylomakkeen ja haastattelun vastauksista voidaan päätellä, että kummallakin rastiradan ryhmällä oli hyvät ominaisuudet ja taidot, joiden pohjalta on mahdollista tukea sekä omaa että ryhmän jäsenten itsetuntoa. Lisäksi vastauksista viestittyy se, että ryhmässä on vallinnut aito yhteisöllisyudentunne, johon kuuluvat palautteenanto muille ja itselle sekä kannustaminen. Samasta kertoo myös se, että lapset tunsivat toiminnoissa kuuluneensa ryhmänsä jäseniksi.

#### **5.4.2 Ohjaajien palaute**

Ohjaajille kokosin kaksi erilaista palautelomaketta. Toisessa keskityttiin arvioimaan toimintakansion toimivuutta (Liite 6). Toinen palautelomake keskittyi itsetuntopäivän toimintojen sekä päivän kokonaisvaltaisen toimivuuden arviointiin (Liite 7). Annoin ennen itsetuntopäivän alkua aikuisille palautelomakkeen, jotta he pystyisivät tutustumaan kysymyksiin ennen toiminnan alkua ja samalla pystyisivät täyttämään sitä toiminnan aikana. Päivän loputtua jätin lomakkeet vielä ohjaajien täytettäväksi, koska osan työntekijän päivä loppui ennen kuin päivän ohjelma saatiin päätökseen. Halusin antaa vastaajille tarpeeksi aikaa vastata kysymyslomakkeen monivalinta- sekä avoimiin kysymyksiin.

Ohjaajien molemmat kyselylomakkeet koostuivat monivalintakysymyksistä sekä avoimista kysymyksistä. Monivalintakysymyksissä jokaisessa kohdassa oli myös mahdollisuus perustella oma vastauksensa. Kumpaankin kyselylomakkeeseen vastasi neljä Turun Validia-palveluiden lasten ja nuorten yksikön ohjaajaa. Mielestäni ohjaajat panostivat kiitettävästi vastauksiinsa, koska lähes jokaiselle monivalintakysymykselle oli kirjoitettu perusteluita. Juuri näiden perusteluiden sekä avoimienkysymysten avulla on mielekkäämpää ja helpompaa analysoida heidän vastauksiaan. Laadullisesta näkökulmasta



on arvokkaampaa tulkita tuloksia, koska palautteessa on kyse ihmisten mielipiteistä eikä pelkästään numeroituista faktoista.

Toimintakansiota koskevan kyselylomakkeen (Liite 6) alussa kysyin ohjaajien mielipidettä koskien kansion toimivuutta. Jokaisen vastaajan mielestä kansio on toimiva idea. Perusteluita tälle väittämälle oli se, että se kokoaa kaikki ideat ja ajatukset yksien kansien väliin ja samalla helpottaa tulevaisuudessa toimintaa suunniteltaessa. Perusteluista voi päätellä myös sen, että kansio tullaan ottamaan käyttöön tukemaan ohjaajien toimintasuunnittelua. Kyselylomakkeen vastausten mukaan toimintakansioon on kerätty paljon mielenkiintoisia toimintaehdotuksia, joita voi muunnella ja lisätä kansioon tarvittaessa. Ohjaajien mielestä toimintakansio mahdollistaa sen, että jokaiselle päivälle voi keksiä jotain uutta ohjelmaa erilaisten teemojen pohjalta.

Ohjaajien antaman palautteen mukaan toimintakansion pääteemat eli itsetunnon sekä yhteisöllisyyden tukeminen tulivat kohtalaisen selvästi esille. Vastausta he perustelivat sillä, että jokainen kansion toiminnoista on mahdollista toteuttaa ryhmissä ja näin vahvistaa heidän yhteisöllisyyttä sekä yhteenkuuluvuudentunnetta. Esille nousi myös toimintojen kautta koettavat onnistumiset, jotka tukevat lapsen itsetuntoa.

Vastaajat pitivät toimintakansion onnistuneimpina puolina sen sisältämiä teemoja, joiden ympärille ohjelmaa on suunniteltu sekä toimintojen ajankohtaisuutta. Hyviä puolia kansiossa oli myös kuukausien etusivut eli kuukausilaput (Liite 3 & 4) ja toimintojen runsas määrä. Erään vastaajan mielestä koko kansio oli hyvä kokonaisuus, mikä palvelee heidän tarpeitaan. Parannusehdotuksina nousi esille se, että toimintakansiossa olisi hyvä olla jonkinlainen lista, mikä kertoisi mistä mikäkin toiminto löytyy. Pysyvää sisällysluetteloä kansiolle ei voi tehdä, koska sen sisällön on tarkoitus muuttua jatkuvasti uusilla toiminnoilla. Myöskään kansiossa ei ole sivunumeroita saman syyn vuoksi.

Itsetuntopäivän kyselylomakkeen (Liite 7) alussa kysyin, miten ohjaajien mielestä suunnittelemissani toiminnoissa tuli esille opinnäytetyöni pääteemat. Heidän mielestään erityisesti kehumispiirissä teemat tulivat hyvin esille, koska siinä annettiin positiivista palautetta ryhmän muille jäsenille ja samalla suoritettiin itsearviointia. Itsensä tunteminen ja hyväksyminen sekä positiivisen palautteen saaminen ja antaminen tarkoittaa sitä, että henkilöllä on hyvä itsetunto. Hän pystyy arvioimaan sekä itseään että muita. Ohjaajien

mielestä pääteemat tulivat esille myös siinä, että kaikki päivän toiminnot suoritettiin yhdessä. Yhtä lukuun ottamatta kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että he voisivat käyttää suunnittelemani toimintoja myös jatkossa.

Puolet vastaajista oli sitä mieltä, että kohderyhmä ei välttämättä ymmärtänyt toimintojen tarkoitusta. Perusteluiksi vastaajat esittivät sen, että välillä lasten oli haasteellista ajatella toimintoja itsenäisesti. Vastaajat joiden mielestä kohderyhmä ymmärsi toimintojen tarkoituksen, perustelivat vastauksiaan ohjeiden selkeydellä sekä toimintojen sopivalla haasteellisuudella.

Jokaisen kyselyyn vastanneiden ohjaajien mielestä itsetuntopäivän toiminnot olivat kohderyhmän ikätason mukaisia. Tämä ilmeni muun muassa siinä, että päivän sisältö oli suunniteltu tarpeeksi haastaviksi sekä se, että kaikkea suoriuduttiin yhdessä ryhmänä. Esille nousivat myös seuraavat asiat, päivän kaikki toiminnot oli suunniteltu tavalla, että jokainen ymmärsi tehtävänannon sekä kykeni osallistumaan toimintoihin omilla taidoillaan.

Yhdelläkään vastaajista ei ollut päivälle mitään parannusehdotuksia, mutta hyviä ominaisuuksia päivästä heidän mielestään löytyi paljon. Vastaajien mielestä parasta päivästä oli kehumispiiri sekä rastiradan sokko-osuus. Kumpikin harjoituksista oli osallistujille aivan uusia. Hyväksi puoleksi nousi myös yhdessä tekeminen ja se, että lasten piti oikeasti miettiä ryhmässä toimimista, eikä ainoastaan itseään.

### **5.4.3 Oman toiminnan arviointi**

Itsetuntopäivä toteutui mielestäni niin kuin olin sen suunnitellut. Suunnitteluun käytin paljon aikaa, koska hyvin suunniteltu työ on jo lähes tehty ja valmis. Pieniä parannusehdotuksia tuli heti mieleen päivän päätyttyä, mutta se tarkoittaa ainoastaan sitä, että seuraavalla kerralla kaikki sujuu vielä paremmin.

Mielestäni itsetuntopäivän vastuuohjaajana hoidin työni ihan kiitettävästi, ohjeiden anto oli selkeää ja kuuluvaa. Parannusehdotuksia voi aina itselleen antaa. Yksi näistä olisi se, että pitää opetella paremmin jakamaan vastuuta ja tehtäväalueita. Samalla pitää myös muistaa, että pysyy alkuperäisessä suunnitelmassa. Tässä tapauksessa olin suunnitellut,

että rastiradan toinen ryhmä toimii radalla itsenäisesti ilman ohjaajien apua, mutta silti päästin radalle heidän mukaansa ohjaajia. Tosin toisen ohjaajan rooli oli valokuvaaja, hän ei avustanut radalla muuta kuin ottamalla lapsista valokuvia tähän opinnäytetyöhöni. Oma roolini rastiradalla oli antaa alussa ohjeet, miten toimia sokkopujotteluosuudella, sekä varmistaa, että sokolle ei pääse käymään mitään haaveria. Kuitenkin huomasin rastiradan eri osuuksilla seuraavani ryhmiä ja samalla annoin muutamia vinkkejä miten kannattaa ehkä toimia. Toisaalta ryhmien mukana kulkeminen auttoi minua näkemään suunnitelmani onnistumisen paikanpäällä ja lapsien kasvolta näkyi se välitön palaute, eli onnistumisen riemu sekä yhdessä tekemisen ilo.

Toiminnan reflektointiin olisi pitänyt selvästi käyttää enemmän aikaa, koska siitä olisin saanut samalla lapsilta tärkeää ja välitöntä palautetta itsetuntopäivän toimintojen onnistumisesta sekä toimivuudesta. Reflektoinnille olin suunnitellut selkeät ajat kummallekin ryhmälle rastiradan suorituksen jälkeen. Aina pitää kuitenkin muistaa, että suunnittelu eroaa toteutuksesta siinä, että tekemisissä ollaan ihmisten kanssa ja aina voi tapahtua mitä vain. Suunnittelussa pitää olla joustovaraa. Tässä tapauksessa jousto tapahtui reflektointiosuuden pois jättämisessä. Tosin tapahtunutta refleктоitiin hieman kehumispiiritilanteessa.

Nyt myöhemmin, kun ajattelen, koko itsetuntopäivä olisi kannattanut jakaa kahdelle eri päivälle. Kaikki toiminnot, mitä olin suunnitellut, olisi ollut mahdollista toteuttaa ajan kanssa. Nyt välillä tuntui siltä, että lapsilla ei riittänyt keskittymiskykyä koko päivän kestäneelle itsetuntopäivälle. Minun olisi pitänyt myös paremmin suunnitella ryhmille tekemistä siksi ajaksi, kun toinen ryhmistä oli suorittamassa rastirataa ja toinen odotti omaa vuoroaan. Tästä pystyn ainoastaan syyttämään itseäni, ehkä kiireellä koko opinnäytetyöprosessin kanssa oli jotain osuutta asiaan. Loppu peleissä kuitenkin koko itsetuntopäivän kokonaisuus oli onnistunut ja lapsilla oli hauskaa. Myös kaikki tavoitteet, joita asetin itsetuntopäivälle onnistui, mikä on pääasia.

Kesällä näen konkreettisesti miten kansio toimii työvälineenä Turun Validia-palveluiden lasten ja nuorten yksikön työntekijöiden käsissä. Maltan tuskin odottaa, koska kansiossa on niin paljon mielenkiintoisia ja uusia toimintoja niin lapsille kuin aikuisillekin.

## 5.5 Tavoitteiden toteutuminen

Tässä osuudessa pohdin kaikkia niitä tavoitteita, joita opinnäytetyölleni asetin. Käyn läpi tavoitteet, joita asetin niin toimintakansiolle, itsetuntopäivälle, raporttiosuudelle kuin itsellenikin. Suurin osa asettamistani tavoitteista koko toiminnalliselle opinnäytetyöprosessille toteutui. Oli hienoa huomata, että pystyn suunnittelemaan ja toteuttamaan yksin näin suuren kokonaisuuden.

Opinnäytetyöni päätavoitteita olivat Turun Validia-palveluiden lasten ja nuorten yksikön lasten itsetunnon ja yhteisöllisyyden tukeminen toimintakansion toimintojen avulla. Mielestäni toimintakansion sisällöstä sain rakennettua mielenkiintoisen ja kattavan kokonaisuuden ja samalla jokainen toiminto keskittyy hauskanpidon ja onnistumisten kokemusten yhteydessä tukemaan kohderyhmän eli liikuntavammaisten lasten ja nuorten itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä.

Ohjaajille toimintakansion päätavoitteena oli koota yksien kansien väliin ideoita ja ehdotuksia, joita voi toteuttaa yhdessä lasten kanssa. Jos kansion tulee toimimaan käytössä niin kuin olen sen suunnitellut, uskon siitä olevan paljon apua myös tulevaisuudessa. Toimintakansion tarkoitus on muistuttaa ohjaajia lähestyvistä juhla- ja merkkipäivistä ja tämän se mielestäni toteuttaa hyvin. Juhlapäivien lisäksi kansiossa on laaja valikoima erilaisia toimintaehdotuksia joita voi toteuttaa joko yksin tai ryhmässä. Kansioon tulevaisuudessa lisäämällä uusia toimintoja, kuten musiikin ja draaman saralta, kansiota on mahdollista tehdä vielä laajempi ja mielenkiintoisempi lapsille. Kyselylomakkeiden mukaan jokainen vastannut ohjaaja oli sitä mieltä, että kansio on toimiva idea. Jokainen heistä oli myös sitä mieltä, että he tulevat käyttämään toimintakansiot työvälineenä omassa työssään. Mielestäni tämä kertoo kaiken siitä, että toimintakansiolle asettamani tavoitteet ovat toteutuneet.

Itsetuntopäivän tavoitteena oli kokeilla muutamaa kansion toimintaa lapsille ja tarjota heille onnistumisen kokemuksia yhdessä ryhmän muiden jäsenten kanssa. Ja samalla toimintojen oli tarkoitus tukea lasten itsetuntoa sekä yhteisöllisyyttä. Mielestäni tavoitteet päivälle onnistuivat hyvin. Jokaisella päivän tapahtumalla oli oma tarkoituksensa ja tavoitteensa ja ne toteutuivat. Päivän tarkemmista tavoitteista olen kertonut itsetunto-

päivän kuvaus osiossa. Päivän tapahtumat tarjosivat lapsille onnistumisia ja hauskaa yhdessä tekemistä, tämän kertoi myös heiltä saatu palaute.

Raportin tavoitteena oli määritellä itsetunto, yhteisö sekä yhteisöllisyys. Mielestäni nämä tulevat opinnäytetyössäni hyvin esille. Raportin tavoitteena oli myös peilata työni pääteemoja toimintakansion toimintoihin ja tämä tapahtui itsetuntopäivän ja siitä saadun palautteen kautta.

## 6 POHDINTA

Koko opinnäytetyöprosessi on mielestäni opettanut minulle paljon. Olen oppinut hyödyntämään erilaisia työmenetelmiä, sekä suunnittelemaan toimintaa, jolle olen asettanut tavoitteita. Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella kansio, johon olisin suunnitellut erilaisia ryhmässä tapahtuvia toimintoja. Näiden toimintojen tavoitteena oli tukea Turun Validia-palveluiden lasten ja nuorten yksikön lasten itsetuntoa sekä yhteisöllisyyttä. Toiminnallisen opinnäytetyöni kohderyhmä koostuu liikuntavammaisista lapsista ja nuorista, joille erilaisuuden vuoksi on erityisen tärkeää tukea heidän itsetuntoaan sekä yhteenkuuluvuudentunnetta.

Halusin tehdä toimintakansiosta itseni näköisen, tällä tarkoitan sitä, että kansiosta huomaa, että se on minun tekemäni. Toimintakansiossa ei ole yhtään valokuvaa tai tietokoneen avulla tehtyä kuvaa vaan kaikki kuvat olen piirtänyt itse. Myös vuodenaikojen nimet olen kirjoittanut käsin sekä kuukausilappuihin (Liite 3 & 4) jokaisen kuukauden nimen. Mielestäni kansiosta tulee näin myös persoonallisemman ja mukavamman näköinen. Ohjaajien kyselylomakkeista kävi myös ilmi, että hekin arvostavat käsintehtyjä kuvia ja kirjoituksia. Mielestäni on tärkeää, että kansion visuaalinen ilme on miellyttävä. Tämä voi edesauttaa sitä, että kansion ulkonäköön panostetaan myös jatkossa. Kivan näköistä jälkeä on aina mielekkäämpää katsoa.

Aikuisten palautetta kerätessä olisi ollut hyvä antaa heille luettavaksi opinnäytetyöni osuudet, joissa määritellään itsetunto, yhteisö ja yhteisöllisyys. Uskon, että tästä olisi

ollut heille apua. Tekstin lukeminen olisi helpottanut heitä ymmärtämään, mitä oikeastaan tarkoitin itsetuntopäivän sekä toimintakansion toiminnoilla. Kyselylomakkeiden mukaan osalla vastaajista toimintojen tarkoitus jäi hieman epäselväksi. Tämä voinee johtua siitä, että he eivät saaneet lukea opinnäytetyöni teoria osuutta, jossa toimintojen tarkoitus tulee mielestäni hyvin esille. Ohjaajilta saamani palautteen mukaan toimintakansio tuli tarpeeseen heille, koska nyt yksien kansien välistä löytyy helposti kaikki suunniteltu ohjelma. Toimintakansio on suunniteltu kaikille yksikön ohjaajille niin vanhoille kuin uusillekin. Kansion on tarkoitus antaa vinkkejä toimintaa suunnitellessa. Kaikkien vastaajien mielestä myös itsetuntopäivä oli toimiva kokonaisuus, jonka suorittamisesta lapset kokivat onnistumisia yhdessä ryhmänsä kanssa

Toimintakansion on tarkoitus muuttua koko ajan. Aina, kun löytää tai kuulen hyvän toimintaehdotuksen, tarkoitus olisi laittaa se talteen toimintakansioon. Sieltä sen sitten löytää helposti tietyn vuodenajan kohdalta. Ja myöhemmin sen voi toteuttaa yhdessä lasten kanssa. Tarkoituksena olisi myös, että jos kansion sisällä on jotain turhaa ja ylimääräistä, sen voi sieltä myös poistaa.

Itsetuntopäivän rastirataosuudella, toinen ryhmä eli se itsenäisempi ryhmä olisi saanut lähteä radalle aivan ilman aikuisen apua. Kuitenkin päästin ryhmän mukaan kaksi ohjaajaa, joista toinen keskittyi valokuvaamiseen. Ilman ohjaajien läsnäoloa lapset olisivat oikeasti joutuneet ajattelemaan ja toimimaan yhdessä. Monesti liian helposti ohjaajan auttavat tai antavat vinkkejä lapsille. Ohjaajan tulisi aina muistaa, että päätarkoituksena olisi, että lapsi tekisi itse, yksin tai ryhmässä, ilman aikuisen apua. Uskon, heidän lopettaneen monessa tapauksessa itse ajattelun täysin, koska he ovat tottuneet AINA saavan apua ohjaajalta tai joltain toiselta henkilöltä, niin kotona, koulussa kuin iltapäiväkerhosakin. Näin lapsi oppii vääriä toimintamalleja, maailmassa täytyy oppia ajattelemaan itse ja toimimaan sen mukaan pärjätäkseen.

Lasten kyselylomakkeen sekä haastatteluiden mukaan, jokaisen lapsen mielestä itsetuntopäivän toiminata oli mukavaa. Heidän mielestä oli mukava toimia ryhmässä, koska ryhmän jäseniltä saa helposti tukea ja apua. Vastausten perusteella voin päätellä sen, että jokainen vastanneista lapsista tunsu kuuluvansa ryhmänsä jäseneksi sekä pystyi toimimaan ryhmässä omana itsenään. Mielestäni tämä kertoo siitä, että tämän yhteisön

jäsenillä on vahva itsetunto ja samalla vahva tunne siitä, että kuuluu osaksi tätä yhteisöä.

Hyvällä itsetunnolla pääsee elämässä pitkälle ja sen avulla selviytyy elämän kaikista seikkailuista. Vahvan itsetunnon omaava ihminen kykenee onnistumaan sekä sietämään epäonnistumisia ja oppimaan niistä. Itsetunniltaan vahva on tyytyväinen itseensä, hyväksyy oman sekä muiden erilaisuuden ja pystyy näin toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. Näin hän on kykeneväinen oppimaan myös kaikkea, mitä erilaiset ryhmät sekä yhteisöt opettavat. Näistä tärkeimmät ovat sosiaaliset taidot sekä taito toimia yhdessä. Vahva itsetunto sekä hyvät yhteistyötaidot ovat mahtavia taitoja omistaa, koska niillä pärjää tämän yhteiskunnan pyöryksessä.

Monessa itsetunnon osa-alueessa korostetaan yhteisön merkitystä. Yhteisössä on voimaa: yksilö saa tuntea itsensä tärkeäksi, osaksi jotain yhteisöä ja samalla saa niin positiivista kuin negatiivistakin palautetta, jonka mukaan voi muokata omaa käsitystään itsestään. Samalla yhteisö luo turvallisuuden ja huolenpidon tunteen, joka on erittäin tärkeässä osassa vahvaa itsetuntoa. Tulisiko siis itsetunnon vahvistamisen aina lähteä yhteisön vahvistamisesta? Jos yhteisö ei itsessään ole vahva, onko sillä resursseja kannustaa yksilöä kohti vahvempaa ja parempaa itsetuntoa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella erilaista toimintaa, mikä tukee liikunta-ammaisten lasten ja nuorten itsetuntoa sekä yhteisöllisyyttä. Uskon, että jokaisen lapsen ja erityisesti kehitysvammaisten kanssa työskentelevän henkilön kannattaisi tutustua miten pienillä arjen teoilla pystyy vahvistamaan lapsen itsetuntoa. Vahvalla itsetunnolla ja hyvillä yhteistyötaidoilla on hyvät mahdollisuudet pärjätä tässä maailmassa.

Haastattelun jälkeen toinen haastateltavista lapsista sanoin, että hän on aina käytettävissä, jos hänestä on vähääkään apua minun kouluasioissa. Tämä oli mukava kuulla ja samalla se vahvisti minun itsetuntoani. Tuntui, että on todella tehnyt jotain hyvää ja tärkeää ja lopultakin aika pienellä vaivalla.

## LÄHTEET

### KIRJALLISET LÄHTEET

Aho, Sirkku 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.

Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 2004. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

Aho, Sirkku & Tarkkonen, Hanna 1999. Itsetuntoharjoituksia esi- ja alkukasvatusikäisille. Julkaisusarja C:9 Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Turku: Turun opettajankoulutuslaitos.

Borba, Michele & Borba, Craig 1978. Self-esteem: A Classroom Affair. Volume 1. 101 Ways to Help Children Like Themselves. San Francisco: Harper.

Cacciatore, Raisa & Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WSOY.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2001. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.



Jauhiainen, Riitta & Eskola, Marjatta 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.

Kaipio, Kalevi 1999. Kasvattava yhteisö. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus Oy.

Kaipio, Kalevi & Murto, Kari 1988. Toimiva yhteisö. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus Oy.

Kalliopuska, Mirja 1984. Itsetunto. Helsinki: Kirjayhtymä.

Karlsson, Liisa & Riihelä, Monika 1995. Ajattelu alkaa ihmetyksestä. Ryhmytyöstä yhteisölliseen oppimiseen. Helsinki: Painatuskeskus.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1996. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Lehtonen, Heikki 1990. Yhteisö. Jyväskylä: Vastapaino.

Meretoja, Päivi 2005. Mikä on lihasdystrofia? Teoksessa Ahokas, Eila (toim.) & Jokinen, Krstiina & Kujala, Päivi & Marin, Leena & Meretoja, Päivi & Salonen, Nicholas & Viisanen, Ville 2005. Lihasdystrofiaista. Raisio: Lihastautiliitto ry. Lihastautiliiton julkaisusarja A2, 2. painos. 6 – 10.

Niemistö, Raimo 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Helsinki: Palmenia- Kustannus.

Nokelainen, Essi & Toikander, Terhi 2006. Ohjattu pienryhmätoiminta osana nuorisotyötä. Perusteluita toiminnan tehokkuudelle. Sarja D. Opinnäytetyö 2/2006. Helsinki: Humanistinen Ammattikorkeakoulu.

Raina, Liisa & Haapaniemi, Rauno 2007. Yhteisöllinen pedagogia ”..ettei tarvitse tehdä yksin.” Tallinna: Arator.

Rautiainen, Matti 2008. Keiden koulu? Aineenopettajaksi opiskelevien käsitksiä koulu- kulttuurin yhteisöllisyydestä. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WSOY.

Vehkalahti, Reetta 2007. Kehu lapsi päivässä. Vinkkejä ja toimintatapoja lapsen itsetunnon tukemiseen. Helsinki: Lasten keskus.

## SÄHKÖISET LÄHTEET

Invalidiliitto 2010. WWW-dokumentti.

<http://www.invalidiliitto.fi/portal/fi/invalidiliitto/> Päivitetty 4.5.2010. Luettu 4.5.2010.

Validia-palvelut 2010. WWW-dokumentti.

[http://www.invalidiliitto.fi/portal/validia/fi/yksikoiden\\_omat\\_sivut/turun\\_validia-palvelut/](http://www.invalidiliitto.fi/portal/validia/fi/yksikoiden_omat_sivut/turun_validia-palvelut/). Päivitetty 12.4.2010. Luettu 12.4.2010.

Suomen CP-Liitto ry. Pälkkö, Sini 2010. CP-vamma. WWW-dokumentti.

<http://www.cp-liitto.fi/index.phtml?s=163>. Päivitetty 22.4.2010. Luettu 22.4.2010

## JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET

Varho, Tarja 2006. Liikuntavammat: CP-oireyhtymä ja lihastaudit. Turku: Turun terveystoimen lasten neurologinen yksikkö.



## SISÄLLYSLUETTELO

### 1 JOHDANTO

### 2 KEVÄT

maalis-, huhti- ja toukokuu kuukausilaput (LIITE 3 & 4)

#### 2.1 JUHLAT & LIPUTUSPÄIVÄT

##### MAALISKUU

**19.3. Minna Canthin päivä:** tietopaketti Minna Canthista

**Pääsiäinen:** pääsiäistapoja (tarina)

kädentaidot: tipu, pupukortti, pajunkissakortti, pajun- ja koivun oksien tuunaaminen pääsiäiskuosiin, sulkarentoutuminen

leivonta: appelsiinitäytteiset keksit ja pääsiäisrahka

##### HUHTIKUU

**1.4. Pepin nimipäivä:** Peppi Pitkätossu kirjojen lukua ja lettujen paistoa

**9.4. Mikael Agricolan päivä:** tietopaketti Mikael Agricolasta

**27.4. Veteraanipäivä**

##### TOUKOKUU

**1.5. Vappu:** tietoa vappuperinteistä

**toukokuun toinen sunnuntai Äitienpäivä:** kädenaidot: tämä kortti sisältää ystävyys siemeniä, sinivuokkoja äidille

**9.5. Eurooppa päivä**

**12.5. J. V. Snellmanin päivä:** tietopaketti J. V. Snellmanista

**Helatorstai (13.5.2010, 2.6.2011, 17.5.2012)**

**16.5. Kaatuneitten muistopäivä**

**Helluntai (23.5.2010, 12.6.2011, 27.5.2012)**

#### 2.2 PELIT, LEIKIT & URHEILU

AAAA:sta ÖÖÖÖ:hön

#### 2.3 KÄDENTAIDOT

tuulikello, kirjainkyltti omaan oveen, nimikyltti, nimikirjain oveen & taikataikina ohje

#### 2.4 LEIVONTA

pannari, pannarirulla, banaaniletut tai banaanivohvelit

## LIITE 1 (2) Toimintakansion sisältö

### 2.5 PROJEKTIT

yrittäjä, *Kuu kiurusta kesään, puolikuuta peipposesta, västäräkistä vähäsen, pääskystä ei päivääkään*

### 3 KESÄ

kesä-, heinä- ja elokuun kuukausilaput

#### 3.1 JUHLAT & LIPUTUSPÄIVÄT

##### KESÄKUU

4.6. Puolustusvoimain lippujuhlan päivä

9.6. Ahvenanmaan itsehallintopäivä: Ahvenanmaan pannukakku

JUHANNUS & Suomen lipun päivä: tietopaketti juhlasta, juhannustaikoja, juhannusjuhlien järjestäminen

kädentaidot: Jussi-booliin jääkulho & kukkaseppelä

##### HEINÄKUU

6.7. Eino Leinin päivä

27.7. Unikeonpäivä

##### ELOKUU

Koulut alkaa

Taiteiden Yö

#### 3.2 PELIT, LEIKIT & URHEILU

hernepussiritza, ritsagolf, pujottelurata, aarteenmetsästys, sananmetsästys, sisällä aarretta metsästäessä, rentoutumisharjoituksia: rentoutuminen, meri ja rauha, olo rennosti, rentoutustarina, värissii, ”minä pidän...”, luontoretki Ruissaloon & ameebasta ihmiseksi

#### 3.3 KÄDENTAIIDOT

kukkaseppelä, sademittari & tuuliviiri = säähavaintoasema

#### 3.4 LEIVONTA

pikkupikkuleivät, suklaapikkupikkuleivät, pikasuklaabrownies, riisifrutti tyyppinen välipala eli vaniljariisi, hedelmäsalaatti & smoothie

#### 3.5 PROJEKTIT

kasvikansio, rahan käyttö/taloudellisuus, sään seuraaminen ja säätaulukon täyttäminen, muistipeli, päiväkirja & matoterraario

## 4 SYKSY

syys-, loka- ja marraskuu kuukausilaput

### 4.1 JUHLAT & LIPUTUSPÄIVÄT

**SYYSKUU**

**LOKAKUU**

**10.10. Aleksis Kiven päivä:** tietopaketti Aleksis Kivestä

**24.10. YK:n päivä**

**31.10. Halloween**

**MARRASKUU**

**Pyhäinpäivä (6.11.2010, 5.11.2011, 3.11.2012)**

**marraskuun toinen sunnuntai Isänpäivä:** kädentaidot: koko perhe  
kämменessä-kortti

**20.11. Lapsen oikeuksien päivä:** Lapsen oikeudet

### 4.2 PELIT, LEIKIT & URHEILU

minkä arvoinen on nimesi & sisällä aarretta etsimässä

### 4.3 KÄDENTAIDOT

muuttolinnut, Lanun linnut langalla, varjoleikit: varjoja & mustaa ja valkoista

### 4.4 LEIVONTA

omenahillo, omenariisipuro, helppo kanelinen puolukkapiirakka, helppo ja maukas  
omenapiirakka & lihapiirakkaa pellillinen

### 4.5 PROJEKTIT

paperikulho, naulataulu, lankanaulataulu & puukalenteri

## 5 TALVI

joulu-, tammi- ja helmikuun kuukausilaput

### 5.1 JUHLAT & LIPUTUSPÄIVÄT

**JOULUKUU**

**6.12. Itsenäisyyspäivä:** kädentaidot: siniristilippu & silkkipaperilippu

**24.12. Jouluaatto**

**25.12. Joulupäivä**

**26.12. Tapaninpäivä**

## LIITE 1 (4) Toimintakansion sisältö

### TAMMIKUU

#### 6.1. Loppiainen

##### 27.1. Vainojen uhrien päivä

### HELMIKUU

**5.2. Runebergin päivä:** tietopaketti Johan Ludvig Runebergistä, leivonta: Runebergin kakku

#### 6.2. Saamelaisten kansallispäivä

**14.2. Ystävänäpäivä:** kädentaidot: perunasydän- ja heilurisydänkortit  
leikki: vanha ystäväleikki & kortteja salaiselta ihailijalta

leivonta: sydänpiirakka & ystävyden kuppikakut

tietopaketti ystävänäpäivästä

**Laskiainen:** tietopaketti laskiaisesta

leivonta: helpot laskiaispullat

**28.2. Kalevalan päivä:** tietopaketti Kalevalasta

### 5.2 PELIT, LEIKIT & URHEILU

KIM leikki & KIMit piiloon

### 5.3 KÄDENTAIDOT

joulukortit: joulukoristeita kortissa, pitsireunaiset kortit & lumihiihtoleikkejä kortissa  
jälkiä lumessa

### 5.4 LEIVONTA

riisipuuro & daim

### 5.5 PROJEKTIT

seinäkalenteri & sarjakuva

## 6 LASTEN VIIKONLOPPUJEN TEEMAT

### 6.1 AFRIKKA teema

ruoka: pähkinä-banaani

kädentaidot: naamarit, Afrikan kartan askartelu & savihelmet

### 6.2 MUSIIKKIVIDEO

### 6.3 MEKSIKO teema

ruoka: quesadillat, meksikolainen keitto & kaakao

kädentaidot: intiaanipäähine & kudontatyö

pelit ja leikit: härkätaistelu & jalkapallo

## LIITE 2. Toimintakansion johdanto

### JOHDANTO

Toimintakansion on kansio, johon on kerätty erilaisia toimintaehdotuksia vuodenaikojen mukaisesti. Toimintojen on tarkoitus tukea lasten ja nuorten itsetunto sekä yhteisöllisyyttä. Jokainen toimintakansion toiminnoista on suunniteltu siten, että se on mahdollista toteuttaa liikuntavammaisten lasten parissa.

Itsetunnon ja yhteisöllisyyden tukeminen on mahdollista arjen pienillä teoilla, kuten ryhmätyöskentelyllä, positiivisen palautteen antamisella sekä onnistumisten tarjoamisella. On myös tärkeää, että lapsi luottaa yhteisön muihin jäseniin ja tuntee olonsa turvallisiksi. Turvallisuudentunne on perusta itsetunnon muokkaantumiselle sekä luottamuksellisten suhteiden syntymiseen yhteisön jäsenten välillä. Luottamus yhteisöön ilmenee positiivisena elämän asenteena, kykynä hyväksyä oma sekä muiden erilaisuus sekä taitona olla oma itsensä.

Yhteisön on tarkoitus opettaa sen jäsenille sosiaalisia taitoja, itsetunnon on tarkoitus tehdä lapsesta vahvempi ja itsetietoisempi kansalainen. Näillä eväillä on mahdollisuus varttua vahvaksi aikuiseksi

Jokaisen vuodenaika osion sisältä löytyy toimintaehdotuksia seuraavilta tehtäväalueilta: Juhlat & liputuspäivät, Pelit, leikit & urheilu, Kädentaidot, Leivonta sekä Projektit. Vuodenaikaosion jälkeen tulee toimintaehdotuksia lasten viikonloppuihin. Toimintakansion viimeinen osio koostuu kansion sisällön parannusehdotuksista, palautteesta sekä mahdollisista huonoksi havaituista toiminnoista.

Tarkoitus olisi, että kansio eläisi ja lihoisi koko ajan. Siihen voi lisätä hyväksi todettuja toimintoja tai aivan uusia juttuja. Siitä voi poistaa kokonaan tai väliaikaisesti toimintoja, tai muokata niistä paranneltu versio.

Toimintakansion sisällön tarkoitus on muistuttaa lähestyvistä juhlapäivistä ja auttaa toiminnan suunnittelussa.



### LIITE 3. Kuukausi-lomake

<b>viikontpäivä</b>	<b>päivä- määrä</b>	<b>TAPAHTUMA (mitä kaikkea tässä kuussa tapahtuu..)</b>
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
	11	
	12	
	13	
	14	
	15	
	16	
	17	
	18	
	19	
	20	
	21	
	22	
	23	
	24	
	25	
	26	
	27	
	28	
	29	
	30	
	31	

**LIITE 4. Kuukausi esimerkki****ESIMERKKIKUUKAUSI: TOUKOKUU 2010**

<b>viikonpäivä</b>	<b>päivä- määrä</b>	<b>TAPAHTUMA (mitä kaikkea tässä kuussa tapahtuu..)</b>
lauantai	1	VAPPU & Suomalaisen työn päivä
sunnuntai	2	
maanantai	3	
tiistai	4	
keskiviikko	5	
torstai	6	
perjantai	7	
lauantai	8	
sunnuntai	9	ÄITIENPÄIVÄ & Eurooppa päivä
maanantai	10	
tiistai	11	
keskiviikko	12	J. V. Snellmanin päivä
torstai	13	Helatorstai
perjantai	14	
lauantai	15	
sunnuntai	16	Kaatuneitten muistopäivä
maanantai	17	
tiistai	18	
keskiviikko	19	
torstai	20	
perjantai	21	
lauantai	22	
sunnuntai	23	Helluntai
maanantai	24	
tiistai	25	
keskiviikko	26	X syntymäpäivä 1996
torstai	27	
perjantai	28	
lauantai	29	
sunnuntai	30	
maanantai	31	

## LIITE 5. Lasten palautelomake

### ITSETUNTOPÄIVÄN PALAUTELOMAKE

#### Lasten ja nuorten palautelomake

1. Onnistuiko mielestäsi ryhmäsi?

kyllä ( )      ei ( )

2. Onnistuitko itse ryhmäsi jäsenenä?

kyllä ( )      ei ( )

3. Auttoiko joku sinua?

kyllä ( )      ei ( )

4. Autoitko sinä ryhmäsi jäseniä?

kyllä ( )      ei ( )

5. Kannustettiinko ryhmässäsi toisia?

kyllä ( )      ei ( )

6. Olitko ryhmässä oma itsesi?

kyllä ( )      ei ( )

7. Tunsitko kuuluvasi ryhmäsi jäseneksi?

kyllä ( )      ei ( )

8. Millaista oli ryhmässä työskentely?

9. Mikä oli oma roolisi ryhmässä?

10. Mitkä olivat mielestäsi ryhmäsi parhaat ominaisuudet?

11. Mitä parannettavaa ryhmäsi toiminnassa olisi?

**LIITE 6. Ohjaajien palautelomake toimintakansioista**

**ITSETUNTOPÄIVÄN PALAUTELOMAKE**

**Työntekijöiden palautelomake**

**Toimintakansio:**

1. Onko toimintakansio mielestäsi toimiva idea?

kyllä ( )      ei ( )

Perustele vastauksesi:

2. Ovatko kansion ideat mielestäsi sellaisia, että voisit käyttää niitä jatkossa ohjelmaa suunniteltaessa ja toteuttaessa?

kyllä ( )      ei ( )      en osaa sanoa ( )

Perustele vastauksesi:

3. Tulivatko toimintakansiossa mielestäsi opinnäytetyöni pääteemat (itsetunnon ja yhteisöllisyyden tukeminen) hyvin esille?

kyllä ( )      ei ( )      en osaa sanoa ( )

Perustele vastauksesi:

4. Mikä tai mitkä asiat olivat mielestäsi erityisen onnistuneita?

5. Parannusehdotuksia:

**LIITE 7. Ohjaajien palautelomake itsetuntopäivältä**

**ITSETUNTOPÄIVÄN PALAUTELOMAKE**

**Työntekijöiden palautelomake**

**Rastirata:**

1. Mikä oli roolisi rastiradalla?

2. Toteutuiko mielestäsi suunnittelemissani toiminnoissa opinnäytetyöni pääteemat eli itsetunnon ja yhteisöllisyyden tukeminen?

kyllä ( )      ei ( )      en osaa sanoa ( )

Perustele vastauksesi:

3. Olivatko toiminnot mielestäsi sellaisia, joita voisit käyttää myös jatkossa oman työsi välineenä?

kyllä ( )      ei ( )      en osaa sanoa ( )

4. Ymmärsikö kohderyhmä mielestäsi toimintojen tarkoituksen?

kyllä ( )      ei ( )      en osaa sanoa ( )

Perustele vastauksesi:

5. Olivatko käyttämäni menetelmät ja harjoitteet lasten ikätason mukaisia?

kyllä ( )      ei ( )      en osaa sanoa ( )

Perustele vastauksesi:

7. Mikä oli mielestäsi toiminnoissa parasta?

6. Tuliko mieleesi jotain parannusehdotuksia päivän toimintoihin?

***Kiitos vastaamisesta. Mukavaa kevättä!***