

Lapsen itsetunnon tukeminen

Opas esi- ja alkuopetuksen opettajalle

Anzhelika Babakulova

LAMK



Sisältö:

1. Johdanto	3
2. Itsetunto	4
3. Lapsen itsetunnon kehittyminen ja siihen vaikuttavia tekijöitä	5
4. Itsetunnon arviointi	6
5. Itsetunnon tukeminen eri osa- alueella esi- ja alkuopetuksessa	8
5.1. Turvallisuus	10
5.1.1. Luottamukselliset suhteet	10
5.1.2. Säännöt ja rajoitukset	11
5.1.3. Positiivinen ilmapiiri ja merkittävyyden tunteen tukeminen	12
5.1.4. Kiusaamisen ehkäisy ja siihen puuttuminen	14
5.2. Itsensä tiedostaminen	15
5.2.1. Itsearviointi	16
5.2.2. Vaikuttavat kokemukset ja tapahtumat	16
5.2.3. Tietoisuus omasta ainutlaatuisuudesta	17
5.2.4. Tunteiden ilmaisu	17
5.3. Liittyminen	17
5.3.1. Ryhmän koheesio	18
5.3.2. Toisten lasten tunteminen	18
5.3.3. Sosiaaliset taidot	19
5.3.4. Ystävyssuhteet	23
5.4. Tehtävietoisuus	24
5.4.1. Päätöksenteko, vaihtoehtojen etsiminen ja toiminnan seurausten ennakointi	24
5.4.2. Nykyisen ja aikaisemman käyttäytymisen kartoittaminen	24
5.4.3. Realistinen tavoiteasettelu	25
5.5. Pätevyys	25
5.5.1. Vahvuuden tiedostaminen	26
5.5.2. Heikkouksiensa ja virheidensä tunnistaminen ja hyväksyminen	26
5.5.3. Omien saavutusten arviointi	27
5.5.4. Itsensä palkitseminen ja kehuminen	27
6. Itsetuntoa tukevia asioita	28
7. Vanhemmuuden tukeminen	33
8. Lähdekirjallisuus	34
KUVIO 1: Borba & Borban ja Reasonerin malli itsetunnon viidestä osa-alueesta	5
KUVIO 2: Heikon itsetunnon tunnistaminen	7
KUVIO 3: Itsetunnon tukeminen esi- ja alkuopetuksessa	9
KUVIO 4: Sosiaaliset taidot	19
KUVIO 5: Vastuuntunnon kehittymistä edistävä tapa puuttua lasten ja nuorten tekemiin vääryyksiin	21
KUVIO 6: Itsetuntoa tukevia asioita	28

1. Johdanto

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa esi- ja alkuopetuksen opettajille käytännöllisiä keinoja ja menetelmiä tukea alkuluokkalaisten itsetuntoa. Itsetunto on tärkeä ihmisen kehitystä ja elämää määräävä tekijä. Se vaikuttaa ihmisen elämässä lähes kaikkeen ja se on keskeinen ihmisen toimintaa ohjaava voimavara. Lapsen itsetunnon tukemisen tärkeys on huomioitu Esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2010), joiden keskeiseksi tavoitteeksi on määrätty lapsen myönteisen minäkuvan rakentuminen ja terveen itsetunnon vahvistuminen.

Hyvä itsetunto on olennainen osa elämänhallintaa ja hyvinvointia ja se antaa hyvät lähtökohdat koko elämälle ja terveydelle. Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, selviytyy helpommin eteenpäin elämässä. Hyvä itsetunto suojaa häntä syrjäytymiseltä ja auttaa selviytymään tulevaisuuden haasteissa. Hyvän itsetunnon omaavalla lapsella on paremmat mahdollisuudet pärjätä koulussa, sillä hän luottaa itseensä, mikä vaikuttaa myönteisesti hänen koulumenestykseensä ja asenteisiinsa koulua ja suoriutumista kohtaan.

Esi- ja alkuopetusikäiset lapset ovat siinä vaiheessa, että heidän itsetuntonsa alkaa aktiivisesti muodostua. On tärkeä aloittaa lapsen itsetunnon tukeminen juuri tässä vaiheessa, jotta voidaan varhain luoda vahva perusta terveelle itsetunnolle ennen kun se kehittyy lopulliseen muotoonsa. Monien tutkimusten mukaan lapsen itsetunto heikkenee huomattavasti kahden ensimmäisen kouluvuoden aikana, joten erityisesti alkuluokkalaiset lapset tarvitsevat itsetunnon tukemista. Opas perustuu Borban (1989, 1993) ja Reasonerin (1982, 1994) malliin itsetunnosta, jonka mukaan lasten itsetuntoa voidaan tukea eri ulottuvuuksien eli perusturvallisuuden, itsensä tiedostamisen, liittymisen, tehtävätietoisuuden ja pätevyyden tunteiden vahvistamisen kautta.

Opas sisältää teoreettiset tiedot itsetunnosta, sen kehittymisestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä keinot ja menetelmät heikon itsetunnon tunnistamiseen ja sen tukemiseen. Oppaan materiaali perustuu erilaisiin tunnettuihin tutkimuksiin ja julkaisuihin. Oppaan tavoitteena on esi- ja alkuopetusikäisten lasten terveen itsetunnon kehittymisen tukeminen ja sen kautta lasten hyvinvoinnin edistäminen. Oppaaseen on koottu muutamia itsetuntoa vahvistavia leikkejä. Lähdekirjallisuudesta löytyy lisää harjoituksia, leikkejä ja aktiviteetteja lasten itsetunnon vahvistamiseen. Oppaaseen liittyvät piirustukset piirsi Anneli Rongonen (10v.).

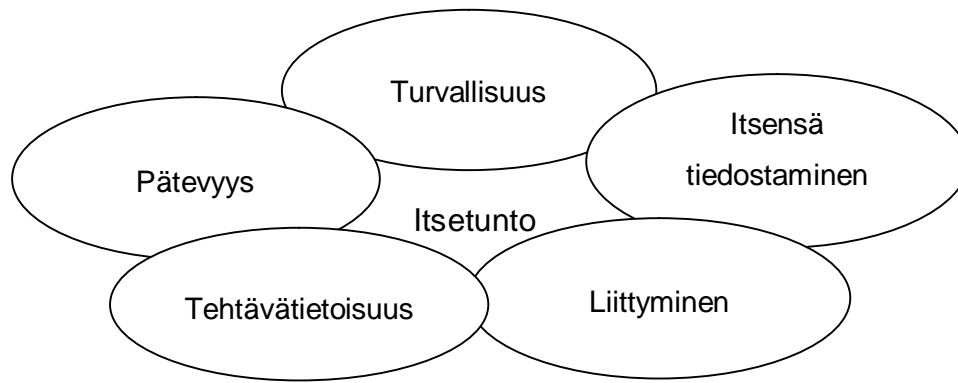
2. Itsetunto

Minäkuva ja minäkäsitys, eli käsitys itsestään, ominaisuuksistaan ja niiden arvosta, kehittyä sen mukaan minkälaisia kokemuksia, havaintoja ja palautteita yksilö on saanut vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. *Itsetunto* on ihmisen minäkäsityksensä positiivisuuden määrä, eli se kuvaa sitä, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia hän itsessään näkee. Itsetunto on subjektiivinen tunne omasta hyvyydestä eikä se riipu siitä, miten muut ihmistä arvostavat, eikä se ilmene ulkoisessa menestymisessä. Itsetunto määrää ihmisen suhtautumista itseensä ja kertoo tiedostaako hän itsensä, tunteeo hän itsensä ja arvostaako hän itseään. Itsetunnon tärkein prosessi on *itsensä arvostaminen* eli se, minkälaiseksi yksilö kokee arvonsa ja merkityksensä.

Ihmisellä on hyvä itsetunto, kun hän havaitsee olemassaolonsa, mutta ennen kaikkea tuntee sekä vahvuutensa että heikkoutensa, jotka hän myös hyväksyy. Näin ollen realistinen minäkäsitys ei kovin paljon poikkea hyvästä itsetunnosta. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto luottaa itseensä, näkee itsensä ainutlaatuisena ja arvokkaana ja pitää itseään tärkeänä suorituksista ja onnistumisista riippumatta. Itsensä arvostaminen määrää itsetuntoa enemmän kuin minäkäsitystä, jossa taas korostuu itsensä tuntemus. Itsetuntoon liittyvät aina itsearviointin lisäksi voimakkaat subjektiiviset kokemukset tunnetasolla, kun taas minäkäsityksessä pyritään tietynlaiseen objektiivisuuteen.

Hyvä itsetunto on tärkeä lapsen kehitykselle ja siitä on paljon hyötyä. Lapsi on vahvempi, kun hän pystyy hyväksymään itsensä sellaisena kuin on, hyvine ja huonoine puolineen. Lapsella, jolla on hyvä itsetunto, on realistinen näkemys itsestään ja kyvyistään, hän tuntee sekä omat rajansa että vahvat puolensa. Hän luottaa itseensä ja uskaltaa asettaa vaatimustason korkealle sekä ottaa vastaan haasteita ja vaativia tehtäviä. Hänellä on kyky kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia, eikä jokainen pettymys vaurioita hänen itsetuntoaan. Hän pitää epäonnistumisia oppimistilanteina ja oppii omista virheistään. Hyvän itsetunnon omaava oppilas iloitsee ja on tyytyväinen saavutuksistaan sekä tuntee pystyvänsä vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun. Hyvä itsetunto auttaa häntä olemaan itsenäinen ja oikealla tavalla riippumaton muiden mielipiteistä. Hän ei koko ajan pohdi, mitä muut hänestä ajattelevat eikä ole huolestunut muiden hyväksynnästä.

Uusimpia yksiuotteisia itsetunnon malleja edustavat Michele Borban (1989, 1993) ja Robert Reasonerin (1982, 1994) käsitys ihmisen itsetunnon rakenteesta. Heidän teoriaansa käytetään itsetunnon rakentamisessa ja vahvistamisessa. Heidän teoriansa mukaan itsetunto muodostuu viidestä ulottuvuudesta kuvion 1. mukaisesti.



KUVIO 1. Borban (1989) malli itsetunnosta (Aho 1996, 57).

Perusturvallisuus tarkoittaa ihmisen hyvää oloa ja toisiin ihmisiin luottamista, jolloin ihminen ei pelkää vähättelyä, nolaamista eikä koe ympäristöä uhkaavana.

Itsensä tiedostaminen merkitsee että ihminen tiedostaa itsensä, roolinsa, ominaisuutensa tarkasti ja realistisesti. Hänellä on vahva yksilöllisyyden tunne ja hän pitää itseään arvossa ja kiitoksen arvoisena.

Liittymisen eli yhteenkuuluvuuden kyky syntyy ryhmässä hyväksytyksi tulemisen kautta ja siihen kuuluu yhteistyö, myötäeläminen ja taito ystävyyssuhteiden ylläpitämiseen.

Tehtävätietoisuus tarkoittaa vastuun ottamista, aloitteiden tekemistä, ongelmaratkaisutaitoja, realististen tavoitteiden asettamista ja suoriutumisen arviointia.

Pätevyyden tunteet ovat eräänlaisia onnistumisen kokemuksia, jotka saavat ihmisen kokemaan itsensä taitavaksi ja arvostettuna, mistä seuraa, että hän uskaltaa ottaa riskejä ja sanoa mielipiteensä sekä sietää pettymyksiä.

3. Itsetunnon kehittyminen ja siihen vaikuttavia tekijöitä

Varhaisen vuorovaikutuksen laadulla on suuri merkitys itsetunnon kehittymiselle. Lapsuudessa itsetunto lähtee kehittymään siitä, miten vanhemmat hoitavat lasta ja kokeeko hän itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi. Kun lasta hoidetaan ja hänestä huolehditaan, hän oppii luottamaan toisiin ja tekee päätelmiä, että hän on huolenpidon arvoinen eli siis on tärkeä ja arvokas. Luottamus muihin muuttuu sitten luottamukseksi itseensä. Myöhemmin on merkityksellistä millaiset ovat vanhempien kasvatustavat, vuorovaikutus lapsen kanssa ja suhde lapseen, millaisena he lasta pitävät ja mitä he häneltä odottavat sekä miten he suhtautuvat lapsen suorituksiin, onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Myöhemminä vuosina minäkäsityksen ja itsetunnon kehittymiseen alkavat vaikuttaa myös muut ympäristötekijät, kuten koulu ja toverit.

Lapsen minäkäsityksen ja itsetunnon muodostumisen herkin aika on noin 5–12 vuoden iässä. Silloin lapsi on kehitystasollaan siinä vaiheessa, että hänen havainto-, arviointi- ja

päätelykykynsä kehittyvät voimakkaasti. Hän on kykeneväinen arvioimaan itseään ja samalla hänestä tulee itsensä suhteen realistisempi. Mennessään kouluun lapselle tulee enemmän vertailukohteita ja hän rakentaa minäkäsitystä vertailemalla itseään muihin. Koulussa lapsi saa muilta ihmisiltä päivittäin systemaattista palautetta, joka vaikuttaa siihen, millainen minäkäsitys hänelle muodostuu. Opettajien, ohjaajien ja tovereiden palautteella on merkittävä rooli alkuluokkalaisten itsetunnon kehittämisessä, koska he ovat lapselle jopa vanhempia tärkeämmällä sijalla itsetuntoon nähden.

Tutkimukset (mm. Aho 1987, 1991, 1993; Korpinen 1982; Kääriäinen 1987; Eshel & Klein 1981; Stipek & Tannat 1984; Blatchford 1992, Keltikangas-Järvinen 1998) ovat osoittaneet, että koulu muokkaa lasten minäkuvaa jo heti ensimmäisinä kouluvuosina. Ensimmäiselle luokalle mentäessä lapsen itsetunto on melko vahva, mutta heikkenee huomattavasti jo kahden ensimmäisen kouluvuoden aikana. On todettu, että koulun vaikutus lapsen itsetunnon kehittymiselle ja erityisesti ensimmäiset kouluvuodet ovat tärkeitä. Niiden aikana koulun oppimistilanteissa koetut hallinnan ja onnistumisen kokemukset ja tärkeä vuorovaikutussuhde lapsen ja opettajan välillä rakentavat kuvaa itsestä oppilaana.

Koulun antama konkreettinen palaute lapsen osaamisesta muodostaa lapselle hänen elämässään vaikuttavan käsityksen siitä, mitä hän osaa ja mitä ei sekä mitä hän kykenee oppimaan ja miten helposti. Tämä käsitys vaikuttaa hänen suhtautumiseensa koulunkäyntiin ja tämän käsityksen varassa hän tekee monia tärkeitä ratkaisuja ja asettaa itselleen odotuksia ja tulevaisuuden tavoitteita. Lapsen minäkäsityksen ja itsetunnon kehittymiselle on merkityksellistä miten koulussa opettaja käyttäytyy, antaa palautteita, suhtautuu epäonnistumisiin, luo luokan ilmapiiriä ja ohjailee oppilaiden sosiaalisia suhteita sekä millaisia hänellä on lapsen kohdistuvia uskomuksia ja odotuksia. Opettajan omalla itsetunnolla onkin merkitystä, sillä se heijastuu lapseen. Opettajan merkitys lapsen itsetunnon kehittämisessä on keskeinen, joten hänellä on isot mahdollisuudet tukea ja vahvistaa lapsen itsetuntoa.

4. Lapsen itsetunnon arvioiminen

Kasvatuksen kannalta on tärkeää, että opettaja tietää, miten voi tunnistaa itsetunnon heikon lapsen ja miten tällainen lapsi käyttäytyy. Itsetunnon heikko lapsi käyttäytyy monissa tilanteissa eri tavalla kuin itsetunnon vahva. Heikon itsetunnon omaavalla lapsella voi olla ongelmia suoritus-tilanteissa, sosiaalisissa suhteissa, käyttäytymisessä, tavoitetaso-asettelussa ja itsearviointitilanteissa. On huomioitava, että tietty käyttäytyminen yhdellä lapsella voi johtua heikosta itsetunnosta ja toisella jostain muusta ongelmasta.

**Heikon itsetunnon tunnistaminen
lapsen olemuksesta ja käyttäytymisestä**

- Arvottomuuden ja alemmuuden tunteet
- Itseluottamuksen puute, epävarmuus
- Käytösongelmat ja persoonallisuuteen liittyviä ongelmia, kuten ahdistuneisuus, pelot, yksinäisyys, tunneilmaisuvaikeudet ja masentuneisuus
- Hyvän kieltäminen ja mitätöinti itseltä
- Hallinnantunteen puuttuminen

**Heikon itsetunnon tunnistaminen
sosiaalisissa suhteissa**

- Ystävyssuhteiden solmimisen vaikeus
- Kaverisuhteissa vietävissä, manipuloitavissa
- Heikko asema ryhmässä: syrjäanvetäytyvä, yksinäinen, torjuttu, kiusattu tai kiusaaja
- Tyrannisoiva, dominoiva tai häiritsevä käytös
- Epäluottamus toisiin ihmisiin
- Hyväksynnän ja huomioon hakeminen
- Isottelu ja rehvastelu

Heikon itsetunnon tunnistaminen

Heikon itsetunnon tunnistaminen suoritusilanteissa, tavoitetason asettelussa ja itsearviointitilanteissa

- Negatiivinen asenne suoritusilanteisiin, kouluun ja opettajiin
- Heikko koulumenestys
- Lyhytjänteisyys
- Päätöksen tekemisen vaikeus
- Uusien asioiden kohtaamisen vaikeus
- Heikko suoritusmotivaatio, kuten suoritusten vältteleminen, epäonnistumisen pelko, alisuoriutuminen, passiivisuus ja vastuun puute
- Epärealistisuus omilla tavoitteilla ja taidoilla
- Riippuvuus aikuisesta ja palautteesta
- Itseään kuvaamisen ja arvioimisen vaikeus
- Häviön ja pettymysten vaikeus
- Kilpailutilanteiden ja tappion välttäminen

KUVIO2. Heikon itsetunnon tunnistaminen. (Aho 1996, Keltikangas-Järvisen 1998, Siitarin 1999, Siitari, Pelkonen & Pietilän 2000, Aho & Laine 2002, Leinosen 2010 tutkimukseen perustuen.)

5. Itsetunnon tukeminen eri osa- alueella esi- ja alkuopetuksessa

Lapsen itsetuntoa tukevat koulussa luokan turvallinen, myönteinen, innostava ja tasa-arvoinen ilmapiiri sekä luottamukselliset suhteet lapsen ja opettajan tai muun kasvattajan välillä.

Turvallisen ilmapiirin syntymiseen vaikuttavat selkeät säännöt ja rajoitukset, turvalliset aikuiset sekä kiusaamisen ehkäisy ja välitön puuttuminen. Kunnioittaminen, hyväksyminen, arvostaminen, lapsesta välittäminen, lapsen kuunteleminen, kannustaminen, aito ja positiivinen palaute sekä lapsen vahvuuksiin ja päätöksiin luottaminen tukevat lapsen oman merkittävyyden kokemisen tunteita, jotka ovat kaikkein tärkeimpiä itsetunnon tukemisessa.

Esi- ja alkuopetusikäisillä lapsilla suhteet opettajiin, ohjaajiin ja tovereihin ovat hyvin tärkeitä. Tässä ikävaiheessa lapsille tulee tärkeäksi ikätovereihinsa samaistuminen, ryhmään kuuluminen, sosiaalisen hyväksynnän saaminen muilta ja ystävyys. Ystävyyssuhteiden kautta lapsi vahvistaa omaa identiteettiään. Hyvät sosiaaliset suhteet lujittavat lapsen itsekunnioitusta, kun lapsi saa kokea onnistumista ja toisten ihmisten arvontoa itseään kohtaan. Lapsen itsetuntoa voidaan tukea edistämällä lasten välisiä vuorovaikutussuhteita, tukemalla lasten mahdollisuuksia solmia ja kehittää ystävyyssuhteita ja kehittämällä lasten sosiaalisia taitoja.

Opettajan rooli lapsen itsetunnon vahvistamisessa on keskeinen, sillä hän on kaiken muutoksen väline. Opettaja on tärkeä henkilö ja iso auktoriteetti esi- ja alkuopetusikäiselle lapselle. Hänen palautteellaan on iso vaikutus lapsen itsetuntoon, joten opettajalla on isot mahdollisuudet tukea lapsen terveen itsetunnon kehittymistä. Opettaja voi vahvistaa lapsen itsetuntoa antamalla positiivisen palautteen lapsen edistymisistä ja onnistumisista, antamalla lapselle mahdollisuuden vaikuttamiseen ja vastuullisuuteen sekä kiinnittämällä lapsen huomiota hänen vahvuuksiinsa. Tukemisen suhteen merkittävää on se, että opettaja uskoo oppilaisiin ja heidän mahdollisuuksiinsa. Lapsen kehitystason tunteminen ja opettajan oma vahva itsetunto vaikuttavat myönteisesti lapsen itsetuntoon.

Itsetunnon kehittäminen ja vahvistaminen vaatii syvällistä asenteiden ja arvostuksen muokkaamista vuorovaikutustilanteissa, joissa yksilö saa itsetuntemustaan lisäävää palautetta. Itsetunnon vahvistamiseen vaikuttavat lapsen kehitystason tunteminen ja kasvattajan oma vahva itsetunto. Lasten itsetuntoa voidaan tukea Ahon suomalaisiin kasvatusolosuhteisiin ja esi- ja alkuopetuksen tarpeisiin soveltaman Borban (1989, 1993) ja Reasonerin (1982, 1994) mallin avulla. Tämän mallin mukaan lasten itsetuntoa voidaan tukea eri ulottuvuuksien eli perusturvallisuuden, itsensä tiedostamisen, liittymisen, tehtävätietoisuuden ja pätevyyden tunteiden vahvistamisen kautta. Kaikkien niiden ulottuvuuksien täytyy olla vahvoja, ennen kuin voidaan olettaa yksilöllä olevan hyvä itsetunto.

Perusturvallisuus

1. luottamukselliset suhteet
2. säännöt ja rajoitukset
3. positiivinen ilmapiiri ja merkittävyyden tunteiden tukeminen
4. kiusaamisen ehkäiseminen ja siihen puuttuminen

Itsensä tiedostaminen

1. itsearviointi
2. vaikuttavien kokemusten ja tapahtumien tiedostaminen
3. erilaisuuden ja yksilöllisyyden havaitseminen
4. tunteiden ilmaisu

Liittyminen

1. ryhmän koheesion lisääminen
2. muiden lasten intressien, ominaisuuksien ja kykyjen havaitseminen
3. sosiaalisten taitojen kehittäminen
4. ystävyyssuhteiden kehittäminen

ITSETUNNON TUKEMINEN

Pätevyys

1. vahvuuksien tietoisuuden lisääminen
2. heikkouden ja virheen tunnistaminen ja hyväksyminen
3. saavutusten arviointi
4. itsensä palkitseminen ja kehuminen

Tehtävätietoisuus

1. päätöksenteon opettaminen, vaihtoehtojen etsiminen ja toiminnan seurausten ennakointi
2. nykyisen ja aikaisemman käyttäytymisen kartoittaminen
3. realistinen tavoiteasettelu

KUVIO3. Itsetunnon tukeminen. (Ahon 1996 soveltaen.)

5.1. Perusturvallisuus

Perusturvallisuus on tärkein itsetunnon ulottuvuus. Itsetunnon rakentaminen ja tukeminen tulisi aloittaa perusturvallisuudesta ja edetä järjestyksessä seuraaviin osa-alueisiin. Vain turvallisessa ilmapiirissä lapsi voi luopua puolustusmekanismeistaan, jolloin hän pystyy vähitellen ottamaan vastaan omalle minälleen ristiriitaista informaatiota. Kun lapsi kokee turvallisuutta, hän tietää, kehen voi luottaa, uskaltaa ottaa riskejä ja haluaa osallistua. Hän on kiinnostunut itseensä kohdistuvista arvioinneista ja nauttii kontakteista muihin ihmisiin eikä häkelly muutoksista, vaan kokee ne haasteena. *Jos lapsi ei koe turvallisuutta:*

- hän välttelee sosiaalisia tilanteita, eristäytyy, epäilee ja stressaantuu
- hän haluaa yhä uudelleen selvennystä asioihin, toistoa
- hän uhmaa auktoriteettia
- hän pelkää, kokee uudet kokemukset ja muutokset epämiellyttävinä
- hän ei tiedä, kehen voisi luottaa.

Lapsen turvallisuuden tunteiden lisäämiseksi kasvattajan tulisi aikaansaada luottamukselliset suhteet lapseen, asettaa selvät rajat ja säännöt, luoda positiivinen kasvatusilmapiiri ja ehkäistä kiusaamista sekä puuttua siihen.

5.1.1. Luottamukselliset suhteet edellyttävät että vuorovaikutustilanteissa kasvattaja käyttäytyy aidosti, empaattisesti, oikeudenmukaisesti ja rehellisesti lapsia kohtaan. Hänellä pitää olla realistisia odotuksia lapsia kohtaan ja hänen pitää olla itse luotettava. Luotettavaan aikuiseen lapsen on turvallista tukeutua vaikeassa tilanteessa.

- Kun lapselle opetetaan luottamusta, aloitetaan perheenjäsenistä ja lapselle tärkeistä ystävistä. Esimerkiksi: Oppilasta pyydetään miettimään perheenjäseniään ja mitä esineitä hän yhdistää heihin. Seuraavana päivänä hän tuo kouluun valokuvan kera sen esineen, joka kuvaa kyseistä perheenjäsentä ja kertoo muille lapsille ja opettajalle, miksi hän valitsi juuri kyseisen esineen.
- Lapsi voi myös kirjoittaa, ketkä ovat hänelle tärkeitä ihmisiä tai piirtää käsitekartan (mind map) näistä ihmisistä. Kartan keskelle hän voisi piirtää oman kuvansa tai kirjoittaa nimensä. Keskuksesta lähtevien viivojen päähän hän kirjoittaa jokaisen hänelle tärkeän ihmisen nimen, jolloin viivan pituus kuvaisi ihmisen tärkeyttä hänelle.
- Lasten kanssa voidaan myös keskustella, ketkä ihmiset ovat vaikuttaneet häneen jossain suhteessa voimakkaasti, miksi hän pitää näistä ihmisistä, millaisia nämä ihmiset ovat ja mitä hän puuhailee heidän kanssaan.

Luottamukselliset suhteet lapseen luodaan suurelta osin palautteen avulla. Kun aikuinen antaa **palautetta**, hänen kannattaisi kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin:

- palautetta tulee antaa toistuvasti, koska itsetunnon heikko ei heti ota vastaan palautetta
 - palautteen tulee olla ansaittua, t.s. on kyse joko toivotusta käyttäytymisestä, onnistumisesta tai yrittämisestä
 - palautteen tulee olla rehellinen ja realistinen, mutta aina kannustava
 - palautetta tulee antaa välittömästi suorituksen jälkeen
 - palautteen tulee olla riittävän konkreettinen ja spesifin. Itsetunnon heikko lapsi saattaa ottaa vastaan vain hyvin spesifin, pieneen yksityiskohtaan liittyvän positiivisen palautteen
 - palautteen tulee aina kohdistua käyttäytymiseen ja suoritukseen eikä koskaan lapsen persoonaan
 - palautetta tulee antaa lapselle kahden kesken tai kirjallisena, koska tällaisen palautteen itsetunnon heikko lapsi voi ristiriitaisenakin hyväksyä suullista, muiden ihmisten läsnä ollessa saatua kehumista paremmin
 - palautteen tulee olla motivoiva. Sen pitäisi sisältää ensinnäkin sekä itsearviointin että ulkopuolisen arviointin ja toiseksi sekä vahvuuksien että heikkouksien arviointin.
- Palautetilanteiden tulisi aina päättyä positiivisiin kommentteihin ja palautteen vastaanottajan omiin mielipiteisiin.

5.1.2. Selvät säännöt ja rajoitukset käyttäytymiselle sekä ennustavuus ja johdonmukaisuus ovat tärkeitä turvallisuuden tekijöitä. Rajojen ja sääntöjen pitää olla yhdessä sovittuja, jolloin jokainen oppilas sitoutuu noudattamaan niitä. Niitä pitää aina silloin tällöin kerrata ja niiden rikkomisen seurauksista tulee jokaisen olla tietoinen. On tärkeää, että säännöt, kiellot ja käskyt, joista sovitaan, ovat selkeitä ja että kaikki lapset todella ymmärtävät, mistä niissä on kysymys. Kun lapset ymmärtävät kieltojen ja sääntöjen merkityksen, heille syntyy kokemus sääntöjen oikeudenmukaisuudesta ja sitä kautta he oppivat hyväksymään myös aikuisen auktoriteetin. Aikuisen on perusteltava rajoitukset ja keskusteltava niiden merkityksestä lasten kanssa.

- Ryhmät laativat yhdessä omat säännöt, jotka voidaan kirjoittaa huoneentauluksi, jossa lukee säännöt ja rikkomusten seuraukset. Lapset voivat allekirjoittaa säännöt sitoutuen näin niihin.
- Lasten kanssa keskustellaan sääntöjen tärkeydestä ja siitä, miltä yhdessä laaditut säännöt tuntuvat.
- Sääntöjen ymmärtämistä saattaa helpottaa niistä tehdyt tarinat, jotka esitetään nukkien avulla.

5.1.3. Positiivisen ilmapiirin luomisessa ja lapsen merkittävyyden tunteen

tukemisessa keskeisiä ovat lapsen hyväksyminen, arvostaminen, kunnioittaminen, kuunteleminen, kannustaminen, rohkaiseminen, tukeminen, kiittäminen, ja yksilöllinen sekä tasa-arvoinen kohtaaminen. Positiivinen ilmapiiri tarkoittaa, että lapsi viihtyy koulussa ja kokee, että yhteisö huolehtii ja välittää hänestä. Ilmapiiri, joka sallii lapsen tuntea turvallisuutta ja hyväksyntää sekä keskinäistä tukea, tukee terveen itsetunnon kehittymistä. Luokan ilmapiirin luomisessa opettajan rooli on keskeinen. Opettajan luoma positiivinen, avoin, innostava, humoristinen ja erilaisuutta kunnioittava ilmapiiri tarjoaa parhaat mahdollisuudet kehittää oppilaiden itsearvostusta ja suosii sosiaalista käyttäytymistä.

Positiivisen ilmapiirin luomiseen menettelyjä:

- Positiivisten kommenttien antamisen ja hyvien, toiset huomioonottavien tapojen harjoittelu.
- Positiivisten kommenttien vastaanottamisen harjoittelu.
- Lasten kanssa pohtiminen minkälainen käyttäytyminen saa toisen ihmisen hyvälle tuulelle, mikä taas saattaa loukata toista ja miten koulusta voitaisiin tehdä viihtyisä oppimisympäristö.
- Lasten tekemät muistiinpanot joka päivä siitä, mitä positiivista he sanoivat muille ihmisille ja mitä positiivista muut sanoivat tai tekivät heille.
- Lasten kirjoittamat pienet kertomukset kustakin toveristaan, jossa kuvataan kyseisen lapsen positiivisia ominaisuuksia ja rakentavaa käyttäytymistä.
- Positiivisen palautteen anto toisille lapsille.
- Toisiin lapsiin myönteisen suhtautumisen opettaminen.
- Lasten tekemät toistensa haastattelut.
- Hymykirjan laatiminen, jossa lapset keräävät kirjaansa varten vanhoja valokuvia, kertomuksia ja lehtileikkeitä, jotka saavat heidät hyvälle tuulelle.
- Opettajan päivittäinen kuiskaaminen jokaisen lapsen korvaan jotain positiivista.
- ”Hyvän mielen tuoli”- leikki. Jokainen lapsi vuorollaan pääsee istumaan tuoliin kunniapaikalle, ja toiset lapset sitten kertovat tästä lapsesta jotain kivaa ja positiivista.
- ”Hyvät työt”- menetelmä. Kerran viikossa pidetään luokan yhteinen ilahduttamisen ja hyvien töitten päivä, jolloin koko luokka tekee opettajan johdolla jonkun hyväntyön projektin. Lapset voivat saada muutaman kerran viikonlopputehtäväksi tehdä kolme hyvää työtä kotona. Vanhempien on allekirjoitettava paperi, jossa he todistivat, että lapsi oli tehnyt hyvät työt. Innostetaan lapsia tekemään oma-aloitteisesti hyviä töitä. Luokan seinälle kiinnitetään iso paperi, johon kirjoitetaan ylös hyviä töitä, joita lapset olivat koulussa oma-aloitteisesti tehneet.

Olla kasvattajana:

- **Arvosta lasta.** Ihmiselle on tärkeää saada kokea olevansa merkittävä, tarpeellinen, kiinnostava ja arvostettu omana itsenään. Pyri arvostamaan ja kunnioittamaan lapsen mielipiteitä, makua ja arvostelukykä sekä hänen tunnekokemuksiaan. Pyri ymmärtämään lapsen ajatusten ja kokemusten merkitystä sekä näkemään ja arvostamaan hänen taitojaan ja osaamistaan. Osoita lapselle, että juuri hän on kuuntelemisen ja tutustumisen arvoinen ihminen.
- **Näe lasta.** Kun aikuinen näkee lapsen ja havainnoi häntä kokonaisena, oikeana ihmisenä, lapsi saa ryhmässä ihmisen arvon. Huolehdi, että kaikki lapset tulevat huomioituiksi.
- **Kuuntelee lasta.** Keskity kuuntelemiseen, lapsella on kiinnostavaa kerrottavaa ja hänelle tulee antaa mahdollisuus ilmaista se.
- **Kunnioita lasta.** Kohtele häntä vastuullisena, järkevänä ja arvokkaana olentona, älä vähättele lapsen asioita tai hänen kokemiaan ongelmia.
- **Tutustu lapseen.** Kun tunnet lapsen ihmisenä ja hän tuntee sinut, teidän molempien on helpompi ymmärtää toisianne ja kommunikoida.
- **Ole kiinnostunut lapsesta.** Keskustele hänen kanssaan, jotta pääset perille hänen kiinnostuksistaan ja havainnoi häntä, jotta pääset perille hänen persoonallisuudestaan.
- **Tue lasta yksilönä.** Pyri havainnoimaan jokaista lasta erikseen ja näkemään juuri hänen parhaat puolensa ja kykynsä. Tarjoa lapselle mahdollisuuksia löytää omat vahvuutensa ja innostuksen kohteensa. Huomioi kaikkia lapsia yksilöinä, huomaa heidän saavutuksensa sekä julkisesti ryhmässä että lapsen kanssa kahden.
- **Tue lapsia yhteisönä.** Tue lapsen liittymistä ryhmään ja edistä lasten keskinäistä yhteistoimintaa ja vuorovaikutusta. On tärkeää pitää huolta, että kaikki pystyvät työskentelemään kaikkien kanssa, oppivat tuntemaan toisensa ja arvostamaan toisiaan.
- **Luo hyvä ympäristö toiminnalle:** myönteinen, hyväksyvä, turvallinen, empaattinen, innostava ja tasa-arvoa korostava ympäristö, jossa kaikki ovat yhtä tärkeitä.
- **Pidä hauskaa lasten kanssa.** Kun sinä viihdyt, myös lapsilla on hauskeempaa.
- Osoita lapsille, että todella **välität heistä ja hyväksyt heidät.**
- **Luo myönteisiä yhdessäolotilanteita,** herätä keskustelua yhteisistä asioista.
- **Tee yhteistyötä lasten kanssa.** Yhteinen tekeminen parantaa lasten ja aikuisen välejä, lisää lasten itsetuntoa ja on hauskaa. Parhaimmillaan se saa lapset tuntemaan itsensä tarpeellisiksi ja merkittäviksi.
- **Pyri kertomaan lapselle etukäteen suunnitellusta ohjelmasta.** Sovi aikatauluista yhdessä lasten kanssa tai ainakin kerro siitä, millaisen aikataulun mukaan ollaan toimimassa.
- **Kannusta, rohkaise ja innosta lasta.** Anna lapsen tuntea itsensä pystyväksi. Anna lapselle positiivista palautetta. Käytä myönteisiä mielikuvia ja toiveikkuutta herättävää puhetta.
- **Iloitse onnistumisesta lapsen kanssa.** Asettakaa yhdessä haasteellisia, mutta toteuttavia tavoitteita ja nauttikaa niiden saavuttamisesta.

- **Anna lapselle mahdollisuus** päteä ryhmän silmissä, mahdollisuus vaikuttaa ja olla aktiivinen ja mahdollisuus saada vastakaikua omille aloitteille.
- **Salli epätäydellisyys itsellesi ja lapselle.** Kukaan ei voi tietää ja osata kaikkea. Myönnä oma tietämättömyytesi ja omat virheesi ja hyväksy epätäydellisyys myös lapsessa.
- **Luota lapseen.** Anna lapselle vastuuta ja vastuutehtäviä. Usko häneen. Luota lapsen älyyn, arvostelukykyyn ja taitoihin. Oleta automaattisesti, että hän on luottamuksesi arvoinen ja että odotuksesi täyttyvät.
- **Anna lapselle aikaa.** Keskittyminen ja kokeminen omaan tahtiin antavat lapselle tilaisuuden kasvaa ihmisenä.
- **Arvosta itseäsi ja ansaitse lapsen arvostus.** Kun lapsi arvostaa sinua, kehusi, mielipiteesi ja tukeksi merkitsevät enemmän.
- **Usko lapsesta hyvää.** Useimmiten lasten tarkoituserät ovat hyvät ja he haluavat olla kivoja ja rakastettuja ihmisiä. Kun unohdat etukäteistietosi ja ennakkoluulosi ja uskot lapsesta hyvää, hänen on helpompi olla hyvä.

5.1.4. Turvalliseen ilmapiiriin kuuluu **kiusaamisen ehkäiseminen ja siihen puuttuminen.**

Tutkimukset ovat osoittaneet, että heikon itsetunnon omaavalla lapsella on suurempi riski joutua kiusatuksi kuin lapsella, jolla on vahva itsetunto. Itsetunnotaan heikko lapsi saattaa olla itse kiusaaja.

Yksilötasolla kiusaamisen ehkäisyyn kuuluu

- välitön puuttuminen
- tuki kiusatulle!
- keskustelut kiusaamiseen osallistuneiden kanssa. Kiusaajaryhmän lasten tulee tiedostaa mitä he ovat tehneet, ja että jokainen on vastuussa myös yhdessä tehdystä
- keskittyminen ratkaisun löytämiseen
- vuorovaikutustaitojen ja ystävyyssuhteiden luomisen ja ylläpitämisen opettaminen kiusatulle
- vanhempien ottaminen mukaan tarvittaessa
- seurantakeskustelut.

Luokkatasolla kiusaamista voidaan ehkäistä

- käymällä yhteinen keskustelu kiusaamisesta, kiusaamisen mekanismeista ryhmässä ja siitä mikä loukkaa toisia
- haastamalla koko ryhmä kiusaamista vastaan
- opettamalla lapsia kertomaan kiusaamisesta aikuisille
- luomalla kiusaamisen vastaiset säännöt
- kasvattamalla suvaitsevaisuuteen sekä keskustelemalla erilaisuudesta ja kulttuurieroista

- pohtimalla ja harjoittelemalla erilaisia tapoja puuttua kiusaamiseen
- pienryhmätyöskentelyllä
- eläytymis- ja rooliharjoituksilla.



Koulutasolla kiusaamista voidaan ehkäistä

- hankkimalla informaatiota, tiedostamalla ongelma ja sitoutumalla
- kyselylomakekartoituksella
- kiusaamistapauksia selvittävän työryhmän nimeämisellä
- kehittämällä kouluun kiusaamisen ehkäisemiseen kannustava toimintamalli
- tukioppilasjärjestelmällä.

5.2. Itsensä tiedostaminen

Positiivisen minäkäsityksen ja vahvan itsetunnon kannalta olisi tärkeää, että lapsi osaisi arvioida itseään realistisesti, toisin sanoen tuntisi itsensä.

Jos lapsella on ongelmia itsensä tiedostamisessa:

- hän kuvaa yleensä itseään negatiivisesti
- hän on yliherkkä kritiikille
- hän ei usko motorisiin taitoihin eikä tiedosta rooliaan ja ominaisuuksiaan.

Itsensä tiedostamista voidaan lisätä opettamalla lasta arvioimaan itseään, pohtimalla mikä vaikuttaa häneen, vahvistamalla tietoisuutta omasta ainutlaatuisuudesta ja harjoittelemalla ilmaisemaan tunteensa ja asenteensa.

5.2.1. Lapsen tietoisuuttaan itsestään voidaan lisätä opettamalla häntä **arvioimaan itseään**.

Itsearviointin harjoittelu kannattaa aloittaa fyysisistä ominaisuuksista, joita pienen lapsenkin on helppo arvioida, eikä arviointitilanne muodostu liian uhkaavaksi. Fyysisten ominaisuuksien arvioinnin jälkeen voidaan siirtyä esimerkiksi perheen tai harrastusten kuvaamiseen, ja vasta sen jälkeen vähitellen omien persoonallisten ominaisuuksien arviointiin.

- Lapsi voi katsoa peiliin ja kertoa tai kirjoittaa mitä siellä näkyy. Samantapainen kuvaus tehdään valokuvien avulla. Kuvauksia voidaan tehdä myös konkreettisten mittausten avulla. Lapsi mittaa esimerkiksi kätensä, jalkansa, nenänsä, peukalonsa, ranteensa jne. Myös muilta saatu palaute kehittää itsearviointin tarkkuutta.
- Kartoitetaan, minkälaiseen perheeseen lapsi kuuluu, minkälaisia kavereita hänellä on ja mitä hän harrastaa.
- Harjoitellaan lapsen kanssa arvioimaan hänen psyykkisiä ominaisuuksia.

5.2.2. Itseyden tunteet lisääntyvät, kun yksilö tietää, **mitkä kokemukset ja tapahtumat**

vaikuttavat häneen eniten ja miten hän reagoi erilaisiin hänelle tärkeisiin tapahtumiin. Itsetunnon heikko lapsi saattaa kokea, että vain hänellä on negatiivisia kokemuksia eikä hänelle tapahdu koskaan mitään hyvää. Lapsen tulisi tiedostaa vertailemalla omia kokemuksiaan muiden kokemuksiin, että kaikilla ihmisillä on negatiivisia kokemuksia ja että eri ihmiset kokevat samat tapahtumat hyvinkin eri tavalla. Negatiivisissa menneisyyden tapahtumissa ei kannata viipyä, vaan ne ovat erehdyksiä, joista voidaan oppia jotakin.

- Harjoitukset voidaan aloittaa esimerkiksi tarkastelemalla lapsen elämän tärkeimpiä tapahtumia ja häneen eniten vaikuttaneita ihmisiä. Lapsi voi piirtää oman elämänkaarensa, jossa hän kuvaa vuosittain tärkeimmät tapahtumat tai hän voi rastittaa valmiista lomakkeesta eri elämänalueilta tärkeimmän kokemuksensa. Elämänkaarta voidaan kuvata vaikkapa käsitekartalla (life map) ja siihen voidaan liittää menneisyyden ja nykyisyyden lisäksi myös tulevaisuus ajanjaksoittain.
- Lasten "palaverit", joissa keskustellaan viikon tärkeistä tapahtumista ja kokemuksista yhdessä, auttavat itsensä tiedostamisessa.

5.2.3. Lapset voivat havaita oman *erilaisuutensa ja yksilöllisyytensä* ja olla ylpeitä siitä, kun he vertailevat itseään muihin ja kertovat, missä suhteissa he eroavat toisista, mikä on tyypillistä juuri heille ja missä he ovat parhaita.

- Lasta voidaan auttaa muodostamaan ”sisäinen kuva” itsestään (mistä on kiinnostunut, mitä rooleja hänellä on, mistä pitää jne.) ja tuoda esille uusia asioita, jotka täydentävät lapsen ”sisäistä kuvaa” (asioita, joita hän ei ole tiedostanut).
- Lasta voisi opettaa tunnistamaan yksilöllisyytensä antamalla hänen kuvata, mitkä ovat hänen suosikkikirjansa, harrastuksensa, lelunsa, lemmikkinsä, vaatteensa, elokuvansa jne.
- Lapset voivat myös tehdä kaksi piirrosta itsestään ja kirjoittaa toiseen ne ominaisuudet, joista he pitävät itsessään ja toiseen ne, joista eivät pidä. Yhdessä voidaan sitten pohtia onko ei-toivottuja ominaisuuksia mahdollista muuttaa.

5.2.4. Tunteiden ilmaisun harjoittelu opettaa lapselle, etteivät kaikki ihmiset ilmaise tunteitaan samalla tavalla ja että samaakin tunnetta voidaan ilmaista hyvin eri tavalla. Lapsen tulisi tiedostaa, miten hän ilmaisee tunteensa ja minkälaiset tilanteet laukaisevat hänessä hyvän ja pahan olon.

- Tunteiden ilmaisua voidaan harjoitella esimerkiksi ilmaisemalla jotakin tunnetta monella eri tavalla: verbaalisesti, käyttäytymisen tasolla, ilmeillä tai eleillä jne.
- Lapset voivat piirtää kuvia siitä, minkälaisilta he näyttävät, kun he ovat vihaisia, rakastuneita, ylpeitä, huolestuneita, masentuneita tai ahdistuneita.
- Yhdessä muiden lasten kanssa sitten pohditaan, minkälainen tilanne saa jokaisen lapsen tuntemaan pelkoa, iloa, surua, vihaa jne.

5.3. Liittyminen

Liittyminen, eli yhteenkuuluvuus on kaikkein tärkein alue ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, sillä siinä on kyse suhtautumisesta muihin ihmisiin ja samaistumisesta johonkin yhteisöön tai ryhmään. Tunne kuulua ryhmään antaa lapselle mahdollisuuden kokea osallisuutta, mikä on ratkaisevaa hänen identiteettinsä kehittymisen kannalta. Osallistumisen kautta opitaan olemaan ja elämään yhdessä. Kun

yhteenkuuluvuuden tunteet ovat voimakkaita, lapsi kokee olevansa hyväksytty ja pystyy antamaan itsestään muille vuorovaikutustilanteissa.

Jos lapsen yhteenkuuluvuuden tunteissa on ongelmia:

- hänen on vaikea aloittaa tai ylläpitää ystävyssuhteita,
- hän työskentelee mieluummin yksin kuin ryhmässä
- hän on johdateltavissa, muut karttavat häntä ja hän kokee, etteivät muut arvosta häntä
- ryhmätilanteissa hän turvautuu usein pelleilyyn, häirintään tai tyrannisointiin
- hän ei koskaan tue tai kannusta muita eikä ylipäättänsä ota huomioon toisia.

Lapsen liittymisen ja yhteenkuuluvuuden tunteita voidaan vahvistaa lisäämällä ryhmän koheesiota, opettelemalla sosiaalista herkkyyttä ja toisten arviointia, kehittämällä sosiaalisia taitoja ja ystävyssuhteita.

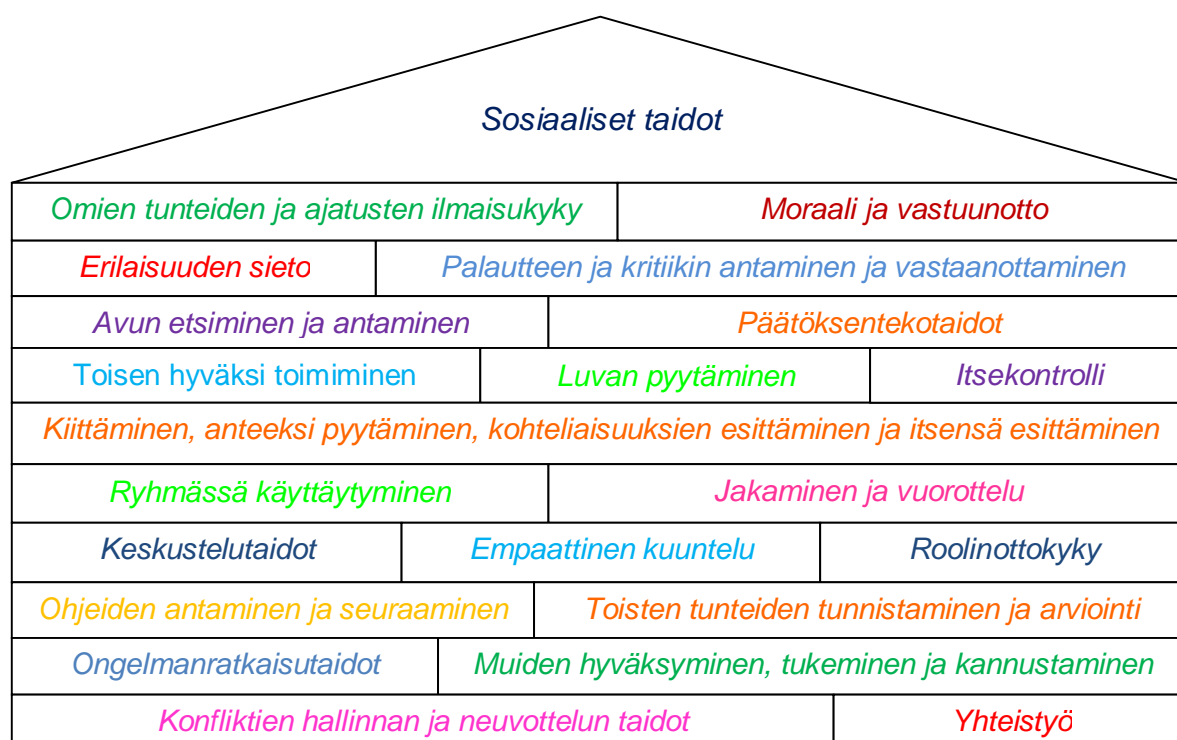
5.3.1. Lapsen yhteenkuuluvuuden tunteita voidaan vahvistaa lisäämällä *ryhmän koheesiota*.

- Luokan yhteiset tapahtumat, retket, leirikoulu, juhlat, yhteistyö, lehdet ja liput lisäävät ryhmäkoheesiota.
- Me-henkeä edistetään esimerkiksi siten, että lapsi kirjoittaa tai kertoo omat suosikkikirjansa, tv-ohjelmansa, värinsä, suosikkijäätelönsä jne. ja etsii ryhmästään toisen lapsen, joka on samanlainen kuin hän kyseisissä ominaisuuksissa.
- Yhteenkuuluvuutta voidaan lisätä myös käyttäen apuna mukavien ajatusten laatikkoa. Laatikkoon pannaan jokaisen ryhmän jäsenen kuva ja kukin vuorollaan ottaa laatikosta sokkona valokuvan ja kertoo toisille jotakin mukavaa kuvan henkilöstä.
- Luottamus- ja tutustumisharjoitukset sekä tutustumisleikit tukevat ryhmähengen kehitystä.

5.3.2. Yhteenkuuluvuuden tunteiden syntyminen edellyttää, että lapset *tuntevat toisensa*, havaitsevat toisten lasten kyvyt, taustan ja ominaisuudet ja ovat sosiaalisesti herkkiä toistensa reaktioille.

- Muiden ihmisten ominaisuuksien arviointia ja tuntemista voidaan lisätä esimerkiksi vertailemalla, ketkä lapset ovat samanlaisia tai erilaisia kuin lapsi itse. Liikkeelle voidaan lähteä neutraaleista ominaisuuksista kuten suosikkikirjoista, musiikista, harrastuksista, silmien väristä jne. Vertailemalla muita lapsia itseensä, lapset oppivat, ettei kaikkien tarvitse olla samanlaisia. He oppivat siis erilaisuuden sietoa.
- Toisten lasten tuntemista voidaan harjoitella tekemällä pieniä haastatteluja luokkatovereista tai vaihtamalla rooleja ryhmässä niin, että kukin lapsi vuorollaan esittää jotakin toista lasta.

5.3.3. Lapsen yhteenkuuluvuuden tunteita edistävät riittävät **sosiaaliset taidot**. Sosiaalisten taitojen monipuolinen hallinta helpottaa lapsen ryhmään liittymistä, ihmissuhteiden solmimista ja ylläpitämistä. Sosiaalisten taitojen kehittämisessä lapsi tarvitsee aikuisen ohjausta.



KUVIO 4. Sosiaaliset taidot. (Kalliopuskan 1995 mukaan.)

Koulu on erittäin hyvä paikka harjoitella sosiaalisia taitoja sekä ikätovereiden että aikuisten kanssa. Opettajalla on hyvät mahdollisuudet olla mukana ohjaamassa taitojen kehittämisessä. *On tärkeää ohjata lapsia:*

- ilmaisemaan itseään
- ymmärtämään ja kunnioittamaan toisten tunteita ja ajatuksia
- pohtimaan oman käyttäytymisen seurauksia toisten hyvinvoinnin kannalta
- pyytämään anteeksi ja sovittelemaan
- noudattamaan sääntöjä
- harjoittelemaan hyviä tapoja
- auttamaan ja lohduttamaan toisia
- odottamaan vuoroaan
- harkintakykyyn
- käsittelemään omia negatiivisia tunteita ja väkivaltaimpulsseja siten, ettei vahingoita muita
- toimimaan ryhmissä aktiivisena jäsenenä ja vaikuttajana.

Sosiaalisten taitojen kehittämisen keinoja:

- ❖ **Hyviä tapoja** on harjoitettava joka päivä. Lapsille on opetettava mikä on suositeltavaa käyttäytymistä. Tämän mallin opettaja voi esittää roolileikkinä. Kiittämisen taito on hyvin tärkeä ja opettajan tulisi muistaa viljellä **KIITOS**-sanaa usein. Lapsi voi löytää iloa toisen ihmisen ilahduttamisesta lähettämällä kortteja luokkakaverille, kummioppilaalle tai perheenjäsenille. Lapset voivat harjoitella ystävällistä tervehtimistä ja itsensä esittelemistä esimerkiksi *tervehdimisharjoituksen* avulla:
 1. Kävellään sokin sokin isossa tilassa ensin normaalisti, sitten iloisesti, väsyneesti jne.
 2. Tervehditään vastaan tulijaa nyökäten ottamalla katsekontakti.
 3. Kätellään vastaan tulijaa.
 4. Kätellään ja esittäytyään.

- ❖ Lapsella pitää olla tietoa siitä, kuinka huomioida ja **auttaa toisia**, miten toimia erilaisissa auttamistilanteissa sekä miten hankkia apua. Auttamista voidaan opettaa harjoittelemalla pikkupalveluja. Luokassa voidaan keskustella miten oppilas voi koulun arjessa auttaa toista ja ketä on autettu tällä viikolla. Esi- ja alkuopetusikäiset lapset yleensä lähtevät innolla mukaan **auttamisdraamapeleihin**. Draamaseikkailut perustuvat siihen että joku roolihenkilö tarvitsee apua lapsilta. Aikuinen, joka edustaa rooli hahmoa pyytää lapsilta apua ja seikkailu alkaa. Ehkä lasten tulee rakentaa uusi aikakone, jotta kivikautinen ihminen pääsee takaisin kotiin tai sitten heidän tulee etsiä tie prinsessan maahan. Ehkä heidän pitää selvittää koodiavain tai löytää piilotettu taikaesine. Apua tarvitsevan henkilön ei ole edes välttämätöntä näkyä. On mahdollista, että lapset löytävät avunpyyntökirjeen koulun hengeltä tai saunatontulta. Suomalaiset mytologiat ovat myös oiva inspiraation lähde auttamisdraamoihin.

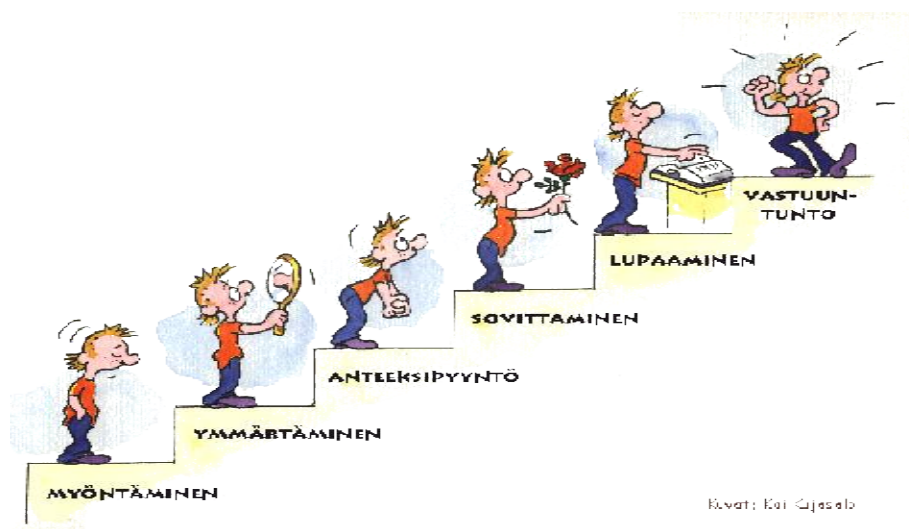
- ❖ **Erilaisuuden näkeminen toisessa** lähtee oman ainutkertaisuuden tajuamisesta ja oman itsensä kunnioittamisesta. Jotta oppilas hyväksyy oman erilaisuutensa ja ottaa vastaan sitä koskevat huomautukset, luetaan kertomuksia, joissa käsitellään erilaisuutta, esimerkiksi Punainen poika – satu, Ruma Ankanpoikanen, Kaunotar ja Hirviö. Lasten kanssa keskustellaan, mistä erilaisuus muodostuu ja mitä tarvitaan, jotta oppii sietämään erilaisuutta. Lasten kanssa on pohdittava erilaisuuden sietämisen hyötyä.

- ❖ Lasta voidaan rohkaista **keskusteluun**, kysymysten ja mielipiteiden esittämiseen samalla, kun harjoitellaan kuuntelua. Lapsille on opetettava **keskustelun alkeita**: välillä minä puhun, silloin toiset kuuntelevat, kun toiset puhuvat silloin minä kuuntelen. Toisen päälle puhuminen ja puheen keskeyttäminen on epäempaattista toisen kohtaamista.

- ❖ **Empatian** kehittäminen lähtee liikkeelle omien tunneilmaisujen kokemisesta. Ryhmässä voidaan harjoitella siten, että ilmaisemme omat tunteemme toisille. Oppilas esittää jotain

tunnetta pantomiimina liikkumalla ja ilmehtimällä. Toiset yrittävät arvata, mistä tunteesta on kyse. Oppilaista voidaan muodostaa myös ryhmiä. Koko ryhmä voi mennä yhtä aikaa esittämään. Se ryhmä voittaa, jonka jäsenet tunnistavat eniten toisten ryhmien esittämiä tunteita. On tärkeä harjoitella myös toisen tunteiden nimeämistä ja tarkkaa arvioimista sekä [toisen roolin ja näkökulman omaksumista](#) (esim. kiusatun oppilaan osaan asettuminen). Oppilaita tulee ohjata tiedostamaan toisen ahdinkoa ja hätää, tunnistaa asennoista, ilmeistä ja eleistä toisten tunteet ja ymmärtämään niiden merkitys vuorovaikutuksessa ja käyttäytymisessä. [Empaattista kuuntelua](#) pienryhmissä voidaan harjoitella siten, että ensin kerrotaan jostain mieluisasta asiasta toisille ja kaikki muut ryhmän jäsenet kuuntelevat epäempaattisesti (tekevät muita töitä, juttelevat muiden kanssa jne.) Sen jälkeen sama asia voidaan kuunnella empaattisesti (kaikki ovat kiinnostuneita, kyselevät jne.)

- ❖ Lapsen [moraalitajunnan perusta](#) on tavallisissa arkielämän tilanteissa, joihin yhdistyy toisesta välittämistä, auttamista, toisen puolesta toimimista, vastuunottoa, rehellisyyttä, tottelemista, ystävällisyyttä, syyllisyyttä ja pelkoja. Lapsen tunneperäiseen ja tiedolliseen moraalitietoisuuteen tulisi sisältyä näkemys lapsen empatian ja auttamistoiminnan kehittämisestä. Leikeillä lasta voitaisiin opettaa enemmän jakamiseen, vastavuoroisuuteen, rehellisyyteen ja yhteistyöhön.
- ❖ Koulussa oppilaita tulee kasvattaa [vastuuseen](#) luokkakayhteisön jäsenenä. Menetelminä voi olla keskusteluja ja luokkakokouksia. Keskustellaan erilaisesta vastuusta sekä vastuuttomuuden ja vastuullisuuden seuraamuksista. Oppilaita voidaan opettaa tunnistamaan asioita, joista hän on vastuussa ja ymmärtää vastuun kasvavan iän myötä. Lasten tekemiin vääryyksiin puututaan rakentavasti opettamalla heidät ottamaan vastuu teoistaan.



KUVIO5. Vastuuntunnon kehittymistä edistävä tapa puuttua lasten ja nuorten tekemiin vääryyksiin.

Roolileikkimenetelmä

Roolileikki on suosittu keino sosiaalisten taitojen oppimisessa. Lapsen on helpompi toimia roolissa kuin omana itsenään, koska roolin taakse voi kätkeytyä ja käsitellä vaikeita asioita.

- *Valmisteluvaihe* – valitun roolileikkiongelman on oltava todellinen ja selkeä. Opettajan pitää saada aikaan turvallinen ja vapautunut tunnelma, minkä jälkeen esitetään ongelmatilanne, kuvataan ja jaetaan roolit ja selitetään tarkkailijoiden tehtävät. Tärkeää on, että koko ryhmä kokee jollakin tavalla osallistuvansa roolileikkiin.
- *Valmisteluvaiheen jälkeen* – roolit esitetään ja ongelman ratkaisusta keskustellaan pienryhmissä. Keskustelun aiheita voivat olla esimerkiksi, mitä yksilöt tunsivat, mitä he tilanteessa halusivat ja miksi he käyttäytyivät tilanteessa tietyllä tavalla. Keskustelun yhtenä tehtävänä on vapauttaa esittäjät rooleistaan. Negatiivista kritiikkiä tulisi keskusteluissa käyttää varojen. Positiivisia käyttäytymismalleja sen sijaan kannattaa vahvistaa.
- *Arvioinnissa* - kasvattaja päättää kannattaako menetelmää käyttää jatkossa. Lasten palautteen kautta saadaan tietoja; mitä lapset pitivät roolileikeistä, mitä he tunsivat esitysten aikana ja mitä roolileikeistä pitäisi heidän mukaansa seurata. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota siihen, millaisia ratkaisumalleja konfliktitilanteissa tuotiin esille ja ovatko roolileikit muuttaneet lasten käyttäytymistä, esimerkiksi vähentäneet toisten lasten kiusaamista.



5.3.4. Ystävyyssuhteet antavat lapselle tiettyä varmuuden ja vahvuuden tunnetta sekä suojelevat sisällä kaivertavalta epävarmuudelta ja ahdistukselta. Itsetunnon heikon lapsen on usein vaikea solmia ystävyyssuhteita. Hän ei tiedä miten ystävystytään ja miten ystävyyttä ylläpidetään. Aikuisten kannattaa kaikin tavoin tukea lapsen mahdollisuuksia solmia ja kehittää ystävyyssuhteita.

Ystävyyssuhteiden ja toverisuhteiden kehittämisen keinot:

- *Ystävyyden ja toverisuuden syntyminen voi auttaa lasten kanssa keskusteleminen seuraavista aiheista:*
 - todellisen ystävyyden merkeistä ja epäoikeudenmukaisista käytöstavoista. Luokassa voidaan pitää oppitunti aiheesta: ”Hyvän ystävyyden säännöt”
 - tärkeistä ystävän ominaisuuksista, ja jokainen lapsi voi sitten ruksata, onko hänellä itsellään kyseinen ominaisuus
 - minkälaisella käyttäytymisellä lapsi voi osoittaa ryhmässä olevansa jonkun ystävä ja auttaa muita
 - miten voidaan osoittaa toiselle hänestä välittämistä, hänen tunteidensa ymmärtämistä ja empaattisuutta
 - mitä ystävällisyys, rehellisyys ja luottamus merkitsevät ystävyydessä
 - että, ystävyyttä ja suosiota ei voi saavuttaa dominoivalla ja muita manipuloivalla käyttäytymisellä.
 - että oppilaalla on käytettävissään monenlaisia vaihtoehtoisia tapoja reagoida muiden käyttäytymiseen. On hyvä pohtia, miten eri vaihtoehdot tulevat vaikuttamaan muiden käyttäytymiseen.
 - mitkä toimintavaihtoehdot saavat aikaan toisissa ilahtumista ja mitkä taas vihastumista.

- *Lasten kanssa harjoitellaan:*
 - kontaktin ottamista toiseen, keskustelun aloittamista, kysymysten osoittamista ja vastaamista, toisen kuuntelemista ja keskustelun ylläpitämistä.
 - tietoisesti kiinnittämään huomiota ystävälliseen katsekontaktiin, toisen silmiin katsomiseen ja hymyilemiseen.
 - tekemään muistiinpanoja päivittäisistä ystävyyttä osoittavista toiminnoista.
 - asettamaan itselleen tavoitteita ja aikataulun ystävystymistaidoistaan, joiden edistymistä hän sitten tarkoin seuraa aikuisen opastuksella.

5.4. Tehtävätietoisuus

Tehtävätietoisuuden tunne antaa ihmisen elämälle tarkoituksen ja motiivit. Tehtävätietoinen ihminen on itseohjautuva. Hän asettaa itselleen realistisia tavoitteita, tekee toimintasuunnitelmia ja aloitteita, ottaa vastuun toiminnastaan ja arvioi tarkasti suorituksiaan.

Lapsen tehtävätietoisuus on heikko, jos

- lapselta puuttuu motivaatio, aloitteellisuus ja vastuu
- hän ei motivoitu suoritusilanteissa, eikä näe erilaisia vaihtoehtoja toiminnalleen
- hän ei osaa ratkaista ongelmatilanteita ja päättää asioita
- hän kokee avuttomuutta ja siksi vaatii huomiota osakseen
- hän ei aseta itselleen tavoitteita ja lannistuu helposti.

Tehtävätietoisuutta voidaan kehittää opettamalla päätöksentekoa, vaihtoehtojen etsimistä ja toiminnan seurausten ennakoimista, auttamalla yksilöä kartoittamaan nykyinen ja aikaisempi käyttäytymisensä ja opettamalla realistista tavoiteasettelua.

5.4.1. Lapsen tehtävätietoisuutta voidaan vahvistaa harjoittelemalla **päätöksentekoa, vaihtoehtojen havaitsemista ja ratkaisujen seurausten ennakoimista**. Tämä kehittää vastuuta itsestä ja vähitellen saa aikaan tunteen, että voi vaikuttaa elämäänsä.

- Opettaja voi opettaa lapsille ongelmien havaitsemista, niiden analysoimista ja erilaisten ratkaisumallien pohtimista, ylipäätään ongelmaratkaisutaitoja.
- Yhdessä voidaan miettiä, minkälaisia seurauksia erilaisista ratkaisumalleista olisi ja sitten käytännössä kokeilla näitä ratkaisumalleja. Ihminen sitoutuu sitä enemmän päätökseen, mitä enemmän hän on itse ollut vaikuttamassa siihen.
- Samalla pohditaan, mitä esteitä kunkin mallin toteuttamisessa kohdataan ja miten ne voidaan voittaa. Kun opetetaan etsimään vaihtoehtoisia ratkaisumalleja, on syytä korostaa lapselle, että kun hän valitsee tietyn käyttäytymismallin tilanteeseen, hän on itse myös vastuussa sen seurauksista.

5.4.2. Tehtävätietoisuuteen kuuluu **nykyisen ja aikaisemman käyttäytymisen arviointi**.

Lapsia tulee opettaa arvioimaan tarkasti paitsi suorituksiaan myös käyttäytymistään laajemmin niin, että arvioidaan sekä menneisyyttä että tulevaisuutta. Kun yksilö tarkkailee omaa käyttäytymistään, hän tulee siitä tietoiseksi ja saa välitöntä kumulatiivista palautetta itseltään siitä, mitä hän tekee. Näin hän itse haluaa lähteä muuttamaan ja kehittämään itseään.

- Oman toiminnan arviointi voidaan toteuttaa pitämällä säännöllisesti päiväkirjaa esimerkiksi kotitehtävien tekemisestä aineittain tai arvioimalla omaa tietyn aihepiirin edistymistä joka päivä. Päiväkirja sisältää taulukon muodossa esimerkiksi tiedot oppiaineesta/aihealueesta, konkreettisesta tehtävästä, tavoitteena olevasta suorituspäivästä ja todellisesta suorituspäivästä.
- Erilaiset portfolioit ja minäkansiot, joihin kerätään kaikki tärkeät paperit, saavutukset, piirustukset, esitelmät, todistukset ja valokuvat ja joihin yhdistetään itsereflektiota, opettavat lapselle realistista suhtautumista itseensä ja tarkkaa itsearviointia.

5.4.3. Realistinen tavoitteenasettelu lisää lapsen tehtävätietoisuuden tunteita. Kun tavoite on realistinen, se todennäköisesti saavutetaan, mistä seuraa onnistumiskokemuksia, motivaation vahvistumista ja uusien haasteellisempien tavoitteiden asettelua. Tavoitteiden tulisi olla kognitiivisia ja niiden tulisi liittyä myös käyttäytymiseen, tunteisiin ja sosiaalisiin taitoihin.

- Tavoiteasettelua voidaan opettaa etenemällä toiminnassa vaiheittain. Ensin asetetaan tavoite ja mietitään, missä nyt ollaan, ts. arvioidaan lähtötaso. Sitten pohditaan, ketä, keitä ja mitä tarvitaan tavoitteen saavuttamisen avuksi. Tämän jälkeen tarkennetaan tavoitteita ja mietitään tavoitteen saavuttamiseen menevä aika. Seuraavaksi kuvataan toiminnan onnistumista ja mietitään yksityiskohtaisesti, miten tavoitteeseen edetään ja milloin tavoite tulisi olla saavutettu. Sen jälkeen toimitaan ja lopuksi arvioidaan, onko tavoite saavutettu, miten hyvin on onnistuttu ja oliko tavoite realistinen. Lopuksi seuraa uuden tavoitteen asettaminen. Tavoitteen tulee olla konkreettinen, selvästi arvioitavissa, vaiheittain saavutettavissa, yksilöllisesti suunniteltu ja hänen itsensä arvostama ja asettama. On tärkeä pohtia, mitä lapsi itse toivoo tulevaisuudeltaan ja mitkä ovat hänen unelmansa.

5.5. Pätevyys

Kun lapsi kokee turvallisuutta, tuntee itsensä, haluaa kuulua ryhmään ja on tehtävätietoinen, voidaan lähteä kehittämään hänen pätevydentunteitaan.

Jos lapsi ei koe olevansa pätevä:

- hän on haluton jakamaan ideoitaan ja mielipiteitään muiden kanssa

- hän kokee itsensä kelvottomaksi sellaisellakin alueella, jossa hän itse asiassa on hyvin taitava
- hän ei ota riskejä eikä välitä yrittää uudelleen
- hän arvioi itseään usein negatiivisesti, vähättelee suorituksiaan, masentuu ja luopuu
- hänen suorituksiaan leimaa asenne, ettei hän osaa mitään eikä ole missään hyvä
- hän luottaa rutiineihin eikä hyväksy heikkouksiaan.

Pätevyiden tunnetta voidaan kehittää lisäämällä tietoisuutta omista vahvuuksista, opettamalla tunnistamaan ja hyväksymään heikkoutensa ja virheensä, opettamalla omien saavutusten arviointia, opettamalla itsensä palkitsemista ja kehumista onnistuneen suorituksen jälkeen.

5.5.1. Omien vahvuuksien tunnistaminen lisää elämän hallinnan kokemuksia, mikä on tärkeää ongelmista selviytymisen ja onnistumisen kannalta.

- Omien vahvuuksien tunnistamisen opettelu voidaan aloittaa neutraalisti suosikkiharrastusten kuvaamisella. Sen jälkeen opettaja voi yhdessä lasten kanssa pohtia kunkin lapsen vahvuuksia eri alueilla: motoriaan, ulkonäön, käyttäytymisen, asenteiden, koulusuoritusten, tunteiden jne. ja lapset voivat kirjoittaa luetteloita niistä. Tärkeätä on, ettei vahvuuksissa kiinnitetä huomiota vain kognitiivisiin suorituksiin, vaan vahvuuksia löytyy esimerkiksi asenteista, ystävällisyydestä, käytöstavoista jne.
- Omien vahvuuksien tuntemus lisääntyy, kun lapset pitävät viikoittain kirjaa omista vahvuuksista ja pareittain vertailevat luetteloitaan.

5.5.2. Vahva pätevyiden tunne edellyttää omien **heikkouksien tiedostamista ja hyväksymistä**. Lapsen tulisi tiedostaa että kaikissa ihmisissä on hyviä ja huonoja puolia ja heikkouksista vain osa on sellaisia, joihin ei voi vaikuttaa (esimerkiksi pituus).

- Pohdittaessa kunkin lapsen heikkouksia olisikin tärkeää saada lapsi tiedostamaan, mitkä ovat hänessä ne heikkoudet, joita hän voi itse muuttaa ja mitkä ovat ne heikkoudet, jotka hänen on hyväksyttävä ja joiden kanssa hänen on tultava toimeen. Samalla voi miettiä, miten heikkouksia on mahdollista kompensoida vahvuuksilla. Lasten vahvuuksia tulisi hyödyntää siten, että jokainen lapsi saisi päteä jollakin alueella jotta lapsi kokee konkreettisesti olevansa vahva muihin verrattuna. Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamista voidaan tehostaa esimerkiksi piirroksilla, jos lapsi on hyvin estynyt. Tällöin lapsi voi piirtää kaksi kehon kuvaa itsestään. Toiseen kuvaan hän kirjoittaa kaikki vahvuutensa ja toiseen kaikki heikkoutensa.

5.5.3. Omien saavutusten arviointi, jota verrataan aikuisen arviointiin, auttaa lasta tuntemaan itsensä ja kokemaan onnistumisia. Tietoisuus edistymisestä suorituksissa lisää motivaatioita yrittää entistä enemmän, mikä voi johtaa taas onnistumisiin ja vahvistaa lapsen itsetuntoa. Saavutusten arviointiin tulee aina liittää ehdotelma siitä, miten suoritusta voisi korjata tai parantaa.

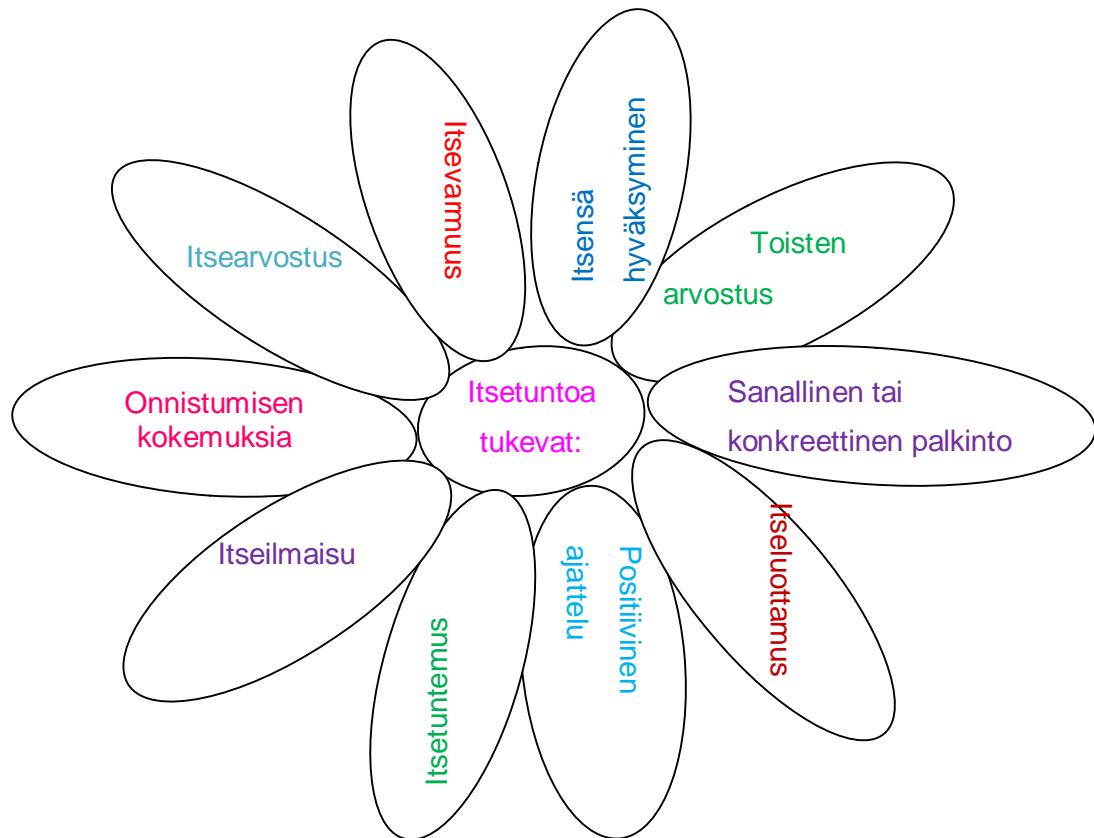
- Koulussa voidaan tehdä eräänlainen ”työsopimus” työskentelystä lapsen kanssa. Taulukon muotoon laaditusta sopimuksesta (taitotaulu) näkyvät toiminnan tavoitteet, aihealueet ja edistyminen päivittäin sekä konkreettiset keinot. Olennaista on että lapset vertailisivat suorituksiaan omiin aikaisempiin suorituksiinsa eivätkä niinkään toisten lasten suorituksiin.
- Pelien pelaaminen auttaa lasta suhtautumaan itseensä realistisesti ja myös häviämään reilusti.
- Lasten suorituksia voidaan myös äänittää ja videoida, minkä jälkeen lapset itse arvioivat käyttäytymistään kuunneltuaan kasetin tai katseltuaan videonauhan.

5.5.4. Tärkeintä pätevyiden tunteiden voimistumiselle on, että yksilö itse osaa ja haluaa **palkita ja kehua itseään**. Lapsille kannattaa opettaa eräänlaista itsensä kehumista (self-talkia) hyvin suoritetusta työstä, hyvästä päivästä jne.

- Koulussa kerran viikossa voidaan pitää ns. itsensä kehumistunti, jolloin lapset saavat kertoa, missä he ovat onnistuneet hyvin kyseisellä viikolla, missä he mielestään ovat aina todella hyviä ja mihin he ovat itsessään erittäin tyytyväisiä. Yhdessä voidaan sitten pohtia sitä, kuinka realistisia ovat kuvaukset. Pieni liioittelukaan ei ole pahasta. Optimistinen kuva itsestä lisää lasten onnistumismahdollisuuksia ja itseluottamusta itseensä.
- Lapset voivat myös piirtää asioita, joista he erityisesti pitävät itsessään. Lapset voivat pitää päiväkirjaa joka päivä niistä onnistumisista, joista he ovat ylpeitä. Samaa menettelyä voidaan joskus käyttää myös epäonnistumisista, joihin mietitään syitä ja korjauskeinoja. Päiväkirjan merkintöjä tarkastellaan sitten yhdessä esimerkiksi viikon lopussa.
- Hyvä harjoitus on kirjeen kirjoittaminen niin itselle kuin vanhemmille ja opettajillekin. Kirjeessä kerrotaan, miten itse kukin on muuttanut ja kehittänyt itseään, missä on onnistunut, mistä on erityisesti ylpeä ja miten aikoo parantaa valmiuksiaan ja taitojaan tulevaisuudessa.

6. Itsetuntoa tukevia asioita

Itsetunnon tukemisessa on tärkeä ottaa huomioon mikä on tärkeää lapsen terveen itsetunnon kehittymiselle, jotta voidaan käyttää sitä hyödyksi suunniteltaessa toimintaa.



KUVIO 6: Itsetuntoa tukevia asioita. (Kalliopuskan 1997 mukaan.)

- ❖ *Sanallinen* (kannustaminen, tukeminen, lohdutus, rohkaiseminen, neuvominen, kiitokset) tai *konkreettinen palkinto* (tarrat, purukumi, kiiltokuvat).
- ❖ *Itsearvostus* kasvaa kun esimerkiksi pystytään huolehtimaan omista vastuutehtävistä. Esimerkiksi järjestäjän tehtävät voidaan jakaa useammalle oppilaalle. Opettajan tulee muistaa tarkkailla, kuinka tehtävät on suoritettu ja kehua hyvin suoritetusta työstä. Oppilaan itsearvostus kasvaa, kun hän havaitsee, kuinka monia uusia asioita hän on oppinut. Luokassa voi olla aina muutama asia erityisharjoittelun kohteena. Luokan sivutaululla voi olla otsikot "tätä harjoitteleminen" ja "tämän jo osaamme". Jonain viikkona voidaan kiinnittää erityistä huomiota vaatenaulakon siisteyteen. Kirjoitetaan se "tätä harjoitteleminen" – otsikon alle. Kun asia on saatu hallintaan, siirretään se "tämän osaamme" – otsikon alle.

- ❖ *Itsensä hyväksyvä* yksilö pystyy arvioimaan itseään tarkasti ja rehellisesti, hän uskaltaa kohdata tosiasiat – sekä hyvät että huonot puolensa ja on hyväksynyt ne persoonallisuuteensa kuuluviksi. Hänen tulisi pystyä asennoitumaan itseensä ylpeästi ja kunnioitusta tuntien. Oppilasta tulisi opettaa että kukaan ei ole täydellinen, että kasvunvaraa on aina ja kaikilla on mahdollisuudet kehittyä paremmaksi. Vertailukohtia ei pidä hankkia muista ihmisistä, vaan säilyttää vertailukohtana oma aikaisempi kehitystaso, koska se edistää itsetiedostuksen laajenemista.
- ❖ Oppilasta voidaan opettaa *luottamaan itseensä* ja uskomaan kykyihinsä. Jotta oppilas huomaa mitä voimavaroja hänellä on pienestä asti ollut, jaetaan luokka pieniin ryhmiin ja oppilaita pyydetään muistelemaan, missä he pieninä olivat hyviä ja kertomaan tästä muille ryhmänsä jäsenille. Monesti aikaisemmasta lapsuudesta löytyy sellaisia voimavaroja, joita ei ole tullut havainneeksi ja joita voi hyödyntää myöhemminkin elämässä. Aiheen voi toteuttaa myös kirjallisessa muodossa. Itseluottamusta kasvattaa onnistuminen. Onnistumisen kokemuksesta voidaan tehdä kirjoitelma ja lukea sitä luokalle. Esimerkkejä aiheeksi: Minä onnistuin/Minä voitin/Sainpas sen tehdyksi.
- ❖ *Itsetuntemus* – on yksilön totuudenmukainen käsitys omista vahvuuksistaan ja asioista joita hänen on parannettava. Itsearviointiin avulla oppilaat oppivat arvioimaan omaa toimintaansa. Opettajan tulisi ohjata oppilaita tuntemaan paremmin itseään, opettaa hallitsemaan tunteet, kyvyt ja taidot sekä arvioimaan itseään realistisesti.
- ❖ *Itsevarmuus ja uskallus esiintyä* saadaan esiintymällä. Esiintymisharjoitukset auttavat oppilaita puhumaan rohkeasti luokan edessä. Liikkeelle voidaan lähteä varovaisesti pienistä omakohtaisista kertomuksista. Luokan eteen voi tulla joko yksin tai aluksi muutama oppilas yhtä aikaa. Tarinatuoli on oma paikka esiintyjälle, joka voi olla oppilas tai opettaja. Hauskana keinona ovat – pantomiimiesitykset, joissa oppilas tai pieni ryhmä oppilaita tulee esiintymään luokalle. Tehtävät joko arvotaan tai oppilaat saavat itse päättää, mitä esittävät. Esityksen kestäessä luokka yrittää ratkaista, mitä esiintyjä tekee tai mitä ammattia/urheilulajia/eläintä hän esittää.
- ❖ *Toisten tukeminen ja muiden arvostus* on erittäin tärkeää yksilön vahvan itsetunnon kehittymiselle. Opettaja voi opettaa lasta kannustamaan muita oppilaita, jotta hän saa sitä myös itsellekin. Myönteistä palautetta varten oppilas voi piirtää oman kuvansa tai vaihtoehtoisesti kaveri piirtää muotokuvan luokkatoveristaan. Luokkatoverit keksivät kustakin oppilaasta positiivisia adjektiiveja tai muita kuvaavia sanoja. Sanat kerätään lapulle, joka asetetaan kyseisen oppilaan kuvan alapuolelle. Kuvista muodostetaan luokkakuva luokan seinälle. Luokassa voi olla käytössä kirjelaatikko, oppilaat voivat joskus kirjoittaa sinne kirjeissä sellaisia asioita, joita toisissa oppilaissa arvostavat ja joiden uskovat ilahduttavan näitä.

- ❖ *Itseilmaisun* keinoja ovat esimerkiksi tanssi, luova liikunta, näytteleminen, jooga, mietiskely.

Lapsi voi ilmaista itseään esimerkiksi

- piirtämällä oman perheen kuvan
- kirjoittamalla runon itsestä
- kertomalla jotain itsestä (paras ystäväni, paras ruoka, pelottavin hetki)
- päiväkirjaa kirjoittamalla
- perheen sukupuun piirtämisellä
- tuomalla kotoa esineen ja kertomalla siitä
- kertomalla kuinka hän sai nimensä.

- ❖ *Positiivinen ajattelu* lisää myönteisyyttä ja empatiaa. Lasten kanssa voidaan pohtia esimerkiksi millaisena koetaan viikon päivät ja mikä tekee päivästä onnistuneen. Sovituilla väreillä väritetään mielialamittariin millainen päivä on lapsen mielestään ollut. Esimerkiksi, punainen todella kiva päivä, sininen ihan mukava päivä, keltainen ok, harmaa ikävä ja tylsä päivä. Viikon kuluttua tutkitaan, mitä väriä on käytetty eniten? Mitkä asiat tekivät päivästä onnistuneen? Mitkä ikävän? Voiko itse vaikuttaa siihen, että olisi enemmän iloisia päiviä? Viikon parhaasta päivästä voidaan tehdä piirros. Esim. kuvasarja tai päivittäin piirretään päivän kiva asia/ajatus/näky.

- ❖ *Onnistumisen kokemukset* lisäävät lapsen pätevyys-tunnetta. Lapsi saa onnistumisen kokemuksia kun opettaja huomioi hänen edistyksiä. Lapsi voi saada myös onnistumisen kokemuksia harrastamalla liikuntaa. Opettaja voi auttaa lasta löytämään toimintaa, joka piristää mieltä ja sopivat harrastukset joista saa mielihyvää. Luova toiminta tukee lapsen itsetuntoa ja antaa lapselle mahdollisuuksia käsitellä omia tunteitaan ja ajatuksiaan kokonaisvaltaisesti ja toisella tavoin kuin loogisesti järkeilemällä. Luovat aiheet - musiikki, kuvataide, tanssi, draama, käsityö, valokuvaus, luova kirjoittaminen, kirjallisuus, sadutus, seikkailu- ja retkitoiminta.

Itsetuntoa vahvistavia leikkejä ja harjoituksia

Esiopetuksen työskentely perustuu leikinomaiseen lapsen kehitystasosta lähtevään toimintaan. Alkuluokalla leikki on tärkein toimintamuoto ja oppimisen väline. Leikkiessään lapsi oppii, kommunikoi, ratkaisee ongelmia, keksii, kokeilee, harjaantuu ja käsittelee sisäistä maailmaansa. Leikki kehittää lapsen ajattelua ja samalla hän käsittelee tunteitaan ja kokemuksiaan. Kun lapsi leikkii, hän oivaltaa itsestään uusia asioita, näkee uusia näkökulmia sekä selkiinnyttää minäkuvaansa ja itsetuntoaan. Leikissä lapsi voi harjoitella erilaisia taitoja ilman epäonnistumisen pelkoa.

”Katsellaan silmät kiinni”

Tavoite: Keskittyä havainnoimaan ryhmän jäseniä positiivisesti

Kaikki istuvat piirissä ja sulkevat silmänsä sen jälkeen, kun ohjaaja on osoittanut yhtä osallistujista. Tämä osallistuja saa olla silmät auki ja kuvailla jotakuta piirissä olijaa niin tarkasti kuin pystyy, miltä hän näyttää, mitkä ovat hänen fyysiset erityispiirteensä ja esimerkiksi joitakin yksityiskohtia hänen pukeutumisestaan. Yhdessä on sovittu etukäteen, ettei toisista puhuta kielteisesti. Muut kuuntelevat silmät suljettuina ja yrittävät arvata kenestä on kyse. Kun joku uskoo tietävänsä, kuka on kuvauksen kohde, hän nostaa kätensä, mutta ei avaa silmiään. Ohjaaja antaa merkin, kun ryhmä saa avata silmänsä ja vastaus annetaan. Tämä harjoitus voidaan toistaa pari kolme kertaa kuvailijaa vaihtamalla.

”Kerskailu sallittua”

Tänään saa kerskailla oikein kunnolla ja täydestä sydäimestä. Jokainen lapsi miettii, missä hän on erityisen taitava. Onko hän hyvä juoksija tai kenties taitava piirtämään hauskoja eläimiä tai kertomaan tarinoita, soittamaan viulua jne.

Lapset istuutuvat piiriin ja sitten aloitetaan: Ensimmäinen väittää: ”Minä osaan juosta tuultakin nopeammin”. Seuraava toista: ”Helena osaa juosta tuulta nopeammin, ja minä osaan kertoa superhauskoja juttuja.” Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat saaneet vuoronsa. Ketju katkeaa, kun joku ei muista, mikä tuli seuraavaksi. Se lapsista, jonka taitolaji unohtui, saa pisteen.

Lopulta voittajaksi selviytyy esimerkiksi ”Timo, joka pelaa jalkapalloa kuin maailmanmestari”.

Tässä leikissä on tärkeää, että lapset mainitsevat vain oikeasti osaamiaan asioita – niitä kuitenkin vapaasti liioitellen.

”Sankari ja sankaritar”

Tätä leikkiä leikitään useaan kertaan pitkähkön ajanjakson aikana. Luokka voi esimerkiksi kerran viikossa valita joukostaan sankarin ja sankarittaren.

On tärkeää, että kouluvuoden aikana jokainen saa kerran olla sankari.

Joskus voidaan juhlia myös kahta sankaria kerrallaan (ystävyyksiä tai vierustovereita), jos lapsista on hämmentävää joutua yksin suuren huomioon kohteeksi.

Lapset istuvat piirissä. Yksi lapsista nimetään se päivän sankariksi tai sankarittareksi, ja toiset alkavat vuorotellen kehua ja ylistää häntä. Esimerkiksi: ”Katri, sinä piirät maailman hienoimpia kuvia.” ”Katri, sinulla on luokan tarttuvin nauru.” Ja jokaista kehua saattelevat raikuvat kättentaputukset.

”Hieronta”

Luokka jaetaan esimerkiksi kuuden oppilaan ryhmiin. Lapset asettuvat piiriin toinen toisensa taakse. Yksi ryhtyy antamaan edessään seisovalle selkähierontaa. Ensin hän esimerkiksi hieroo hartioita, sitten koputtelee selkää jne. Se, jota hierotaan, ryhtyy samanaikaisesti toistamaan liikkeitä edessään seisovan selkään. Siten liikkeet siirtyvät piirin läpi takaisin ensimmäiseen oppilaaseen. Näin hän saa tuntea omassa kehossaan toiselle antamansa hieronnan.

”Pieni tähtikeikka”

Ollapa kerran ihailtu tähti kaikkien huomion keskipisteenä – ei hullumpi ajatus! Lapset miettivät, ketä idoliaan he haluavat esittää ja suunnittelevat lyhyen koreografian. Vuorotellen pienet taiteilijat laulavat ja esiintyvät haltioituneen yleisön edessä levyttä soivan musiikin mukana. Harkinnan mukaan voidaan joko käyttää saatavilla olevia äänilevyjä, tai lapset voivat tuoda kotoaan haluamansa laulun. Ujoilla lapsilla on elämänsä tilaisuus saada esiintyä osana tyttö- tai poikabändiä.

”Peiliharjoitus”

Tavoite: Aistia toisen ajatuksia ja mukautua hänen toimiinsa sekä keskittyä ja sulautua tehtävään.

Välineet: cd-soitin ja rauhallista musiikkia

Peiliharjoitusten onnistumisessa on olennaista, että pari havainnoi toisiaan ja ottaa toisensa huomioon, ei pelkästään mekaanisesti vaan myös ajatukset vaistoten. Toinen pareista on tekijä ja toinen peilikuva. Tekijän tulee tehdä liikkeensä riittävän rauhallisesti, jotta peilikuva ehtii mukaan tekemään ne samanaikaisesti. Välillä on syytä vaihtaa osia. Millaisia tunteita harjoitus herätti? Olitko mieluemmin peili vai peilaaja? Mikä oli sinulle vaikeaa entäpä helppoa tai mielekästä?

”Makea suukko vai hapan silli?”

Tämä on erityisen hauska leikki, jossa ilo on aina ylimmillään.

Kaikki luokan pojat menevät oven eteen, ja sillä välin tytöt ottavat etukäteen valmistetusta laatikosta paperinpalan, johon on kirjoitettu jonkun luokan pojan nimi. Tämä paperinpala, hyvin hapan hedelmäkaramelli ja makea suklaasuukko kädessään tytöt istuvat tuoleillaan rivissä. Pojat kävelevät tuolirivistön editse ja kumartavat kohteliaasti valitsemalleen tytölle. Jos hänen nimensä sattuu lukemaan tytön lapussa, hän on löytänyt ”oman” tyttänsä ja saa tältä suklaasuukon. Jos niin ei käy, hän saa happaman sillin, ja tyttö lähettää hänet matkoihinsa. Pojan on koetettava onneaan seuraavalla kierroksella. Leikki jatkuu, kunnes kaikki parit ovat löytäneet toisensa.

Ja sen jälkeen ovat tietenkin tytöt vuorossa ja saavat pojilta joko makean suukon tai happaman sillin.

7. Vanhemmuuden tukeminen

Koulu voi vahvistaa lapsen itsetuntoa mikäli se pyrkii yhteistyössä kodin kanssa yhdensuuntaisiin tavoitteisiin. Tutkimukset osoittavat, että kodin ja koulun välinen yhteistyö lisää oppilaiden perusturvallisuuden kokemuksia. Kodin ja koulun välillä säännöllinen yhteydenpito antaa vanhemmille mahdollisuuden kiinnostua lastensa elämästä ja arvostaa sitä. Lapsille on tärkeää kokea, että vanhemmat ovat kiinnostuneita ja arvostavat sitä, mitä he tekevät. Kodin ja koulun yhdensuuntaiset kasvatuskäytänteet tukevat parhaiten lapsen kehitystä ja itsetuntoa. Opettajien tulisi tiedostaa vanhempien tuen tärkeys lapsen koulutyössä. Vanhemmillä on tärkeä rooli lapsen koulumotivaation syntymisessä ja oppimisessa yleensä. Opettajan tulee antaa vanhemmille palautetta heidän lapsensa edistymisestä koulutyössä ja opettaja voi tukea vanhempien kasvatustyötä siten, että koti ja koulu pitävät tiiviisti yhteyttä toisiinsa.

Tutkimukset osoittavat, että lapsilla, jotka saivat kannustavaa positiivista palautetta vanhemmiltaan, oli huomattavasti kehittyneempi minäkäsitys ja paremmat koulusaavutukset. Perheen kasvatustyyliin ja asenteisiin on tärkeä merkitys lapsen itsetunnon kehitykselle. Vanhempien tulisi tietää lapsensa kehitysvaihe ja se, että millainen palaute ja vuorovaikutus ovat lapsen kannalta tarkoituksenmukaisia. Vanhemmat voivat vahvistaa lapsen itsetuntoa kannustamalla, rohkaisemalla ja uskomalla heihin. Monipuolinen vuorovaikutus, selkeät rajat, ja realistiset odotukset tukevat lapsen terveen itsetunnon kehittymistä. Kehitystason mukainen vastuun antaminen kasvattaa lasta itsenäisyyteen ja opettaa tekemään päätöksiä. Perheen yhteiset toiminnot ja harrastukset tuovat lapselle tekemisen iloa ja onnistumisen kokemuksia.

Luokan vanhempainillan aiheena lasten itsetunto

Vanhempainillassa voidaan järjestää keskustelu itsetunnon merkityksestä lapsen elämälle ja terveydelle, itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä ja siitä, miten itsetuntoa voidaan tukea.

8. Lähdekirjallisuus

- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Aho, S. & Laine, K. 2004. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Bhatia E. & Wiitakorpi M. 2005. ”Me ollaa iha hyvii”- menetelmiä ja keinoja terveydenhoitajille lasten itsetunnon tukemiseen. Turku: Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 16.
- Dannecker E. 2004. Vahvoja leikkejä vahvoille lapsille. Itsetuntoa vahvistavia leikkejä. Helsinki: Lasten Keskus.
- Jarasto, P.& Sinervo, N. 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus.
- Kalliopuska, M. 1984. Itsetunto. Helsinki: Kirjayhtymä
- Kalliopuska M. 1995. Sosiaaliset taidot. Helsinki: Painatuskeskus.
- Kalliopuska, M., Heikurainen E. & Larsio M. 1997. Arvostan itseäni. 1.painos. Vantaa: Psykologiatutkimus Mirja Kalliopuska.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1998. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Keski-Hollolan esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelma. 5.6.2009
- Korpinen, E. 1990. Peruskoululaisen minäkäsitys. Jyväskylä: Kasvatustieteiden tutkimuslaitos.
- Kullberg-Piilola T. & Peltonen A. 2000. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Tekijät ja Kirjapaja Oy.
- Leinonen, J. 2010. Hyvä itsetunto ja itsetunnon tukeminen: luokanopettajien käsityksiä ja kokemuksia alkuoppilaan itsetunnosta ja itsetunnon tukemisesta. Pro gradu – työ. Opettajankoulutuslaitos. Varhaiskasvatus. Helsingin yliopisto.
- Opetushallitus. 2011. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2011. [viitattu 5.9.2011]. Saatavissa http://www.oph.fi/koulutuksen_jarjestaminen/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/esiopetus
- Opetushallitus. 2011. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. [viitattu 5.9.2011]. Saatavissa http://www.oph.fi/koulutuksen_jarjestaminen/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus
- Pulkinen, L. 2002. Mukava yhdessä. Sosiaalinen pääoma ja lapsuuden sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Salmivalli, C. 2003. Kiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Siitari, T. 1999. Lapsen itsetunnon tukeminen hoitotyössä. Hoitotyön auttamismenetelmät lastenpsykiatrisessa hoitosuhteessa. Opinnäytetutkielma. Terveystieteiden opettajan koulutus. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos.

- Siitari, T., Pelkonen, M. & Pietilä A-M. 2002. Lapsen itsetunnon tukeminen hoitotyön menetelmin lastenpsykiatrisessa hoitosuhteessa. *Hoitotiede* 15, (1).
- Oranen., M. 2011. Sosiaaliportti. Lasten osallisuus. [viitattu 5.9.2011] Saatavissa <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-Fi/lastensuojelunkäsikirja/hallinto/lapsenosallisuus>
- Vehkalahti R., 2007. *Kehu lapsi päivässä*. 3 painos. Helsinki: Lasten Keskus.
- Virtasalo E., 2000. *Ilmaisutaidon seikkailuja*. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Vesikansa, S. 1998. *Iloisina yhdessä*. Opas lapsiryhmän ohjaajille. Helsinki: Nuorisoasiainkeskus. Kehittämisosasto.
- Vastuunportaat. [viitattu 8.9.2011] Saatavissa: <http://www.kidsskills.org/fin/vasttunportaat>