

Vahvuudet voimavarana

Oppaan tuottaminen kasvattajille lapsen
minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisesta

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja
nuorisotyö
Opinnäytetyö
Kevät 2016
Henna Niemelä
Jenna-Anette Saarinen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

NIEMELÄ, HENNA
SAARINEN, JENNA-ANETTE:

Vahvuudet voimavarana
Oppaan tuottaminen kasvattajille
lapsen minäkuvan ja itsetunnon
vahvistamisesta

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön opinnäytetyö

65 sivua, 25 liitesivua

Kevät 2016

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli lasten minäkuvan ja itsetunnon vahvistaminen. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli eräs Päijät-Hämeessä sijaitseva koulu. Opinnäytetyön tarkoituksena oli syventää kasvattajien ymmärrystä lasten minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opas, jossa on välineitä ja menetelmiä kasvattajille lapsen itsetunnon tukemiseen ja minäkuvan vahvistamiseen.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa toteutettiin 8-vuotiaille lapsille ryhmätoimintaa, jonka tavoitteena oli auttaa lapsia tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja tämän avulla tukea heidän positiivista minäkuvaansa. Toiminnan lähtökohtia olivat lasten osallisuuden ja yksilöllisyyden kunnioittaminen. Toiminnan pohjalta opinnäytetyössä tuotettiin kasvattajille opas, johon koottiin erilaisia toiminnallisia harjoituksia minäkuvan vahvistamisen ja vahvuuksien tunnistamisen avuksi. Opinnäytetyössä luotua opasta voidaan hyödyntää sosiaali- ja kasvatusalalla.

Minäkuvan ja itsetunnon vahvistaminen edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kuitenkin nyky-yhteiskunnassa on paljon minäkuvaan ja itsetuntoon kielteisesti vaikuttavia tekijöitä. Viime vuosina positiivinen psykologia on tullut tunnetuksi myös sosiaali- ja kasvatustieteiden ympäristöissä. Sen myötä tietoisuuteen on tullut myös vahvuusperustainen ajattelu sekä positiivinen pedagogiikka. Opinnäytetyö painottuu minäkuvan ja itsetunnon tarkasteluun sekä niiden vahvistamiseen vahvuuksien tunnistamisen kautta.

Asiasanat: minäkuva, itsetunto, osallisuus, positiivinen pedagogiikka, vahvuudet

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

NIEMELÄ, HENNA

SAARINEN, JENNA-ANETTE:

Strengths as a resource

Making a guide for educators about
strengthening child's self image and
self-esteem

Bachelor's Thesis in Social Pedagogy for Work with Children and Young
People

65 pages, 25 pages of appendices

Spring 2016

ABSTRACT

The topic of this functional thesis was the strengthening of children's self image. The commissioner of the thesis was one comprehensive school in Päijät-Häme. The purpose of the thesis was to deepen educators understanding of the importance of strengthening children's self image and self-esteem. The goal of the thesis was to make a guide consisting methods for supporting child's self-esteem and strengthening child's self image that educators can utilize at their work.

The functional part of this thesis consisted of working in a group with 8-year-old children. The goal was to help the children recognize their own strengths and to support their self image. The basis for the working was respecting children's participation and individuality. The guide was made based on this work and it contains several functional exercises that will help to strengthen the self-image and recognize strengths. The guide can be used in the fields of social services and education.

The strengthening of self image and self-esteem helps to improve child's overall well-being. However in current society there are many factors that have a negative influence on self image and self-esteem. In recent years the Positive psychology has become known in the fields of social services and education. Consequently it has also increased the knowledge of strength-based thinking and positive pedagogy. This thesis focuses on the examination of self image and self-esteem as well as strengthening those by recognizing strengths.

Key words: self image, self-esteem, participation, positive pedagogy, strengths

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TAVOITE, TARKOITUS JA TOIMEKSIANTAJA	3
2.1	Tarkoitus ja tavoite	3
2.2	Toimeksiantaja	3
2.3	Tiedonhaun kuvaus	4
3	MINÄKÄSITYS	6
3.1	Minäkäsityksen määritelmä	6
3.2	Minäkäsityksen ulottuvuudet	7
3.3	Lapsen minäkäsityksen kehittyminen	8
4	ITSETUNTO	11
4.1	Itsetunnon määritelmä	11
4.2	Lapsen itsetunnon kehittyminen	12
4.3	Itsetunto koulussa	14
4.4	Onnistuminen ja epäonnistuminen itsetuntoon vaikuttavina tekijöinä	15
5	KASVATTAJAN KASVATUSOSAAMINEN	17
5.1	Lapsen itsetunnon ja minäkuvan vahvistaminen	17
5.2	Lapsen kutsuminen osallisuuteen	19
5.3	Vahvuuksien tunnistaminen	21
5.4	Vahvuusperustainen ajattelu	23
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	25
6.1	Ensimmäinen toimintakerta	27
6.2	Toinen toimintakerta	28
6.3	Kolmas toimintakerta	31
6.4	Neljäs toimintakerta	33
6.5	Viides toimintakerta	37
6.6	Kuudes toimintakerta	40
6.7	Seitsemäs toimintakerta	42
7	ARVIOINTI	44
7.1	Vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen	44
7.2	Positiivinen palaute ja onnistumisen tunne	46
7.3	Osallisuuden toteutuminen	48

7.4	Oppaan rakentumisen arviointi	49
8	POHDINTA	51
8.1	Eettisyys ja luotettavuus	51
8.2	Toiminnan reflektointi	53
8.3	Ammatillinen kasvu	55
8.4	Varhaiskasvatusosaamisen syventyminen	58
8.5	Jatkotutkimusehdotukset	59
	LÄHTEET	61
	LIITTEET	66

1 JOHDANTO

Oppilaiden itsetunto-ongelmat ovat koulumaailman yksi suurimmista haasteista nyky-yhteiskunnassa (Nieminen & Turunen 2015, 52). Hyvän itsetunnon nähdään sisältävän realistisen minäkuvan sekä omien virheiden ja vajavuuksien näkemisen ja myöntämisen (Keltikangas-Järvinen 2010b, 112). Minäkuvan ja itsetunnon tukeminen nähdäänkin merkityksellisenä myös valtakunnallisella tasolla. Opetushallituksen laatimassa perusopetuksen opetussuunnitelmassa nostetaan esille oppilaan minäkuvan ja itsetunnon tukemisen tärkeys. Monipuolinen ja myönteinen palautteen antaminen sekä rohkaiseva ohjaaminen vahvistavat lapsen itseluottamusta. (Opetushallitus 2014, 17.) Myös valtakunnallisissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ensisijaisena tavoitteena nähdään lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. Lapsen terveen itsetunnon tukeminen on yksi osa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä varhaiskasvatuksessa. (Stakes 2005.)

Sosiaalialan opintojen aikana on ollut huomattavissa, miten tärkeää itsetunnon ja minäkuvan tukeminen on. Erityisesti harjoittelujaksojen aikana huomio kiinnittyi erääseen seikkaan: lasten negatiivisiin käsityksiin itsestään. Opinnäytetyön aiheeksi muotoutui minäkuvan vahvistaminen. Itsetunnon ja minäkuvan vahvistamisen kannalta nähtiin tärkeäksi erilaiset menetelmät vuorovaikutuksen lisäksi. Myös Niemisen ja Turusen (2015) mukaan sosionomin tutkinto antaa valmiudet erilaisten menetelmien käyttöön. Ammatillisiin vahvuuksiin kuuluu kyky löytää lapsista oman elämänhallinnan, sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja koulutyössä onnistumisen voimavaroja. (Nieminen & Turunen 2015, 57.) Aihe esiteltiin toimeksiantajalle, joka kiinnostui opinnäytetyön aiheesta ja näki koulussa tarvetta toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamiselle. Yhteistyössä toimeksiantajan kanssa työmuodoksi valittiin minäkuvaa vahvistava ryhmätoiminta, johon valikoitui 10 oppilasta.

Lapset ovat yhteiskunnassamme jatkuvan kritiikin kohteena, joten lasten kannustaminen ja tukeminen tervettä itsetuntoa kohti on tärkeää. Sandberg ja Vuorinen (2015b, 12) kuvaavat tällä hetkellä vallitsevaa

koulukulttuuria ongelmakeskeiseksi. Lasten toiminnan arvioinnissa nähdään korostuvan lapsen haasteet sekä heikkoudet vahvuuksien sijaan. Liian korkea vaatimustaso voi heikentää lapsen kykyä vastaanottaa ja sietää pettymyksiä (Keltikangas-Järvinen 2012, 69). Lasta tulisi ohjata pois syyttelevästä ja itseään soimaavasta ajattelusta ratkaisuja etsivän ajattelun kautta (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 17).

On tärkeää, että kasvattaja ymmärtää lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisen tärkeyden. Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2016) mukaan vahvuuksiin keskittymisen ytimenä on vaikuttaa jokapäiväiseen elämään, mikä tarkoittaa tapojen muuttamista ajattelun, käytöksen ja puheen tasolla. Jotta kasvattajan oma asenne voi muuttua, se vaatii tietoisuutta omista ajattelurakenteista. Usein ajatuksista valtaosa on negatiivisia, ja niiden kääntäminen positiivisiksi vaatii usein ponnistelua. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 37.)

Lapsen minäkuva on sidoksissa pitkälti ympäristöön ja sen sisällä tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Aho ja Laine (2004, 26) näkevät ympäristön merkityksen suurena myös lapsen minäkäsityksen kehitykseen, sillä kuulemansa ja näkemänsä perusteella lapsi rakentaa omaa minäkäsitystään. Keltikangas-Järvisen mukaan tämän hetken kasvatus kannustaa varhaiseen itsenäistymiseen. Liian aikaisella itsenäistymisellä on omat riskinsä hallinnantunteen kehittymisen kannalta, koska epäonnistumisen vaara on suuri. Virheistä ei itsessään opi, vaan vasta niiden tarkastelu ja korjaaminen opettavat. Itsetuntemuksella on positiivinen vaikutus myös pettymysten sietämisessä. (Keltikangas-Järvinen 2010b, 61.) Hotulaisen, Lappalaisen ja Soinnun (2014, 266–267) mukaan epäonnistumisista ja vaikeuksista selviytyminen helpottuu, jos lapsi tuntee itsensä. Vahvuutensa tunnistava lapsi ponnistelee tavoitteidensa saavuttamiseksi, koska hän tuntee omat kykynsä. Lisäksi vahvuuksia ja voimavaroja tunnistamalla voidaan antaa lapsille eväitä elämään sekä ennaltaehkäistä riski- ja ongelmakäyttäytymistä (Hotulainen, Lappalainen & Sointu 2014, 273).

2 TAVOITE, TARKOITUS JA TOIMEKSIANTAJA

2.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on syventää kasvattajien ymmärrystä lasten minäkuvan ja itsetunnon tukemista ja vahvistamisesta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa opas, jossa on välineitä ja menetelmiä kasvattajille lapsen itsetunnon tukemiseen ja minäkuvan vahvistamiseen.

2.2 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi eräs Päijät-Hämeen alueella sijaitseva koulu. Eettisistä ja yksityisyyttä suojaavista syistä kohdeorganisaatiota ei julkisteta opinnäytetyössä. Tällä tavalla tarkoituksena on turvata toiminnalliseen osuuteen osallistuneiden lasten yksityisyys. Opinnäytetyössämme ei mainita koulun nimeä eikä tarkempaa sijaintia.

Koulun arvoina ovat turvallisuus, vastuullisuus, kunnioitus, vahvuuksien korostaminen ja kiireettömyys. Toimintamme soveltui koulun arvojen sisälle opinnäytetyömme tavoitteen osalta. Myös koulun strategia painottaa siihen, että oppilas tuntisi omat vahvuutensa, olisi vastuullinen, oppisi tuntemaan iloa oppimisesta ja ihmissuhteista, sekä olisi kiinnostunut ympäröivästä maailmasta koulun päättäessään. Opetuksessa painotetaan oppimisen taitojen lisäksi sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutuksen kehittämistä.

Opettajien, koulunkäyntiavustajien sekä muun henkilökunnan lisäksi koululla työskentelee koulusosionomi, joka on ollut yhteyshenkilömme kohdeorganisaatiossa koko opinnäytetyöprosessimme ajan.

Koulusosionomi myös arvioi toimintaamme muun muassa sen tavoitteellisuuden ja toimivuuden sekä lasten osallisuuden toteutumisen näkökulmista.

Ennen opinnäytetyön toiminnallisen osuuden alkua koulusosionomi pohti yhteistyössä opettajien kanssa, ketkä lapsista voisivat hyötyä ryhmätoiminnasta, jonka tarkoituksena on vahvistaa lapsen positiivista käsitystä itsestään. Tämän myötä toimintaan valikoitui yhteensä kymmenen 8-vuotiasta lasta. Opettajat olivat yhteydessä lasten vanhempiin ensin puhelimitse, jonka jälkeen heille toimitettiin saatekirje (Liite 1) ja ilmoittautumislomake (Liite 2). Kaikki ryhmään kutsutut lapset olivat myös itse halukkaita osallistumaan toimintaan.

2.3 Tiedonhaun kuvaus

Tiedonhaku aloitettiin minäkuvaan ja itsetuntoon liittyvällä teorian etsimisellä. Koska vuorovaikutus on itsetunnon vahvistaminen kannalta tärkein tekijä (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2007, 148), aiheen käsittelyä laajennettiin myös kasvatusosaamiseen ja tätä kautta vahvuuksiin. Sandbergin ja Vuorisen (2015b, 13) mukaan useat tutkimukset osoittavat, että vahvuuksiin keskittymisellä nähdään olevan positiivinen vaikutus lapsen hyvinvointiin nyt ja tulevaisuudessa. Vahvuuksista puhumisen nähdään olevan tärkeää lapsille.

Tiedonhaku on tapahtunut pääosin MASTO-finnan sekä kirjastojen yhteistietokanta Melindan avulla. Tietoa on haettu myös suomalaisten yliopistojen digitaalisista aineistoista sekä Google Scholar -tiedonhakukanavasta. Hakutermejä ovat olleet "itsetunto", "lapset", "minäkuva", "osallisuus", "positiivinen pedagogiikka", "positiivinen psykologia", "psykkinen kehitys", "vahvuudet" sekä näiden erilaiset yhdistelmät.

Esimerkiksi termien "lapset", "itsetunto" yhdistelmä tuotti yhteistietokanta Melindassa yhteensä 303 hakutulosta, "lapset", "minäkuva" 385 hakutulosta sekä "lapset", "vahvuudet" seitsemän hakutulosta. "Positiivinen pedagogiikka" puolestaan tuotti 8 hakutulosta ja "positiivinen psykologia" 115 hakutulosta. Tuloksista valittiin opinnäytetyön aiheen kannalta olennaisimpia lähteitä. Hakutuloksia arvioitaessa pyrittiin valitsemaan korkeintaan 10 vuotta vanhoja teoksia ja artikkeleita.

Suomalaistutkimuksia lasten minäkuvasta on julkaistu 2000-luvulla hyvin vähän. Tämän vuoksi teoriaperustana on käytetty vuonna 2004 julkaistua teosta minäkuvasta, joka keskittyy etenkin suomalaislasten minäkuvan tutkimukseen ja on näin opinnäytetyön aiheen kannalta merkittävä.

3 MINÄKÄSITYS

3.1 Minäkäsityksen määritelmä

Minäkäsityksellä tarkoitetaan yksilön itsensä tiedostamaa kokonaiskäsitystä itsestään (Aho & Laine 2004, 17–18). Keltikangas-Järvisen (2010a, 97) mukaan minäkuva on puolestaan kaikkien toimintojen, ominaisuuksien ja päämäärien kokonaisuus, joiden avulla ihminen kuvaa itseään. Monet tutkijat käyttävät minäkäsityksen synonyyminä käsitettä minäkuva. Aiemmin tehdyissä tutkimuksissa nämä käsitteet siis tarkoittavat usein samaa asiaa. Minäkäsityksessä menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden havainnot ja kokemukset yhdistyvät arvoihin, asenteisiin, ihanteisiin ja tunteisiin. (Aho & Laine 2004, 17–18.) Minäkäsitys voidaan myös määritellä ilmenevän ihmisen ajatuksissa ja asenteissa itseään kohtaan. Se ikään kuin kertoo ihmiselle itselleen, millainen hän on. (Koivisto 2007, 31; Toivakka & Maasola 2011, 15.)

Minäkäsitys vaikuttaa yksilön toimintaan ohjaamalla havaintoja sekä jäsentämällä kokemuksia (Aro, Järviluoma, Mäntylä, Mäntynen, Määttä & Paananen 2014, 10). Aho ja Laine (2004, 16) puolestaan näkevät minäkäsityksen ohjaavan havaintojen lisäksi myös asenteita, toimintaa sekä käyttäytymistä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Taustalla on ajatus minäkäsityksestä osana kokonaisuutta, jonka kautta yksilö tulkitsee kokemuksiaan.

Monet minäkäsitystä tarkastelleet tutkijat ovat sitä mieltä, että minäkäsitys sisältää ihmisen tiedot omasta itsestään sekä arvioivan suhteen omaan itseensä. Ihmisen käsittämiä tietoja itsestään kutsutaan kognitiiviseksi aspektiksi ja arvioiva suhtautuminen omaan itseensä tunnetaan käsitteenä affektiivinen, evaluoiva aspekti. (Aho & Laine 2004, 18.) Kognitiivinen aspekti eli minäkäsityksen sisältämät tiedot itsestä ovat yksilön tietoisuutta muun muassa omasta ulkonäöstä, vahvuuksista ja kyvyistä. Affektiivinen aspekti vastaavasti sisältää yksilön arvioivan suhtautumisen itseän,

kuvatun tyytyväisyyttä muun muassa omaan ulkonäköön, vahvuuksiin ja kykyihin. (Zimmer 2011, 46–47.)

3.2 Minäkäsityksen ulottuvuudet

Tavallisesti minäkäsityksessä erotetaan kolme dimensiota eli ulottuvuutta, jotka ovat reaalinäkäsitys, ihanneminäkäsitys sekä normatiivinen minäkäsitys. Reaalinäkäsitys on yksilön tiedostama, todellinen käsitys omasta itsestään. Se muodostuu ulkoisesta sekä henkilökohtaisesta minäkäsityksestä. Ulkoinen minäkäsitys näkyy muille muun muassa vuorovaikutustilanteissa. Vastaavasti henkilökohtainen minäkäsitys sisältää käsityksiä yksityisemmistä tekijöistä, joita ei välttämättä paljasteta kaikille näkyväksi. Ihanneminäkäsitys kuvaa puolestaan sitä, minkälainen yksilö haluaisi olla. Tämä minäkäsityksen dimensio tekee näkyväksi yksilön sisäistämiä vaatimuksia ja odotuksia, joita ympäristö väistämättä asettaa. Normatiivinen minäkäsitys on minäkäsityksen osa-alue, joka kuvaa yksilön mielessä vallitsevaa käsitystä siitä, minkälaisena muut häntä pitävät tai minkälainen muut haluaisivat hänen olevan. (Aho & Laine 2004, 19.)

Minäkäsitys sisältää myös neljä osa-aluetta; suoritusminäkuvan, sosiaalisen minäkuvan, emotionaalisen minäkuvan sekä fyysis-motorisen minäkuvan (Aho & Laine 2004, 19). Nämä minäkäsityksen osa-alueet ovat toisistaan erillisiä, mutta niiden nähdään olevan vuorovaikutuksessa toisiinsa (Koivisto 2007, 33). Ahon ja Laineen (2004, 19) mukaan suoritusminäkuva kuvaa yksilön käsitystä itsestään kognitiivisissa suoritustilanteissa. Sosiaalinen minäkuva vastaavasti kertoo, millaisena yksilö näkee itsensä ryhmässä ja miten hän suhtautuu muihin ihmisiin. Emotionaalinen minäkuva on yksilön käsitys omista tunteistaan ja luonteenpiirteistään. Fyysis-motorinen minäkuva kuvaa yksilön käsitystä omista ulkoisista ja fyysisistä ominaisuuksistaan.

Minäkuvan rakenteessa nähdään myös sekä kognitiivinen että sosiaalinen ulottuvuus. Yksilön kognitiivinen kehitys vaikuttaa luonnollisesti myös minäkuvan kehittymiseen – tästä muodostuu minäkuvan kognitiivinen

ulottuvuus. Sosiaalisena ulottuvuutena puolestaan nähdään esimerkiksi kulttuurin tai kasvatustyylin vaikutus minäkuvan kehittymiseen. (Ylihärsilä 2014, 2.)

3.3 Lapsen minäkäsityksen kehittyminen

Minäkäsityksen kehityksestä on esitetty toisistaan eroavia teorioita. Vaikka minäkäsityksen kehitystä voidaan tarkastella ikävuosittain, on tärkeää huomioida jokaisen lapsen kehittyvän yksilöllisesti. Minäkäsityksen kehityksen vaiheet ovat viitteellisiä, eivätkä näin ole yleistettävissä sopimaan koko väestöön. (Aho & Laine 2004, 24–26.) Miller (2011, 148) avaa teoksessaan Erik H. Eriksonin (1959) psykososiaalista kehitysteoriaa, joka selittää yksilön minän kehitystä. Teoriassa ihmisen elämänkaari on jaettu kahdeksaan kehityskriisiin, joista neljä ensimmäistä ajoittuvat lapsuusikään. Jokaisessa kehityskriisissä on sekä positiivinen että negatiivinen ulottuvuus, ja seuraava kriisi täydentää edellistä jollain tavalla. Onnistuneesti ratkaistu kriisi laajentaa yksilön käsitystä omasta itsestään ja edesauttaa tulevien kriisien läpikäymistä.

Ensimmäisen kehityskriisin (perusluottamus vs. epäluottamus) vaiheessa, lapsen ollessa 0–1-vuotias, lapselle muodostuu perusturvallisuus sekä luottamus hoivaajaansa ja itseensä. Mikäli perusturvallisuutta ei synny ja lapsi kokee turvattomuutta, hänen perustuntemukseensa muodostuu epäluottamus. Myöhemmin tämä voi näkyä itseluottamuksen puutteena, turhautuneisuutena tai pidättäytyväisenä käytöksenä. Kehityskriisin onnistunut läpikäyminen antaa lapselle perusluottamuksen, joka helpottaa myöhempien kriisien läpikäymisessä. (Miller 2011, 150–151.)

Toinen kehityskriisi (itsenäisyys vs. epäily ja häpeä) läpikäydään pikkulapsi-iässä eli 2–3-vuotiaana. Keskeistä tämän ikäisen lapsen kehityksessä on puheen ja motoriikan kehittyminen. Kun lapsesta tulee itsenäisempi sekä psyykkisesti että fyysisesti, se avaa uusia mahdollisuuksia myös persoonallisuuden kehitykselle. Onnistunut kehityskriisin ratkaiseminen auttaa lasta itsenäistymään ja ilmaisemaan omaa tahtoaan hallitusti. Kriisin epäonnistuessa häpeän ja epäilyn tunteet

korostuvat, jolla nähdään olevan vaikutusta lapsen tapaan suhtautua itseensä. (Miller 2011, 151–152.)

Kolmas kehityskriisi (aloitteellisuus vs. syyllisyys) käydään läpi lapsen ollessa leikki-ikäinen eli 4–5-vuotias. Kognitiivisten valmiuksiensa avulla leikki-ikäinen lapsi tutustuu entistä enemmän itseensä, ympäristöönsä ja muihin ihmisiin. Lapsi samaistuu usein samaa sukupuolta olevaan vanhempansa ihailun kautta. (Miller 2011, 152–153.) Ympäristöllä nähdään olevan merkittävä vaikutus myös minäkäsityksen kehitykseen, sillä kuulemansa ja näkemänsä perusteella lapsi rakentaa omaa minäkäsitystään. Lapsen suhde vanhempiinsa on merkittävin minäkäsitystä määrittävä tekijä. (Aho & Laine 2004, 26.) Tässä kehitysvaiheessa myös lapsen omatunto sekä moraalit kehittävät. Mikäli kriisi läpikäydään onnistuneesti, lapselle muodostuu kyky tehdä aloitteita. Mikäli kehityskriisi läpikäydään epäonnistuneesti, on riskinä kohtuuttomat syyllisyydentunteet. Lisäksi lapselle saattaa muodostua vääristynyt käsitys omasta arvokkuudestaan. (Miller 2011, 152–153.)

Neljäs kehityskriisi (ahkeruus vs. alemmuus) ajoittuu varhaiseen kouluikään eli 6–10-ikävuosien aikaan. Tässä vaiheessa lapsi muodostaa käsitystä itsestään ja omista kyvyistään oppimisen kautta. (Miller 2011, 153.) Minäkäsityksen nähdään jäsentyvän vähitellen lapsen oppiessa tarkkailemaan omia ominaisuuksiaan. Muun muassa omien taitojen, tunteiden sekä vahvuuksien ja heikkouksien hahmottaminen kuuluvat näihin ominaisuuksiin. (Sandberg & Vuorinen 2015a, 11.) Kouluympäristö tarjoaa lapselle tärkeitä oppimishaasteita, joilla nähdään olevan merkitystä myös lapsen minäkäsityksen kehittymiseen (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 115). On tärkeää huomata, että oppimista tapahtuu myös kouluympäristön ulkopuolella, kuten kotona ja ystävien luona. Lapset yrittävät, ponnistelevat ja pyrkivät siihen, että he tekisivät asiat hyvin ja saisivat myös saatettua aloittamansa asiat loppuun saakka. (Miller 2011, 153.)

Varhaisessa kouluiässä onnistumisen kokemukset tuottavat lapselle tunteen ahkeruudesta ja taitavuudesta. Epäonnistumiset vastaavasti

aiheuttavat riittämättömyyden sekä alemmuuden tunteita. Lapsesta voi tuntua, ettei hän ole hyvä missään. (Miller 2011, 153.)

Suorituskeskeisessä koulumaailmassa lasten keskinäinen vertailu on väistämätöntä ja sen seurauksena lapsi oppii havaitsemaan, minkälaisia ominaisuuksia häneltä toivotaan. Samalla lapsi myös usein häpeää heikkouksiaan. Tämän vuoksi lapsen tukeminen, kannustaminen sekä lapsia kunnioittava, oikea-aikainen vertailu on tärkeää myönteisen minäkäsityksen kehityksen kannalta. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 115.) Myös Aron ym. (2014,11) mukaan tässä ikävaiheessa lapsen minäkäsityksen kehitykseen vaikuttaa vahvasti koti- ja kouluympäristöissä tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus. Alanko ja Kielenniva (2013, 71) ovat tutkimuksessaan havainneet, että lapsen minäkuvan tukemisessa tulisi ottaa huomioon jokaisen lapsen yksilöllisyys. Kouluympäristössä yhtenä haasteena nähdäänkin suuret lapsiryhmät, jolloin jokaisen lapsen minäkuvan tukemiselle ei ole riittävästi aikaa.

Lapsen minäkäsityksen kehittyessä käsitys itsestä sekä eriytyy että eheytyy. Eriytyminen nähdään minäkäsityksen muuttumisena moniulotteisemmaksi, jolloin lapsi arvioi itseään elämän osa-alueilla eri tavoin. Minäkäsityksen eheytyminen puolestaan yhdistää näiden eri osa-alueiden käsityksiä laajemmaksi kokonaisuudeksi, osaksi lasta itseään. Samalla kehittyy myös kyky yhdistää positiivisia ja negatiivisia arviointeja, jolloin lapsi ymmärtää voivansa olla hyvä jossain asiassa, vaikka olisikin huonompi jossain toisessa. (Aro ym. 2014, 10–11.) Minäkuvan eriytyminen nähdään suojaavana tekijänä muun muassa stressiltä ja masennukselta, sillä epäonnistumisen kohdatessa lapsi kykenee näkemään itsensä myönteisessä valossa elämän muilla osa-alueilla (Aro ym. 2014, 14).

4 ITSETUNTO

4.1 Itsetunnon määritelmä

Itsetunto on tärkeä persoonallisuuden ominaisuus, osa ihmisen minäkuvaa (Keltikangas-Järvinen 2010a, 16–17). Se on myös ihmisen kokemus siitä, että hän on hyvä (Keltikangas-Järvinen 2010a, 18; Toivakka & Maasola 2011, 15). Itsetunto määritellään ihmisen sisäiseksi, emotionaaliseksi tulkinnaksi omasta hyvyydestään ja arvostaan. Sitä ei voida selittää tapahtumilla tai ihmisen ominaisuuksilla, jotka ovat ulkopuolisen ihmisen nähtävissä (Dunderfelt 2006, 132; Keltikangas-Järvinen 2010a, 19.) Itsetuntoon kuuluu lisäksi itsensä ja muiden arvostaminen, oman elämän ainutlaatuisena pitäminen ja itseensä luottaminen (Keltikangas-Järvinen 2010a, 18; Toivakka & Maasola 2011, 15). Itsetunto voi vaihdella päivän aikana useita kertoja ja sen vaihteluun vaikuttavat monet eri tekijät. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 16–17.) Myös Harterin mukaan itsetunnon vaihtelun taustalla nähdään monia yksilöön vaikuttavia tekijöitä (Harter 2006, 148). Sinkkonen (2012, 172–173) puhuu itsetunnon vaihtelun olevan normaalia, koska itsetunto on vahvasti sidonnainen myös ympäristöön.

Itsetunto on minäkuvan osa eli sen subjektiivis-affektiivinen arvio. Subjektiivis-affektiivisuus tarkoittaa sitä, että itsetunto on subjektiivinen eli ihmisen oma käsitys itsestään. Tämä käsitys ei tule suoritusten kautta, vaan se on tunne omasta hyvyydestä. (Keltikangas-Järvinen 2010b, 101.) Aho ja Laine (2004, 26–27) jakavat itsetunnon viiteen ulottuvuuteen; turvallisuuteen, itsetiedostamiseen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen, tehtävä- ja tavoitetietoisuuteen ja pätevyyteen. Turvallisuuteen kuuluu luottamus läheisiin ihmisiin hyvän ja turvallisen olotilan lisäksi. Sitä, kuinka hyvin ihminen tuntee itsensä, ominaisuutensa ja yksilöllisyytensä, kutsutaan itsensä tiedostamiseksi. Yhteenkuuluvuudessa on kyse hyväksynnän kokemuksesta jonkin yhteisön sisällä, johon yksilö kokee kuuluvansa. Tehtävä- ja tavoitekeskeisyys pitävät sisällään vastuun ottamisen, aloitteiden tekemisen, ongelmanratkaisutaidon ja realististen

tavoitteiden asettamisen. Pätevyyden tunteen kautta yksilö arvostaa itseään ja pitää itseään taitavana. Tähän vaikuttavat onnistumisen kokemukset.

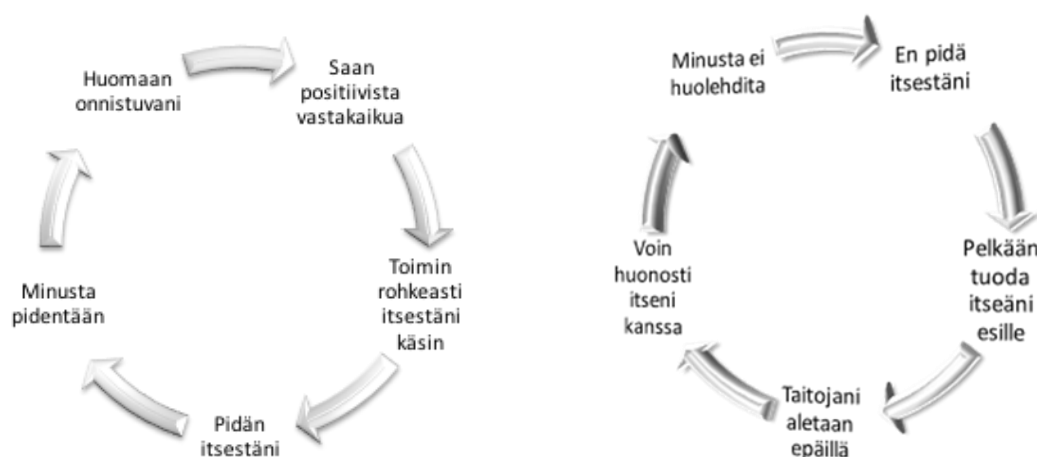
Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen käsitys itsestään on positiivinen. Tällöin minäkäsityksen positiivisten ominaisuuksien määrä on suurempi, kuin negatiivisten ominaisuuksien. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 18.) Hyvän itsetunnon omaava henkilö luottaa itseensä ja arvostaa itseään. Hän uskaltaa ottaa haasteita vastaan, asettaa tavoitteita ja uskoo selviytyvänsä loppuun saakka. (Keltikangas-Järvinen 2010b, 103.) Itsensä arvostaminen näkyy puolestaan siinä, että ihminen on tyytyväinen omiin suorituksiinsa, ja ihminen hyväksyy itsensä sellaisenaan (Keltikangas-Järvinen 2010a, 18; Toivakka & Maasola 2011, 15) Harter liittää itsetuntoon sosiaalisen ympäristön vaikutuksen. Hyvän itsetunnon voidaan nähdä olevan seurausta siitä, että yksilö pärjää hyvin yleisesti arvostetuilla osa-alueilla. Vastaavasti jos yksilö pärjää näillä osa-alueilla heikosti, se voi vaikuttaa itsetuntoon kielteisesti. (Harter 2006, 145.) Itsetunto näkyy myös sosiaalisissa suhteissa. Hyvän itsetunnon omaava lapsi osaa ottaa huomioon toiset lapset ja uskaltaa ottaa rohkeasti kontaktia muihin. (Huilla & Isokoski 2013, 102.)

4.2 Lapsen itsetunnon kehittyminen

Itsetunnon kehittyminen alkaa jo vauvan ensimmäisten elinkuukausien aikana. Lapsen Itsetunnon perusta tulee vanhemman antamasta hoivasta ja hyväksynnästä lapselle, ilman suurempia suorituksia tai saavutuksia. Tätä kutsutaan annetuksi itsetunnoksi. (Keltikangas-Järvinen 2010b, 123.) Vauvan itsetunto vahvistuu vanhemman seurustellessa hänen kanssaan. Leikki-ikäinen lapsi kaipaa kuulluksi ja nähdyksi tulemistä. Lapsi tuntee olevansa joko hyvä tai huono, riippuen pitkälti ympäristön palautteesta. (Cacciatore ym. 2008, 262.) Myös Keltikangas-Järvisen (2010b, 123) mukaan itsetunto kehittyy tässä vaiheessa muiden ihmisten antaman hyväksynnän kautta.

Cacciatore ym. (2008) painottavat ympäristön ja itsetunnon välistä yhteyttä. Heidän mukaansa kaikki lapsen ympärillä tapahtuvat asiat muokkaavat hänen itsetuntoaan ja minäkäsitystään. Itsetunto kehittyy asteittain ja kaikki ympärillä tapahtuvat asiat ja kokemukset vaikuttavat sen rakentumiseen. (Cacciatore ym. 2008, 144.) Harterin (2006, 144) mukaan jo 2–3-vuotias lapsi alkaa puhua itsestään johdonmukaisesti ja kykenee arvioimaan itseään eri osa-alueiden kautta; esimerkiksi ”Minä osaan hypätä” tai ”Minä osaan laskea kymmeneen”. Pienen lapsen kognitiivinen kehitys ei ole kuitenkaan vielä siinä vaiheessa, että hän pystyisi ymmärtämään itsetunnon käsitettä.

Dunderfeltin (2006, 130–135) mukaan ihmisen käsitys itsestään arvokkaana tai arvottomana syntyy oppimisen kautta. Lapsuudesta alkaen sisäistämme ympärillä olevien tärkeiden ihmisten käsityksiä siitä, millaisia olemme ja millaisina kelpaamme yhteisöömme. Näistä meille muodostuu skriptejä eli opittuja malleja, jotka vaikuttavat meihin myös tiedostamattomasti koko ajan. KUVIO 1 ja KUVIO 2 kuvaavat itsetunnon kehitystä negatiivisena noidankehänä tai positiivisena enkelinkehänä. Keltikangas-Järvinen puhuu psykologian termein samasta asiasta. Hän puhuu lapsen ja vanhemman välisestä peilisuhteesta. Sen kautta vanhempi viestittää lapselle millainen hän on, mitä hän osaa ja mistä hän on kiinnostunut. Peilisuhteen kautta saadun palautteen avulla lapsen minäkuva ja itsetunto rakentuvat. (Keltikangas-Järvinen 2010b, 131.)



KUUVIO 1. Positiivinen enkelinkehä (Dunderfelt 2006, 136).

KUUVIO 2. Negatiivinen noidankehä (Dunderfelt 2006, 136).

4.3 Itsetunto koulussa

Koulun aloittavan lapsen tarpeet kohdistuvat aikuisen läsnäoloon. Hän on hauras ja itsetietoisuus on orastava, sekä itsetunto vielä heikko.

Palautteet; kiitokset, moitteet, ihailut ja pilkat vaikuttavat suoraan lapsen minä-kokemukseen. Koululaisen itsetuntoon vaikuttavat pitkälti onnistumisen kokemukset ja myönteisen sekä rakentavan palautteen saaminen. Myönteisillä kokemuksilla on positiivinen vaikutus myös koulumotivaatioon. (Cacciatore ym. 2008, 262.) Itsetunnon nähdään vaikuttavan muun muassa motivaatioon, haluun menestyä koulussa ja tämän kautta myös varsinaiseen koulumenestykseen. Älykkyydellä on selkeästi alhaisempi vaikutus siihen. (Keltikangas-Järvinen 2012, 67; Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 147.) On todettu, että lapsen usko itseensä oppijana kantaa pidemmälle, kuin varhainen oppiminen.

Ensimmäisen kouluvuoden aikana on tärkeämpää uskoa oppivansa, kuin oppia. (Keltikangas-Järvinen 2012, 67.)

Koulussa lapsi oppii sosiaalisia taitoja ja pettymysten sietokykyä (Huilla & Isokoski 2013, 102). Sosiaalisissa suhteissa tapahtuu myös paljon vertailua lasten välillä. Koulussa lapsi oppii ymmärtämään, ettei hän

olekaan aina paras; toiset oppilaat saavat parempia koenumeroita ja suoriutuvat paremmin liikuntasuorituksista. Pettymyksen sietäminen on äärimmäisen tärkeää. Sen oppiminen tapahtuu opettelemalla sitä, millä tavalla pettymyksiin tulee suhtautua. Aikuisen tehtävä on auttaa lasta pettymysten yli. Vaikka pettymysten sietämistä tulee opetella, on tärkeää tiedostaa, että suuret määrät pettymyksiä eivät edesauta pettymyksen sietokykyä. (Keltikangas-Järvinen 2012, 67.)

Myös Sandberg ja Vuorinen (2015a, 11) näkevät koulun ja siellä tapahtuvan oppimisen yhtenä lapsen elämää merkittävästi määrittävänä tekijänä. Lapsen saama palaute voi vaikuttaa lapsen käsityksiin itsestään yksilönä, jolloin esimerkiksi jatkuvat negatiiviset huomautukset saattavat luoda lapselle käsityksen itsestään huonona (Aro ym. 2014, 11).

Vastaavasti myönteisen palautteen nähdään kannustavan lasta yrittämään ja tarkastelemaan omaa oppimista realistisesti. Tällä nähdään olevan vaikutusta myös lapsen itsetunnon kehittymiseen. (Sandberg & Vuorinen 2015a, 11.)

4.4 Onnistuminen ja epäonnistuminen itsetuntoon vaikuttavina tekijöinä

Onnistumiset ja epäonnistumiset vaikuttavat ihmisen itseluottamukseen ja sitä kautta itsetuntoon. Ihmisen kokemukset vaikuttavat siihen, millainen itseluottamus hänellä on. Pettymykset ja epäonnistumiset laskevat ja onnistumiset nostavat yksilön luottamusta itseensä. (Keltikangas-Järvinen 2010b, 108.) Kumpulaisen (2007, 143) sekä Ahon ja Laineen (2004, 26) mukaan onnistumisen tunteen kautta lapsen pätevyyden tunne kehittyy. Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset tallentuvat minäkäsityksen osiksi. Epäonnistuminen laskee tulevan toiminnan tavoitteita ja onnistuminen vastaavasti nostaa niitä. (Hotulainen ym. 2014, 268.) Itsetuntoa voidaankin arvioida sen kautta, kuinka paljon yksilö sietää pettymyksiä ja miten hän aloittaa asian uudelleen pettymyksen jälkeen (Keltikangas-Järvinen 2010b, 137).

Aho ja Laine (2004, 41) ovat tarkastelleet onnistumisen ja epäonnistumisen suhdetta lapsen minäkäsitykseen. Etenkin lapsen

epäonnistumisiin suhtautuminen nähdään merkittävänä tekijänä lapsen minäkäsityksen ja itsetunnon kannalta. Yhtenä taustalla vaikuttavana tekijänä nähdään nolatuksi tulemisen pelko epäonnistumisen tilanteissa. Keltikangas-Järvinen (2010b, 108) puhuu itseluottamuksen perustasosta, joka vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee onnistumiset ja pettymykset. Itseluottamuksen perustason ollessa matala, pettymykset vaikuttavat voimakkaasti. Korkeamman perustason omaava ihminen kiinnittää automaattisesti huomionsa enemmän onnistumisiin ja ne nostavat itsetuntoa edelleen.

Pettymyksen sietäminen nähdään siis osana hyvää itsetuntoa (Cacciatore ym. 2008, 240). Hyvän itsetunnon omaava ihminen sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia, ilman että jokainen niistä vaurioittaa itsetuntoa. Hän ei epäonnistuessaan ajattele, että hän on kokonaan huono ihminen. Itsesyytösten sijaan hän pystyy myöntämään epäonnistumisensa ja pohtimaan, miten hän voisi toimia vastaavassa tilanteessa tulevaisuudessa. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 23.) Tutkimukset osoittavat, että esimerkiksi kouluympäristössä lapset kokevat tulevansa melko varmasti nolatuksi joko opettajan tai muiden lasten toimesta, mikäli he eivät osaa jotain. Näin lapselle tärkeissä asioissa epäonnistuminen vaikuttaa lapsen minäkäsitykseen, ensin tilannekohtaisesti, mutta jatkuessaan myös yleisminäkäsityksen näkökulmasta. Kuitenkaan onnistuminen ei ole tae realistisen vahvalle minäkäsitykselle. Merkittävämpää on se, miten onnistumisiin ja epäonnistumisiin suhtaudutaan. Kun lapsi saa itse arvioida omaa toimintaansa ja huomata oman epäonnistumisensa, sillä ei ole niin suurta vaikutusta lapsen itsetuntoon ja minäkäsitykseen kuin ulkopuolisten kommentteilla. (Aho & Laine 2004, 41.)

5 KASVATTAJAN KASVATUSOSAAMINEN

Kasvatusosaamisen lähtökohtana on lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus (Jokinen 2012, 32). Vuorovaikutus nähdään tärkeimpänä tekijänä myös lapsen itsetunnon vahvistamisen kannalta (Kumpulainen ym. 2007, 148). Kasvatusvuorovaikutus sisältää kasvatukseen liittyviä uskomuksia, käsityksiä ja arvoja, sekä niiden pohtimista. Niiden varaan tulevaisuus ja kasvatus rakennetaan. (Jokinen 2012, 32.)

Perusturvalliseen kasvatusilmapiiriin kuuluvat lämminhenkisyys, kiireettömyys, hyväksyntä, arvostus sekä perustellut säännöt ja rajat (Kumpulainen ym. 2007, 148–149). Vuorovaikutuksessa tapahtuu voimansiirtoa osapuolten välillä, ja iloisella sekä hyväksyvällä kohtaamisella on voimauttava vaikutus lapselle. Kohtaamisen kautta aikuinen voi joko murentaa tai vahvistaa lapsen itsetuntoa. (Cacciatore ym. 2008, 169.)

5.1 Lapsen itsetunnon ja minäkuvan vahvistaminen

Vuorovaikutus on lapsen itsetunnon vahvistamisessa tärkein tekijä. Aikuisen on tunnettava oma vuorovaikutustapansa ja kiinnitettävä huomiota sanallisen viestinnän lisäksi myös sanattomaan viestintään. (Kumpulainen ym. 2007, 148.) Vuorovaikutuksessa yksilö saa itsetuntemustaan lisäävää palautetta arvoistaan, asenteistaan ja käyttäytymisestään (Aho & Laine 2004, 49). Itsetuntoa vahvistava kohtaaminen on pääsääntöisesti myönteinen. Jokainen lapsi tulee kohdata ainutlaatuisena yksilönä. Jotta lapsen itsetunnon vahvistaminen olisi mahdollista, kasvattajalta vaaditaan läsnäoloa ja näkemystä siitä, että kaikki päivän tilanteet ovat saman arvoisia. (Kumpulainen 2007, 148–150.)

Itsetuntoa voidaan muuttaa ja kehittää, mutta se on hidas prosessi, joka vaatii kasvattajalta lapsen kehitystason ja ominaisuuksien tuntemista (Aho & Laine 2004, 49). Aikuinen voi tukea lapsen itsetunnon kehittymistä. Cacciatoren ym. (2008, 264–267) mukaan nostamalla lapsen hyviä piirteitä, onnistumisia ja osaamista esille sekä uskonnolla lapsen ja luottamalla hänen kykyihinsä voidaan vaikuttaa positiivisesti lapsen

itsetuntoon. Kuulemisen sijaan aikuisen tulisi kuunnella lasta ja olla läsnä sekä lapsen tavoitettavissa. Koiviston mukaan itsetunnon vahvistamisessa tärkeää on myös lapsen itsenäisyyden mahdollistaminen ja tukeminen. Valintojen ja päätösten tekeminen sekä omatoimisuuden tukeminen, lapsen ikä- ja kehitystaso huomioiden, kehittävät lapsen itseluottamusta. Ohjatessa lasta omatoimisuuteen on kuitenkin tärkeää huolehtia lapsen turvallisuuden tunteen sekä tarvittavan huolenpidon säilymisestä. (Koivisto 2007, 25.) Myös Carey (2012, 70) korostaa lapselle annettavan vastuun ja itsenäisyyden merkitystä itsetunnon vahvistamisessa. Mikäli lapsen itsenäisyys kielletään, tuottaa se lapselle kokemuksen, että kasvattaja ei luota tämän kykyihin.

Sinkkonen (2011, 87) näkee itsetunnon kehityksessä tärkeänä lapselle annettavan vapauden sekä vastaavasti lapselle asetetut selkeät rajat. Myös tutkimukset osoittavat, että rajojen asettaminen on yksi edellytys itsetunnon vahvistamiselle (Koivisto 2007, 26; Keltikangas-Järvinen 2010a, 148). Rajojen asettamisella pyritään tukemaan lapsen hallinnantunteen kehittymistä. Rajojen kautta lapsi oppii ymmärtämään asioiden syy -ja seuraussuhteita ja sen kautta ennakoimaan tilanteen lopputuloksen. Oikeudenmukaiset rajat lisäävät siis lapsen itseluottamusta ja itsevarmuutta. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 148.)

Vuorovaikutuksen merkitys on keskeinen sekä itsetunnon että minäkuvan vahvistamisen kannalta (Koivisto 2007, 26). Lapsi peilaa itseään vuorovaikutuksen kautta aikuiseen – ”Olenko riittävä, rakastettu, hyväksytty ihminen?”. Aikuisen tulisi katsoa lasta ihailien ja arvostaen, sekä viestittää myös suullisesti, että hän on tärkeä ja häntä tarvitaan. (Cacciatore ym. 2008, 264–267.) On tärkeää, että aikuinen antaa vuorovaikutukselle aikaa sekä arvostusta ja on vuorovaikutustilanteissa aidosti läsnä. Tämä mahdollistaa myös lapsen itsetunnon vahvistumisen. (Koivisto 2007, 86.) Myös Harterin (2012, 12) mukaan kasvattajan antama hoiva, hyväksyntä ja tuki heijastuvat siihen, miten lapsi arvioi itseään. Niiden ollessa puutteellisia, lapselle voi muodostua negatiivinen kuva itsestään.

Lapsen myönteistä minäkuvaa voidaan tukea koulumaailmassa kiinnittämällä huomiota lapselle annettavaan palautteeseen. Oikea-aikainen suullinen palaute antaa lapselle mahdollisuuden kehittää omaa toimintaansa. (Aro ym. 2014, 17.) Kouluikäinen lapsi määrittelee oman osaamisensa pääosin eri oppiaineiden kautta. Tämän vuoksi olisi tärkeää tukea lasta arvioimaan omaa toimintaansa ja kehua mieluummin hyvästä yrityksestä ja itsensä kannustamisesta kuin pelkästä lopputuloksesta. (Sandberg & Vuorinen 2015b, 12.) Lapsen itsetietoisuus kasvaa arvioinnin kautta ja siten rakentaa hänen minäkuvaansa (Heikka, Hujala, Turja, Fonsén 2012, 57). Lapselle on tärkeää tehdä näkyväksi onnistumisia ja lapsen positiivisia piirteitä. Myös konkreettisten ja toteutettavissa olevien tavoitteiden luominen oppimiseen yhdessä lapsen kanssa voi tarjota lapselle välineitä minäkäsityksen vahvistamiseen kielteisestä myönteisemmäksi. (Aro ym. 2014, 38.)

5.2 Lapsen kutsuminen osallisuuteen

Osallisuus on oikeutta saada tietoa itsestään koskevista asioista ja vaikuttaa niihin sekä mielipiteen että toiminnan kautta (Pajulammi 2014, 141). Osallisuudella tarkoitetaan sitä, että yhteisö pyrkii huomioimaan kaikki jäsenet tasavertaisesti osaksi yhteisöä. Osallisuus perustuu vapaaehtoisuuteen ja aitoon dialogiseen ja tasavertaiseen suhteeseen. "Osallistaa" termin sijaan tulisikin puhua osallisuuteen kutsumisesta tai osallisuuden mahdollistamisesta. (Turja 2012, 46–47.) Vennisen ym. (2010, 64) mukaan lapsen osallisuus on oikeutta iloita itsestään ja kokea että hänen läsnäolollaan on merkitystä. Osallisuutta kuvataan tilanteeksi, jossa lapsen ääni on kuuluvissa, mutta sen lisäksi se otetaan aktiivisesti huomioon päätöksenteossa (Pajulammi 2014, 142).

Myös Lajunen, Andel ja Yleinius-Lehtonen (2015, 18) määrittelevät osallisuuden olevan enemmän kuin valmiiseen suunnitteluun osallistumista. Osallisuuden myötä lapset saavat vaikuttaa alun alkaen sekä toiminnan sisältöön että toteutukseen. Kasvattajan kyky joustaa ja huomioida lasten osallisuus toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa

nähdään myös lasten yksilöllisyyttä tukevana tekijänä (Heikka ym. 2012, 55). Osallisuus on yksi Yhdistyneiden Kansakuntien yleissopimuksen Lapsen oikeuksista. Sopimus korostaa lapsen oikeutta ilmaisuvapauteen sekä kuulluksi tulemiseen itseään koskevissa asioissa, ikä- ja kehitystaso huomioiden. (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 2016.)

Osallisuuden kokemuksen perustana nähdään kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen (Venninen, Leinonen & Ojala 2010, 62). Lapsen tulee saada kokemus siitä, että hän voi vaikuttaa itseään koskeviin asioihin (Venninen ym. 2010, 64). Jotta lapsi voi saada kokemuksen omasta vaikuttavuudestaan, hänen tulee olla tietoinen yhteisöään koskevista tavoitteista, säädöksistä ja toimintamahdollisuuksista (Turja 2012, 51). Piironen (2007, 7) mukaan osallisuuden tunne syntyy yksilölle aina ryhmässä ja siinä toimisessa. Lapsi tuntee olevansa osallinen, kun hän kokee olevansa tärkeä ja merkityksellinen ryhmälleen. Venninen ym. nostavat esille osallisuuden rakennustekijöitä, joita ovat lasten tarpeiden täytyminen ja turvallisuus. Lasten tarpeet huomioimalla ja antamalla turvaa ja lohtua, voidaan edesauttaa osallisuuden syntymistä. Osallisuuteen liittyy vahvasti myös vastuuseen kasvaminen. Lapsi oppii valintojen teon kautta, mitä päätöksenteko ja vastuun ottaminen ovat. (Venninen ym. 2010, 64.) Aikuisen tehtävä on kuitenkin määrittää rajat ja arvioida lasten kehitystason mukaan se, millainen vastuunkanto onnistuu lapsilta (Piironen 2007, 6).

Pienten lasten osallisuuden mahdollistaminen tapahtuu mikrotason vuorovaikutustilanteissa. Käytännössä tämä tarkoittaa, että lasten annetaan vaikuttaa heille tärkeissä ja läheisissä konkreettisissa asioissa. (Turja 2012, 46–47.) Osallisuudella ei tarkoiteta sitä, että lapsille annetaan kaikki päätösvalta heitä koskevissa asioissa. Osallistavassa kasvatuksessa vastuu kuuluu aina aikuiselle. Tavoite on opettaa lapsia ymmärtämään, etteivät asiat vain tapahdu itsestään – ilman että niiden eteen tehdään mitään. (Piironen 2007, 6.)

Osallisuudella nähdään olevan positiivinen vaikutus lapsen metakognitiivisiin taitoihin, eli kykyyn ajatella omaa ajatteluaan. Lapsen

käsitys itsestään selkiytyy, itseluottamus kasvaa ja yhteisölliset taidot lisääntyvät. (Turja 2012, 52.) Pajulammen mukaan osallisuus vaikuttaa positiivisesti lapsen itsetuntoon, kun lapsi kokee omien mielipiteidensä olevan merkittäviä ja oman läsnäolonsa olevan vaikuttavaa yhteisölleen. Osallisuus tukee myös lapsen itseluottamusta ja itsearvostuksen kehittymistä. Osallinen lapsi kokee itsensä osaavana ja arvokkaana toimijana yhteisössä. (Pajulammi 2014, 147–150.)

5.3 Vahvuuksien tunnistaminen

Lapsille pitäisi taata hyvän ja merkityksellisen elämän alku, riippumatta siitä, millaiset olosuhteet lapsella on ympärillään. Luontevahvuuksien tunnistaminen luo tien itseluottamuksen kasvamiselle ja onnistumisten kokemusten saamiselle. (Uusitalo & Malmivaara 2016, 35–36.)

Kumpulainen ym. (2014, 230) tuovat esiin vahvuuksien tunnistamisen yhteyden lapsen itseluottamukseen. Vahvuuksien tunnistaminen lisää lapsen luottamusta toimia erilaisissa tilanteissa sekä tukee positiivista käsitystä omasta itsestään. Yksilön vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamista sekä niiden hyödyntämistä elämässä pidetään positiivisen kehityksen edellytyksenä. Omien vahvuuksien tunnistamisella on myös yhteys yksilön itsetuntoon. Vahvuuksien tunnistaminen vaikuttaa positiivisesti tulevaisuuden odotuksiin nostoen yksilön itsearvostusta eli itsetuntoa. (Hotulainen ym. 2014, 265.)

Sandbergin ja Vuorisen (2015b, 14) mukaan jokaisella lapsella on vahvuuksia, mutta vahvuuksien tunnistamisessa lapset tarvitsevat aikuisen apua ja tukea. Kun kasvattaja huomaa lapsen vahvuuksia, on niiden mahdollista vahvistua edelleen lapsessa. Arjen sosiaalinen vuorovaikutus lapselle läheisten ihmisten kanssa nähdäänkin yhtenä merkittävänä tekijänä vahvuuksien kehittymisessä (Kumpulainen ym. 2014, 230). Vahvuuksien nimeämiseen ja niiden tunnistamiseen liittyy hyvin positiivinen vaikutus. Lapsi suhteuttaa kokemansa vahvuuden muuhun osaamiseensa, eikä se ole tällöin muiden arviointien kohteena. Tällöin vahvuus voi olla lapselle voimavara ja itsetuntoa vahvistava tekijä.

(Hotulainen ym. 2014, 269.) Omien vahvuuksien tunnistamisen ja hyödyntämisen nähdään olevan yhteydessä myös myönteisten ja toivottujen asioiden saavuttamiseen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 10). Vahvuuksien huomaamisen lisäksi tärkeää on myös antaa lapselle tunnustusta vahvuuksien käyttämisestä, jolloin myös lapsen itseluottamus lisääntyy (Sandberg & Vuorinen 2015b, 14).

Sandberg ja Vuorinen (2015b, 12) näkevät nykyisen koulukulttuurin ongelmakeskeisenä. Lasten toimintaa arvioidaan usein nimenomaan heikkouksiin keskittyen. Vahvuusperustaisen opetuksen nähdään vastaavasti tukevan lasta, sillä sen avulla pyritään huomaamaan yksilön vahvuuksia. Kumpulaisen ym. (2014, 230) mukaan lapsen vahvuuksien tunnistaminen voidaan nähdä jopa edellytyksenä lapsen oppimisen sekä hyvinvoinnin tukemiselle. Vahvuuksien tunnistamisen ja tukemisen nähdään olevan yhteydessä myös koulussa menestymiseen sekä opettajan ja oppilaan väliseen suhteeseen (Sandberg & Vuorinen 2015a, 10). Monet tutkimukset ovat myös osoittaneet yksilön vahvuuksien tunnistamisella olevan edistävää vaikutus koulumotivaatioon (Hotulainen ym. 2014, 265).

Vahvuuksia on tärkeä tunnistaa kokonaisvaltaisesti lapsen ympäriltä. Erialaisten akateemisten taitojen lisäksi olisi tärkeää nostaa esiin myös sosioemotionaalisia vahvuuksia. Vahvuuksia ja voimavaroja tunnistamalla voidaan antaa lapsille eväitä elämään sekä ennaltaehkäistä riski- ja ongelmakäyttäytymistä. (Hotulainen ym. 2014, 273.) Lapsen itsearvostuksen vahvistaminen ja positiivinen palautteenanto ei tarkoita kuitenkaan sitä, että lasta keuhutaan toteavilla sanoilla tai tokaisuilla ”hyvä” ja ”oikein”. On tärkeää, että kasvattaja kertoo palautteessaan missä asiassa lapsi oli hyvä tai missä hän toimi oikein. Esimerkiksi ilmaisemalla ”Hyvä, kun jaksoit kuunnella puheeni loppuun” tai ”Toimit ryhmätilanteessa oikein huomioimalla toiset lapset.” Tämän kaltaiset keuhut auttavat lasta hahmottamaan omia vahvuuksiaan. (Hotulainen ym. 2014, 277.)

5.4 Vahvuusperustainen ajattelu

Vahvuusperustainen ajattelu on saanut viime vuosina jalansijaa myös Suomessa. Positiivinen pedagogiikka eli vahvuuksia painottava kasvatusta kuuluu positiivisen psykologian tieteenalaan korostaen ihmisen hyvää elämää. Se tähtää onnellisuuteen painottuen yksilön vahvuuksien tunnistamiseen. (Sandberg & Vuorinen 2015b, 13.) Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016, 35) näkevät positiivisen kasvatuksen lähtökohtana hyvien asioiden huomaamisen lapsessa. Vahvuuksia painottavassa kasvatuksessa lapsen hyvinvoinnin ja oppimisen nähdään olevan muun muassa mahdollisuutta näyttää tunteitaan, olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä toteuttaa itseään (Kumpulainen ym. 2014, 227).

Kumpulaisen ym. (2014, 225) mukaan positiivisessa pedagogiikassa kasvatuksen lähtökohtina nähdään tekijät, jotka tukevat lapsia sekä heidän mielekästä oppimistaan. Positiivisen pedagogiikan avulla pyritäänkin tukemaan sekä lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia että taitojen oppimista päivähoitossa ja koulussa. Toisaalta vahvuuksia painottavassa pedagogiikassa on tavoitteena myös kehittää lasten ja nuorten valmiuksia selvitä haastavista tilanteista (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 39). Tarkasteltaessa lapsen hyvinvointia sekä oppimista, keskeisenä tekijänä nähdään lapsen näkökulman huomioiminen. Se voidaankin nähdä pedagogisen vuorovaikutuksen perustana. (Kumpulainen ym. 2014, 225–226.)

Positiivisessa pedagogiikassa korostuu käsitys lapsesta aktiivisena toimijana. Yhteisöllinen ja myönteisyyttä korostava toimintakulttuuri nähdään tärkeänä tekijänä, ja se tukee lapsen osallisuuden lisäksi myös oppimista sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Myönteisyys sekä positiiviset tunteet ovat ihmisille tärkeitä voimavaroja ja positiivinen pedagogiikka keskittyy niiden huomioimiseen lasten arjessa, kuitenkin poissulkematta haastavien asioiden ja kielteisten tunteiden käsittelyä. (Kumpulainen ym. 2014, 228–229.) Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016, 47–48) kuvaavat mahdollisuutta liittää myönteisiä tunteita haastavien tilanteiden käsittelyyn. Ihmisen mielentilalla nähdään olevan

vaikutusta siihen, miten lapsi tai aikuinen toimii esimerkiksi riitatilanteissa. Haastavien tilanteiden kohdalla myönteinen tunne voi olla kiitollisuutta siitä, että asia voidaan selvittää. Huomioimalla myönteisyyden voi olla helpompaa hahmottaa tilanne laajemmin ja purkaa myös negatiivisia tunteita.

Kumpulaisen ym. (2014, 231) mukaan käytännön työssä positiivinen pedagogiikka näkyy kokonaisvaltaisesti arjessa ja siinä korostuu lapsen yksilöllinen kokemus hyvinvoinnista. Lasta kannustetaan tunnistamaan iloa ja innostumista tuottavia asioita sekä luottamaan itseensä. Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016, 35) näkevät keskeisenä huomioida jokaisen lapsen erityisyyden ja arvokkuuden. Jatkuvan kieltämisen sijaan kasvattajan tulisi tarjota lapsille kehittäviä ratkaisuja sekä myönteisiä toimintamalleja. Positiivinen pedagogiikan periaatteena on nähdä lapsi aktiivisena toimijana ja ymmärtää lapsen kokemusmaailmaa tämän omasta näkökulmasta (Kumpulainen ym. 2014, 231–232).

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyö yhdistää ammatillista teoreettista tietoa ammatilliseen käytäntöön. Konkreettisesti tavoitteena on usein ohjeistaa tai järjestää käytännön toimintaa, luoda ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohjeistus tai opastus, tai esimerkiksi järjestää jokin tapahtuma. Opinnäytetyössä tulee huomioida työelämälähtöisyys, käytännönläheisyys sekä tutkimuksellinen asenne, ja sen tulisi osoittaa kyseisen koulutusalan tietojen ja taitojen osaamista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeistä on, että käytännön toteutus yhdistyy raportointiin tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 41–42.) Opinnäytetyön muodoksi valikoitui toiminnallisuus, koska aihe oli käytännönläheinen; minäkuvaa ja itsetuntoa vahvistetaan vuorovaikutuksen kautta. Vilkan ja Airaksisen mukaan (2003) toiminnalliselle opinnäytetyölle on ominaista koulutusohjelman sisältöihin perustuva aihe, joka opinnäytetyön kautta yhdistyy työelämään. Työelämän kanssa yhteistyössä toteutettu opinnäytetyö tukee ammatillista kasvua ja antaa mahdollisuuden peilata omia tietoja ja taitoja ajankohtaiseen työelämään ja senhetkisiin tarpeisiin. Olisikin tärkeää, että toiminnallisella opinnäytetyöllä olisi toimeksiantaja ja tämän kautta yhteys työelämään. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16–17.)

Toimeksiantajaksi valikoitui eräs Päijä-Hämeen alueella sijaitseva koulu. Koulussa toimii koulusosionomi, joka näki heikon itsetunnon yhtenä koulumaailman ongelmana. Opinnäytetyön tavoitteeksi syntyi oppaan tuottaminen kasvattajille, johon koottiin välineitä ja menetelmiä lapsen itsetunnon tukemiseen ja minäkuvan vahvistamiseen. Jotta oppaalle tulisi mahdollisimman paljon käyttöä, nähtiin tärkeänä oppaan kehittäminen käytännön valossa. Opas luotiin ensin teoratiedon avulla, valmiita menetelmiä soveltaen, jonka jälkeen sitä kehitettiin ryhmätoiminnan kautta. Ryhmätoimintaa järjestettiin koulussa yhteensä seitsemän kertaa, noin 1,5 tuntia kerrallaan. Toimintaan osallistui 10 lasta. Jokaiselle toimintakerralle tehtiin sisäiset tavoitteet, jotka määräytyivät toimintakertojen teemojen ja sisältöjen mukaisesti (KUVIO 3).

KUVIO 3. Toimintakertojen kuvaus.

TEEMA	TAVOITE	TOIMINNOT
Tutustuminen	Toisiin ryhmän jäseniin tutustuminen	Minä olen... Minä osaan... Tutustumisleikkejä Vahvuus-puunrunko Vahvuuspuu-työskentely
Maalaaminen	Ryhmäytyminen Onnistumisen kokemus	Säännöt Minun ikkunani -harjoitus "Roiskemaalaukset" Vahvuuspuu-työskentely
Ystävänpäivä	Positiivisten asioiden löytäminen itsestä ja muista Onnistumisen kokemus	Millainen on hyvä ystävä (tarina – pohdinta) Kehuperhonen Vahvuus-aartenetsintä Vahvuuspuu-työskentely
Pelit ja leikit	Onnistumisen kokemus Pettymyksen sietäminen Vahvuuksien tunnistaminen ja sanoittaminen	Vahvuuskortin valitseminen itselleen Niin minäkin -leikki Vahvuus-Bingo Vahvuus-sanaselityspeli Vahvuuspuu-työskentely
Valokuvaus	Itsensä arvostaminen Vahvuuksien tunnistaminen ja sanoittaminen	Pesäpuu ry:n vahvuuskortin valitseminen parille Valokuvaus Vahvuus-selityspeli Kehuverkko Vahvuuspuu-työskentely
Unelmat	Omien unelmien ja mieltymysten tunnistaminen	Vahvuus-tähtimoniste Unelmaviiri Vahvuuspuu-työskentely
Gaala & toiminnan lopetus	Itsensä arvostaminen Toisten kunnioittaminen	"Vahvuus-gaala" Galleriakävely Minä olen loistava tähti Vahvuuksien ympäröimä Minun ikkunani -harjoitus

6.1 Ensimmäinen toimintakerta

Ensimmäinen toimintakerta toteutui 26.1.2016. Teemana toimintakerralla oli tutustuminen, ja tavoitteena oli tutustuttaa ryhmään osallistuvat lapset toisiinsa sekä ohjaajiin. Toimintakerta aloitettiin tutustumisleikeillä. Yhtenä tutustumisleikkinä käytettiin harjoitusta, jossa lasten oli tarkoituksena kertoa oma nimensä sekä jokin asia, josta pitää. Tämän jälkeen häntä seuraavan lapsen tehtävänä oli kertoa ensin tuon toisen lapsen nimi sekä tälle mieleinen asia ja tämän jälkeen esitellä itsensä. Näin käytiin läpi koko kierros, niin että jokainen lapsi oli saanut kertoa itsestään. Kyseinen harjoitus oli osa alustavaa opasta. Toimintakerran aikana harjoitusta päätettiin muuttaa siten, että jonkin mieleisen asian sijaan jokainen lapsi sai vuorollaan kertoa jonkin asian, jossa on hyvä. Toisella kierroksella jokainen lapsi siis kertoi vuorollaan oman nimensä ja jonkin taitamansa asian. Näin lapset saivat kuvata myös omia taitojaan ja vahvuuksiaan, jolloin harjoitus kytkeytyi oppaan teemaan luonnollisesti.

Ensimmäisellä toimintakerralla aloitettiin vahvuuspuun työstäminen, jota käytettiin jokaisella seitsemällä tapaamiskerralla (KUVA 1).

Puuharjoituksen tarkoituksena oli auttaa lasta hahmottamaan omia vahvuuksiaan lisäämällä puuhun jokaisen toimintakerran jälkeen lehtiä, joihin lapsi saa itse kuvailla omia vahvuuksiaan. Jokainen lapsi sai itse valita haluamansa materiaalin vahvuuspuun runkoa varten ja tämän jälkeen koristella puun haluamallaan tavalla. Askartelutehtävä oli lapsille mieleinen ja tekemisen aikana he kertoivatkin kuvaamataidon tunneilla käsitellyistä aiheista ja kotona tekemistään askartelutöistä. Näin askarteluhetki toimi myös lasten mahdollisuutena tutustua ohjaajiin sekä toisistaan etenkin niihin, joita eivät vielä paremmin tunteneet.

Palautteena käytettiin hymynaamoja sekä lasten suullista palautetta.

Jokainen lapsista sai omassa rauhassaan piirtää omaa tunnetilaansa kuvaavan hymynaaman ja tämän jälkeen jokainen sai vuorollaan kertoa, miltä toimintakerta on hänen mielestään tuntunut. Ensimmäisellä toimintakerralla lapset arvioivat toimintaa hyvinkin positiivisesti sekä toivat myös sanallisesti esiin toimintatuokiolla olleen mukavaa.



KUVA 1. Lasten tekemiä vahvuuspuiden runkoja.

Lasten tekemiä puita tutkiessa selkeäksi havainnoksi nousi omien hyvien puolien liittäminen suoritukseen ja kouluaineisiin. Keltikangas-Järvisen (2010a, 133) mukaan lapsen itsetunnon kehittyminen alkaa kiinnittyä hänen suoritukseensa. Tämä oli huomattavissa lasten kirjoittamissa vahvuuksissa: ”Olen hyvä laskemaan” ”Tykkään piirtää” ”Osaan ratsastaa” olivat esimerkkejä siitä, miten lapset kuvasivat itseään. Lasten kuvaukset määräytyivät pitkälti suoritusitsetunnon mukaan. Keltikangas-Järvisen (2010a, 106–107) mukaan lapsilla suoritusitsetunto liittyy läheisesti omaan kykyyn oppia ja suoriutua haastavista tehtävistä.

6.2 Toinen toimintakerta

Toinen toimintakerta toteutui 2.2.2016, ja se aloitettiin luomalla ryhmälle säännöt. Jokainen ryhmän jäsen sai vuorollaan kertoa, mikä hänen

mielestään on tärkeää ryhmän tavatessa. Aluksi lapset mielsivät säännöt hyvin negatiivissävytteisiksi, sanomalla säännöiksi esimerkiksi ”Ei saa kiusata”, ”Ei saa kiroilla”, ”Ei saa häiritä muita”. Yhdessä lasten kanssa pohdittiin, miten saman säännön voisi muotoilla toisin – niin, että ryhmän säännöt eivät olisi pelkkiä kieltoja. Yhdessä pohtiessa kielloista muodostui ryhmälle sääntöjä kuten ”Puhun kauniisti” ja ”Olen ystävällinen muille”. Lapset saivat myös ehdottaa ryhmälle sopivaa nimeä, ja näistä ehdotuksista lapset saivat äänestää ryhmän nimen. Ryhmän nimeksi valittiin Sooloilijat.

Toisella toimintakerralla tavoitteena oli yhdessä tekeminen sekä onnistumisen kokemukset. Toimintamuodoksi valittiin roiskemaalaus, jossa lasten oli tarkoituksena maalata paperille roiskimalla maalia hammasharjan avulla (KUVA 2). Maalausta varten varattiin yksittäisten papereiden sijaan kaksi suurta paperia, joiden ympärillä lapset saivat liikkua ja maalata haluamillaan väreillä. Samalla oli luonnollisesti aikaa myös keskustelulle. Lapset olivat innoissaan päästessään roiskimaan maalia yhteiselle paperille. Maalatessa ei syntynyt lainkaan kiistaa esimerkiksi paikoista tai maaleista, vaan lapset ottivat toisensa huomioon toiminnassa. Roiskimalla maalaus antoi samanlaiset mahdollisuudet toimia jokaiselle lapselle, jolloin kuvataiteellisen osaamisen sijaan painottui itse tekemisprosessi. Koska lasten kanssa tehtiin yhteinen työ, myös lopputulosten vertailulta vältyttiin. Vastaavasti yhdessä lasten kanssa ihailtiin lopputulosta, joka ei olisi muodostunut samanlaiseksi, jos yksikin lapsista olisi puuttunut. Samalla korostui myös jokaisen tärkeys osana ryhmää.



KUVA 2. Tarvikkeet valmiina roiskemaalausta varten.

Toisella toimintakerralla lapsia pyydettiin kirjoittamaan lapulle, millainen toimintakerta oli heidän mielestään ollut. Lopuksi he saivat myös halutessaan kertoa kirjoittamastaan. Lasten palaute oli hyvin positiivista ja osa lapsista yhdisti palautteenannon edellisen viikon hymynaamapalautteeseen, lisäten paperilapulle sanallisen palautteen lisäksi myös jonkinlaisen hymynaaman.

Edellisellä toimintakerralla tehtyjen havaintojen perusteella vahvuuspuun ohjeistaminen tehtiin tällä kerralla tarkemmin ja puun täydentämiseen varattiin enemmän aikaa. Taustalla soitettiin rentouttavaa musiikkia ja lapsia kehoitettiin pohtimaan rauhassa omia hyviä puoliaan. Ryhmässä ei ollut käytetty tähän mennessä vielä ”vahvuus” sanan merkitystä, joten vahvuus-näkökulmaa lähestyttiin omien hyvin puolien kautta. Omaohjautuva pohtiminen osoittautui jälleen haastavaksi, joten lapsia kehoitettiin pohtimaan itseään suhteessa ryhmän sääntöihin. Lapsia kehoitettiin pohtimaan sääntöjä, joiden noudattamisessa he olivat omasta

mielestään hyviä. Ne lapset, joiden oli hankala pohtia omia hyviä puoliaan, valitsivat suoraan säännöistä itseään kuvaavia asioita. Muutamat lapsista kykenivät ilmaisemaan omia hyviä puoliaan ilman johdattelua, kuten ”olen kiltti” tai ”olen erityinen”. Lasten välillä oli havaittavissa yksilöllisiä eroja kognitiivisissa taidoissa. Toisille lapsille itsearviointi ja omaan itseen liittyvät pohdiskelut olivat helpompia kuin toisille. Myös Hotulaisen ym. (2014, 266) mukaan lapsen minäkäsityksen kehitys kulkee pitkälti kognitiivisen kehityksen kanssa yhdessä.

6.3 Kolmas toimintakerta

Kolmannella toimintakerralla, 9.2.2016., teemana oli ystävyys. Tavoitteena oli, että lapset löytävät positiivisia asioita itsestään ja muista. Vahvuuspuutyöskentelystä tehtyjen havaintojen avulla toimintaa suunnattiin myös vahvuuksien nimeämiseen ja tunnistamiseen. Lasten toiveena oli aartenetsintä, ja lasten toiveen pohjalta suunniteltiin koulun tiloissa tapahtuva valokuvasuunnistus, jonka teemana oli erilaiset vahvuudet.

Toimintakerran alussa lapsiryhmä jaettiin kahtia. Puolet lapsista askarteli kortteja niille, jotka olivat valokuvasuunnistamassa. Puolella välissä lapset vaihtoivat toimintaa. Valokuvasuunnistuksessa (KUVA 3) valokuvat veivät lapsia ympäri koulua ja jokaiselta rastilta löytyi tietyn värinen kirjekuori, joka lasten piti ottaa mukaan. Kun kirjekuoria oli tietty määrä, lapset saivat vinkin yhteisestä palkinnosta, joka heidän piti etsiä. He löysivät kuoren, jossa oli vahvuuskuvia ja selityksiä. Lasten piti ratkaista tehtävä yhdistämällä vahvuus selitykseen. Samalla heidän kanssaan keskusteltiin siitä, mitkä ovat heidän omia vahvuuksiaan.



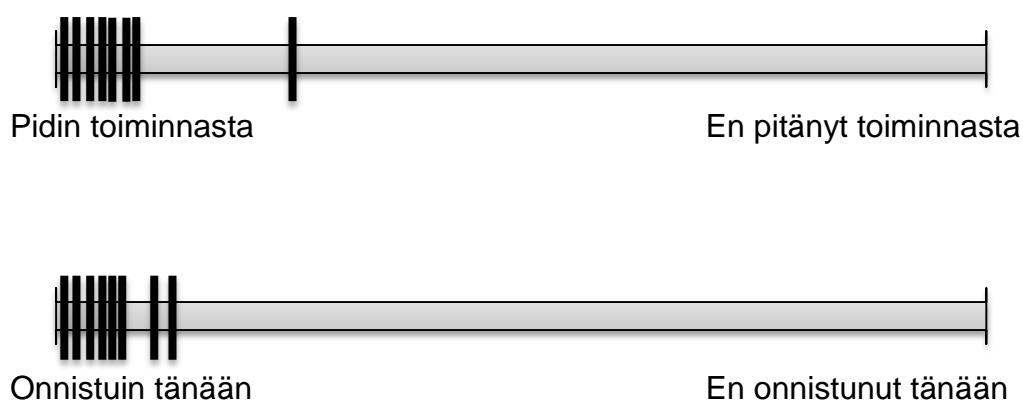
KUVA 3. Valokuvasuunnistus ja vahvuuskortit (vahvuuskortit tulostettavissa Tunne- ja turvataitoja lapsille -materiaalista).

Askartelu-pisteellä lapset tekivät toiseen pienryhmään kuuluvalle lapselle kortin salaiselta ystävältä, johon he kirjoittivat hyviä asioita paristaan. Hyvien asioiden ja vahvuuksien tunnistaminen toisista lapsista osoittautui melko hankalaksi joillekin lapsille. Tämä herätti pohdintaa siitä, etteivät kaikki lapset välttämättä olleet tottuneet kehumaan toisia. Lisäksi yksi merkittävä osatekijä oli varmasti se, että kolmanteen toimintakertaan mennessä kaikki lapset eivät olleet vielä tutustuneet kaikkiin ryhmän jäseniin niin hyvin, että kehuminen olisi ollut luonnollista. Lopullisesta oppaasta päätettiin rajata kehuherätysharjoitus kokonaan pois, sillä harjoitus osoittautui oppaan käyttäjän kannalta haasteelliseksi.

Kolmannella toimintakerralla vahvuuspuuta tehdessä lapsia kehoitettiin pohtimaan niitä vahvuuksia, joista heidän kanssaan oli keskusteltu aarteenetsinnän yhteydessä. Vahvuuspuun rakentaminen oli yleisesti ottaen helpompaa, kun lapsilla oli konkreettisia apukeinoja omia vahvuuksiaan pohtiessa.

Lapsilta pyydettiin palautetta toiminnasta janakävelyllä. Lapsille esitettiin huoneeseen sijoittuva jana, jossa toinen huoneen pääty kuvasi toiminnan

olleen mukavaa, toinen pääty vastaavasti sen olleen tylsää ja väliin jäävä tila jotain siltä väliiltä. Lapset valitsivat paikkansa janalta eri kysymysten perusteella. Kun lapsilta kysyttiin, pitivätkö he toiminnasta, kaikki lapset asettuivat toiminnan mukavuutta kuvaavalle osuudelle. Lähes kaikki lapsista valitsivat paikakseen aivan janan päädyn ja yksi lapsista asettui hieman pidemmän matkan päähän. Lapsilta kysyttiin myös heidän onnistumisestaan. Jokainen lapsista koki saaneensa ryhmässä onnistumisen kokemuksia kolmannella toimintakerralla ja myös tämän kysymyksen kohdalla lähes kaikki lapset asettuivat onnistumista kuvaavaan päätyyn. KUVIO 3 kuvaa lasten asettumista kahdelle janalle: yksittäinen viiva kuvaa aina yhden lapsen asettumista janalle.



KUVIO 3. Lasten asettuminen janoille janakävelyssä.

6.4 Neljäs toimintakerta

Neljännellä toimintakerralla, 16.2.2016., teemana oli onnistuminen ja vahvuudet. Tavoitteena oli, että lapset saavat onnistumisen kokemuksia. Toimintakerta aloitettiin vahvuus-kortteja käyttämällä. Toimintaan valittiin Pesäpuu ry:n Lasten vahvuuskortit, joissa on kuvattuna vahvuuksia yhdellä sanalla ja lapsille sopivalla kuvalla. Kyseisten korttien valintaan

vaikutti korttien sopivuus lapsille sekä korttien selkeys niin vahvuussanojen kuin -kuvien osalta.

Aluksi jokainen lapsi sai valita Pesäpuun lasten vahvuuskorteista (KUVA 4) itselleen kaksi vahvuutta, joita he ajattelivat omaavansa. Lapsille painotettiin, että kuvien lisäksi heidän tulisi lukea mitä kortissa lukee ja pohtia minkä takia he valitsivat kyseisen kortin. Sen lisäksi, että lapset valitsivat itselleen vahvuuksia, haluttiin heitä ohjata yhdistämään kyseinen vahvuus itseensä konkreettisella tavalla. Esimerkiksi: "Olen rohkea, koska uskallan olla eri mieltä kuin muut". Jokainen lapsi sai myös esitellä oman korttinsa muille. Samalla ryhmässä käytiin keskustelua siitä, mitä kyseinen vahvuus tarkoittaa ja miten se voi käytännössä näkyä. Vahvuuksien sisällön ymmärtäminen osoittautui joidenkin lasten kohdalla kuitenkin haastavaksi. Ohjeistuksesta huolimatta lapset saattoivat valita itselleen kortin, jonka sisältö oli heille itselleen epäselvä. Tällöin vahvuudesta keskusteltiin ryhmässä yhdessä lasten kanssa, ja lapsi sai käydä vaihtamassa kortin.



KUVA 4. Lasten valitsema Pesäpuu ry:n Lasten vahvuuskortteja.

Toinen kierros käytiin Niin minäkin -leikkiä mukaillen. Jokaisen kertoessa vuorollaan omasta vahvuudestaan, muut nostivat peukalon ylös, ja sanoivat "Niin minäkin", jos he kokivat omaavansa saman vahvuuden. Lähestulkoon kaikki lapset nostivat peukkua jokaisen esiintuodun vahvuuden kohdalla. Alustavassa oppaassa Niin minäkin -leikin kohdalla ei oltu suunniteltu peukalon näyttämistä vahvuuden tunnistamisen kohdalla, mutta toimintakerralla se osoittautui lapsille tärkeäksi merkiksi osoittaa vahvuuden sopivan myös itseensä. Ilman käsimerkin näyttämistä, Niin minäkin -leikissä olisi myös ollut hyvin vaikeaa erottaa tarkasti, kuka lapsista toteaa "niin minäkin", mikäli peukalon näyttäminen olisi jätetty pois. Tämän vuoksi Niin minäkin -harjoituksen kuvausta muutettiin lopulliseen oppaaseen.

Neljännellä toimintakerralla lasten kanssa pelattiin myös vahvuus-bingoa. Bingo-ruudukkoon oli koottu erilaisia vahvuuksia, kykyjä ja taitoja. Jokaiselle lapselle jaettiin sama ruudukko ja he lähtivät kyselemään tovereiltaan ruudukon perusteella "Oletko hyvä piirtämään?" "Tykkäätkö laulaa?" ja niin edelleen. Jos kyseinen lapsi vastasi myöntävästi, he saivat rastittaa ruudun. Ensimmäisen suoran saanut sai Bingon ja leikkiä jatkettiin eri tavoin varioiden. Bingo oli menestys! Lapset nauttivat sekä kysymisestä että vastaamisesta. Leikkiä jatkettiin niin kauan, että kaikki saivat paperinsa täyteen rasteja. Leikin jälkeen kysyttäessä jokainen lapsi oli saanut onnistumisen kokemuksia.

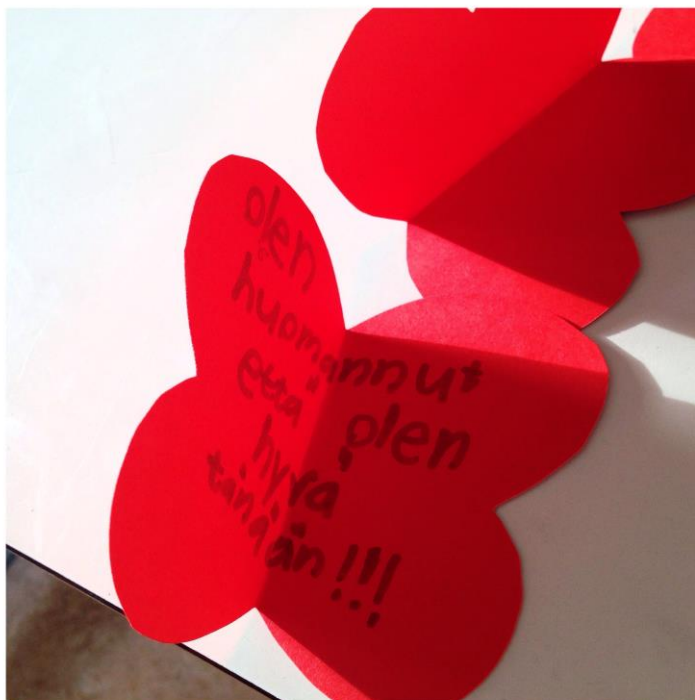
Lapsilta tulleen toiveen mukaan yhtenä toimintakerran leikkinä oli perinteinen tuolileikki. Tuolileikissä soitettiin musiikkia ja lapset kulkivat tuolien ympäri. Musiikin lakatessa soimasta lasten piti saada itselleen paikka ja se lapsista, joka jäi ilman tuolia, tippui pelistä. Lasten pudotessa harmitus muuttui pian iloksi heidän päästessä vuorollaan pysäyttämään musiikkia leikin jatkuessa.

Havaittavissa oli, että lasten oli usein hankalaa ymmärtää vahvuuksien merkitystä. Tämän vuoksi toiminta ohjautui erilaisten pelien ja leikkien kautta vahvuussanojen merkityksen ymmärtämiseen. Lasten kanssa käytettiin aarteensinnästä löydettyjä vahvuuskuvia, joita lapset saivat

selittää toisilleen sanomatta kyseistä vahvuutta. Selittäminen osoittautui melko haastavaksi lapsille. Vahvuuksia selitettiin pitkälti kuvan mukaisesti ja joissakin tilanteissa aikuinen auttoi sanottamaan vahvuutta lapselle.

Vahvuuspuun tekeminen oli tällä kerralla helpompaa, koska lapsilla oli valmiita vahvuuskortteja apuna. Vahvuuspuuta tehdessä lapsia ohjeistettiin pohtimaan niitä vahvuuksia, joita he olivat valinneet aikaisemmissa harjoituksissa tai joita bingo-pelissä oli tullut esille. Mitä enemmän ryhmässä käytiin läpi vahvuuksia, sitä enemmän lapsilla oli välineitä myös oman itsensä pohtimiseen. Tällä oli selvästi vaikutusta vahvuuspuun tekemiseen.

Toimintakerran loppuksi jokainen lapsista sai pahvista leikatun perhosen, johon sai halutessaan kirjoittaa toimintakerran tuntemuksia. Perhosia varten oli tehty kaksi pesää, joista toisessa luki ”Onnistuin tänään” ja toisessa luki ”En onnistunut tänään”. Jokainen lapsista sai vuorollaan viedä perhosen siihen pesään, jonka koki kuvaavansa omaa kokemustaan toimintakerrasta. Jokainen lapsista vei perhosen ”Onnistuin tänään” - pesään, ja osa myös kuvasi perhosessa tuntemuksiaan toimintakerrasta (KUVA 5).



KUVA 5. Erään lapsen perhonen ”Onnistuin tänään” -pesästä.

6.5 Viides toimintakerta

Viides toimintakerta järjestettiin 23.2.2016 ja teemana oli: olen arvokas. Tavoitteena oli, että lapset saavat kertoa itsestään valokuvan kautta. Jokaisen lapsen kotiin lähetettiin edellisellä kerralla lappu, jossa kerrottiin valokuvauksesta. Vanhempia kehoitettiin pohtimaan yhdessä lapsen kanssa joitakin lapselle tärkeitä asioita tai esineitä, joita lapsi voisi ottaa valokuvaan mukaan.

Jokaisella lapsella oli mukana jotain itselleen merkittävää, ja alussa jokainen sai kertoa vuorollaan tuomastaan asiasta. Esittelykierros osoittautui lapsille tärkeäksi. He jaksoivat kuunnella toisten puhetta ja odottivat innolla omaa vuoroaan. Havaittavissa oli juuri se, mitä teoria todentaa, että lapsilla on suuri kaipuu tulla kuulluksi yksilöllisellä tasolla.

Seuraavaksi lapset saivat jälleen valita vahvuuskortin, mutta tällä kertaa se valittiin arvotulle parille. Kyseinen pari toimi myös valokuvauksessa

lapsen parina. Jokainen valitsi yhden kortin ja valitut kortit annettiin piirissä ikään kuin lahjana toiselle. Jokainen lapsi perusteli, millä perusteella he olivat valinneet kortin. Harjoituksen tarkoituksena oli ohjata huomaamaan hyviä asioita toisista ja kannustamaan sekä rohkaisemaan toisia. Harjoitus toimi hyvin, kun lasten piti valita kortti, eikä vain keksiä jotain itseohjautuvasti. Aiemmillä toimintakerroilla oli havaittavissa, että lapsia pyydettyäessä kehuaan toista lasta, kehut olivat olleet melko yksinkertaisia: "Olet kiva" tai "Olet mukava".

Alkupiirin jälkeen lapset pääsivät valokuvaamaan pareittain. Paikalla oli vain kuusi lasta, joten valokuvauskierrokselle lähti aina kaksi lasta ja neljä muuta jäivät luokkatilaan toisen ohjaajan kanssa. Ennen valokuvasta lapsille kerrottiin, että he saavat itse valita koulusta jonkun paikan, jonka he haluavat kuvaustakseen. Heille kerrottiin myös, että he saavat kuvata itse toisiaan ja että kuvattavalla on lupa aina päättää paikka ja se, miten kuva otetaan. Lisäksi hän sai päättää, mitä asioita hän haluaa kuvaansa mukaan. Miltei kaikki lapsista valitsivat paikaksi liikuntasalin tai liikuntavaraston. Sekä kuvattavana oleminen että kuvaaminen olivat lapsille mieluisia. Suurimpia hämmästyksiä ja innostusta lapsissa herätti se, kun heille kerrottiin, että he saavat itse kuvata toisiaan. Lapset nauttivat valokuvattavana olemisesta ja he saivat lopulta valita kuvista yhden, joka oli heidän mielestään paras. Valokuvauksen jälkeen kävellessä ryhmätilaa kohti, lapsilta kysyttiin aina kolme kysymystä. Millaista oli olla kuvattavana? Kaikki kuusi vastasivat myönteisen vastauksen: "kivalta" tai "mukavalta". Millaista oli kuvata kaveria? Jälleen kaikki lapset antoivat vastauksen: "kivaa" Tulitko omasta mielestäsi esille sellaisella tavalla kuin halusit: "tulin" tai "joo" Lapset nostivat esille valokuvauksen mielekkyyden myös vahvuuspuuta tehdessä ja palautteenannossa.

Valokuvaustuokion aikana toiset lapset leikkivät ja pelasivat ryhmätilassa ohjaajan kanssa. Harjoituksina olivat vahvuus-selityspelin pelaaminen ja kehuverkko. Lapset innostuivat sanaselitys-pelistä, joka oli lapsille tuttu edelliseltä kerralta. He odottivat innolla omaa selitysvuoroaan, vaikka edellisellä kerralla oli havaittavissa, ettei sanojen selittäminen ollut lapsille

erityisen helppoa. Kehuverkossa tarkoituksena oli heittää lankarulla toiselle lapselle ja kertoa samalla tästä jokin hyvä asia. Kun jokaista lasta oli keuhuttu, tarkasteltiin yhdessä keuhujen muodostamaa verkkoa. Tämän jälkeen verkkoa lähdettiin purkamaan siten, että lankakerä heitettiin sille lapselle, jolta oli kerän ja keuhun saanut. Samalla piti yrittää muistaa, minkä hyvän asian toinen lapsi oli kertonut. Lapset pitivät kehuverkosta. Vaikutti siltä, että vahvuuksien pohtiminen toisista lapsista oli heti mielekkäämpää, kun siihen yhdistettiin jokin toiminto, kuten tämän harjoituksen kohdalla lankakerän heittäminen.

Aiemmin oli ollut havaittavissa, että lasten omaehtoinen pohdinta omista tai toisten lasten vahvuuksista oli haastavaa. Tämä otettiin huomioon toiminnan suunnittelussa ja vahvuuksia pohdittaessa lapsille annettiin vahvuuksista kertovaa materiaalia kuten kuvakortteja. Tämä auttoi lapsia yhdistämään niistä esille tulleita vahvuuksia itseensä. Lapset tarvitsivatkin entistä vähemmän aikuisen apua vahvuuspuiden tekemiseen. Kuitenkin lasten kognitiivisten taitojen yksilölliset erot näkyivät vahvuuksien pohdinnassa. Osalle lapsista omien vahvuuksien pohtiminen oli vaikeaa, jolloin aikuisen tuki ja apu olivat hyvin tärkeitä vahvuuspuuta tehdessä.

Viidennellä toimintakerralla lapset saivat kirjoittaa tuntemuksiaan toimintakerrasta pahviseen kolmioon. Pahvit nähdessään, lapset nimesivät kolmiot erään piirroselokuvan mukaan Olafin neniksi. Nämä ”Olafin nenät” lapset saivat viedä omalla vuorollaan purkkiin, sen mukaan oliko lapsi huomannut itsessään hyviä asioita toimintakerralla vai ei. Kaikki lapsista laittoivat pahvinsa ”Huomasin itsessäni hyviä asioita tänään” -purkkiin ja puolet lapsista kirjoitti omaan pahviinsa joitain toimintakerran herättämiä tuntemuksia (KUVA 6).



KUVA 6. Lasten tuntemuksia toimintakerrasta.

6.6 Kuudes toimintakerta

Kuudennella toimintakerralla, 8.3.2016, teemana oli lasten unelmat. Tavoitteena oli rohkaista lapsia pohtimaan omia mieltymyksen kohteitaan ja samalla myös haaveitaan ja unelmiaan. Toimintakerta aloitettiin vahvuus-tähtimonisteella, jossa tarkoituksena oli valita vahvuustähdistä itseään kuvaavat ja värittää ne. Kun osa lapsista täytti monisteita, edellisellä kerralla poissa olleet lapset pääsivät valokuvaamaan toisiaan.

Kuudennella toimintakerralla askartelimme unelmaviirit kollaasitekniikalla. Jokainen lapsista sai valita itselleen mieleisiä kuvia aikakausilehdistä ja sommitella kuvia haluamallaan tavalla viirin paperisiin kolmioihin. Lopuksi lapsen tekemät paperiset kolmiot nidottiin paksuun nauhaan, jolloin jokaiselle lapselle muodostui oma viirinsä.

Lapset olivat silminnähden innoissaan suuresta määrästä lastenlehtiä, kun he saapuivat luokkatilaan kuudennella toimintakerralla. Vaikka kiinnostus lehtiä kohtaan oli suuri, lapset jaksoivat keskittyä hyvin vahvuusmonisteen sisältöön. Unelmaviiri-työskentelyssä kuvien valitseminen oli lapsille mieleistä ja lehtien selaaminen herätti lapsissa myös keskustelua muun

muassa lasten mielenkiinnon kohteista sekä tavaroista, joita he haluaisivat hankkia. Työskentelyssä lapset joutuivat myös sietämään pettymyksiä ja tekemään kompromisseja, kun tismalleen samanlaisia kuvia ei ollut tarpeeksi esimerkiksi hyvien kaverusten viireihin. Tilanne tarjosi mahdollisuuden rohkaista lapsia miettimään juuri omia mieltymyksiään ja tekemään työstä itseään kuvaavan.

Kun viirit oli saatu valmiiksi, lapset lisäsivät lehtiä vahvuuspuuhunsa. Toimintakerralla pystyi havaitsemaan, että lapset odottivat puutyöskentelyä ja lisäsivät lehtiin vahvuuksia luontevasti. Lasten toimintaa havainnoidessa oli nähtävissä, että suurin osa lapsista keskittyi puutyöskentelyyn todella. Lapset eivät halunneet tällä kerralla hyödyntää vahvuuskorttien vahvuuksia, mutta vahvuus-tähtimoniste oli muutamalle lapselle puutyöskentelyssä tärkeä tuki. Palautteena kuudennella toimintakerralla käytettiin tunneviivainta (KUVA 7). Tunneviivaimessa oli erilaisia tunnetiloja, sekä positiivisia että negatiivisia. Viivaimen päällä oli osoitin, jonka lapset saivat liikuttaa osoittamaan omaa tunnetilaansa kuvaavaa tunnetilaa. Lasten nimeämät tunnetilat olivat: iloinen, onnellinen sekä yhdellä lapsista tylsistynyt.



KUVA 7. Tunneviivaimia, joihin lapset merkitsivät tunnetilansa.

6.7 Seitsemäs toimintakerta

Seitsemäs eli viimeinen toimintakerta järjestettiin 15.3.2016 ja toiminnan tavoitteena oli lapsen yksilöllinen huomioiminen sekä jokaisen lapsen arvokkuuden esille nostaminen. Lapsille järjestettiin juhlat viimeisen ryhmäkerran johdosta ja jokaiselle lapselle rakennettiin luokkatilaan oma paikka (KUVA 8), johon lapsen toimintakertoilla luodut työt koottiin.



KUVA 8. Luokkatila päätösjuhlapäivänä.

Toimintakerta aloitettiin harjoituksella: Minä olen loistava tähti. Harjoituksessa jokaiselle lapselle annettiin tähti ja lapsia ohjeistettiin kirjoittamaan tähteen jokin asia, mikä lapsen mielestä on erityisen hyvää itsessään. Tämän jälkeen jokainen sai vuorollaan kertoa, mikä tekee juuri hänestä loistavan tähden. Ennen seuraavan lapsen vuoroa, tähti kiinnitettiin seinään. Kun kaikki tähdet oli käyty läpi, ihasteltiin yhdessä, miten jokainen on omalla tavallaan loistava tähti ja arvokas juuri omana itsenään.

Aloituksen jälkeen jokainen lapsista sai esitellä omalla vuorollaan toimintakerroilla tekemiään töitä muille lapsille. Näin jokaiselle lapselle mahdollistettiin hetki tulla yksilöllisesti huomioituksi sekä huomatuksi ja arvostetuksi juuri omana itsenään. Lapsen yksilöllinen huomioiminen, kannustaminen, kehuminen ja onnistumisten tarjoaminen nähdään välineinä lapsen itsetunnon tukemiseen (Huilla & Isokoski 2013, 105). Jokainen lapsi sai oman hetkensä – tilaisuuden kertoa juuri sen verran kuin haluaa omista töistään. Ryhmän aikuiset sekä muut lapset kunnioittivat vuorossa olevan lapsen hetkeä, ja hetken loppuksi saivat esittää kysymyksiä. Vuorossa olevalle lapselle ojennettiin kehystetty valokuva itsestään, joka oli otettu valokuvaus-toimintakerralla. Lähes kaikki lapset kertoivat omista vahvuuksistaan puun avulla muille ja esittelivät samalla unelmaviirinsä. Kuvien kohdalla lapset olivat varovaisempia, eivätkä halunneet näyttää niitä muille yhtä lasta lukuun ottamatta. Lapsille oli hyvin tärkeää yksilöllisen huomion saaminen ja kuulluksi tuleminen kokemus.

Herkkuhetken aikana lapset täyttivät palautelomakkeen, jossa he arvioivat toteutettua toimintaa. Lisäksi lapset tekivät myös ”Minun ikkunani” -harjoituksen. Lapset työstivät harjoitusta itseohjautuvasti, eivätkä tarvinneet apua sen tekemiseen. Lapset löysivät itsestään useita positiivisia piirteitä ja he osasivat sanallistaa myös omia unelmiaan hyvin. Lisäksi lapset saivat täyttää palautelomakkeen ryhmätoimintaan liittyen. Lopuksi tehtiin harjoitus ”vahvuuksien ympäröimä”, jossa jokainen sai vuorollaan olla piirin keskellä. Toiset lapset miettivät keskellä olevasta lapsesta jonkin hyvän asian, tai valitsivat Pesäpuu ry:n Lasten vahvuuskorteista keskellä olevalle lapselle sopivan vahvuuden. Ohjaajat kirjoittivat vahvuudet ylös paperille, jonka jokainen lapsi sai ryhmätuokion loppuksi itselleen.

7 ARVIOINTI

Opinnäytetyön tarkoituksena oli syventää kasvattajien ymmärrystä lasten minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opas, jossa on välineitä ja menetelmiä kasvattajille lapsen itsetunnon tukemiseen sekä minäkuvan vahvistamiseen. Lisäksi toimintakerroille asetettiin kolme päätavoitetta, joiden mukaan toimintaa arvioitiin. Nämä toiminnan päätavoitteet olivat:

- Lapsi tunnistaa omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan
- Lapsi kokee onnistumisen tunnetta
- Lasten osallisuuden huomioiminen toiminnassa

7.1 Vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen

Toiminnan tavoitteena oli, että lapset oppivat tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Tavoitteeseen pyrittiin pääsemään erilaisten harjoitusten avulla, joita olivat muun muassa vahvuuspuu, aartenetsintä ja tähtiharjoitukset. Lasten ajattelun tueksi tarjottiin toimintakerroilla myös erilaisia konkreettisia välineitä.

Yhdellä toimintakerralla lapsilta pyydettiin palautetta siitä näkökulmasta, että huomasiko lapsi itsessään positiivisia asioita toimintakerran aikana. Lapsia kehoitettiin pohtimaan, mitä toimintakerralla oli tehty ja miltä se oli itsessä tuntunut. Tämän jälkeen jokainen lapsi sai pahvista leikatun kolmion, johon hän sai kirjoittaa tuntemuksiaan toimintakerrasta. Jokainen lapsi sai vuorollaan viedä oman pahvinsa joko purkkiin, jossa luki "Huomasin itsessäni hyviä asioita tänään" tai "En huomannut itsessäni hyviä asioita tänään" -purkkiin. Jokainen lapsi sai viedä oman pahvinsa purkkiin yksitellen ja purkit oli asetettu luokkatilaan siten, ettei muiden ollut mahdollista nähdä, kumpaan purkkiin lapsi oman pahvinsa laittoi. Tällä tavoin pyrittiin kunnioittamaan jokaisen lapsen yksilöllistä mielipidettä ja vähentämään ryhmäpaineen mahdollista vaikutusta. Kaikki lapsista laittoivat pahvinsa "Huomasin itsessäni hyviä asioita tänään" -purkkiin ja puolet lapsista olivat myös kirjoittaneet toimintakerran herättämiä

tuntemuksia pahviinsa. Lapset olivat kuvanneet tuntemuksiaan muun muassa seuraavasti: "Tykkäsin valokuvata", "Oli kivaa kuvata" sekä "Olen huomannut minussa tänään hyviä asioita ja oli tosi kivaa".

Lapset tekivät sekä toiminnan alussa että lopussa "Minun ikkunani" harjoituksen. "Minun ikkunani" -harjoitus suunniteltiin kuuluisaan Joharin ikkunaan perustuen. Luft ja Ingham kehittivät Joharin ikkunan 1950-luvulla itsetuntemuksen apuvälineeksi. Joharin ikkunaan kuuluu neljä eri aluetta; avoin alue, sokea alue, salattu alue ja tiedostamaton alue. (Chapman 2004.) Joharin ikkunan pohjalta sovellettiin harjoitus alakouluikäisille lapsille sopivaksi. "Minun ikkunani" -harjoituksessa ikkunaan on jätetty avoin ja salattu alue, joissa ihminen pohtii itseään omasta näkökulmastaan. Avoin alue kuvaa käsitystä niistä asioista itsessä, jotka itse tiedostaa ja jotka näkyvät muille. Salattu alue puolestaan kuvaa niitä asioita, jotka itse tiedostaa, mutta joita ei paljasteta muille. (Chapman 2004.) Toisen ihmisen ja ulkopuolisen näkökulmaan asettuminen on haasteellista pienelle lapselle, joten suljettu ja tiedostamaton alue on jätetty "Minun ikkunani" -harjoituksesta pois

Harjoituspaperissa oli kaksi ikkunaruutua, joissa oli kysymykset: "Millainen minä olen?" ja "Mitkä ovat unelmiani?". Harjoitus tehtiin kaksi kertaa, prosessin alussa ja prosessin lopussa. Ensimmäisellä kerralla lapset vastasivat itsestään keskimäärin yhden tai kaksi piirrettä "Millainen minä olen?" -ruutuun. Adjektiivit, joilla lapset kuvasivat itseään, olivat usein joko "kiva" tai "mukava". Muutamat lapsista kuvailivat itseään tarkemmin suoritusten kautta esimerkiksi "Olen hyvä matikassa".

Unelmaikkunaruudut jäivät muutamalta lapselta tyhjiksi. Harjoitusta verrattiin viimeisellä kerralla tehtyyn harjoitukseen, jolloin "Millainen minä olen?" ruudussa oli keskimäärin kolme tai neljä lapsen kuvaamaa piirrettä itsestään. Lapset kirjoittivat ikkunaan harjoituksien kautta opittuja vahvuuksia kuten "auttavainen", "reipas", "ystävällinen", "hyvä kaveri" ja "rohkea". Jokainen lapsi sanoitti omia unelmiaan, muutamat jopa useampia.

Heikkouksien tunnistaminen jäi ryhmätoiminnassa vähäisemmälle. Joissakin harjoituksissa omia heikkouksia sivuttiin, mutta pääsääntöisesti ryhmätoimintaa ohjasi vahvuuksiin tutustuminen. Heikkouksiin olisi ollut myös tärkeää perehtyä, koska heikkouksien myöntäminen nähdään osaksi hyvää ja tervettä itsetuntoa. Seitsemän kertaa osoittautui lopulta niin lyhyeksi ajaksi, että toimintaa ja harjoituksia oli väistämätöntä rajata. Toiminta lähti teorian pohjalta ohjautumaan vahvuuspainotteista ajattelua sekä positiivista pedagogiikkaa kohti. Kiinnostus vahvuuksien tukemiseen sekä vahvuusperustaiseen ajatteluun johti siihen, että toiminta painottui enemmän vahvuuksien tunnistamiseen. Heikkouksien tunnistamista olisi voinut ottaa enemmän huomioon esimerkiksi kirjallisia harjoituksia tehdessä ja keskustelujen yhteydessä. Lasten kanssa keskusteltiin kyllä siitä, ettei jokainen voi olla kaikessa hyvä ja että jokaisella ihmisellä on yksilöllisiä vahvuuksia. Myöskään vahvuuksien näkökulmasta ei ole tavoitteena, että kaikki ihmiset olisivat samanlaisia.

Lasten täyttämän palautemonisteen (Liite 4) mukaan lapset vastasivat kysymykseen ”Mitä asioita opit itsestäsi?” myönteisiä vastauksia kuten ”kivoja” ”olen mukava” tai ”kaikkea”. Eräs lapsista vastasi avoimeen kysymykseen lauseella ”opin minusta vahvuuksia”. Koulusosionomin arvioinnin (Liite 3) mukaan ryhmätoiminta oli lasten itsetuntoa vahvistavaa ja toiminnan arvioitiin tarjonneen lapsille onnistumisen kokemuksia sekä tuottaneen lapsissa iloa. Toimintakerroilla oli välittynyt tekemisen ilo sekä innostunut tunnelma koulusosionomin arvioinnin mukaan. Kerhojakson aikana sekä lapsilta että muutamilta vanhemmilta oli tullut koulusosionomin tietoon positiivista palautetta toiminnasta.

7.2 Positiivinen palaute ja onnistumisen tunne

Positiivisen minäkuvan rakennusaineena ovat onnistumisen kokemukset ja positiivinen palaute. Lapsen tulisi saada kokea olevansa hyvä ja osaava ihminen. Aikuinen voi tukea tätä kehumalla ja ihastelemalla lasta ja hänen toimintaansa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 67.) Opinnäytetyön toiminnan tavoitteena oli tuottaa lapsille onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen

kokemukset nähdään myös itsetunnon pätevyys -ulottuvuuden kannalta tärkeänä (Aho & Laine 2004, 26). Onnistumisen kokemusten lisäksi ohjaajat pyrkivät antamaan lapsille positiivista palautetta.

Palautteenantamisen ja kehumisen huomattiin kuitenkin liittyvän omat haasteensa. Aikuinen antaa helposti lapselle kehuja ”hyvä”, ”hieno” tai ”vau”, mutta ne eivät kerro lapselle sen enempää siitä, mistä aikuinen on lapsessa ylpeä. Myös Hotulainen ym. (2014, 277) painottavat kasvattajaa keskittymään siihen, millä tavalla hän kehuu lapsia. Heidän mukaansa lapsen itsearvostuksen vahvistamien ja positiivinen palautteenanto ei tarkoita kuitenkaan sitä, että lasta kehuaan toteavilla sanoilla tai tokaisuilla ”hyvä” ja ”oikein”. On tärkeää, että kasvattaja kertoo palautteessaan missä asiassa lapsi oli hyvä tai missä hän toimi oikein. Esimerkiksi ilmaisemalla ”Hyvä, kun jaksoit kuunnella puheeni loppuun” tai ”Toimit ryhmätilanteessa oikein huomioimalla toiset lapset.” Tämän kaltaiset kehut auttavat lasta hahmottamaan omia vahvuuksiaan.

Onnistumisen tunteen saamista mitattiin lapsilta erilaisilla kyselyillä sekä keskusteluilla. Lapsilta kysyttiin joidenkin harjoitusten jälkeen, kuinka moni onnistui omasta mielestään harjoituksessa. Lapset nostivat kyselykerroilla kaikki kätensä ylös. Jotta lasten kokemaa onnistumista voitiin mitata myös ilman ryhmäpainetta, lapsilta kysyttiin kahden ryhmäkerran jälkeen palautetta omasta onnistumisestaan. Jos lapsi oli omasta mielestään onnistunut ryhmän aikana, hänen piti laittaa perhonen ”Onnistuin tänään” pesään. Jos lapsi koki, ettei hän onnistunut hänen tuli laittaa perhonen ”En onnistunut tänään” pesään. Lapsen kävivät viemässä perhosensa yksitellen pesään, ilman että muiden oli mahdollista nähdä hänen vastaustaan. Perhoset olivat samanlaisia, jolloin myöskään aikuinen ei voinut tunnistaa, mikä vastauksista oli kenenkin. Jokainen lapsista laittoi perhosen ”Onnistuin tänään” pesään. Toisella kerralla kysely toteutettiin samalla tavalla. Tällöinkin kaikki lapset olivat sitä mieltä, että he olivat onnistuneet tapaamiskerran toiminnassa. Onnistumisiin pysähdyttiin myös toiminnan ohessa. Kun aikuinen havaitsi lapsen onnistuvan, hän pysähtyi lapsen kanssa onnistumisen äärelle ja antoi lapselle rakentavaa palautetta johdatellen häntä itse oivaltamaan onnistumisensa. Myös Kumpulaisen

(2007, 142) tutkimuksessa havaittiin kuvailevan palautteen antamisen tärkeys. Kun aikuinen antoi lapselle rakentavaa ja positiivista palautetta, lasten olemus viestitti hänen olevan tyytyväinen.

7.3 Osallisuuden toteutuminen

Osallisuutta pyrittiin toteuttamaan monella eri tavalla. Lasten annettiin vaikuttaa heitä koskeviin asioihin ja ehdotuksia pyrittiin toteuttamaan resurssien mukaan niin hyvin kuin mahdollista. Turjan (2012, 46–47) mukaan pienten lasten osallisuuden mahdollistaminen on sitä, että lasten annetaan vaikuttaa heille tärkeissä ja läheisissä asioissa. Ensimmäisellä ryhmäkerralla lapsille annettiin lappuja, joihin he saivat kirjoittaa omia toiveitaan. Ohjaajat eivät esittäneet vaihtoehtoja. Venninen ym. painottavat tutkimuksessaan, ettei valinnanmahdollisuuden luominen ole itsessään osallistavaa toimintaa. Se voi antaa joustoa asioihin, mutta samalla se voi myös rajata lasten luovaa toimintaa. (Venninen ym. 2010, 58) Lasten toiveina olivat esimerkiksi aartenetsintä, pelit ja leikit sekä kasvomaalaus. Lisäksi lapsilta tuli toimintaan liittyviä ehdotuksia ryhmäkertojen aikana, esimerkiksi tuolileikin leikkiminen, joihin pyrittiin vastaamaan mahdollisuuksien mukaan.

Ohjaajat pyrkivät luomaan ryhmän ilmapiiristä avoimen ja luotettavan. Lapsia rohkaistiin antamaan palautetta toiminnasta ja kertomaan heitä askarruttavista asioista. Ryhmän säännöt tehtiin yhdessä lasten kanssa siten, että jokainen lapsi sai kirjoittaa lapulle omasta mielestään ryhmälle sopivia sääntöjä. Niiden pohjalta keskusteltiin koko ryhmän kanssa, oliko kyseinen sääntö sopiva ryhmälle. Kun säännöstä päätettiin, kysyttiin vielä jokaiselta lapselta, onko juuri tämä sääntö lapsen mielestä tarpeellinen. Tämän kautta pyrittiin myös sitouttamaan lapsia noudattamaan sääntöjä. Piironen (2007, 7) mukaan osallisuuden tunne syntyy yksilölle aina ryhmässä ja siinä toimisessa. Lapsi tuntee olevansa osallinen, kun hän kokee olevansa tärkeä ja merkityksellinen ryhmälleen. Ryhmän sisäinen vuorovaikutus vaikuttaa osallisuuden tunteen syntymiseen. Dialogisessa vuorovaikutuksessa kuunnellaan toisia, ymmärretään erilaisia mielipiteitä

ja näkökulmia sekä kohdataan jokainen osallistuja tasavertaisesti. Ryhmässä on hyvä tehdä yhteenvetoja asioista ja pohtia yhdessä askarruttavia asioita.

Osallisuus toimintakertojen aikana toteutui myös lasten näkökulmasta. Lapsille tehdyn kyselyn (Liite 4) mukaan lasten toiveita kuultiin hyvin. Kahdeksan lapsista valitsi hymynaamoista joko iloisimman tai toiseksi iloisimman vaihtoehdon. Yksi lapsista valitsi hymynaamoista järjestyksessä kolmannen hymynaaman, joka osoitti vakavaa ilmettä. Lapsilta kysyttiin lisäksi jokaisen ryhmäkerran jälkeen ryhmätoimintaan liittyvää palautetta. Jokaisen kerran lopuksi lapset vastasivat ryhmässä olleen kivaa ja hauskaa. Myös palautelomakkeen mukaan lapset tykkäsivät osallistua ryhmätoimintaan. Lapset saivat myös antaa ryhmästä arvosanan asteikolla 4–10. Lasten antamien arvosanojen keskiarvoksi syntyi 9,8.

Toimeksiantajan yhteyshenkilönä toimineen koulusosionomin antaman palautteen mukaan lasten osallisuus toteutui erittäin hyvin jokaisella toimintakerralla. Antamassaan palautteessa koulusosionomi arvioi lasten olleen osallisia toimintakerroilla sekä yksilöinä että ryhmänä.

7.4 Oppaan rakentumisen arviointi

Oppaan työstäminen alkoi teorian tutkimisella ja tutustumalla erilaisiin erilaisiin menetelmiin ja harjoituksiin, joiden kautta itsetuntoa voidaan vahvistaa. Erilaisten toimintojen väliltä rakennettiin teorian valottamana kokonaisuus, jonka pohjalta ryhmätoiminta suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin. Oppaan rakentumisessa huomioitiin toiminnalle asetetut tavoitteet; vahvuuksien tunnistaminen, onnistumisen kokemukset ja osallisuus. Niiden perusteella oppaan toiminnot rakennettiin johdonmukaiseksi. Oppaaseen valikoitui tavoitteiden mukaisia harjoituksia, joiden toimivuutta testattiin ryhmätoiminnassa. Joidenkin harjoitusten kohdalla toteutusvaiheen perusteella harjoitukseen tehtiin muutoksia ja yksi harjoituksista poistettiin kokonaan.

Oppaasta pyrittiin tekemään johdonmukainen ja selkeä. Tavoitteena oli, että opas olisi mahdollisimman lukijaystävällinen ja käytännönläheinen. Oppaan alussa on pieni kuvaus oppaan teoreettisesta taustasta sekä oppaan kannalta merkittävät käsitteet selitettynä hyvin lyhyesti. Lukijaystävällisyyden säilyttämiseksi oppaan harjoitukset on kirjoitettu lyhyesti ja harjoituksesta on kuvattu siinä tarvittavat välineet sekä harjoituksen kulku. Lisäksi joihinkin harjoituksiin on lisätty vinkkejä muun muassa harjoituksen sovellettavuudesta. Oppaan lopussa on kuvattuna oppaassa käytetyt lähteet ja samalla maininta, että kyseisistä lähteistä saa lisätietoa aiheesta.

Vaikka opinnäytetyön toteutuksessa oppaan harjoituksia on käytetty osana seitsemän kerran kokonaisuutta, opasta voidaan hyödyntää myös lyhytkestoisessa toiminnassa. Harjoitukset liittyvät teemoiltaan toisiinsa ja niiden pohjalta on mahdollisuus rakentaa toimintakokonaisuus. Kuitenkin kaikki harjoitukset on suunniteltu siten, että niitä voidaan käyttää yksittäisinä harjoituksina ryhmätoiminnassa. Osa oppaan harjoituksista soveltuu myös yksilötyöskentelyyn.

8 POHDINTA

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyden huomioiminen koko opinnäytetyöprosessin aikana on ensiarvoisen tärkeää. Sosiaalialan kohdalla ammattieettisyyden lähtökohtana on ihmisoikeuksien ja ihmisarvon kunnioittaminen. Asiakkaan ja tutkimukseen osallistuvien henkilöiden itsemääräämisoikeutta, osallistumisoikeutta ja oikeutta kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen sekä yksityisyyteen tulee kunnioittaa. Lisäksi sosiaalialan ammattieettisyyteen kuuluu yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden edistäminen. Käytännössä tämä tarkoittaa negatiivisen syrjinnän estämistä, erilaisuuden tunnustamista sekä epäoikeudenmukaisen politiikan ja toimintatapojen vastustamista. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2013, 6–9.)

Eettisen osaamisen lisäksi sosiaalialan eettisyyteen kuuluu sitoutuminen sosiaalialan arvoihin ja ammattieettisiin periaatteisiin, joita ovat esimerkiksi YK:n ihmisoikeuksien julistus ja sosiaalialan ammattieettiset periaatteet. Sosiaalialan ammattieettisiin lähtökohtiin nähdään sisältyvän kasvun ja sosiaalisesti kestävän kehityksen edistäminen. Sosiaalialan olennaisia arvoja ovat muun muassa ihmisarvo, oikeudenmukaisuus, itsenäisyys, elämänhallinta ja osallisuuden edistäminen (Rauhiainen-Valo, Rantanen, Hovi-Pulsa, Tietäväinen 2010, 18.) Myös minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisen lähtökohtana on kohdata toinen ihminen oikeudenmukaisesti, arvokkaana ja ainutlaatuisena. Lisäksi YK:n lasten oikeudet nostavat lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen esille, ja ihmisen psyykinen hyvinvointi on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toisin sanoen, jos sosiaalialalla työskentelevät ammattilaiset tuntevat ammattieettiset periaatteet, heidän työskentelynsä ihmisten kanssa vahvistaa ikään kuin automaattisesti näiden minäkuvaa ja itsetuntoa. Koiviston (2007, 86) mukaan aikuisen arvostava ja läsnä oleva kohtaaminen mahdollistavat myös itsetunnon vahvistumisen. On ensiarvoisen tärkeää tuntea sosiaalialan eettiset lähtökohdat, mutta yhtä

tärkeää on myös syventyä pohtimaan, millä keinoilla niitä voidaan kunnioittaa ja millaisia kompetensseja se ammattilaiselta vaatii.

Opinnäytetyön uskottavuus, eettisyys ja luotettavuus edellyttävät hyvän tieteellisen käytännön noudattamista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 4). On määritelty keskeisiä tekijöitä, jotka ovat hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia ja tärkeitä huomioida opinnäytetyöprosessissa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6–7) mukaan tutkimuksessa on tärkeää noudattaa aina rehellisyyttä sekä yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Yleinen huolellisuus ja tarkkuus tulee huomioida tutkimuksen kaikissa vaiheissa; itse tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittelyssä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. On myös huolehdittava, että syntyneet tietoaineistot tallennetaan tämänkaltaiselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä ja tieteelliselle tutkimukselle asetettujen kriteerien mukaisia.

Opinnäytetyölle haettiin tutkimuslupaa kaupungilta ja luvan saatua yhteistyökoulun kanssa tehtiin toimeksiantosopimus. Ennen toiminnan aloittamista lasten vanhemmille lähetettiin saatekirje (Liite 1), jossa vanhempia tiedotettiin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suorittamisesta lapsen koulussa. Jokaisen lapsen vanhemmilta pyydettiin myös kirjallinen suostumus (Liite 2) lapsen osallistumiselle opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen. Lapset osallistuivat toimintakerroille omasta tahdostaan ja heidän oli mahdollista ilmoittaa, mikäli he eivät halunneet olla toiminnassa tai yksittäisessä toiminnossa mukana. Ryhmätoiminnan läpinäkyvyyttä ja luotettavuutta pyrittiin ylläpitämään avoimella tiedottamisella lasten vanhemmille. Vanhemmille toimitettiin muutama tiedote ryhmätoiminnan aikana, jossa heille kerrottiin kuulumisia ja seuraaviin toimintakertoihin liittyviä asioita.

Eettisyyden toteutumiseksi opinnäytetyössä ei ole mainittu koulun eikä toimintaan osallistuneiden lasten nimiä. Tällä haluttiin suojata opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen osallistuneiden lasten yksityisyys.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa syntyneet tuotokset ja materiaalit hävitettiin, lukuun ottamatta lasten kotiinsa viemiä töitä.

Eettisyyttä pohdittiin myös ryhmätoiminnan järjestämisessä. Monilla ryhmäkerroilla lapset saivat jakaa asioita itsestään tai omista vahvuuksistaan. Koska aihe oli joillekin lapsille haasteellinen, lapsilla oli myös mahdollisuus olla hiljaa, eikä heidän ollut pakko käyttää omaa puheenvuoroaan. Ryhmätoiminnan lähtökohtana oli vapaaehtoisuus. Lasten osallistumiseen liittyi eräs eettisesti hankala tilanne, jossa erään ryhmäläisen ystävä olisi tullut ryhmään mukaan yhdeksi kerraksi. Ohjaajista tuntui vaikealta kieltää hänen osallistumisensa, koska mitään estettä osallistumiselle ei käytännön tasolla olisi ollut. Opinnäytetyö oli kuitenkin tutkimuksellinen työ, ja jokaisen lapsen vanhemmille oli lähetetty edeltä saatekirje ja osallistumislomake. Täten olisi ollut eettisesti väärin ottaa lapsi ryhmään ilman vanhemman tarkempaa tietoisuutta ryhmän sisällöstä. Lisäksi uuden ryhmäläisen tuleminen olisi ollut haasteellista myös ryhmädynamiikan kannalta sekä ryhmän muiden lasten näkökulmasta. Ilmapiiri oli muotoutunut luotettavaksi ja turvalliseksi, ja uuden henkilön tuleminen ryhmään olisi tuonut omat muutoksensa mukanaan. Tämän vuoksi päädyttiin ratkaisuun, että edes yksittäiselle toimintakerralle ei ole mahdollista ottaa ryhmän ulkopuolisia lapsia mukaan.

8.2 Toiminnan reflektointi

Lapsen minäkuvan vahvistaminen tapahtuu pitkälti lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa. Toiminnan aikana teoreettiset lähtökohdat saivat vahvistusta. Tärkeänä huomiona nähtiin, että minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisessa voidaan käyttää apuna erilaisia harjoituksia, mutta vuorovaikutuksen tärkeyttä ei siltikään voi ohittaa. Cacciatoren ym. (2008, 164) mukaan iloisen kohtaamisen kautta aikuinen viestittää lapselle vuorovaikutuksen kautta lapsen olevan tärkeä. Jokainen lapsi peilaa ympärillään oleviin aikuisiin itseään ja tulkitsee tilanteita sekä pohtii sitä, onko hän hyväksytty sellaisenaan. Tämän takia on tärkeä ymmärtää

kasvattajien vallan mukana tulema vastuu. Myös Sandberg ja Vuorinen (2015b) painottavat kasvattajan vastuuta; sanat luovat todellisuutta ja aikuisella on kaikissa tilanteissa vastuu siitä, miten he puhuvat lapsista ja miten he kohtaavat lapset. Jos aikuisen kertoma tarina lapsesta on myönteinen, se auttaa lasta tunnistamaan omat vahvuutensa ja tukee lapsen minäkuvan kehittymistä.

Vuorovaikutuksessa tapahtuvaa palautteenantoa refleктоitiin paljon. Ohjaajat pyrkivät tietoisesti antamaan lapsille positiivista palautetta, rakentamaan lapsesta myönteistä tarinaa ja kiinnittämään lasten huomiota heidän onnistumisiinsa. Palautteen antamiseen yksilöllisesti oli helppo keskittyä rauhallisella hetkellä, kun lapset touhusivat ohjeiden mukaan. Tilanteiden ollessa hektisiä ja kiireellisiä lasten kohtaamiseen ja kehujen sisältöön oli selvästi haasteellisempaa keskittyä. Oman puheen sisältöön suurimmaksi vaikuttavaksi tekijäksi nousi aikuisen läsnäolo. Vahvuuksien esille nostaminen ja oikeanlaisen palautteen antaminen vaati kummankin ohjaajan mukaan aikuiselta ehdotonta läsnäoloa.

Opinnäytetyön toiminnallisten osuuksien aikana oli selvästi huomattavissa, miten tärkeää lapsen kohtaaminen on juuri siinä hetkessä. Lapset saivat kertoa paljon itsestään, tekemisistään ja erilaisten harjoitusten yhteydessä omista vahvuuksistaan. Jokainen lapsi kertoi mielellään oman vuoron tullessaan. Toiminnan aikana oli selvästi havaittavissa, miten paljon lapset tarvitsevat yksilöllistä huomiota ja aidosti kohtaavia aikuisia ympärilleen. Oppaaseen nostettiin täten esille muutama kohtaamiseen liittyvä asia, koska sen nähdään olevan tärkeä osa itsetunnon ja minäkuvan vahvistamista. Myös Cacciatoren ym. (2008, 169) mukaan iloisessa ja hyväksyvässä kohtaamisessa piilee voimauttava vaikutus, koska vuorovaikutuksessa tapahtuu osapuolien välillä voimansiirtoa. Kohtaamisen kautta aikuinen voi joko murentaa tai vahvistaa lapsen itsetuntoa.

Ensimmäisten toimintakertojen aikana huomattiin, ettei lapsille ollut helppoa tunnistaa omia vahvuuksiaan. Huomion perusteella päätettiin paneutua vahvuuksiin erilaisten toimintojen kautta. Peliin, leikkien ja

muiden harjoitusten tavoitteena oli auttaa lapsia tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Lisäksi toiminnan aikana huomattiin, etteivät lapset ymmärtäneet aina sanojen merkitystä. Huomion myötä toiminta ohjautui vahvuuksien tarkempaan tarkasteluun. Vahvuuksien tarkastelu aloitettiin aarteensinnän merkeissä kolmannella toimintakerralla. Vahvuuksien ääreen pysähdyttiin kunnolla ja niiden työstämiseen annettiin aikaa. Lapsilta vaadittiin perusteluja omille valinnoilleen, kun he kertoivat omista vahvuuksistaan. Lisäksi lapsia ohjattiin liittämään kyseinen vahvuus itsensä kokonaisilla lauseilla kuten ”Olen reilu, koska annan myös muille vuoron pelissä”, ”Olen rohkea, koska uskallan kiivetä korkealle”. Samalla lasten kanssa keskusteltiin siitä, että vahvuudet eivät välttämättä näy kaikissa ihmisissä samalla tavalla. Esimerkiksi rohkeutta voi olla myös se, että uskaltaa olla eri mieltä kuin muut.

Vahvuuksia harjoiteltiin tunnistamaan myös toisissa lapsissa. Lapset tekivät toisilleen keuperhoset, joissa heidän piti keksiä toisista lapsista vahvuuksia ja hyviä puolia. Tehtävä osoittautui lapsille haasteelliseksi, sillä joidenkin lasten oli vaikea kuvata toisten lasten positiivisia piirteitä. Toisten lasten kehumista ei kuitenkaan jätetty tulevilta toimintakerroilta pois, vaan vahvuuksien tunnistamista helpotettiin tuomalla lapsille konkreettisia välineitä pohdinnan tueksi. Lapset saivat muun muassa valita lahjana toiselle lapselle Pesäpuu ry:n Lasten vahvuuskorteista yhden kortin ja perustella valintansa. Eräs lapsista antoi parilleen sanan rohkea ja perusteli: ”Koska sinä uskallat esiintyä ja tehdä myös höpsöjä juttuja.”

8.3 Ammatillinen kasvu

Ammatillinen kasvaminen nähdään psyykkis-emotionaalisenä kasvuna, kohti kattavampaa ammatillisuutta. Ammatillisessa kasvussa muutoksia tapahtuu yksilössä henkisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja maailmankatsomuksellisesta näkökulmasta. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 33.) Kasvattajan on hyvä tehdä itsetutkiskelua ja pohtia omien ajatustensa ja näkemystensä lähtökohtia. Myös oman minäkäsityksen ja itsetunnon pohtiminen on tärkeää. Ahon ja Laineen

mukaan kasvattajan itsetunnon tulee olla kunnossa, koska se näkyy myös lapsen itsetunnossa (Aho & Laine 2004, 49). Minäkuvan ja itsetunnon tutkiminen käynnisti oman prosessinsa myös opiskelijoissa. Omaan itsetuntoon vaikuttavia asioita pohdittiin syvällisesti, mikä koettiin tärkeäksi opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tekemisen kannalta. Kumpulainen ym. (2007, 148) toteavatkin, että oman itsetunnon, kasvatuskäytäntöjen ja toimintatapojen kriittinen pohdinta ja kyseenalaistaminen, vaativat kasvattajalta riittävän vahvan ja terveen itsetunnon.

Toiminnallisen osuuden aikana opiskelijat huomasivat muutosta omista ajatuksistaan sekä kohtaamisessa. Kohtaaminen lasten kanssa sai tietoisia tavoitteita. Lapsia haluttiin tukea löytämään omia vahvuuksiaan ja sen kautta vahvistamaan heidän itsetuntoaan. Kummatkin opiskelijat antoivat toisilleen palautetta siitä, miten tyhjät keuhut olivat vaihtuneet kuvaileviin keuhuihin. Teorian sisäistäminen vie hetken aikaa, mutta toiminnallisen osuuden puolen välin jälkeen teorian vaikutus ajatteluun alkoi näkyä myös käytännön toiminnassa. Lasten ja aikuisten välinen vuorovaikutussuhde muotoutui seitsemän kerran myötä kannustavaksi, avoimeksi ja myönteiseksi. Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2016, 69) mukaan vahvuuksien puhuminen lasten ylle muuttaa kasvattajan työskentelyä sekä suhdetta lapsiin.

Tiedostaminen on muutoksen ensimmäinen askel. Seuraava askel on uuden asian sisäistäminen ja omaksuminen, ja sen jälkeen käytäntöön vieminen. Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen näkevät vahvuuksiin keskittymisen keskiössä olevan kasvattajan ajattelu, puhe ja käytös (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 37). Oman ajattelun ja omien teoreettisten lähtökohtien tiedostaminen koettiin tärkeäksi. Kumpulaisen (2007, 149) mukaan itsetuntoa vahvistava toimintakulttuuri vaatii kasvattajalta itsetunnon käyttöteorian sisäistämisen. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus suuntautui vahvuuksien tunnistamista kohti. Vahvuuskielen käyttöön ottaminen vaati opiskelijoilta ensin teorian hallitsemista, omien ajatusten tiedostamista sekä oman kasvatuskäytännön kyseenalaistamista. Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen mukaan vahvuuskielen tutustuminen on reitti vahvuuksien

tunnistamiseen. Puhumme siitä, mistä tiedämme. Kielellä on vaikutus ajatteluamme ja siihen, mihin kiinnitämme huomion. Kun vahvuuskieli tulee tutuksi, se voi muuttua vähitellen käyttökieleksi. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 70).

Reflektointi on ammattieettisen osaamisen keskiössä ja itsereflektio nähdään asiakastyön lähtökohtana. Sosionomin tulee tunnistaa oma ihmiskäsityksensä, arvonsa ja niiden vaikutus asiakastyöhön. (Rauhiainen-Valo ym. 2010, 18–19.) Reflektointi on oman toiminnan, tunteiden, ajatusten, arvojen, uskomusten ja asenteiden tarkastelua (Mäkinen ym. 2009, 47). Opinnäytetyöprosessin aikana käytiin lukuisia reflektointikeskusteluja. Opiskelijat kyseenalaistivat ja pohtivat omia kasvatusnäkömystään. Cacciatoren ym. (2008, 78) mukaan kasvattajan on hyvä pohtia, millaisen kasvatuksen hän on saanut lapsena, koska kasvatettu ihminen usein toistaa kokemansa. (Cacciatore ym. 2008, 78.)

Sosiaalialalla yksi merkittävä lähestymistapa on voimavara- ja ratkaisukeskeisyys. Sen nähdään olevan pikemminkin ajattelumalli tai vuorovaikutuksessa olemisen tapa. Ongelmien olemassaoloa ei kielletä, mutta niiden sijaan katse käännetään ratkaisuihin, voimavaroihin ja kykyihin selvitä tilanteesta. (Mäkinen ym. 2009, 118.) Opinnäyteprosessin aikana pohdittiin, miten ratkaisukeskeisyys näkyy kasvattajan työssä ja kohtaamisessa. Haasteellisesti käyttäytyvät lapset aiheuttavat usein kasvattajissa kärsimättömyyttä ja hermostuneisuutta. Tunnetilassa kohtaaminen voi olla äkkipikaista, ja lapselle osoitettuja sanoja ei aina ehdi miettiä. Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen mukaan kasvattajan ajattelulla on todella suuri vaikutus siihen, miten hän näkee ympärillään olevat seikat. Esimerkiksi lapsen haastava käytös voidaan nähdä vahvuuskielen mukaan joko jonkin vahvuuden runsautena tai toisen vahvuuden vähäisyytenä. Tällaisesta näkökulmasta käsin kohtaamisen kautta voidaan säilyttää myönteinen sävy puheessa. Haasteesta on myös helpompi puhua rakentavasti, kun ongelma ei keskity lapsen persoonaan vaan opittaviin taitoihin. Ongelmien sijaan keskitytään ratkaisuihin. Taitopuheella on voimauttava vaikutus sekä lapseen että kasvattajaan. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 69.)

8.4 Varhaiskasvatusosaamisen syventyminen

Sosiaalialan koulutuksessa on mahdollista saavuttaa lastentarhanopettajan pätevyys. Ammattikorkeakoulussa lastentarhanopettajan pätevyyden saavuttamiseksi opintojen tulee sisältää vaadittava määrä varhaiskasvatuksen sekä sosiaalipedagogiikan teoriaopintoja, harjoittelua sekä opinnäytetyön suuntautuen varhaiskasvatukseen tai sosiaalipedagogiikkaan. (Hovi-Pulsa & Vaara 2011.) Tämän opinnäytetyön taustalla on alusta asti ollut ajatus varhaiskasvatusosaamisen syventymisestä sekä lastentarhanopettajan pätevyyden hankkimisesta. Lapsen itsetunnon ja minäkuvan kehitys sekä kasvattajan rooli niiden tukemisessa ovat merkittäviä aiheita sosiaalialalla myös varhaiskasvatusta ajatellen. Kuitenkin teoriaan perehtyessä vahvistui ajatus opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteuttamisesta alakouluikäisten lasten parissa. Ahon ja Laineen (2004, 26) mukaan lapsen ollessa noin 6–7-vuotias, minäkäsitys on vielä jäsentymätön. Tämän vuoksi opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteuttaminen esimerkiksi päiväkodissa ei olisi ollut tarkoituksenmukaista.

Kuitenkin aiheina minäkäsitys ja itsetunto ovat merkittäviä myös varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön teoriaosuudessa on otettu huomioon minäkäsityksen ja itsetunnon kehityspolku. Kehitys alkaa siitä, kun vauva syntyy ja alkaa vähitellen kasvaa ympäristönsä osaksi. Minäkäsityksen ja itsetunnon kehitystä tarkastellaan aina vauvaiästä kouluikään saakka. Minäkäsitykselle luodaan pohja varhaislapsuudessa (Aho & Laine 2004, 25). Myös itsetunto kehittyy vauvaiässä, kun hoivaaja vastaa vauvan tarpeisiin. Vauvan itsetunto vahvistuu vanhemman ollessa vuorovaikutuksessa hänen kanssaan. Lisäksi turvallinen hoiva ja myönteisyyden välittäminen antavat vankan pohjan vauvan itsetunnolle. Leikki-ikäisenä lapsi kaipaa tulla kuulluksi ja nähdyksi. Lapsi tuntee olevansa joko hyvä tai huono, riippuen pitkälti ympäristön palautteesta. (Cacciatore ym. 2008, 262.) Ensimmäisten kolmen vuoden vaikutus minäkäsitykseen ja itsetuntoon on erityisen tärkeä. Minäkuvan ja itsetunnon teoreettisiin lähtökohtiin tutustuminen on selvästi lisännyt tietoperustaa myös varhaiskasvatusosaamisen näkökulmasta.

Vahvuuksien tunnistaminen ja sanoittaminen ovat tärkeitä kaikenikäisten lasten kanssa toimiessa myös lapsen minäkäsityksen ja itsetunnon kehityksen näkökulmista. Sandberg ja Vuorinen (2015a, 11) näkevät minäkäsityksen jäsentymisen kannalta tärkeänä vaiheen, jossa lapsi oppii tarkkailemaan omia ominaisuuksiaan kuten taitojaan, tunteitaan sekä Piironen-Malmin ja Strömberginkin (2008, 115) mainitsemia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa vahvuuksia ja hyviä puolia voidaan harjoitella konkreettisten esimerkkien tai kuvien kautta. Esimerkiksi elämällä on erilaisia vahvuuksia ja kykyjä, joita pienikin lapsi kykenee oivaltamaan.

8.5 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön tuotoksena tehdyn oppaan harjoituksia voidaan soveltaen käyttää eri-ikäisten lasten kanssa. Jatkossa voitaisiin tutkia, miten oppaan harjoitukset soveltuvat esimerkiksi esikouluikäisille lapsille, alakoulun vanhimmille lapsille tai nuorille. Harjoituksia soveltamalla voisi tarkastella myös oppaan sopivuutta esimerkiksi erityiskasvatukseen tai lastensuojelutyöhön.

Mikäli oppaan pohjalta olisi mahdollista järjestää pitkäkestoisempaa toimintaa, jatkossa voitaisiin tutkia myös laajemmin lapsen käsityksiä omista heikkouksistaan. Toimintakertoihin voisi sisällyttää vahvuuksien käsittelyn lisäksi myös tietoista heikkouksien tarkastelua harjoitusten avulla. Voitaisiin tutkia myös, miten lasten tukeminen omien heikkouksien tunnistamiseen vaikuttaa lasten kuvauksiin itsestään ja omista piirteistään.

Opas voidaan myös jatkotutkimushankkeena perehdyttää kasvattajille ja sen perusteella mitata sen toimivuutta. Oppaan sisällön kautta kasvattajia voidaan perehdyttää menetelmiin ja niiden teoreettisiin lähtökohtiin. Kasvattajat voisivat olla esimerkiksi varhaiskasvatuksen tai peruskoulun työntekijöitä. Kasvattajille voitaisiin pitää esimerkiksi kaksi tai kolme luentoa minäkuvasta, itsetunnosta ja vahvuusperustaisesta ajattelusta, sekä sen lisäksi esitellä oppaan menetelmiä. Niiden toimivuutta voitaisiin tarkastella joko laadullisesti tai määrällisesti. "Minun ikkunani" harjoituksen avulla

voidaan mitata määrällisesti lasten itsetuntemuksen lisääntymistä. Lisäksi määrälliseen mittaamiseen voidaan luoda teorian pohjalta myös muita mittareita. Mikäli halutaan tutkia lasten itsetuntemuksen tai kognitiivisten taitojen kehittymistä laadullisena tutkimuksena, sitä on mahdollista tutkia "Vahvuuspuu" -harjoituksen avulla. Lehdet voidaan jaotella esimerkiksi värikoodin perusteella. Esimerkiksi ensimmäisellä kerralla lehdet olisivat punaisia, toisella kerralla sinisiä, kolmannella kerralla keltaisia ja niin edelleen. Toimintakertojen loputtua lasten kognitiivisten taitojen kehittymistä voitaisiin tutkia lehdistä värikoodien perusteella.

LÄHTEET

Aho, S. & Laine, K. 2004. Minä ja muut: Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

Alanko, J. & Kielenniva, L. 2013. Opettaja lapsen minäkuvan tukijana. Oulun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Pro Gradu -tutkielma. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201305131229.pdf>

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

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Carey, T. 2012. Minne pikkutyttöni katosi? Kuinka varjella tyttöjen lapsuutta. Helsinki: Minerva.

Chapman, A. 2004. Johari Window. The model: Joe Luft and Harry Ingman. Saatavissa: <http://www.richerexperiences.com/wp-content/uploads/2014/02/Johari-Window.pdf>

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Lahti: VK-kustannus.

Harter, S. 2012. The Construction of the Self: Developmental and sociocultural foundations. 2. painos. New York: Guilford Press.

Harter, S. 2006. The Development of Self-Esteem. Teoksessa: Kernis, M. H. 2006. Self-Esteem. Issues and Answers. New York: Psychology Press, 144–150.

Heikka, J., Hujala, E., Turja, L. & Fonsén, E. 2012. Lapsikohtainen havainnointi ja arviointi varhaispedagogiikassa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2012 Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2. Painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–66.

Hotulainen, R., Lappalainen K. & Sointu E. 2014. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa. Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 264–281.

Huilla, M. & Isokoski, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/huilla_ja_isokoski_2013.pdf

Jokinen, V. 2012. Lastentarhaopettajan pedagoginen vastuu lastentarhaopettajien ja lastenhoitajien käsittämänä. Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83648/gradu05970.pdf?sequence=1>

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010a. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010b. Tunne itsesi suomalainen. Helsinki: WSOY.

Koivisto, P. 2007. ”Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa” Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13312/9789513929053.pdf?sequence=1>

Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 224–242.

- Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- Miller, P. H. 2011. Theories of Developmental Psychology. 3. Painos. New York: Worth Publishers.
- Mäkinen, P., Raatikainen, R., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY
- Nieminen, S. & Turunen, J. 2015 Koulusosionomi oppilaan äänen kuulijana. Kuraattorin kumppaniksi sosiaalityöhön. Tampereen ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Ylempi AMK-opinnäytetyö. Saatavissa:
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/92447/Nieminen_Saara_Turunen_Johanna.pdf?sequence=2
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Saatavissa:
http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Pajulammi, H. 2014. Lapsi, oikeus ja osallisuus. Helsinki: Talentum.
- Piironen, T. 2007. Ohjaajan opas lasten osallistavien ryhmien ohjaamiseen. Helsinki: Kuunnelkaa meitä -hanke. Saatavissa:
<http://docplayer.fi/5281840-Tiina-piironen-ohjaajan-opas-lasten-osallistavien-ryhmien-ohjaamiseen.html>
- Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. 2008. Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: Tammi.
- Rauhiainen-Valo, T., Rantanen, T., Hovi-Pulsa, R. & Tietäväinen, S. 2010. Kompetenssit sosionomien (AMK ja ylempi AMK) ydinosaamisen avaajina. Teoksessa: Viinamäki, L. (toim.) 2010. Sosionomin ammatti ja työ 2010–2025. Havaintoja ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion

ammattikorkeakoulu julkaisuja, Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 3/2010.

Saatavissa

[:https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54727/viinamaki%20A%203%202010.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54727/viinamaki%20A%203%202010.pdf?sequence=1)

Sandberg, E. & Vuorinen, K. 2015a. Positiivinen pedagogiikka tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa. *Erityiskasvatus* 2/2015, 10–13.

Sandberg, E. & Vuorinen, K. 2015b. Kohti vahvuusperustaista opetusta positiivisen psykologian keinoin. *Adhd* 1/2015, 12–14.

Sinkkonen, J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun? Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. 2011. Ekaluokkalaisten itsetunto. Teoksessa: Parvela, T. &

Sinkkonen, J. 2011. Kouluun! Helsinki: WSOY, 82–114.

Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus: Oppaita 56. Saatavissa:

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet.

Saatavissa: http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf

Toivakka, S. & Maasola, M. 2012. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Turja, L. 2012. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: 2012.

Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2. Painos.

Jyväskylä: PS-kustannus, 41–53.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012 [viitattu 1.3.2016]. Saatavissa:

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Venninen, T., Leinonen, J. & Ojala, M. 2010. ”Parasta on, kun yhteinen kokemus siirtyy jaetuksi iloksi”. Lapsen osallisuus pääkaupunkiseudun päiväkodeissa. Tutkimusraportti. Socca – Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Saatavissa:

http://www.socca.fi/files/627/Yhteinen_kokeminen_jaetuksi_iloksi_lapsen_osallisuus_paakaupunkiseudun_paivakodeissa_2010.pdf

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. 2016. Suomen Unicef. Saatavissa: https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

Ylihärsilä, V. 2014. Peruskouluikäisen lapsen minäkuva ja sen yhteys tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmiin. Tampereen yliopisto, yhteiskunta ja kulttuuritieteiden yksikkö, Psykologia. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96631/GRADU-1421940902.pdf?sequence=1>

LIITTEET

Liite 1 Saatekirje



OPINNÄYTETIEDOTE

Lahdessa 5.11.2015

Hyvät vanhemmat,

Olemme sosionomiopiskelijoita Lahden Ammattikorkeakoulusta, ja toteutamme opinnäytetyömme lapsenne koulussa. Järjestämme 2-luokkalaisille oppilaille kerhon, jonka toiminnan tavoitteena on tukea lasten minäkuvaa ja itsetuntoa. Kerhon toimintaan kuuluu muun muassa askartelua, kuvataidetta ja valokuvausta sekä erilaisia pelejä ja leikkejä. Opinnäytetyömme tuotoksena luomme kasvattajille oppaan, johon keräämme lapsen minäkuvan vahvistamiseen ja itsetunnon tukemiseen liittyviä menetelmiä. Opinnäytetyö valmistuu kevään aikana.

Kerho on tarkoitus aloittaa tammikuussa 2016 viikolla 4. Järjestämme ryhmätapaamisia kerran viikossa, seitsemän viikon ajan. Ryhmä kokoontuu koulun tiloissa ja yhden kerran kesto on puolitoista tuntia. Tapaamisten teemat liittyvät kaikki minäkuvan vahvistamiseen ja tukemiseen. Tarkoituksena on tuoda toiminnallisten ja luovien menetelmien kautta välineitä itsensä tuntemiseen lapsille. Toimintakertojen suunnittelussa huomioimme myös lasten ideat ja ehdotukset.

Opinnäytetyötämme ja toimintaamme sitovat vaitiolovelvollisuus sekä koulun säännöt. Turvaamme jokaisen lapsen henkilöllisyyden kunnioittamalla jokaisen kerhoomme osallistuvan lapsen yksityisyyttä. Emme kerää mitään henkilökohtaisia tietoja lapsista opinnäytetyömme aikana, emmekä julkaise kuvia, joista voi tunnistaa lapsen henkilöllisyyden. Kerhossa tehtyjä tuotoksia julkaisemme vain vanhempien suostumuksella opinnäytetyössämme. Keräämme lapsilta kerhokertojen jälkeen nimetöntä palautetta kerhon toiminnasta.

Opinnäytetyötämme ohjaa:

Helena Hatakka, Lahden Ammattikorkeakoulu
Puh. xxx xxx xxxx

Koulun yhteyshenkilönä toimii --.

Annamme mielellämme lisätietoja ja vastaamme Teille heränneisiin kysymyksiin.

Iloisin terveisin:

Henna Niemelä puh. xxx xxx xxxx (henna.niemela@student.lamk.fi)
Jenna Saarinen puh. xxx xxx xxxx (jenna-anette.saarinen@student.lamk.fi)

Liite 2 Ilmottautumislomake



Lahden ammattikorkeakoulu
Lahti University of Applied Sciences

TIEDOTE VANHEMMILLE
Lahdessa 11.12.2015

Hyvät vanhemmat,

Olemme sosionomiopiskelijoita Lahden ammattikorkeakoulusta, ja toteutamme toiminnallisen opinnäytetyömme lapsenne koulussa. Järjestämme 2-luokkalaisille oppilaille ryhmätoimintaa kerran viikossa, seitsemän viikon ajan. Toiminta sijoittuu aikavälille 26.1.–15.3.2016 (hiihtolomalla toimintaa ei ole). Yhden toimintakerran kesto on 1,5 tuntia. Ryhmä kokoontuu tiistaisin koulupäivän jälkeen koulun monitoimitilassa.

Ryhmätoimintaan sisältyy muun muassa:

- ❖ Askartelua
- ❖ Maalaamista
- ❖ Erilaisia pelejä ja leikkejä
- ❖ Valokuvausta

Toiminnassa tärkeintä on mukava yhdessä tekeminen. Tekemisen tarkoituksena on ohjata lasta tunnistamaan omia vahvuuksiaan.

Ohessa ilmoittautumislomake, jossa pyydämme lupaa lapsenne osallistumiselle ja valokuvaamiselle. Valokuvauslupaa tarvitsemme valokuvaus-toimintakertaa varten, jossa lasten on tarkoitus kuvata toisiaan. Emme julkaise sellaisia valokuvia, joista lapsenne on tunnistettavissa. Ilmoittautuminen on sitova.

Annamme mielellämme lisätietoja ja vastaamme Teille heränneisiin kysymyksiin.

Iloisin terveisin:

Henna Niemelä puh. xxx xxx xxxx (henna.niemela@student.lamk.fi)
Jenna Saarinen puh. xxx xxx xxxx (jenna-anette.saarinen@student.lamk.fi)

ILMOITTAUTUMISLOMAKE

Palautetaan opettajalle viimeistään 18.1.2016

Lapsen nimi: _____

Vanhemman nimi: _____ puh. _____

Muuta huomioitavaa (lapsen allergiat, sairaudet tai yliherkkyydet):

Annan suostumukseni lapsen osallistumisesta

Annan suostumuksen kuvata lastani anna suostumusta kuvata lastani

Päiväys ja vanhemman allekirjoitus: _____

Liite 3 Pautelomake koulusosionomille

Toiminnan arviointilomake

Pyydämme Teitä ystävällisesti arvioimaan toimintaa seuraavien kysymysten avulla.

Toteutuivatko toimintakerralle asetetut tavoitteet?

Oliko lasten osallisuus huomioitu toiminnassa?

Tukiko toiminta lapsia omien vahvuuksiensa huomaamisessa?

Miten lasten ikä- ja kehitystaso oli huomioitu toiminnassa?

Olivatko lapset innostuneita toiminnasta?



Mitä parannettavaa toiminnassa mielestäsi oli?

Kiitos palautteestasi!

Liite 4 Palautelomake lapsille

Nimi _____

1. Millaista ryhmäkerroilla oli?     

2. Miten toiveitasi kuunneltiin?     

3. Millaista toiminta oli?     

4. Miten ohjaajat (Henna ja Jenna) ohjasivat ryhmää?



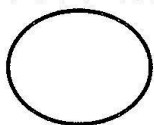
5. Opitko ryhmäkertojen aikana itsestäsi jotakin?

Kyllä / En

6. Mitä asioita opit itsestäsi ryhmässä?

Vapaa sana Voit kertoa tähän terveisiä jos haluat 😊

Jos saisit antaa Sooloilijat ryhmästä arvosanan 4-10, mikä se olisi



Kiitos oikein paljon mukana olostasi. Meille oli tärkeää, että juuri sinä olit osa Sooloilijat -ryhmää.

Ihanaa ja aurinkoista kevättä! Hymyilläään ja moikataan kun nähdään ☺

Toivottaa Jenna ja Henna

Liite 5. Vahvuudet voimavarana -opas

Jokainen lapsi on oman
elämänsä supersankari,
täynnä erilaisia
vahvuuksia.

Tämä opas tarjoaa
kasvattajille menetelmiä ja
harjoituksia minäkuvan ja
itsetunnon vahvistamiseksi.

Annetaan lasten
loistaa!

Vahvuudet voimavarana

Opas lasten minäkuvan
ja itsetunnon
vahvistamisesta



*”Hyveet ja vahvuudet ovat helmiä lapsissa, joita tulee jatkuvasti nostaa esille ja auttaa kehittymään edelleen.”
(Sandberg & Vuorinen)*

Tämä opas on luotu välineeksi vahvistamaan lasten minäkuvaa ja itsetuntoa. Suurin osa vahvistamisesta tapahtuu lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa. Lisäksi aikuinen voi vahvistaa lapsen itsetuntoa erilaisten toimintojen ja menetelmien avulla. Myös positiivinen pedagogiikka puhuu vahvuuksien tunnistamisen ja hyvien asioiden huomaamisen puolesta. Jokaisessa ihmisessä on vahvuuksia, joita meidän tulisi nostaa esille. Oppaan menetelmät keskittyvät positiivisen palautteen, onnistumisen ja arvokkuuden kokemisen lisäksi vahvuuksien tunnistamiseen.

Meillä jokaisella on käsitys siitä, millaisia olemme. Ajatuksemme ja asenteemme itseämme kohtaan luovat sisällemme kuvan meistä; minäkuvan eli minäkäsityksen.

Meillä jokaisella on myös kokemus siitä, onko se mitä olemme hyvää vai huonoa. Itsetunto on jokaisen ihmisen sisäinen kokemus omasta arvokkuudestaan ja hyvyydestään.

Tämä opas on Lahden ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman toiminnallisen opinnäytetyön tuotos, jota on kehitetty eräässä lapsiryhmässä. Ryhmään osallistuneet lapset olivat 8-vuotiaita. Menetelmät ovat arkiläheisiä ja niissä näkyy käytännönläheisyys. Menetelmiä on mahdollista soveltaa lasten ääntä kuunnellen.

Suurin osa oppaan harjoitteista on sovellettu jo valmiista harjoituksista ja muutama niistä on kehitetty teorian tiedon valossa. Niitä voi käyttää erilaisissa ryhmätoiminnoissa tai vaikka kotona lapsen kanssa.

Ilon ja onnistumisen kokemusten täyteisiä hetkiä toivottavat Henna Niemelä ja Jenna-Anette Saarinen.

Sisällysluettelo

Minun ikkunani	3
Loistava tähti	4
Minä olen..Minä osaan..	5
Tähdelliset vahvuudet	6
Valokuvaus	7
Unelmaviiri	8
Vahvuuspuu	9
Vahvuuskortit	10
Vahvuusbingo	11
Niin minäkin -leikki	12
Kehuverkko	13
Roiskemaalaus	14
Liitteet	15-19
Lähteet ja lisää tietoa	20

Kohtaamisen taikaa:

*Lapsen itsetunto
kohoaa parantavan
katseen voimalla!
Iloinen ja
hyväksyvä katse
viestittävät
vuorovaikutukses-
sa lapselle sen,
että hän on juuri
sellaisenaan
täydellinen!*

Vahvuudet voimavarana - opas lasten
minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisesta
Henna Niemelä & Jenna-Anette Saarinen
2016

MINÄ OLEN

MINUN IKKUNANI

Minun ikkunani -harjoitus on sovellettu kuuluisasta Joharin ikkunasta. Luft ja Ingham kehittivät Joharin ikkunan 1950-luvulla itsetuntemuksen ja itsetutkiskelun apuvälineeksi. Joharin ikkunaan kuuluu neljä eri aluetta; avoin alue, sokea alue, salattu alue ja tiedostamaton alue.

Minun ikkunani on sovellettu alakouluikäisille lapsille soveliaaksi; ikkunaan on jätetty avoin ja salattu alue. Niissä osioissa ihminen pohtii itseään omasta näkökulmastaan. Toisen ihmisen ja ulkopuolisen näkökulmaan asettuminen on haasteellista pienelle lapselle, joten suljettu ja tiedostamaton alue on jätetty harjoituksesta pois.

TARVIKKEET:

Tyhjä ”minun ikkunani”-moniste (s. 15) tai paperista askarreltu kaksiruutuinen ikkuna, kyniä

TOTEUTUS:

Aikuinen kertoo ikkunaruuduista lapsille ja sen jälkeen heille annetaan rauhallinen pohdinta-aika, jonka aikana voidaan soittaa esimerkiksi rauhallista rentoutumismusiikkia. Aikuinen voi myös tehdä harjoituksen itse lasten kanssa. Harjoitusta voidaan käyttää kartoittamaan lapsen itsetuntemusta.

Avoin alue; Millainen minä olen?

Tähän kuuluvat itselle ja muille ihmisille näkyvät asiat. Tähän osioon tulee kirjoittaa, millaisia olemme.

Salattu alue; Millaisia unelmia minulla on?

Tähän osioon tulee toiveita ja tunteita. Niitä ei kerrota välttämättä muille, eivätkä ne näy päällepäin. Esimerkiksi jännitys, pelko, ihastuminen.

VINKKI

Lapset voivat myös askarrella omat ikkunaT!

Ikkuna monisteen reunat voidaan taittaa ikkunaruutujen päälle ikkunaluukuiksi.

Harjoitus voidaan tehdä piirtämällä tai kirjoittamalla.

Pohdinnan tukena voidaan käyttää kuvia tai kortteja (Esim. Pesäpuu Ry:n Lasten vahvuuskortteja)

MINÄ OLEN

LOISTAVA TÄHTI

TARVIKKEET:

Pahvista leikattuja tähtiä, kyniä, sinitarraa

TOTEUTUS:

Ohjaaja kirjoittaa taululle tai esimerkiksi suurelle kartongille, *Olen tähti, loistan koska...*

Jokaiselle lapselle jaetaan yksi tähti, johon he kirjoittavat ensin oman nimensä sekä toiselle puolelle jonkin positiivisen asian itsestään.

Tämän jälkeen jokainen lapsista saa kertoa vuorollaan otsikon sanoin; *Olen tähti, loistan koska...* ja tämän jälkeen tähteen kirjoittamansa positiivisen asian. Esimerkiksi: *Olen tähti, loistan koska olen rohkea.*

Kaikkien loistavat tähdet kiinnitetään yhdessä taululle tai suurelle kartongille.

Kultainen kohtaaminen

Kuuntele, katso silmiin, anna ilon virrata kohtaamisessa. Hyväksy lapsen tunteet ja tue häntä tarvittaessa tunnistamaan niitä. Lapsen pohdintoja on hyvä kuunnella ja kunnioittaa hänen näkökulmaansa.

MINÄ OLEN

MINÄ OLEN.. MINÄ OSAAN..

TOTEUTUS:

Lapset sekä ohjaaja(t) istuvat lattialle piiriin. Ensimmäinen aloittaa kertomalla nimensä ja tämän jälkeen jonkin asian, jonka osaa tai jossa on hyvä. Tämän jälkeen seuraava kertoo ensin edellisen leikkijän nimen sekä taidon ja tämän jälkeen omansa.

Esimerkki: *Minä olen Tiina ja osaan hyppiä.*

Seuraava jatkaa: *Sinä olet Tiina ja osaat hyppiä. Minä olen Eemeli ja osaan pelata jalkapalloa.*

Leikkiä jatketaan kunnes koko kierros on käyty läpi. Ennen leikkiä voidaan yhdessä pohtia erilaisia taitoja, joita esimerkiksi esikoulussa, koulussa tai harrastuspaikassa tarvitaan. Erilaisten kuvien avulla voidaan myös käydä läpi sitä, miten paljon erilaisia taitoja on olemassa – esimerkiksi urheilussa tärkeät taidot ovat toisenlaisia kuin kuvataiteessa. Joku voi olla nopea juoksemaan, toinen vastaavasti taitava maalaamaan.

Vinkki: Leikkiin haastetta tuo, jos vuorossa oleva leikkijä koettaa muistaa jokaisen häntä edeltäneen leikkijän nimen sekä taidon. Tässä on kuitenkin tärkeää huomioida ryhmän koko, sillä liian suuressa ryhmässä leikki on viimeisissä vuorossa olijoille hyvin haastava.

Kultainen kohtaaminen

Tarjoa pysyvää ja järkähtämätöntä läsnäoloa lapselle. Lapselle on tärkeää, että aikuinen on tavoitettavissa. Kuulemisen sijaa kuuntele lasta ja elä hänen kanssaan jokaisessa hetkessä.

MINÄ OLEN

TÄHDELLISET VAHVUUDET

TARVIKKEET:

Tähdelliset vahvuudet -moniste (s. 17) kyniä,
rauhallista musiikkia

TOTEUTUS:

Harjoituksen tavoitteena on auttaa lasta tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Lasten kanssa keskustellaan vahvuuksista, ja pohditaan, mitkä ovat lasten omia vahvuuksia. Keskustelun päätteeksi lapsille jaetaan Tähdelliset vahvuudet -moniste ja värikyniä.

Lapsi saa värittää itselle kuuluvia vahvuudet. Lapset voivat myös korostaa tusseilla esimerkiksi kolme ”vahvinta vahvuutta”.

VINKKI

Harjoituksen aikana taustalla voidaan soittaa rauhallista musiikkia.

Monistetytöskentely antaa mahdollisuuden vahvuussanojen merkitysten pohdinnalle.

MINÄ OLEN

VALOKUVAUS

TARVIKKEET:

kameroita, tietokone, tulostin, kehyksiä, timantteja, nappeja, koriste, koristeluvälineitä

TOTEUTUS:

Valokuvauksessa lapset kuvaavat toisiaan. He saavat itse päättää kuvauspaikan ja rekvisiitan. Lapset voivat tuoda itselleen tärkeitä esineitä tai asioita kuvaan mukaan. Tämän harjoituksen tarkoituksena on tehdä näkyväksi lapsen ainutlaatuisuus ja arvokkuus. Lisäksi on tärkeä ymmärtää, ettei kuvien tarvitse aina olla muokattuja tai selfie-kuvia.

Kuvaamisen jälkeen lapset voivat koristella kehykset, joihin kuva laitetaan. Aikuinen tulostaa kuvat lapsille, ja kuvat laitetaan kehyksiin. Kuvaushetkestä ja kuvista voidaan keskustella lasten kanssa, ja jokainen voi esitellä oman kuvansa muulle ryhmälle.

MINUN UNELMANI

UNELMAVIIRI



TARVIKKEET:

Pahvista tai paperista leikattuja kolmioita, paksua narua, lasten lehtiä (esim. Koululainen, Prinsessa, lelulehdet ym.), sakset, liimaa, teippiä

TOTEUTUS:

Unelmaviiriin on tarkoitus kerätä lasta kiinnostavia asioita ja asioita, joista lapsi mahdollisesti unelmoi. Unelmaviirin teko aloitetaan tutustumalla lapsille suunnattuihin lehtiin. Aikuinen ohjeistaa lapsia etsimään lehdistä kuvia, jotka ovat lasten mielestä kiinnostavia. Löydettyään itselleen mieleisen kuvan lapsi leikkaa sen irti lehdestä. Lapsille annetaan pahvisia kolmioita, joihin he saavat sommitella ja liimata leikkaamansa kuvat. Tämän jälkeen kolmiot taitetaan leveästä ”yläreunasta” siten, että naru jää kolmioiden reunan väliin, ja kiinnitetään teipillä.

Unelmaviirin tekoa varten on hyvä varata erilaisia lehtiä, jotta jokainen lapsi löytää itselleen mieleisiä kuvia.

VAHVUUSPUU

TARVIKKEET:

A3 paperi, pahvinen vahvuuspuun runko (s. 16), erivärisiä lehtiä, liimaa

TOTEUTUS:

Lasten kanssa askarrellaan vahvuuspuun runko. Halutessaan lapset voivat myös piirtää itse oman puun. Puu leikataan, liimataan ja koristellaan. Suosituskoko puulle on A3.

Vahvuuspuuta rakennetaan lapsen kanssa pikku hiljaa. Ryhmätoiminnassa se voi rakentua esimerkiksi 7-10 toimintakerran aikana. Lapset leikkaavat ja liimaavat puut paperille ensimmäisellä kerralla. Lisäksi he laittavat puuhun 3 lehteä ja kirjoittavat lehtiin jonkin oman vahvuutensa.

Jokaisella ryhmäkerralla lapset kasvattavat puuta lisäämällä siihen vahvuuslehtiä. Lopputuloksena on puu, joka on täynnä vahvuuksilla varustettuja lehtiä.

Vahvuuspuu on tarkoitus rakentaa lasten kanssa pidemmällä aikavälillä. Sen voi liittää johonkin tiettyyn asiaan, tai sitä voi käyttää päivittäin lapsen kanssa tai esimerkiksi kerran viikossa.

VINKKI

Apuna voidaan käyttää valmiita vahvuussanoja, joista lapsi valitsee itselleen sopivan sanan.

TÄRKEÄÄ

Puun tekemisessä on tärkeää muistaa säännöllisyys ja ajan antaminen rakentumiselle.

MINUN VAHVUUTENI

VAHVUUSKORTIT

TARVIKKEET:

Vahvuuskortit (valmiit tai itse tehdyt), kuvakortit vahvuus sanoilla, vahvuussanoja kirjoitettuna paperilapuille

VAHVUUS-SELITYSPELI

Vahvuuskortteja voidaan myös käyttää selityspelinä. Peliä voidaan pelata joko pareittain tai suuressa ryhmässä. Ensimmäinen pelaaja nostaa kortin ja yrittää selittää muille mikä vahvuus on kyseessä. Toiset pelaajat yrittävät arvata vahvuuden selityksen perusteella. Arvaaja saa itselleen kortin, joka toimii pelissä pisteenä.

Vahvuus- selityspelissä on tarkoitus tutustua eri vahvuuksiin ja oivaltaa mitä ne tarkoittavat käytännössä. Selittäminen haastaa lapsia kertomaan vahvuuden omin sanoin ja täten yhdistämään sen konkreettisesti omaan elämään.

YHDISTÄ VAHVUUSSANA JA -KUVA

Vahvuuksien tunnistamiseen auttaa yhdistämispeli. Tätä peliä voi pelata joko yksin tai pienessä ryhmässä. Sanakortit ja kuvakortit sekoitetaan ja levitetään pöydälle. Kortit tulee yhdistää niin, että vahvuus ja sitä kuvaava kuva ovat vierekkäin. Tarkistus voidaan tehdä pelin jälkeen yhdessä keskustellen vahvuuksista lasten kanssa.

VINKKI

Vahvuuskortteja voidaan käyttää ryhmätoiminnan aloitustilanteissa. Lapset voivat valita itselleen vahvuuden ja tämän jälkeen kertoa itsestään kyseisen vahvuuden kautta.

Peleihin soveltuvat vahvuuskortit voi tulostaa turvataito-materiaalista.

MINUN VAHVUUTENI

VAHVUUSBINGO

TARVIKKEET:

Paperille piirrettyjä ruudukkoja (s. 18), joissa vahvuuksia (jokaiselle lapselle oma), kyniä

TOTEUTUS:

Vahvuusbingoa pelataan koko ryhmän kanssa. Aikuinen jakaa lapsille ruudukon, jossa on erilaisia vahvuuksia ja luonteenpiirteitä. Tämä ruudukko tulee työstää aikaisemmin. Minun ikkunani harjoitus on hyvä pohja ruudukon rakentumiselle, sillä kyseisessä harjoituksessa lapset ovat kuvanneet itse omia vahvuuksiaan. Ruudukon rakentamisessa tulee huomioida, että jokaisesta lapsesta olisi ruudukossa jokin vahvuus.

Lapset lähtevät kyselemään toisiltaan ruudukossa olevia asioita esimerkiksi: ”Oletko hyvä juoksemaan? / Osaatko tanssia? / Oletko kiva kaveri?” Kun ensimmäinen saa suoran (viistoon tai suoraan) hän huutaa ”BINGO”. Peliä voidaan jatkaa niin, että seuraava Bingo tulee kun jollakin on kaksi suoraa riviä, kolme suoraa riviä tai siihen asti kunnes jollakin lapsella on koko ruudukko täynnä.

Vahvuus-bingo auttaa vahvuuksien tunnistamisen lisäksi lapsia tutustumaan toisiinsa.

VINKKI

Bingon haastavuuteen voi vaikuttaa ruudukon vahvuuksien valinnalla; ”osaan ratsastaa” ei välttämättä ole jokaisen lapsen vahvuus, kun taas ”osaan laskea” on koululaisten kohdalla yleinen vahvuus.

Vahvuuksien tunnistamisen lisäksi Bingo auttaa lapsia tutustumaan toisiinsa.

MINUN VAHVUUTENI

NIIN MINÄKIN -LEIKKI

TOTEUTUS:

Leikkijät ovat piirissä. Jokainen osallistuja tulee vuorollaan piirin keskelle kertomaan asioita, jossa hän on hyvä (tai josta hän pitää).

Ne osallistujat, jotka ovat samaa mieltä, tulevat piirin keskelle lähelle mielipiteen/oman vahvuuden kertojaa. Tämän jälkeen kaikki palaavat takaisin piiriin, ja seuraava leikkijä pääsee piirin keskelle. Leikkiä jatketaan vähintään yhden kierroksen ajan.

VINKKI

Leikkiä voidaan pelata myös peukutuksella. Kun yksi lapsista kertoo oman taitonsa tai vahvuutensa, muut voivat näyttää peukkua jos heiltä löytyy sama vahvuus.

KEHUVERKKO

TARVIKKEET:

Lankarulla

TOTEUTUS:

Aluksi istutaan piiriin, joko lattialle tai tuoleille.

Leikin aloittajalle annetaan narukerä.

Ensimmäinen leikkijä heittää narukerän yhdelle leikkijöistä ja kertoo samalla jonkin leikkijää kuvaavan positiivisen asian tai piirteen, josta eniten juuri tässä leikkijässä pitää. Lankakerän saanut jatkaa leikkiä heittämällä lankakerän seuraavalle, ja hän kertoo vuorostaan jonkin positiivisen piirteen tästä. Näin alkaa muodostua kehuverkko, joka on valmis, kun jokaisesta leikkijästä on sanottu positiivinen asia.

Narusta tulee pitää hyvin kiinni koko leikin ajan!

Kun kehuverkko on valmis, sitä lähdetään purkamaan. Tämä tapahtuu siten, että narukerän viimeisimpänä saanut heittää kerän takaisin sille, joka kertoi hänestä kehun. Samalla leikkijän tulee kertoa omin sanoin toisen hänestä kertoma kehu. Esimerkiksi: ”Hennan mielestä olen hyvä piirtämään”. Tällä tavoin puretaan koko verkko siten, että narukerä palautuu leikin aloittaneelle.

KULTAINEN KOHTAAMINEN

Kehujen laatu:

Kun lasta kehuu, niiden sisältöön on syytä kiinnittää huomiota. Pelkät usein toistetut ”vau” ”hienoa” ”hyvä” eivät rakenna lasta tuntemaan itseään ja hänen omia vahvuuksiaan. Esimerkiksi ”Hieno hyppy, osaat kyllä hypätä korkealle”, kertoo lapselle missä hän on hyvä, ja mitä hän osaa.

ROISKEMAALAUUS

TARVIKKEET:

pullovärejä, A3 papereita (vahva laatu), hammasharjoja (jokaiselle lapselle yksi hammasharja), purkkeja maaleille, maalausessut lasten vaatteita suojaamaan, pöytien suojaksi esimerkiksi vahakankaisia pöytäliinoja

TOTEUTUS:

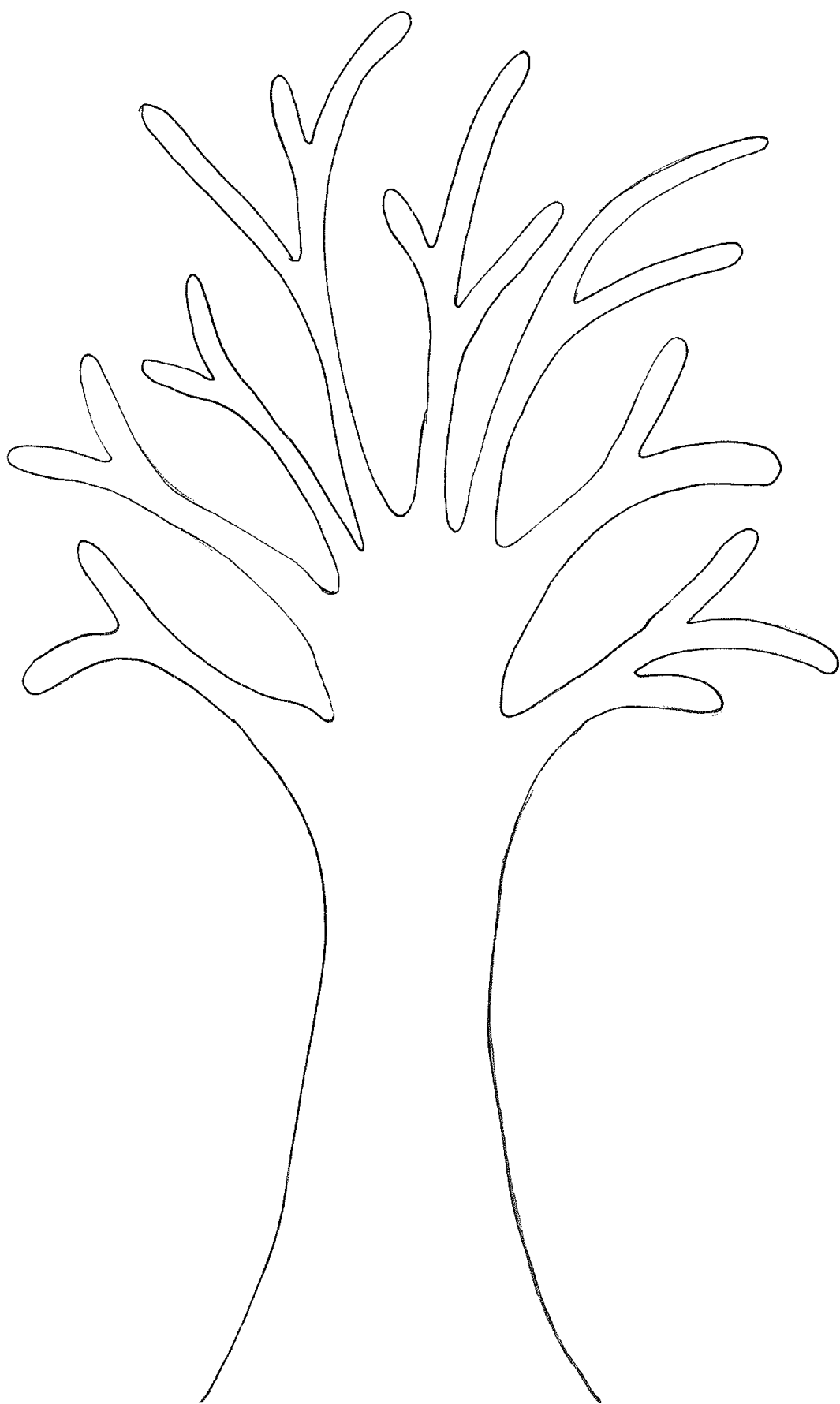
Alkuvalmisteluina suojataan käytössä olevat pöytäpinnat ja kaadetaan muutamaa eriväristä pulloväriä pieniin purkkeihin. Jokaista lasta varten varataan maalinkestävää paperia sekä yksi hammasharja.

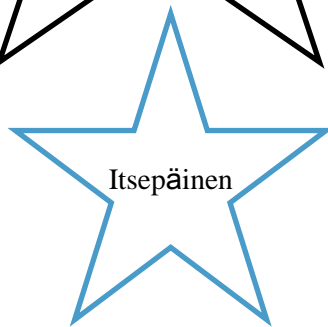
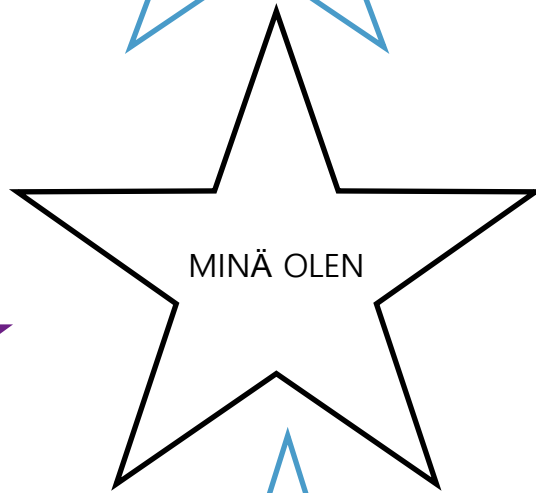
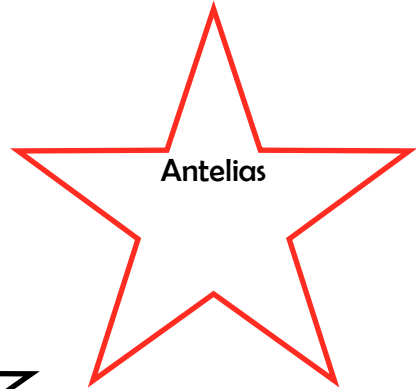
Lapsille näytetään mallia, miten hammasharjalla saadaan ”roiskittua” maalia paperille. Tämän jälkeen lapset voivat alkaa roiskemaalaamaan omalle kartongilleen valitsemillaan väreillä.

Roiskemaalaus voidaan toteuttaa myös ryhmätyönä. Tällöin varataan pitkälle pöydälle suuri paperi (esimerkiksi A3-papereita kiinnitettynä toisiinsa). On tärkeää varmistaa, että jokaiselle lapselle löytyy paikka paperin ympäriltä tai varrelta. Tämän jälkeen voidaan aloittaa roiskemaalaaminen suurelle paperille siten, että jokainen maalaa paperia yhtä aikaa. Tällöin saadaan aikaiseksi koko ryhmän yhteinen taideteos. Ryhmämaalaaminen voidaan toteuttaa pienemmissä (3 – 4 hengen ryhmissä) tai suuremmissa ryhmissä (noin 8 henkilöä).

MILLAINEN
MINÄ
OLEN?

MITKÄ OVAT
MINUN
UNELMIANI?





VAHVUUS - BINGO

Osaan ratsastaa	Olen hyvä matematiikassa	Olen hyvä kuuntelemaan toisia	Osaan tanssia
Olen hyvä urheilussa	Tykkään kirjoittaa tarinoita	Olen rohkea	Olen hyvä piirtämään
Tykkään esiintyä	Olen luotettava	Otan muut huomioon	Osaan laulaa
Pidän kasviksista	Tykkään ulkoilla	Olen reilu	Pidän koruista

TEEMA	TAVOITE	TOIMINNOT
Tutustuminen	Toisiin ryhmän jäseniin tutustuminen	Minä olen... Minä osaan... Tutustumisleikkejä Vahvuus-puunrunko Vahvuuspuu-työskentely
Maalaaminen	Ryhmäytyminen Onnistumisen kokemus	Säännöt Minun ikkunani -harjoitus ”Roiskemaalaus” Vahvuuspuu-työskentely
Ystävänpäivä	Positiivisten asioiden löytäminen itsestä ja muista Onnistumisen kokemus	Millainen on hyvä ystävä (tarina – pohdinta) Kehuperhonen Vahvuus-aartenetsintä Vahvuuspuu-työskentely
Pelit ja leikit	Onnistumisen kokemus Pettymyksen sietäminen Vahvuuksien tunnistaminen ja sanoittaminen	Vahvuuskortin valitseminen itselleen Niin minäkin -leikki Vahvuus-Bingo Vahvuus-sanaselityspeli Vahvuuspuu-työskentely
Valokuvaus	Itsensä arvostaminen Vahvuuksien tunnistaminen ja sanoittaminen	Pesäpuu ry:n vahvuuskortin valitseminen parille Valokuvaus Vahvuus-selityspeli Kehuverkko Vahvuuspuu-työskentely
Unelmat	Omien unelmien ja mieltymysten tunnistaminen	Vahvuus-tähtimoniste Unelmaviiri Vahvuuspuu-työskentely
Gaala & toiminnan lopetus	Itsensä arvostaminen Toisten kunnioittaminen	”Vahvuus-gaala” Galleriakävely Minä olen loistava tähti Vahvuuksien ympäröimä Minun ikkunani -harjoitus

Taulukkoa voi käyttää apuna suunnitellussa lapsille minäkuva ja itsetuntoa vahvistavaa toimintaa!

LÄHTEET JA LISÄÄ TIETOA

Hyvä itsetunto. 2010. Liisa Keltikangas-Järvinen.

Huomaa hyvä. 2016. Lotta Uusitalo-Malmivaara ja Kaisa Vuorinen.

Joharin ikkuna. Ikkuna kahteen suuntaan.

http://www.joharinikkuna.fi/index.php?page=0_Mik%C3%A4+Johari%3F.html

Tutkimusretki itsetuntoon. Mervi Juusola.

http://media.wix.com/ugd/8f1a47_5cac9adac637429d899feec3ef158af.pdf

Mielenterveysseura. Vahvuuskortit.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit>

MLL. Terve minä. Tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta. [http://mll-fi-](http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/e4ebd1fed6a5bafc748666f3d6d9bf45/1459351984/application/pdf/13118423/MLL%20tukioppilastoiminta%20-Terve%20min%C3%A4%202010.pdf)

[bin.directo.fi/@Bin/e4ebd1fed6a5bafc748666f3d6d9bf45/1459351984/application/pdf/13118423/MLL%20tukioppilastoiminta%20-Terve%20min%C3%A4%202010.pdf](http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/e4ebd1fed6a5bafc748666f3d6d9bf45/1459351984/application/pdf/13118423/MLL%20tukioppilastoiminta%20-Terve%20min%C3%A4%202010.pdf)

MLL. Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikit.

Solmusta rusetti. Itsetuntoa ja ryhmässä toimimisen taitoja vahvistavia harjoituksia 3.-9.-luokkalaisille. 2014. Outi Paakkari ja Anja Rinne-Kuurre.

THL. Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90799/URN_ISBN_978-952-245-796-7.pdf?sequence=1

Lisää tietoa oppaasta ja opinnäytetyöstä saatavissa opinnäytetyön tekijöiltä; jenna.saarinen@outlook.com.

Jokainen lapsi on oman
elämänsä supersankari,
täynnä erilaisia
vahvuuksia.

Tämä opas tarjoaa
kasvattajille menetelmiä ja
harjoituksia minäkuvan ja
itsetunnon vahvistamiseksi.

Annetaan lasten
loistaa!

Vahvuudet voimavarana

Opas lasten minäkuvan
ja itsetunnon
vahvistamisesta



*”Hyveet ja vahvuudet ovat helmiä lapsissa, joita tulee jatkuvasti nostaa esille ja auttaa kehittymään edelleen.”
(Sandberg & Vuorinen)*

Tämä opas on luotu välineeksi vahvistamaan lasten minäkuvaa ja itsetuntoa. Suurin osa vahvistamisesta tapahtuu lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa. Lisäksi aikuinen voi vahvistaa lapsen itsetuntoa erilaisten toimintojen ja menetelmien avulla. Myös positiivinen pedagogiikka puhuu vahvuuksien tunnistamisen ja hyvien asioiden huomaamisen puolesta. Jokaisessa ihmisessä on vahvuuksia, joita meidän tulisi nostaa esille. Oppaan menetelmät keskittyvät positiivisen palautteen, onnistumisen ja arvokkuuden kokemisen lisäksi vahvuuksien tunnistamiseen.

Meillä jokaisella on käsitys siitä, millaisia olemme. Ajatuksemme ja asenteemme itseämme kohtaan luovat sisällemme kuvan meistä; minäkuvan eli minäkäsityksen.

Meillä jokaisella on myös kokemus siitä, onko se mitä olemme hyvää vai huonoa. Itsetunto on jokaisen ihmisen sisäinen kokemus omasta arvokkuudestaan ja hyvyydestään.

Tämä opas on Lahden ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman toiminnallisen opinnäytetyön tuotos, jota on kehitetty eräässä lapsiryhmässä. Ryhmään osallistuneet lapset olivat 8-vuotiaita. Menetelmät ovat arkiläheisiä ja niissä näkyy käytännönläheisyys. Menetelmiä on mahdollista soveltaa lasten ääntä kuunnellen.

Suurin osa oppaan harjoitteista on sovellettu jo valmiista harjoituksista ja muutama niistä on kehitetty teorian tiedon valossa. Niitä voi käyttää erilaisissa ryhmätoiminnoissa tai vaikka kotona lapsen kanssa.

Ilon ja onnistumisen kokemusten täyteisiä hetkiä toivottavat Henna Niemelä ja Jenna-Anette Saarinen.

Sisällysluettelo

Minun ikkunani	3
Loistava tähti	4
Minä olen..Minä osaan..	5
Tähdelliset vahvuudet	6
Valokuvaus	7
Unelmaviiri	8
Vahvuuspuu	9
Vahvuuskortit	10
Vahvuusbingo	11
Niin minäkin -leikki	12
Kehuverkko	13
Roiskemaalaus	14
Liitteet	15-19
Lähteet ja lisää tietoa	20

Kohtaamisen taikaa:

*Lapsen itsetunto
kohoaa parantavan
katseen voimalla!
Iloinen ja
hyväksyvä katse
viestittävät
vuorovaikutukses-
sa lapselle sen,
että hän on juuri
sellaisenaan
täydellinen!*

Vahvuudet voimavarana - opas lasten
minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisesta
Henna Niemelä & Jenna-Anette Saarinen
2016

MINÄ OLEN

MINUN IKKUNANI

Minun ikkunani -harjoitus on sovellettu kuuluisasta Joharin ikkunasta. Luft ja Ingham kehittivät Joharin ikkunan 1950-luvulla itsetuntemuksen ja itsetutkiskelun apuvälineeksi. Joharin ikkunaan kuuluu neljä eri aluetta; avoin alue, sokea alue, salattu alue ja tiedostamaton alue.

Minun ikkunani on sovellettu alakouluikäisille lapsille soveliaaksi; ikkunaan on jätetty avoin ja salattu alue. Niissä osioissa ihminen pohtii itseään omasta näkökulmastaan. Toisen ihmisen ja ulkopuolisen näkökulmaan asettuminen on haasteellista pienelle lapselle, joten suljettu ja tiedostamaton alue on jätetty harjoituksesta pois.

TARVIKKEET:

Tyhjä ”minun ikkunani”-moniste (s. 15) tai paperista askarreltu kaksiruutuinen ikkuna, kyniä

TOTEUTUS:

Aikuinen kertoo ikkunaruuduista lapsille ja sen jälkeen heille annetaan rauhallinen pohdinta-aika, jonka aikana voidaan soittaa esimerkiksi rauhallista rentoutumismusiikkia. Aikuinen voi myös tehdä harjoituksen itse lasten kanssa. Harjoitusta voidaan käyttää kartoittamaan lapsen itsetuntemusta.

Avoin alue; Millainen minä olen?

Tähän kuuluvat itselle ja muille ihmisille näkyvät asiat. Tähän osioon tulee kirjoittaa, millaisia olemme.

Salattu alue; Millaisia unelmia minulla on?

Tähän osioon tulee toiveita ja tunteita. Niitä ei kerrota välttämättä muille, eivätkä ne näy päällepäin. Esimerkiksi jännitys, pelko, ihastuminen.

VINKKI

Lapset voivat myös askarrella omat ikkunaT!

Ikkuna monisteen reunat voidaan taittaa ikkunaruutujen päälle ikkunaluukuiksi.

Harjoitus voidaan tehdä piirtämällä tai kirjoittamalla.

Pohdinnan tukena voidaan käyttää kuvia tai kortteja (Esim. Pesäpuu Ry:n Lasten vahvuuskortteja)

MINÄ OLEN

LOISTAVA TÄHTI

TARVIKKEET:

Pahvista leikattuja tähtiä, kyniä, sinitarraa

TOTEUTUS:

Ohjaaja kirjoittaa taululle tai esimerkiksi suurelle kartongille, *Olen tähti, loistan koska...*

Jokaiselle lapselle jaetaan yksi tähti, johon he kirjoittavat ensin oman nimensä sekä toiselle puolelle jonkin positiivisen asian itsestään.

Tämän jälkeen jokainen lapsista saa kertoa vuorollaan otsikon sanoin; *Olen tähti, loistan koska...* ja tämän jälkeen tähteen kirjoittamansa positiivisen asian. Esimerkiksi: *Olen tähti, loistan koska olen rohkea.*

Kaikkien loistavat tähdet kiinnitetään yhdessä taululle tai suurelle kartongille.

Kultainen kohtaaminen

Kuuntele, katso silmiin, anna ilon virrata kohtaamisessa. Hyväksy lapsen tunteet ja tue häntä tarvittaessa tunnistamaan niitä. Lapsen pohdintoja on hyvä kuunnella ja kunnioittaa hänen näkökulmaansa.

MINÄ OLEN

MINÄ OLEN.. MINÄ OSAAN..

TOTEUTUS:

Lapset sekä ohjaaja(t) istuvat lattialle piiriin. Ensimmäinen aloittaa kertomalla nimensä ja tämän jälkeen jonkin asian, jonka osaa tai jossa on hyvä. Tämän jälkeen seuraava kertoo ensin edellisen leikkijän nimen sekä taidon ja tämän jälkeen omansa.

Esimerkki: *Minä olen Tiina ja osaan hyppiä.*

Seuraava jatkaa: *Sinä olet Tiina ja osaat hyppiä. Minä olen Eemeli ja osaan pelata jalkapalloa.*

Leikkiä jatketaan kunnes koko kierros on käyty läpi. Ennen leikkiä voidaan yhdessä pohtia erilaisia taitoja, joita esimerkiksi esikoulussa, koulussa tai harrastuspaikassa tarvitaan. Erilaisten kuvien avulla voidaan myös käydä läpi sitä, miten paljon erilaisia taitoja on olemassa – esimerkiksi urheilussa tärkeät taidot ovat toisenlaisia kuin kuvataiteessa. Joku voi olla nopea juoksemaan, toinen vastaavasti taitava maalaamaan.

Vinkki: Leikkiin haastetta tuo, jos vuorossa oleva leikkijä koettaa muistaa jokaisen häntä edeltäneen leikkijän nimen sekä taidon. Tässä on kuitenkin tärkeää huomioida ryhmän koko, sillä liian suuressa ryhmässä leikki on viimeisissä vuorossa olijoille hyvin haastava.

Kultainen kohtaaminen

Tarjoa pysyvää ja järkähtämätöntä läsnäoloa lapselle. Lapselle on tärkeää, että aikuinen on tavoitettavissa. Kuulemisen sijaa kuuntele lasta ja elä hänen kanssaan jokaisessa hetkessä.

MINÄ OLEN

TÄHDELLISET VAHVUUDET

TARVIKKEET:

Tähdelliset vahvuudet -moniste (s. 17) kyniä,
rauhallista musiikkia

TOTEUTUS:

Harjoituksen tavoitteena on auttaa lasta tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Lasten kanssa keskustellaan vahvuuksista, ja pohditaan, mitkä ovat lasten omia vahvuuksia. Keskustelun päätteeksi lapsille jaetaan Tähdelliset vahvuudet -moniste ja värikyniä.

Lapsi saa värittää itselle kuuluvia vahvuudet. Lapset voivat myös korostaa tusseilla esimerkiksi kolme ”vahvinta vahvuutta”.

VINKKI

Harjoituksen aikana taustalla voidaan soittaa rauhallista musiikkia.

Monistetytöskentely antaa mahdollisuuden vahvuussanojen merkitysten pohdinnalle.

MINÄ OLEN

VALOKUVAUS

TARVIKKEET:

kameroita, tietokone, tulostin, kehyksiä, timantteja, nappeja, koriste, koristeluvälineitä

TOTEUTUS:

Valokuvauksessa lapset kuvaavat toisiaan. He saavat itse päättää kuvauspaikan ja rekvisiitan. Lapset voivat tuoda itselleen tärkeitä esineitä tai asioita kuvaan mukaan. Tämän harjoituksen tarkoituksena on tehdä näkyväksi lapsen ainutlaatuisuus ja arvokkuus. Lisäksi on tärkeä ymmärtää, ettei kuvien tarvitse aina olla muokattuja tai selfie-kuvia.

Kuvaamisen jälkeen lapset voivat koristella kehykset, joihin kuva laitetaan. Aikuinen tulostaa kuvat lapsille, ja kuvat laitetaan kehyksiin. Kuvaushetkestä ja kuvista voidaan keskustella lasten kanssa, ja jokainen voi esitellä oman kuvansa muulle ryhmälle.

MINUN UNELMANI

UNELMAVIIRI



TARVIKKEET:

Pahvista tai paperista leikattuja kolmioita, paksua narua, lasten lehtiä (esim. Koululainen, Prinsessa, lelulehdet ym.), sakset, liimaa, teippiä

TOTEUTUS:

Unelmaviiriin on tarkoitus kerätä lasta kiinnostavia asioita ja asioita, joista lapsi mahdollisesti unelmoi. Unelmaviirin teko aloitetaan tutustumalla lapsille suunnattuihin lehtiin. Aikuinen ohjeistaa lapsia etsimään lehdistä kuvia, jotka ovat lasten mielestä kiinnostavia. Löydettyään itselleen mieleisen kuvan lapsi leikkaa sen irti lehdestä. Lapsille annetaan pahvisia kolmioita, joihin he saavat sommitella ja liimata leikkaamansa kuvat. Tämän jälkeen kolmiot taitetaan leveästä ”yläreunasta” siten, että naru jää kolmioiden reunan väliin, ja kiinnitetään teipillä.

Unelmaviirin tekoa varten on hyvä varata erilaisia lehtiä, jotta jokainen lapsi löytää itselleen mieleisiä kuvia.

VAHVUUSPUU

TARVIKKEET:

A3 paperi, pahvinen vahvuuspuun runko (s. 16), erivärisiä lehtiä, liimaa

TOTEUTUS:

Lasten kanssa askarrellaan vahvuuspuun runko. Halutessaan lapset voivat myös piirtää itse oman puun. Puu leikataan, liimataan ja koristellaan. Suosituskoko puulle on A3.

Vahvuuspuuta rakennetaan lapsen kanssa pikku hiljaa. Ryhmätoiminnassa se voi rakentua esimerkiksi 7-10 toimintakerran aikana. Lapset leikkaavat ja liimaavat puut paperille ensimmäisellä kerralla. Lisäksi he laittavat puuhun 3 lehteä ja kirjoittavat lehtiin jonkin oman vahvuutensa.

Jokaisella ryhmäkerralla lapset kasvattavat puuta lisäämällä siihen vahvuuslehtiä. Lopputuloksena on puu, joka on täynnä vahvuuksilla varustettuja lehtiä.

Vahvuuspuu on tarkoitus rakentaa lasten kanssa pidemmällä aikavälillä. Sen voi liittää johonkin tiettyyn asiaan, tai sitä voi käyttää päivittäin lapsen kanssa tai esimerkiksi kerran viikossa.

VINKKI

Apuna voidaan käyttää valmiita vahvuussanoja, joista lapsi valitsee itselleen sopivan sanan.

TÄRKEÄÄ

Puun tekemisessä on tärkeää muistaa säännöllisyys ja ajan antaminen rakentumiselle.

MINUN VAHVUUTENI

VAHVUUSKORTIT

TARVIKKEET:

Vahvuuskortit (valmiit tai itse tehdyt), kuvakortit vahvuus sanoilla, vahvuussanoja kirjoitettuna paperilapuille

VAHVUUS-SELITYSPELI

Vahvuuskortteja voidaan myös käyttää selityspelinä. Peliä voidaan pelata joko pareittain tai suuressa ryhmässä. Ensimmäinen pelaaja nostaa kortin ja yrittää selittää muille mikä vahvuus on kyseessä. Toiset pelaajat yrittävät arvata vahvuuden selityksen perusteella. Arvaaja saa itselleen kortin, joka toimii pelissä pisteenä.

Vahvuus- selityspelissä on tarkoitus tutustua eri vahvuuksiin ja oivaltaa mitä ne tarkoittavat käytännössä. Selittäminen haastaa lapsia kertomaan vahvuuden omin sanoin ja täten yhdistämään sen konkreettisesti omaan elämään.

YHDISTÄ VAHVUUSSANA JA -KUVA

Vahvuuksien tunnistamiseen auttaa yhdistämispeli. Tätä peliä voi pelata joko yksin tai pienessä ryhmässä. Sanakortit ja kuvakortit sekoitetaan ja levitetään pöydälle. Kortit tulee yhdistää niin, että vahvuus ja sitä kuvaava kuva ovat vierekkäin. Tarkistus voidaan tehdä pelin jälkeen yhdessä keskustellen vahvuuksista lasten kanssa.

VINKKI

Vahvuuskortteja voidaan käyttää ryhmätoiminnan aloitustilanteissa. Lapset voivat valita itselleen vahvuuden ja tämän jälkeen kertoa itsestään kyseisen vahvuuden kautta.

Peleihin soveltuvat vahvuuskortit voi tulostaa turvataito-materiaalista.

MINUN VAHVUUTENI

VAHVUUSBINGO

TARVIKKEET:

Paperille piirrettyjä ruudukkoja (s. 18), joissa vahvuuksia (jokaiselle lapselle oma), kyniä

TOTEUTUS:

Vahvuusbingoa pelataan koko ryhmän kanssa. Aikuinen jakaa lapsille ruudukon, jossa on erilaisia vahvuuksia ja luonteenpiirteitä. Tämä ruudukko tulee työstää aikaisemmin. Minun ikkunani harjoitus on hyvä pohja ruudukon rakentumiselle, sillä kyseisessä harjoituksessa lapset ovat kuvanneet itse omia vahvuuksiaan. Ruudukon rakentamisessa tulee huomioida, että jokaisesta lapsesta olisi ruudukossa jokin vahvuus.

Lapset lähtevät kyselemään toisiltaan ruudukossa olevia asioita esimerkiksi: ”Oletko hyvä juoksemaan? / Osaatko tanssia? / Oletko kiva kaveri?” Kun ensimmäinen saa suoran (viistoon tai suoraan) hän huutaa ”BINGO”. Peliä voidaan jatkaa niin, että seuraava Bingo tulee kun jollakin on kaksi suoraa riviä, kolme suoraa riviä tai siihen asti kunnes jollakin lapsella on koko ruudukko täynnä.

Vahvuus-bingo auttaa vahvuuksien tunnistamisen lisäksi lapsia tutustumaan toisiinsa.

VINKKI

Bingon haastavuuteen voi vaikuttaa ruudukon vahvuuksien valinnalla; ”osaan ratsastaa” ei välttämättä ole jokaisen lapsen vahvuus, kun taas ”osaan laskea” on koululaisten kohdalla yleinen vahvuus.

Vahvuuksien tunnistamisen lisäksi Bingo auttaa lapsia tutustumaan toisiinsa.

MINUN VAHVUUTENI

NIIN MINÄKIN -LEIKKI

TOTEUTUS:

Leikkijät ovat piirissä. Jokainen osallistuja tulee vuorollaan piirin keskelle kertomaan asioita, jossa hän on hyvä (tai josta hän pitää).

Ne osallistujat, jotka ovat samaa mieltä, tulevat piirin keskelle lähelle mielipiteen/oman vahvuuden kertojaa. Tämän jälkeen kaikki palaavat takaisin piiriin, ja seuraava leikkijä pääsee piirin keskelle. Leikkiä jatketaan vähintään yhden kierroksen ajan.

VINKKI

Leikkiä voidaan pelata myös peukutuksella. Kun yksi lapsista kertoo oman taitonsa tai vahvuutensa, muut voivat näyttää peukkua jos heiltä löytyy sama vahvuus.

KEHUVERKKO

TARVIKKEET:

Lankarulla

TOTEUTUS:

Aluksi istutaan piiriin, joko lattialle tai tuoleille. Leikin aloittajalle annetaan narukerä. Ensimmäinen leikkijä heittää narukerän yhdelle leikkijöistä ja kertoo samalla jonkin leikkijää kuvaavan positiivisen asian tai piirteen, josta eniten juuri tässä leikkijässä pitää. Lankakerän saanut jatkaa leikkiä heittämällä lankakerän seuraavalle, ja hän kertoo vuorostaan jonkin positiivisen piirteen tästä. Näin alkaa muodostua kehuverkko, joka on valmis, kun jokaisesta leikkijästä on sanottu positiivinen asia.

Narusta tulee pitää hyvin kiinni koko leikin ajan!

Kun kehuverkko on valmis, sitä lähdetään purkamaan. Tämä tapahtuu siten, että narukerän viimeisimpänä saanut heittää kerän takaisin sille, joka kertoi hänestä kehun. Samalla leikkijän tulee kertoa omin sanoin toisen hänestä kertoma kehu. Esimerkiksi: ”Hennan mielestä olen hyvä piirtämään”. Tällä tavoin puretaan koko verkko siten, että narukerä palautuu leikin aloittaneelle.

KULTAINEN KOHTAAMINEN

Kehujen laatu:

Kun lasta kehuu, niiden sisältöön on syytä kiinnittää huomiota. Pelkät usein toistetut ”vau” ”hienoa” ”hyvä” eivät rakenna lasta tuntemaan itseään ja hänen omia vahvuuksiaan. Esimerkiksi ”Hieno hyppy, osaat kyllä hypätä korkealle”, kertoo lapselle missä hän on hyvä, ja mitä hän osaa.

ROISKEMAALAUUS

TARVIKKEET:

pullovärejä, A3 papereita (vahva laatu), hammasharjoja (jokaiselle lapselle yksi hammasharja), purkkeja maaleille, maalausessut lasten vaatteita suojaamaan, pöytien suojaksi esimerkiksi vahakankaisia pöytäliinoja

TOTEUTUS:

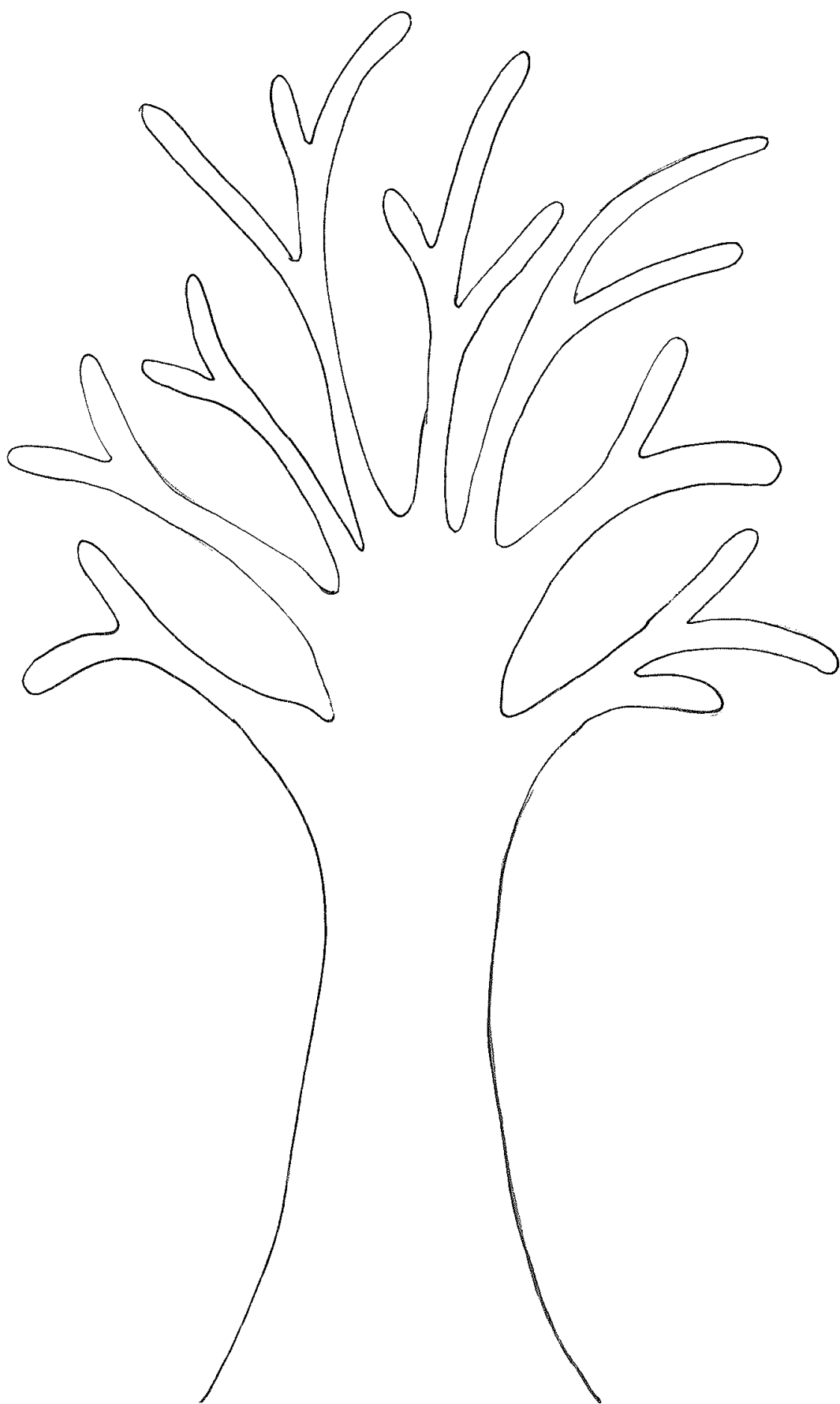
Alkuvalmisteluina suojataan käytössä olevat pöytäpinnat ja kaadetaan muutamaa eriväristä pulloväriä pieniin purkkeihin. Jokaista lasta varten varataan maalinkestävää paperia sekä yksi hammasharja.

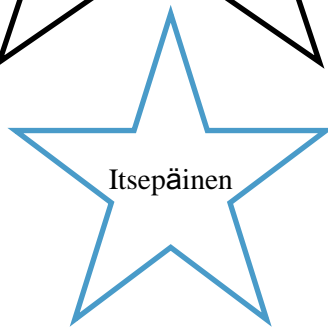
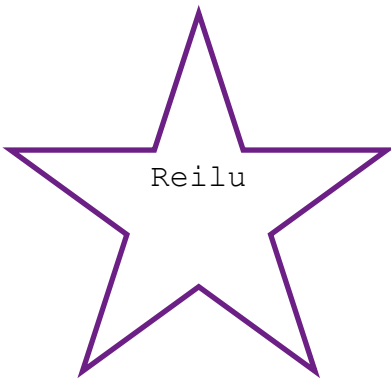
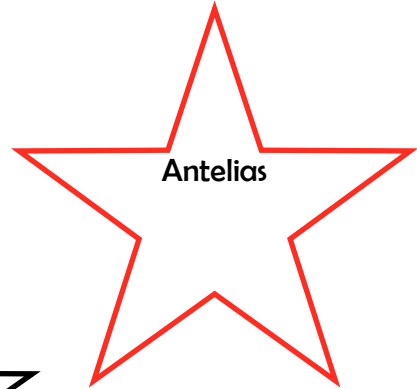
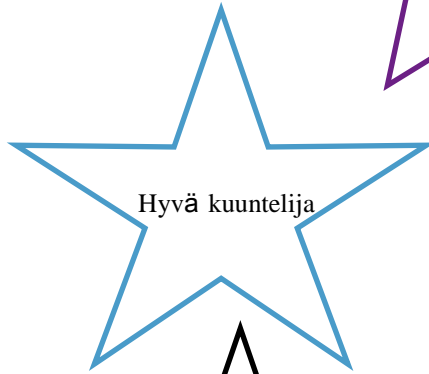
Lapsille näytetään mallia, miten hammasharjalla saadaan ”roiskittua” maalia paperille. Tämän jälkeen lapset voivat alkaa roiskemaalaamaan omalle kartongilleen valitsemillaan väreillä.

Roiskemaalaus voidaan toteuttaa myös ryhmätyönä. Tällöin varataan pitkälle pöydälle suuri paperi (esimerkiksi A3-papereita kiinnitettynä toisiinsa). On tärkeää varmistaa, että jokaiselle lapselle löytyy paikka paperin ympäriltä tai varrelta. Tämän jälkeen voidaan aloittaa roiskemaalaaminen suurelle paperille siten, että jokainen maalaa paperia yhtä aikaa. Tällöin saadaan aikaiseksi koko ryhmän yhteinen taideteos. Ryhmämaalaaminen voidaan toteuttaa pienemmissä (3 – 4 hengen ryhmissä) tai suuremmissa ryhmissä (noin 8 henkilöä).

MILLAINEN
MINÄ
OLEN?

MITKÄ OVAT
MINUN
UNELMIANI?





VAHVUUS - BINGO

Osaan ratsastaa	Olen hyvä matematiikassa	Olen hyvä kuuntelemaan toisia	Osaan tanssia
Olen hyvä urheilussa	Tykkään kirjoittaa tarinoita	Olen rohkea	Olen hyvä piirtämään
Tykkään esiintyä	Olen luotettava	Otan muut huomioon	Osaan laulaa
Pidän kasviksista	Tykkään ulkoilla	Olen reilu	Pidän koruista

TEEMA	TAVOITE	TOIMINNOT
Tutustuminen	Toisiin ryhmän jäseniin tutustuminen	Minä olen... Minä osaan... Tutustumisleikkejä Vahvuus-puunrunko Vahvuuspuu-työskentely
Maalaaminen	Ryhmäytyminen Onnistumisen kokemus	Säännöt Minun ikkunani -harjoitus ”Roiskemaalaus” Vahvuuspuu-työskentely
Ystävänpäivä	Positiivisten asioiden löytäminen itsestä ja muista Onnistumisen kokemus	Millainen on hyvä ystävä (tarina – pohdinta) Kehuperhonen Vahvuus-aartenetsintä Vahvuuspuu-työskentely
Pelit ja leikit	Onnistumisen kokemus Pettymyksen sietäminen Vahvuuksien tunnistaminen ja sanoittaminen	Vahvuuskortin valitseminen itselleen Niin minäkin -leikki Vahvuus-Bingo Vahvuus-sanaselityspeli Vahvuuspuu-työskentely
Valokuvaus	Itsensä arvostaminen Vahvuuksien tunnistaminen ja sanoittaminen	Pesäpuu ry:n vahvuuskortin valitseminen parille Valokuvaus Vahvuus-selityspeli Kehuverkko Vahvuuspuu-työskentely
Unelmat	Omien unelmien ja mieltymysten tunnistaminen	Vahvuus-tähtimoniste Unelmaviiri Vahvuuspuu-työskentely
Gaala & toiminnan lopetus	Itsensä arvostaminen Toisten kunnioittaminen	”Vahvuus-gaala” Galleriakävely Minä olen loistava tähti Vahvuuksien ympäröimä Minun ikkunani -harjoitus

Taulukkoa voi käyttää apuna suunnitellessa lapsille minäkuva ja itsetuntoa vahvistavaa toimintaa!

LÄHTEET JA LISÄÄ TIETOA

Hyvä itsetunto. 2010. Liisa Keltikangas-Järvinen.

Huomaa hyvä. 2016. Lotta Uusitalo-Malmivaara ja Kaisa Vuorinen.

Joharin ikkuna. Ikkuna kahteen suuntaan.

http://www.joharinikkuna.fi/index.php?page=0_Mik%C3%A4+Johari%3F.html

Tutkimusretki itsetuntoon. Mervi Juusola.

http://media.wix.com/ugd/8f1a47_5cac9adac637429d899feec3ef158af.pdf

Mielenterveysseura. Vahvuuskortit.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit>

MLL. Terve minä. Tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta. [http://mll-fi-](http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/e4ebd1fed6a5bafc748666f3d6d9bf45/1459351984/application/pdf/13118423/MLL%20tukioppilastoiminta%20-Terve%20min%C3%A4%202010.pdf)

[bin.directo.fi/@Bin/e4ebd1fed6a5bafc748666f3d6d9bf45/1459351984/application/pdf/13118423/MLL%20tukioppilastoiminta%20-Terve%20min%C3%A4%202010.pdf](http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/e4ebd1fed6a5bafc748666f3d6d9bf45/1459351984/application/pdf/13118423/MLL%20tukioppilastoiminta%20-Terve%20min%C3%A4%202010.pdf)

MLL. Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikit.

Solmusta rusetti. Itsetuntoa ja ryhmässä toimimisen taitoja vahvistavia harjoituksia 3.-9.-luokkalaisille. 2014. Outi Paakkari ja Anja Rinne-Kuurre.

THL. Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90799/URN_ISBN_978-952-245-796-7.pdf?sequence=1

Lisää tietoa oppaasta ja opinnäytetyöstä saatavissa opinnäytetyön tekijöiltä; jenna.saarinen@outlook.com.