

”KATO KUN MÄ OSASIN!”

–Opas kasvattajalle varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnosta ja
sen tukemisesta

Henna Koljonen

Opinnäytetyö, syksy 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) + Lastentarhanopetta-
jan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Koljonen, Henna. ”Kato kun mä osasin!” – Opas kasvattajalle varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta. Syksy 2016, 122 sivua ja 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK), Lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, tuottaa ja arvioida varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetuntoa käsittelevä opas kasvattajille yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran kanssa. Oppaan tarkoituksena oli tuoda tietoisuuteen, mitä varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunto on, mistä se rakentuu ja mitkä asiat sen kehittymiseen ja muodostumiseen vaikuttavat sekä miten varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetuntoa voidaan tukea ja edistää. Oppaan kohderyhmänä olivat kasvattajat, joilla tarkoitettiin tässä opinnäytetyössä varhaiskasvattajaa päivähoidossa ja harrastus-, kerho- tai leikkitoiminnan ohjaajaa sekä lapsen vanhempia tai muita huoltajia, joille lapsen huolto on uskottu.

Oppaassa näkökulmana oli varhaiskasvatusikäisten lasten itsetunto, mutta siihen sisällytettiin jonkin verran myös yleistä tietoa itsetunnosta iästä riippumatta. Varhaiskasvatusikäiset lapset määriteltiin tässä opinnäytetyössä 0–6-vuotiaiksi lapsiksi. Oppaaseen tuotettiin kaksi osiota, joista ensimmäiseen osaan sisällytettiin teoreettista tietoa itsetunnosta ja sen tukemisesta ja edistämisestä. Oppaan toiseen osaan listattiin esimerkkejä menetelmistä, joiden avulla lapsen itsetuntotaitoja voidaan tukea ja edistää varhaiskasvatuksessa.

Oppaan arvioi arviointilomakkeen avulla työelämäyhteistyötaho ja valmistuvia sosionomi-opiskelijoita. Oppaan aihe koettiin erittäin tärkeäksi ja leikit helposti toteutettaviksi. Opas julkaistaan Suomen Mielenterveysseuran kotisivuilla PDF-tiedostona. Oppaan avulla haluttiin korostaa lasten itsetuntotaitojen tukemisen ja edistämisen tärkeyttä alkaen jo varhaisessa lapsuudessa.

Asiasanat: lapset, varhaiskasvatus, itsetunto, itsetunnon tukeminen, kasvattaja

ABSTRACT

Koljonen, Henna. A guide about children's self-esteem and how to support it. 122 p., 2 appendices. Language: Finnish. Helsinki: Autumn 2016. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Program in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this thesis was to produce a guide about 0–6 year-old children's self-esteem and discuss how self-esteem develops and what it consists of and how educator can support children's self-esteem. The thesis was made in co-operation with Finnish Association of Mental Health (FAMH). The purpose of this thesis was to bring out knowledge of self-esteem's importance in every day life. Targets for this guide are educators who in this thesis are defined as a person who works in kindergarten or another alternative early childhood education area such as hobby or other activity. In addition parents can also be viewed as educators in this thesis.

This thesis is based on theoretical background of self-esteem, especially children 0–6 years of age. It was reviewed how educator can support children's self-esteem in both early childhood education and also at home. The guide was created using literature and research about self-esteem and also mental health. The guide includes two parts: part 1 consists of theoretical background of self-esteem and part 2 consists of practical knowledge about supporting children's self-esteem. There are also examples of practices and plays to support children's self-esteem.

The co-operation company for this thesis and four students evaluated the finished guide. After the feedback few parts in the guide were modified until the latest version of it was finished.

Keywords: children, self-esteem, early childhood education, educator

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 YLEISTÄ ITSETUNNOSTA	7
2.1 Itsetunto ilmiönä.....	8
2.2 Itsetunnon osat	9
2.3 Hyvä ja heikko itsetunto.....	11
3 VARHAISKASVATUSIKÄISEN LAPSEN ITSETUNNON RAKENTUMINEN ...	14
3.1 Lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen	14
3.2 Lapsen itsetunnon kehittyminen vuorovaikutussuhteissa	16
3.3 Itsetunto ja kasvatustyyli.....	17
3.4 Lapsen itsetunnon kehittymisen näkyvyys eri ikävaiheissa.....	19
3.4.1 Lapsen itsetunto ensimmäisenä elinvuotena	19
3.4.2 Lapsen itsetunto 1–3 vuoden iässä	20
3.4.3 Lapsen itsetunto 4–6 vuoden iässä.....	21
4 VARHAISKASVATUSIKÄISEN LAPSEN ITSETUNNON TUKEMINEN	23
4.1 Positiivinen lähestymistapa lapsen itsetunnon tukemisessa.....	24
4.2 Dokumentointi lapsen itsetunnon tukemisessa	25
4.3 Itsetunnon tukemisen näkyvyys varhaiskasvatuksen tavoitteissa	26
4.4 Kasvattajan merkitys lapsen itsetunnon tukemisessa varhaiskasvatuksessa.....	27
4.5 Oppimisympäristön ja ilmapiirin merkitys lapsen itsetunnon tukemisessa	30
4.6 Itsetunnon näkyvyys varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden oppimisen alueissa	32
4.6.1 Sosiaaliset– ja tunnetaidot osana lapsen itsetunnon tukemista	32
4.6.2 Yksilö, identiteetti ja yhteenkuuluvuus osana itsetunnon rakentumista	33
4.6.3 Ympäröivään maailmaan tutustumisen merkitys lapsen itsetunnon rakentumisessa	35
4.6.4 Terveellisen, hyvinvoivan ja fyysisesti aktiivisen elämäntavan merkitys itsetunnon rakentumisessa.....	36
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	37

6 ITSETUNTO–OPPAAN TUOTTAMINEN.....	38
6.1 Yhteistyökumppani	38
6.2 Oppaan kohderyhmä	39
6.3 Oppaan suunnittelu.....	40
6.4 Oppaan toteutus.....	43
6.5 Oppaan arviointi.....	45
7 ARVIOINNIN TULOKSET	47
7.1 Palaute työelämältä	47
7.2 Palaute tulevilta varhaiskasvattajilta	49
7.3 Itsearviointi	51
8 POHDINTA	53
8.1 Opinnäytetyön eettisyys	54
8.2 Opinnäytetyön luotettavuus	55
8.3 Opinnäytetyöprosessin pohdinta	56
8.4 Oman ammatillisen kasvun pohdinta	58
8.5 Johtopäätökset ja kehittämisidea.....	59
LÄHTEET.....	62
LIITE 1: Oppaan arviointilomake	66
LIITE 2: Opas	67

1 JOHDANTO

Itsetunnon kehittyminen on prosessi, joka alkaa kehittyä vähitellen jo varhaisista kontakteista ja kestää koko elinikämme (Toivakka & Maasola 2011, 15, 18). Varhaiskasvatusikäisten lasten itsetunnon vahvistumiseen vaikuttavat pienetkin onnistumiskokemukset. Aikuinen voi vaikuttaa lapsen itsetunnon kehittymiseen monella tavalla, kuten sanoittamalla lapselle tämän piirteitä ja toimintaa sekä auttamalla lasta tunnistamaan itsestään ominaisuuksia, kiinnostuksen kohteita ja osaamista. Kannustavalla puheella, kehulla ja kiittämällä on myönteistä merkitystä lapsen itsetunnon vahvistumisessa. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 79–80.)

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi itsetunnon, sillä näen sen olevan erittäin tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyönäni tuotin ”Kato kun mä osasin!” -oppaan varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran kanssa. Opinnäytetyössäni keskityn varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetuntoon, mutta käsittelen itsetuntoa myös yleisellä tasolla avatakseni itsetuntoa käsitteenä ja tuoden perusteluita sille, miksi itsetunnon tukeminen on tärkeää. Varhaiskasvatusikäisillä lapsilla tarkoitan tässä opinnäytetyössä alle kouluikäisiä varhaiskasvatuksen piirissä olevia lapsia, jotka tähän työhön olen rajannut 0–6-vuotiaiksi. Rajaus on suhteellisen laaja sen vuoksi, että haluan tuoda esille, mitkä asiat vaikuttavat varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnon kehittymiseen ja rakentumiseen alkaen jo elämän alkutaipaleelta.

Opas on suunnattu kasvattajille, joilla tarkoitan tässä opinnäytetyössä varhaiskasvattajaa päivähoitossa ja harrastus-, kerho- tai leikkitoiminnan ohjaajaa sekä lapsen vanhempia tai muita huoltajia, joille lapsen huolto on uskottu. Opas sisältää tietoa varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnon kehittymisestä ja rakentumisesta sekä sen tukemisesta käytännössä. Halusin suunnitella ja tuottaa juuri oppaan, koska tutustuessani laajasti eri kirjallisuuslähteisiin tiedän, että materiaalia ja menetelmäkirjallisuutta mielenterveystaidoista löytyy paljon, mutta erityisesti itsetuntotaitojen tukemisen tärkeyttä ei näissä painoteta näkyvästi. Halusin myös tuottaa oppaan, joka sisältää helposti käyttöönotettavia ja toteutettavia toimintamalleja ja menetelmiä.

2 YLEISTÄ ITSETUNNOSTA

Itsetunto on osa mielenterveyttä ja mielenterveys taas on hyvinvoinnin perusta (Marjamäki ym. 2015, 12). Itsetunto käsitteen määrittely ei ole yksiselitteistä. Sen määrittelyyn on käytetty erilaisia käsitteitä ja ne on ymmärretty hieman eri tavoin eri tutkimuksissa. Tutkimuskirjallisuudessa käsitteiden runsaus ja erilaiset näkemykset siitä, mitä niillä tarkoitetaan, hankaloittavat itsetunnon määrittelyä. Se tarkoittavatko eri käsitteet eri asiaa vai ovatko ne toistensa synonyymeina, saa myös eri näkemyksiä eri tutkijoiden keskuudessa. Tämän vuoksi tutkimuksien pohjalta on vaikeaa tehdä selviä yleistyksiä itsetunnon määrittelemiseksi. Tässä opinnäytetyössä keskityn varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnon rakentumiseen, mutta avaan itsetunto-käsitettä myös yleisellä tasolla hahmottamaan, mitä itsetunto on, miten se muodostuu ja mitkä asiat sen muodostumiseen vaikuttavat.

Perusitsetunto, toisin sanoen yleinen itsetunto, tarkoittaa pohjimmaista käsitystä itsestä ja arvostamme. Se alkaa kehittyä varhaislapsuudessa, jolloin syntyy perusluottamus elämässä selviytymiseen ja usko omaan kykyihin. Perusitsetunto määrittää muun muassa sen, miten jokin epäonnistuminen vaikuttaa itsetuntoomme ja miten siitä selviydymme. (Toivakka & Maasola 2011, 15.) Itsetunto ei ole pysyvä, vaan se muuttuu ja muotoutuu monin tavoin kehityksen, iän sekä elämän tuoman kokemuksen mukaan ja siihen vaikuttavat myös ympärilläme olevat ihmiset (Dowling 2010, 14).

Itsetuntoa voidaan luonnehtia ihmisen kykyä luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään huolimatta huomaamistaan heikkouksistaan sekä kykyä nähdä oman elämänsä tärkeys ja ainutkertaisuus (Keltikangas-Järvinen 2011, 16). Itsetunto ei ole itsekkyyttä eikä se näy itsevarmana käyttäytymisenä tai ulkoisena menestyksenä, vaan se on osa persoonallisuutta. Itsetunto on ihmisen oma käsitys siitä, kuinka hyvä hän on. Hän on myös realistinen niiden ominaisuuksiensa suhteen, joissa kehitystä vielä tarvitaan. (Erkko & Hannukkala 2013, 58.)

Itsetunto voidaan nähdä jakaantuvan julkiseen ja yksityiseen itsetuntoon, sillä se voi näkyä ulkopuolelle eri tavoin, kuin mitä ihminen itse itsestään sisällään ajattelee. Julkinen puoli näkyy muille sellaisena, mitä ihminen itse tuo esiin ja kertoo odotusten

perusteella. Yksityistä puolta pidetään usein salassa, esimerkiksi ihminen voi vähätellä itseään ulospäin, vaikka ajattelisikin päinvastoin. Julkisen ja yksityisen itsetunnon tulisi olla melko lähellä toisiaan, jotta ihminen olisi tasapainoinen kokonaisuus. Toisin sanoen ihminen antaa ulospäin sellaisen kuvan itsestään, millaisena itse itsensä kokee. (Erkko & Hannukkala 2013, 58, 60–61.)

2.1 Itsetunto ilmiönä

Koivisto (2007, 32) kuvaa, että itsetunnolla on kaksi eri näkökulmaa: itseluottamus (self-confidence) ja itsearvostus (self-worth). Niemi (2013) taas kuvaa teoksessaan, että itsetunto rakentuu itsetuntemuksesta (self-knowledge), itsearvostuksesta (self-worth) ja itseluottamuksesta (self-confidence). Tässä opinnäytetyössä kuvaan itsetunnon koostuvan sen kolmesta alalajista: itsetuntemuksesta, itsearvostuksesta ja itseluottamuksesta. Tällaisella ajatustavalla itsetunto nähdään rakentuvan kerroksittain niin, että itsensä tunteminen mahdollistaa itsensä arvostamisen, mikä taas kasvattaa luottamusta itseän. (Niemi 2013, 25.)

Itsetuntemus on itsensä ja oman elämänsä tuntemista. Se on ymmärtämistä omasta käytöksestä ja reagoinnista eri asioihin. Itsearvostus on itsensä hyväksymistä sellaisena kuin on riippumatta toisten mielipiteistä itseään kohtaan (Niemi 2013, 25–27). Itsearvostus on tietoista tunnetta siitä, että on arvostettu ja rakastettu (Koivisto 2007, 32). Itsearvostukseen kuuluu esimerkiksi myös se, että pitää kiinni oikeiksi katsomistaan asioista konfliktitilanteissa eikä anna kenenkään loukata itseään vaan osaa puolustaa itseään ja pitää kiinni oikeuksistaan (Keltikangas-Järvinen 2010, 18). Itseluottamus on omiin kykyihin ja ominaisuuksiin uskomista ja luottamista. Se on myös realistista käsitystä omasta osaamisesta ja luottamista selviytyä vastaantulevista haasteista elämässä. Tällainen itsetunnon yleinen määritelmä soveltuu sekä lasten että aikuisten itsetunnon kuvaamiseen, vaikkakin lapsen itsetunto muovautuu kehityksen myötä vähitellen. (Koivisto 2007, 32; Niemi 2013, 29.)

Itsetunto-käsitettä on käytetty tutkimustieteessä minäkäsityksen (self-concept) ja minäkuvan (self-image, self-picture) rinnalla (Aho & Heino 2000, 3). Jotkut teoreetikot pitävät minäkäsitystä ja itsetuntoa toisistaan erottumattomina (Toivakka & Maasola

2011, 15). Koivisto (2007) kertoo tutkimuksessaan, että itsetunto on kuvattu osaksi minäkuvaa. Tämän vuoksi on syytä avata myös näitä käsitteitä itsetunto ilmiönä määrittelyssä.

Minäkuva on yksilön kuvaus itsestä erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien avulla (Keltikangas-Järvinen 2011, 97). Minäkuva syntyy kokemusten myötä ja on järjestynyt kognitiivinen rakenne itsestä yksilönä. Sen voidaan ajatella vastaavan kysymykseen ”millainen minä olen?”, jolloin minäkuva on minäkäsityksen kuvaileva näkökulma. (Koivisto 2007, 31.)

Itsetunto taas on minäkäsityksen arvioiva puoli ja sen voidaan ajatella vastaavan kysymyksiin: ”Miten koen itseni? Miten arvostan itseäni ja mitä ominaisuuksia itsessäni arvostan? Luotanko itseäni? Mitä muiden mielipiteet minulle merkitsevät minusta? Tunnenko olevani hyväksyty ja rakastettu?” (Koivisto 2007, 31). Minäkäsitys antaa vaikutteita itsetuntoon ja ne kehittyvätkin käsi kädessä. Niihin vaikuttavat eri elämäntilanteissamme saadut palautteet toisilta, erilaiset kokemukset ja se, miten niistä selviydymme. (Toivakka & Maasola 2011, 15.) Minäkäsitys muodostuu yksilön itsensä kokemuksista ja niiden tulkinnoista, ja on moniulotteinen, organisoitunut ja hierarkkinen rakennelma. Tärkeiltä ihmisiltä saadut palautteet, arvioinnit ja vahvistukset sekä asenteet omaan itseen ja käyttäytymiseen liittyen vaikuttavat vahvasti yksilön kokemuksiin. Minäkäsitys muuttuu varhaislapsuudesta aikuisuuteen moniulotteisemmaksi. (Koivisto 2007, 31.)

2.2 Itsetunnon osat

Myös elämän eri osa-alueilla itsetunto voi vaihdella (Erkko & Hannukkala 2013, 58). Keltikangas-Järvinen (2010) on erotellut itsetunnon kolme osa-aluetta: sosiaalinen itsetunto, suoritusitsetunto ja fyysinen itsetunto. Näiden lisäksi muun muassa Viljamaa (2006) on erotellut itsetunnon alalajeihin myös psyykkiseen itsetunnon, mutta Koivisto (2007) taas kuvaa neljäntenä osa-alueena emotionaalisen itsetunnon. Käsittelen tässä kappaleessa sosiaalista itsetuntoa, fyysistä itsetuntoa, suoritusitsetuntoa ja emotionaalista itsetuntoa osana yleisen itsetunnon rakentumisessa.

Sosiaaliset taidot ja yksilön kokema sosiaalinen suosio ovat yhteydessä sosiaaliseen itsetuntoon. Sosiaaliset taidot edistävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteenkuuluvuuden tunne taas on tärkeintä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Koivisto 2007, 144.) Sosiaalinen itsetunto on arviota siitä, miten muiden kanssa tulee toimeen (Viljamaa 2006, 13). Sosiaaliseen itsetuntoon vaikuttavat lähiympäristöön kuuluvat ihmiset, perhe, suku, ystävät, ja muut verkostot ja yhteisöt, jotka kuuluvat omaan elämään. Vertaisryhmään ja tai yhteisöön kuuluminen tuottaa osallisuuden kokemusta, jolloin lapsi kokee olevansa sosiaalisesti hyväksytty. (Niemi 2013, 35.) Vertaisryhmässä lapsen sosiaalinen kompetenssi eli osaaminen kehittyy. On tutkittu, että vertaissuhteet suojaavat lasta sopeutumisongelmilta ja tukevat lapsen hyvinvointia. Sosiaaliseen kompetenssiin liittyvillä ongelmilla vertaissuhteissa on tutkittu olevan vaikutusta suurempaan riskiin syrjäytyä myöhemmässä elämässä. (Neitola 2013, 103.)

Fyysinen itsetunto on osa ”minuutta”. Fyysiseen minään kuuluu omat ajatukset omasta kehosta, sen rakenteesta ja ulkoisesta olemuksesta. (Viljamaa 2006, 12; Niemi 2013, 32.) Fyysinen tietoisuus itsestä muodostuu jo hyvin varhaisessa vaiheessa pienellä lapsella. Käsitys itsestä liittyy vahvasti omaan kehoon ja fyysisiin ominaisuuksiin tässä vaiheessa. Varhain lapsuudessa fyysisen minäkuvan ja itsetunnon kehittyessä pieni lapsi tarvitsee mahdollisuuksia tutustua omaan kehoonsa ja motoristen taitojen harjoittamiseen. On pystytty osoittamaan, että lapsuudessa ja nuoruudessa fyysiset ominaisuudet merkitsevät paljon, jolloin niillä on merkitystä myös yleiseen itsetuntoon. (Koivisto 2007, 39.)

Suoritusitsetunto alkaa rakentua, kun lapsi huomaa osaavansa asioita ja suoriutuvansa niistä. Suoritusitsetunnon kehittymiseen vaikuttaa saatu palaute. Palautteen tulisi sisältää mahdollisimman paljon kiitosta ja kehua kaikista toimista ja mahdollisimman vähän arvostelua ja vertailua. Arvostelu ja valmiiksi asetettuihin tavoitteisiin kannustaminen voi aiheuttaa aikuisuuteen saakka jatkuvan erään itsetunnon ongelman: ihminen ei kykene asettamaan tavoitteita itselleen eikä olemaan tyytyväinen suorituksiinsa, ei edes pieniin, vaan aina tavoitteet tulevat ulkopuolelta. Tällöin ulkopuolelta tulevat tavoitteet ja vertailu muihin ihmisiin säätelevät onnistumisia eikä niitä säädä oma tunne. Se aiheuttaa myös tunteen, että aina on joku joka on parempi, jolloin hyvinkin suoritus muuttuu epäonnistumiseksi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 132–133.)

Emotionaalisen itsetunnon rakentumiseen vaikuttaa lapsen kyky ja mahdollisuus ilmaista tarpeitaan ja tunteitaan. Emotionaalisella itsetunnolla on vaikutusta siihen, kuinka yksilö reagoi ja toimii erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Jo pieni lapsi oppii vähitellen erottelamaan ja tuntemaan erilaisia tunteita, kun tätä hoivaava onnistuu lukemaan ja vastaamaan lapsen emotionaalisiin signaaleihin. Vastavuoroisten signaalien avulla lapsi alkaa oppimaan tunteiden erottelua. (Koivisto 2007, 144–145.)

2.3 Hyvä ja heikko itsetunto

Määritelmä siitä, millainen itsetunto ihmisellä on, voidaan puhua vahvasta ja heikosta tai korkeasta ja matalasta tai myönteisestä ja kielteisestä itsetunnosta. Myös terveen ja hyvän itsetunnon käsitteitä on käytetty erottamaan vahva itsetunto narsistisesta, epäterveestä itsetunnosta. (Koivisto 2007, 32.) Tässä opinnäytetyössä käytän hyvän, terveen ja vahvan itsetunnon määritelmiä toistensa synonyymeina. Päinvastaisen itsetunnon kuvaamisessa käytän termiä heikko itsetunto.

Itsetunnon ydin muodostuu tunteesta, että on arvokas ja tärkeä ja tuovansa iloa läheisilleen. Riittävän vahvan itsetunnon omaavat lapset pystyvät hyväksymään erilaisuutta, kiintymään muihin ihmisiin, välittämään toinen toisistaan ja luomaan monenlaisia kaveri- ja ystävyys-suhteita. (Marjamäki ym. 2015, 79.) Oman ainutlaatuisuuden huomaaminen ja arvostaminen on yksi vahvan itsetunnon elementti. Vahvan itsetunnon omaava pitää itsestään ja näkee oman elämänsä tärkeänä ja ainutkertaisena. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18).

Hyvien ominaisuuksien lisäksi hyvän itsetunnon omaava havaitsee ja tiedostaa myös heikkoutensa ja puutteensa. Hyvässä itsetunnossa ihminen on rehellinen huonojenkin puoliensa suhteen ilman, että niiden toteaminen kuluttaa itsekunnioitusta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 16–17.) Hyvä itsetunto auttaa kestäämään pettymyksiä ja epäonnistumisia sekä auttaa asettamaan itselleen sopivia vaatimustasoja. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, luottaa itseensä ja pitää itsestään kuitenkin asettamatta itseään muiden yläpuolelle. Itsetunto antaa rohkeutta olla oma itsensä. Itsetunto on kykyä ottaa muita huomioon, mutta samalla se on myös itsenäisyyttä ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Hyvä itsetunto on myös toisten ihmisten arvostamista ja kyvykkyyttä

kuunnella sekä antaa tunnustusta ja arvostusta toisten mielipiteille. (Erkko & Hannukkala 2013, 58.)

Hyvän itsetunnon omaava lapsi suhtautuu toiveikkaan luottavaisesti itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteen. Hyvä itsetunto antaa luvan olla oma itsensä, leikkiä rauhassa ja olla omaa mieltä. Lasten välillä ei synny niin helposti kinaa eikä kiusaa, kun on tasapainossa itsensä kanssa. Silloin ei myöskään ole tarvetta alistaa muita ja on aikaa odottaa omaa vuoroaan kärsivällisesti. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 15.)

Heikko itsetunto näkyy ihmisen käyttäytymisessä eri tavoin ja monilla eri toiminnan alueilla. Heikon itsetunnon omaava voi olla arka ja pelokas ja käyttäytyy epävarmasti, ei ota riskejä ja pelkää sosiaalisia tilanteita. Hän ei välttämättä halua olla huomion keskipisteenä ja kokee olevansa erilainen, jonka vuoksi pyrkiikin jäljittelemään muiden käyttäytymistä peittääkseen erilaisuutensa. Hän saattaa myös mukautua ympäristöönsä, jonka avulla hän uskoo saavuttavansa ryhmän hyväksymisen. Heikko itsetunto voi näkyä pelkojen ja heikkouksien peittämisellä häiritsevän käyttäytymisen muodossa. (Aho 1996, 21.) Itsetunnon puute ja epävarmuus lapsella voi näkyä tämän käytöksessä myös siten, että tämä jatkuvasti ylpeilee saavutuksillaan sekä vaatii jatkuvasti huomiota (Dowling 2010, 16). Ryhmän tai luokan ”häiriköllä” ja kiusaajalla voi olla heikko minäkäsitys, vaikka usein tällä käyttäytymisellä pyritäänkin näyttämään viitteitä vahvasta itsetunnosta. Itsetunnoltaan heikko voi olla kykenemätön tekemään päätöksiä. (Aho 1996, 21.)

Ihminen, jonka ensireaktio suorituksiin on ”en osaa” tai kertoo, että asia on liian vaikea, odottaa epäonnistumista ja reagoi sen mukaisesti. Myös tämä voi kertoa ihmisen heikosta itsetunnosta. Vähättelemällä positiivista palautetta ja sen merkitystä sekä arvioimalla suoritustaan todellisuutta heikommaksi, suojelee hän itseään pettymyksiltä. Itsetunnoltaan heikko ihminen välttelee omien mielipiteiden ilmaisemista vapaaehtoisesti, sillä hän pelkää joutuvansa hylätyksi ja nöyryytetyksi, ja hän voi esiintyä passiivisena, välinpitämättömänä tai sitten hänen mielipiteensä ja mielialansa vaihtelevat nopeasti. Esimerkiksi tällainen lapsi ei mielellään ole aktiivinen muiden lasten seurassa, mikä johtaa siihen, että hänen sosiaaliset taitonsa jäävät kehittymättä.

(Aho 1996, 22, 24–25.) Lasten välillä saattaa syntyä helpommin kinaa ja kiusaa, jos itsetuntotaidot ovat heikot (Cacciatore ym. 2009, 15).

Itsetunnon heikko saattaa poimia päivän rutiineista juuri negatiiviset tapahtumat. Heikon itsetunnon omaava on joustamaton ja suhtautuu muutoksiin suurin varauksin. Hän ei mielellään muuta toimintatapojaan eikä juurikaan innostu uusista ideoista. Heikosta itsetunnosta saattaa olla kyse myös siinä tapauksessa, jos yksilö on hyvin epäluuloinen eikä luota toisiin ihmisiin. (Aho 1996, 23–24.)

Usko itseensä ja omiin kykyihin on osittain myös ikä- ja temperamenttikysymys sekä sukupuolen on todettu vaikuttavan niin, että pojat uskovat tyttöjä useammin omaan selviytymiseensä riippumatta kyvyistä. On haastavaa arvioida, kuka lapsista tarvitsisi hieman toppuuttelua ja kuka taas rohkaisua. (Cacciatore ym. 2009, 22.) On muistettava, että sama käyttäytymismalli toisella ihmisellä voi olla osoitus heikosta itsetunnosta, kun taas toisella sama reagoititapa voi ehkä olla osoitus jostakin muusta ongelmasta (Aho 1996, 25). Lapsi, joka ei ollenkaan epäile kykyjään eikä ota turvaa toisista, voi olla pakotettu turvautumaan vain itseensä. Näin voi käydä, jos usko toisten ihmisten tukeen on romuttunut ja tästä syystä vastapainoksi on ollut pakko rakentaa mittaamaton usko omaan itseensä. Täytyy kuitenkin muistaa, että olemassa on sekä elämishakuisia, rohkeasti uusiin tilanteisiin astuvia että vetäytyneempiä tarkkailijatemperamentteja. (Cacciatore ym. 2009, 22–23.)

3 VARHAISKASVATUSIKÄISEN LAPSEN ITSETUNNON RAKENTUMINEN

Jo ennen kuin ihmisen psykologinen minä on valmis, luodaan perusta hyvälle itsetunnolle. Ensimmäisen ikävuoden aikana vauvassa alkaa kehittyä tunne omasta tärkeydestä ja arvosta saadessaan riittävää hoivaa. Ensimmäisenä toimintana vauvan itsetunnon kehittämisessä on yksinkertainen. Lasta tulee hoitaa ja hänen ilmaisemansa pahanolontunne tulee poistaa silloin, kun hän niin ilmaisee. (Keltikangas-Järvinen 2010, 125.) Kun lapsen tarpeisiin vastataan, alkaa lapselle muodostua luottamuksen ja turvallisuuden tunteita ja näin myös käsitys oman itsensä tärkeydestä alkaa hiljalleen kehittymään (Dowling 2010, 12). Aikuisen on yritettävä helpottaa itkevän lapsen oloa pelkäämättä, että itku, jota ei välttämättä pysty rauhoittamaan, olisi haitaksi lapsen itsetunnon varhaiskehitykselle. Tärkeintä on ettei lasta jätetä yksin itkemään. Pitkäaikainen itkeminen, johon hoitaja ei reagoi millään tavalla, voi saada lapsessa aikaan tunteen, että hän ei ole tärkeä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 125–126.) Äidin kasvatustyyli ja kehonkieli toimivat pienelle lapselle peilinä. Tämä niin kutsuttu peilisuhde vaikuttaa pienen lapsen minäkäsitykseen äidin osoittaessa tälle elein ja ilmein olevansa merkityksellinen ja arvokas. (Dowling 2010, 12–13.)

Varhaisilla vuorovaikutussuhteilla ja kasvatustyyleillä on osoitettu olevan vaikutusta lapsen itsetunnon kehittymiseen, joten tarkastelen näitä vaikutuksia John Bowlbyn (1979) kiintymyssuhdeteorian ja Diana Baumrindin (1971) klassisen kasvatustyyliteorian avulla. Tässä opinnäytetyössä tarkastelen myös sosioemotionaalista kehitystä itsetunnon rakentumisen kannalta, koska sillä on todettu olevan merkitystä kiintymyssuhteisiin ja kasvatustyyliin. Sosioemotionaalista kehitystä voidaan tarkastella sosiaalisten suhteiden, tunneperäisen käyttäytymisen ja vuorovaikutustaitojen kehityksen avulla. Näihin liittyvät kiintymyssuhteet, tunneperäinen käyttäytyminen ja vuorovaikutustaidot. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen T., Lyytinen H., Pulkkinen & Ruoppila 2009, 183–185.)

3.1 Lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen

Emotionaalisilla kokemuksilla lapsuudessa on vaikutusta aivojen tunneratojen muotoutumiseen ja toimimiseen, ja jättävät jäljet tunneainvojen alueelle (Jalovaara 2005,

11). Tämän vuoksi tässä opinnäytetyössä sosioemotionaalinen kehitys on mainitsemisen arvoinen, sillä se liittyy samalla myös itsetunnon kehitykseen. Sosioemotionaalinen terminä viittaa siihen, että sosiaalisessa vuorovaikutuksessa esiintyy tunteita (Nurmi ym. 2009, 183). Tunne- ja vuorovaikutustaidot eli sosioemotionaaliset taidot alkavat kehittyä varhaislapsuudessa vuorovaikutussuhteissa. Vuorovaikutussuhteita voidaan vahvistaa, tukea ja edistää sekä niistä voidaan poisopettaa ja korvata jo opittua uudella. (Jalovaara 2005, 11.)

Tunnetaitoinen ihminen omaa yleensä myös sosiaalisia taitoja ja empatiakykyjä. Tunnetaidot auttavat hillitsemään liikaa huolestumista eri elämänvaiheissa ja näiden taitojen avulla pyritään myös ymmärtämään erilaisia tunteita ja hallitsemaan liian voimakkaita impulsseja. (Jalovaara 2005, 19, 47.) Lapsen kuuden ensimmäisen elinvuoden aikana emootioiden eli tunteiden kehitys on nopeaa ja sosiaalinen kehitys jopa dramaattista. Tunteet vaikuttavat lapsen käyttäytymiseen voimakkaasti ja emotionaalinen kompetenssi eli tunteiden hallinta kehittyy läpi elämän. Tunteiden hallintaan kuuluu omien tunteiden ymmärtäminen, säätely ja ilmaiseminen. (Dowling 2010, 45, 78; Viitala 2014, 31.) Emotionaalisesti hyvinvoiva lapsi on luottavainen ja kokee yhteyttä sisäiseen minäänsä, tarpeisiinsa, toiveisiinsa ja ajatuksiinsa. Lisäksi emotionaalisesti hyvinvoiva lapsi on rentoutunut ja täynnä elinvoimaa sekä sisäistä rauhaa. Hänellä on myös hyvä itsetunto ja kykenee myöntämään kielteisiä tunteita ja oppia käsittelemään niitä. (Kalliala 2011, 66.)

Sosiaalisessa kehityksessä kyse on yksilön sopeutumisesta yhteisöön (Jalovaara 2005, 11). Esimerkiksi päiväkodissa lapset ovat vertaistensa kanssa tekemisissä päivittäin, jolloin lapset saavat kokemusta yhteisön jäsenenä toimimisesta ja harjoittelevat monia sosiaalisia taitoja, kuten toisten ystävällistä kohtelua, vuorovaikutustaitoja ja itsensä ilmaisua (Kalliala 2011, 36). Lapsen ominaisuudet, kuten käsitykset itsestä ja muista vaikuttavat vertaissuhdekokemuksiin. Ryhmässä toimiminen mahdollistaa kohtaamaan ja käsittelemään erilaisia tunnetiloja niin positiivisia kuin negatiivisia. Myönteiset suhteet toisiin lapsiin ja positiivinen sosiaalinen käyttäytyminen ovat osa sosiaalista kompetenssia, joka vaikuttaa myönteiseen vuorovaikutukseen ryhmässä. Sosiaalista kompetenssia on myös saavuttaa ryhmän hyväksyntä ja kyky hankkia sekä ylläpitää toverisuhteita. Toimivat vertaissuhteet tukevat lapsen kehitystä ja tuovat mukanaan sopeutumista edistäviä voimavaroja. (Marjanen, Marttila & Varsa 2013, 9; Neitola

2013, 101, 103.) Sosioemotionaalaisia taitoja tarvitaan, jotta ihminen pystyy toimimaan osana laajempaa kokonaisuutta (Jalovaara 2005, 11).

3.2 Lapsen itsetunnon kehittyminen vuorovaikutussuhteissa

Monien tutkimuksien avulla on osoitettu, että itsetunnolla ja turvallisella kiintymyksellä on yhteyttä. Yleisen itsetunnon kehittymiselle tärkeänä edellytyksenä toimii vuorovaikutuksessa syntyvä perusturvallisuuden tunne. Perusturvallisuuden tunne tarkoittaa yksilön kokemaa fyysistä ja psyykkistä turvallisuutta. Kiintymyssuhdeteoreetikot ovat tuoneet oman lisänsä nykykäsitykseen itsetunnon rakentumisesta esittämiensä varhaisten kiintymyssuhteiden kautta. Turvallisesti kiintyneet, huolenpitoa ja hyväksyntää kokevat lapset tuntevat itsensä rakastetuiksi ja arvostetuiksi. (Koivisto 2007, 23.)

Lapsi pyrkii löytämään ympäristön tutkimisen ja turvallisuuden tunteen välillä tasapainon. Lapsen toistuvat kokemukset itsestään suhteessa häntä hoivaaviin henkilöihin ovat niin kutsuttuja sisäisiä työskentelymalleja, jotka säätelevät turvallisuuden tunnetta. Siihen, miten lapsi vastaa kehityshaasteisiin ja toimii uusissa tilanteissa vaikuttaa varhaisissa ihmissuhteissa opitut sisäiset mallit läheisyydestä, turvasta ja omasta arvosta. Lapsen myönteistä mielikuvaa itsestään ja omista mahdollisuuksistaan vahvistaa vanhempien vahva läsnäolo tunnetasolla arjessa, kun taas välinpitämättömyys tai hyljeksintä voivat aiheuttaa sen, että lapsi kokee itsensä arvottomaksi. John Bowlby (1979) on luonut kiintymyssuhdeteorian, jonka mukaan lapsen ja hoivaajan tiivis, vastavuoroinen suhde rakentuu lapsen kiinnittymisestä vanhempaan ja vanhemman kiintymisestä lapseen. Lapsen saadessa ravintoa ja turvaa, kiinnittyy tämä vanhempansa myös tunnetasolla. (Nurmi ym. 2009, 30.)

Kiintymyssuhdemalleja ovat turvallinen, turvaton, välttelevä ja ristiriitainen sekä jäsentymätön. Turvallisesti kiintynyt lapsi on kokenut riittävää turvaa ja huolenpitoa vanhemmiltaan. Turvaton kiintymyssuhdemalli syntyy lapsen negatiivisten kokemusten kautta sellaisissa tilanteissa, joissa lapsi ei koe aikuisen olevan saatavilla eikä saa vastinetta fyysisiin ja psyykkisiin tarpeisiinsa. Välttelevästi kiintynyt ei osoita tarvetta käyttää vanhempansa. Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa vuorovaikutus tapahtuu

aikuisen ehdoilla ja on ennakoimatonta. Kiintymyssuhde on jäsentymätön silloin, kun vanhempien käytös on häilyvää ja pelottavaa sekä vanhemmilla on totaalinen kyvyttömyys huolehtia lapsen tarpeista. Kaltoinkohtelevassa ympäristössä lapsi luo mallin itselleen maailmasta, joka on sattumanvarainen ja kaoottinen eikä vastaa hänen tarpeisiinsa. Lapsen kiintymyssuhteella on riski häiriintyä tällaisessa tilanteessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

3.3 Itsetunto ja kasvatustyyli

Kasvatustyyli on osa vuorovaikutusta. Vanhempien kasvatustyyli vaikuttavat vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen ja niin edelleen siihen, miten lapsi kehittyy tunnetasolla. Diana Baumrindin (1971) klassinen teoria kasvatustyyleistä on vakiinnuttanut asemansa tutkimuskirjallisuudessa. Tässä teoriassa tärkeänä käsitteenä toimii kontrolli, mutta samanaikaisesti myös rakkaus. Baumrind on kuvannut neljä kasvatustyyliä: auktoritatiivinen, autoritaarinen, salliva ja laiminlyövä.

Auktoritatiivisessa kasvatustyyliä vanhemmat osoittavat positiivisia tunteita lapsiaan kohtaan samalla ohjaillen heidän toimintaansa ja vaatien ikäkauteen kuuluvien normien noudattamista. Vanhemmat ovat ohjaavia, mutta samalla myös avoimia ja vastavuoroisia suhteessa lapseen. (Nurmi ym. 2009, 90, 146.) Lapsia kontrolloidaan, mutta määräyksiä käytetään vähän ja pakotteisiin turvaudutaan harvoin. Lapsen yksilöllisyys hyväksytään, kuten myös lapsen tekemät virheet hyväksytään. Odotukset ja vaatimukset kohdistetaan tulevaan käytökseen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 171.) Auktoritatiivisen vanhemmuuden on nähty olevan yhteydessä moniin myönteisiin piirteisiin lapsen ja nuoren kehityksessä, kuten sosiaalisiin taitoihin, persoonallisuuden kehitykseen ja itsetuntoon sekä oman elämän suunnitteluun (Nurmi ym. 2009, 146). Tämän kasvatustyylin avulla lapsista kasvaa useimmiten päteviä, vastuuntuntoisia ja riippumattomia lapsia. Tähän kasvatustyyliin liittyy olennaisesti emotionaalinen läheisyys ja vanhempien aikuisuuden suoma turva, minkä vuoksi onkin hankala sanoa ovatko kasvatuksen vaikuttavampana tekijänä vanhempien ohjaava kasvatustyyli vai heidän emotionaalinen lämpö. (Keltikangas-Järvinen 2010, 171.)

Autoritaarisessa kasvatuksessa korostuvat vanhempien kontrolli ja tiukat vaatimukset ilman myönteistä tunneilmapiiriä (Nurmi ym. 2009, 146). Autoritaariset vanhemmat yrittävät saada lapset mukautumaan heidän omaan arvomaailmaansa. Tällainen kasvatustyyli voi vaikuttaa siihen, että lapset ovat tottelevaisia ja sopeutuvaisia, mutta samanaikaisesti passiivisia ja riippuvaisia sekä ovat vailla itseluottamusta ja oman vastuun tunnetta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 170.)

Sallivassa kasvatustyyliässä vanhemmat osoittavat lasta kohtaan myönteisiä tunteita vaatimatta lapsiltaan kovinkaan paljoa sääntöjen ja normien noudattamista, ja lapsen ohjaaminen on myös vähäistä. (Nurmi ym. 2009, 146.) Sallivat vanhemmat eivät rankaise lasta juurikaan, vaan suhtautuvat hyvin sallivasti kaikkeen mitä lapsi tekee ja vahvistavat kaikkea tämän käytöstä. Tällainen kasvatustyyli ilman minkäänlaista kontrollia ja sääntöjä on tutkimusten avulla todettu, että tuloksena voi olla lapsia, jotka eivät ole kovin hyviä suoriutujia, eikä päteviä eivätkä osaavia. Tällaiset lapset vastustavat usein muiden kasvattajien auktoriteettia ja kapinoivat sosiaalisia normeja vastaan. Näillä lapsilla ei myöskään ole todettu olevan kovin hyvää itseluottamusta. Liian salliva ja liian suuren vastuun siirtäminen lapsille ei ole lapsen edun mukaista eikä todistetusti kehitä itseluottamusta odotetulla tavalla. (Keltikangas-Järvinen 2010, 170–172.)

Laiminlyövässä kasvatuksessa myönteisten tunteiden, vaatimusten ja valvonnan puute korostuvat (Nurmi ym. 2009, 146). Vanhempi ei jostain syystä kykene kantamaan vastuutaan kasvattajana, ei huolehdi lapsen perustarpeista, kuten nukkumaanmenosta ja ruoka-ajoista. Vanhemman käytös voi olla epäjohdonmukaista, arvaamatonta tai jopa pelottavaa. Lapselle ei osoiteta iloa ja rakkautta, eikä opeteta mikä elämässä on oikein tai mikä väärin. Tällaisessa kaltoinkohtelevassa ympäristössä lapsen maailma on kaoottinen ja lapsen käytös voi olla säätelemätöntä ja impulsiivista sekä lapsi voi kokea itsensä arvottomaksi ja huonoksi. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016a.)

Kasvatus on monimutkainen tapahtuma tilannetekijöineen ja eri persoonallisuuksien törmäyksineen. Kasvatukseen ei voida sanoa yhtä aina hyvää mallia. Jokainen kasvatustyyli edellyttää kasvattajalta joustavuutta ja harintakykyä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 172.)

3.4 Lapsen itsetunnon kehittymisen näkyvyys eri ikävaiheissa

Itsetunnon perustan on ajateltu kehittyvän jo pienen lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Tässä vaiheessa lapsen on tärkeää saada kokea itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi. Lapsen kehityksen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta keskeisessä asemassa on positiivisen minäkäsityksen muodostuminen omasta osaamisesta ja selviytymisestä kotona, koulussa ja muissa sosiaalisissa suhteissa. Oppimisessa myönteisen minäkäsityksen ja tavoitteellisuuden sekä toiveikkuuden on nähty suojaavan lasta myöhemmiltä käyttäytymisongelmilta. Lapsen minäkäsitys alkaa hiljalleen kehittyä esioperationaalisisessa vaiheessa, noin 2–7 vuoden iässä, jolloin lapsen toiminnassa minäkeskeisyys korostuu. (Nurmi ym. 2009, 20, 71.)

3.4.1 Lapsen itsetunto ensimmäisenä elinvuotena

Perusturvallisuuden syntyminen on tärkein kehitystapahtuma lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana. Tässä vaiheessa perusturvallisuudella tarkoitetaan lapsen luottamusta ihmisiin ja siihen, että hänen tarpeistaan huolehditaan. Ensimmäisenä vuotena syntynyt turvallisuuden tunne heijastuu myöhemmin elämässä itsetuntoon ja itsevarmuuteen. Vastasyntynyt on täysin häntä hoitavien aikuisten armoilla. Lapsen turvallisuuden tunteen muodostuminen riippuu näistä aikuisista. Lapsi alkaa kokemaan erilaisia aisteja ja tunteita jo ensikuukausista lähtien hoivan ja tarpeiden tyydyttämisen kautta. Hoitotilanteet kuten syöttäminen, pesu- ja pukemistilanteet ovat lapsen ensimmäisiä sosiaalisia kontakteja. Näillä tilanteilla on vaikutusta lapsen ja aikuisen myöhemmälle vuorovaikutukselle ja siihen, millaisena lapsi aikuisen kokee. (Jarasto & Sinervo 2001, 27–28.)

Noin 6–10 kuukauden ikäinen lapsi alkaa tajuamaan olevansa erillinen oma minänsä, vaikkakin hänen minänsä rajat ovat vielä heikot. Tämä voi näkyä vierastamisena, kun lapsi tuntee turvattomuutta joutuessaan eroon tutusta aikuisesta, johon on kiintynyt. Tämä taas luo pohjan kyvyille rakastaa ja muodostaa ihmissuhteita. Vähitellen myös muistikuvat ja havainnot selkeentyvät ja erottuvat toisistaan, jolloin lapsi alkaa myös erottamaan itsensä muista sekä oppii tunnistamaan äidin ja muiden läheisten kasvot. Noin kymmenen kuukauden iässä alkaa sosiaalinen vaihe, jolloin lapsi alkaa jäljitellä

yhä enemmän aikuisen puhetta ja liikkeitä. Ensimmäisen vuoden lopussa lapsi on löytänyt oman minän, todellisuuden, ensimmäisen ihmissuhteen, perusturvallisuuden, rakkauden ja eron tuskan. (Jarasto & Sinervo 2001, 28, 31, 32.)

3.4.2 Lapsen itsetunto 1–3 vuoden iässä

Ensimmäisen ikävuoden lopussa ja toisen alussa lapsen motoriikka kehittyy nopeasti, oppii kävelemään, ja oma aktiivisuus kasvaa, jolloin lapsi alkaa tehdä asioita ja saa kokemusta osaamisestaan (Keltikangas-Järvinen 2010, 12). Lapsen tulee saada harjoitella rauhassa taitojaan ja oppia luottamaan itseensä ja kykyihinsä kokemuksen kautta. Toisen vuoden lopulla lapsi alkaa innostumaan toisen antamasta kehotuksesta ja pienten tehtävien suorittamisesta, esimerkiksi pöydän kattaminen, leipominen ja siivoaminen sekä erityisesti yhdessä aikuisen kanssa toimiminen on mieleistä. Lapsi saa monipuolisia kokemuksia ja tietoja sekä tunteen siitä, että on tärkeä olemalla mukana arkipäiväisissä puuhissa. Toisen ikävuoden aikana kielenkäyttö (äänteet ja yksittäiset sanat) korostuu vuorovaikutuksen välineenä. Keskimäärin 12–15 kuukauden iässä lapsi osaa pari kolme sanaa. Vuorovaikutukseen tulee uusia piirteitä yhteistyön ja auttamisen kautta, vaikka lapsi onkin tässä iässä ”itsekeskeinen”. Vasta itsekkyyden ja omistushaluisuuden jälkeen lapsi kykenee aitoon antamiseen ja vastaanottamiseen. Tämän ikävaiheen lopulla lapsen tietoisuus omasta minästä selkiytyy, jolloin hän tietää olevansa persoona, jolla on oma tahto. (Jarasto & Sinervo 2001, 35–39.) Lapsi alkaa tiedostamaan omaa itseään jo aikaisessa vaiheessa, noin 18 kuukauden iässä lapselle alkaa muodostua käsitys siitä, että peilissä näkyvän hahmon liikkeet ovatkin hänen itse tekemiään ja katsookin omaa peilikuvaansa. (Dowling 2010, 12–13.)

2–3 vuoden iässä alkaa ensimmäinen itsenäistymisvaihe, jolloin lapsi kokeilee omia rajojaan ja haluaa tehdä kaiken itse ja oman tahdon ilmaiseminen koetaan tärkeäksi. Tässä ikävaiheessa lapsen leikki monipuolistuu motoristen taitojen kehityksen myötä. Erityisesti kädentaitoja vaativat puuhut, liikunta- ja roolileikit nousevat esille tällä ikäkaudella. Lapsi ilmaisee tunteitaan liikkumalla ja luovien leikkien lomassa, jolloin lapsi voi myös samalla purkaa jännityksiä, pelkoja ja ahdistusta. Tässä ikävaiheessa kieli kehittyy ja siitä tulee vuorovaikutuksen väline. Lapsi harjoittelee myös yhteistyötaitoja. (Jarasto & Sinervo 2001, 39, 42, 44.)

Lapsen ollessa kolmen vuoden ikäinen yhteistyön ja yhteisymmärryksen kyky ja halu lisääntyvät. Lapsesta tulee myös entistä itsenäisempi. Lapsi arvostaa ja ihailee aikuista, ymmärtää puhetta, perusteluja ja osaa pohtia asioita muustakin kuin omasta tahtomisen näkökulmastaan. Tässä iässä lapsi tarvitsee paljon tukea sekä kiitosta ja arvostusta silloin, kun hän toimii oikein. Lapsi kaipaa toisten seuraa ja kiinnostuu toisesta lapsesta leikkikaverina. Tässä ikävaiheessa lapsi kehittyy ja kasvaa eri alueilla, sanavarasto lisääntyy, kuuntelee ja keskittyy sekä muuttuu omatoimiseksi toimijaksi. (Jarasto & Sinervo 2001, 47, 52.)

3.4.3 Lapsen itsetunto 4–6 vuoden iässä

Neljän–viiden ikävuoden aikana lapsen sisäinen maailma rikastuu ja mielikuvitus voimistuu. Raja toden ja mielikuvituksen välillä ei ole selkeä, ja lapset kertova hurjia juttuja uskoen itsekin siihen, että ne ovat totta. Lapsi ei tämän ikäisenä tietoisesti valehtele. Mielikuvitus rikastuttaa ja avartaa leikkiä ja se näkyy myös kiinnostuksena satuihin. Tämän ikäisten lasten liikunta on usein hurjaa, temppuilua ja uhkarohkeaa. Kaikki uusia taitoja vaativat askartelut ja voimaa vaativat leikit kiinnostavat. Tässä ikävaiheessa lapsi havainnoi, puhuu ja toimii ymmärtääkseen häntä ympäröivää moninaista kulttuuria. Tässä vaiheessa lapsi on sosiaalisesti sekä riippuvainen että riippumaton ja aikuiskontaktit ovat vähemmän fyysisiä. Lapsen mielenkiinto toisten reaktioita kohtaan kasvaa, jolloin hän tarkkaileekin muiden toimintaa ja vertaa omaansa siihen. Tästä alkaa itsekritiikin esiintyminen ja lapsi kokee ensimmäistä kertaa myös huonommuuden tunnetta. Oman ikäisten lasten seura on lapselle arvokasta. (Jarasto & Sinervo 2001, 52–53, 55, 57, 61.)

Lapsen ollessa 5–6 vuoden ikäinen nauttii hän edelleen liikuntaleikeistä ja haluaa onnistua ja kokeilla vaikeampia liikesarjoja ja temppuja. Tässä ikävaiheessa lapsi osaa jo ilmaista sekä elein että ilmein tunteitaan ja elämyksiään. Lapsi nauttii uudenluomisesta ja tämä ikäkausi onkin luomisen ja työn ilon aikaa. Toisten tarkkailu ja jäljittely kuuluu tähän ikäkauteen. Myös itsekritiikkiä osoitetaan selkeästi ensimmäisiä kertoja tässä iässä kääntymällä aikuisen puoleen palautteen saamisessa. Lapset ovat tässä vaiheessa myös sosiaalisesti hyvin kiinnostuneita ja puheliaita sekä pyrkivät vuorovaikutukseen muun muassa ryhmäleikkien avulla. Myös lapsen itsenäisyys

lisääntyy ja arkirutiinit sujuvat ilman aikuisen apua. Tässä iässä lapsi ottaa huomioon toisten tunteet ja pystyy havaitsemaan, mikä toista miellyttää tai ärsyttää. (Jarasto & Sinervo 2001, 62–68.)

Lapsi alkaa itsenäistymään 6-vuotiaana ja oma tahto vahvistuu sekä pyrkii irtautumaan vanhemmistaan ja muista aikuisista saadakseen tilaa omalle minälleen. Tämä lisää lapsen uskoa itseensä ja selviytymiseensä. Tässä ikävaiheessa lapsella ilmenee epävarmuutta sosiaalisissa tilanteissa ja saattaa vaatia itseltään enemmän kuin mihin taidot riittävät, jolloin lapsi myös alkaa epäilemään kykyjään ensi kertaa. Lapsi ei osaa arvioida mahdollisuuksiaan ja kykyjään ja voi pelätä epäonnistumista. Vaikka tämän ikäiset arvostavat ryhmätoimintaa enemmän kuin muut ikäryhmät, aiheuttavat tunnetilojen ailahtelut häiriöitä. Lapsi osaa myös osoittaa hienotunteisuutta, hellyyttä ja myötätuntoa. Tässä ikävaiheessa lapselle ympäröivä maailma avartuu, jolloin lähiympäristön maantiede tulee tutuksi ja se lisää turvallisuuden tunnetta. Tässä ikävaiheessa lapsi on ottanut askeleen kohti itsenäistymistä, riippumattomuutta ja kouluvalmiutta. (Jarasto & Sinervo 2001, 68–74.)

4 VARHAISKASVATUSIKÄISEN LAPSEN ITSETUNNON TUKEMINEN

Vanhempien ja perheen sekä kasvattajan avoimella vuorovaikutuksella ja kannustamisella on todettu olevan merkittävä vaikutus lapsen vahvan itsetunnon kehittymiselle (Aho & Heino 2000, 19). Lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttavat hänen ympärillään olevat ihmiset ja ryhmät, erityisesti tärkeät ihmiset, kuten vanhemmat, päiväkodin henkilökunta, opettajat ja kaverit. Vahvan itsetunnon kehittymiselle on tärkeää, että lapsi saa kokea olevansa merkityksellinen ja tärkeä häntä ympäröiville ihmisille. (Toivakka & Maasola 2011, 18; Aho & Heino 2000, 1.) Aikuinen toimii lapsen vahvistajana. Jotta lapset kykenevät tuntemaan itsensä hyväksytyksi, tarvitsevat he päivittäistä palautetta; kehumista, kannustamista, halaamista, lohduttamista, keskustelua ja kuuntelua. (Erkko & Hannukkala 2013, 58, 60–61.)

Kun aikuinen arvostaa lasta, hän arvostaa lasta itseään ja jotakin lapsessa. Lapsi tarvitsee juuri itseensä kohdistuvaa arvostusta. Aikuisen on suhtauduttava lapsen kokemuksiin ja tunteisiin vakavasti, ymmärtää niiden syitä ja vaikutuksia lapseen. On myös lohdutettava tarvittaessa ja pelon iskiessä luoda turvallisuuden tunnetta. Näin lapsi kokee olevansa arvostettu. (Vehkalahti 2007, 35.) Pienten lasten itsetunnon kehitykseen ja tätä kautta myös itsearvostukseen aikuinen voi vaikuttaa positiivisesti mahdollistamalla lapselle tunteen siitä, että on hyväksytty, tärkeä ja arvokas sellaisena kuin on (Dowling 2010, 14–15).

Lapsen itsetuntemuksen kehittymiseen vaikuttaa myönteisesti aikuisen ohjaus ja kannustaminen tämän omaehtoiseen omaa elämää koskevien päätösten muodostamiseen. Lapsen itsetuntemus alkaa kehittyä, kun hän alkaa tunnistamaan tekemisiään ja tiedostamaan, mitkä asiat ovat helppoja ja missä asioissa tarvitsee apua ja tukea. Lapsi on kuitenkin riippuvainen aikuisen tuesta vielä pitkään ymmärtääkseen ja oivaltaakseen uusia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. (Dowling 2010, 21.)

Tunnistamalla ja edelleen kehittämällä vahvuuksiaan lapsi oppii hyödyntämään vahvuuksiaan ja käyttämään niitä resursseina myös tilanteissa, joissa hänellä on kehittymistarpeita, ja tällä tavoin pystyy selviytymään epäonnistumisista ja vaikeuksista. Kun aikuinen on kiinnostunut lapsen etenemisestä oppimisessa ja luottaa

hänen taitoihin ja kykyihin sekä osoittaa tunnistavansa hänen vahvuuksiaan, lisää se lapsen sisäistä motivaatiota ja innostusta oppimiseen sekä positiiviseen käsitykseen itsestään. (Hotulainen, Lappalainen & Sointu 2014, 266–267.)

4.1 Positiivinen lähestymistapa lapsen itsetunnon tukemisessa

Kun tarkastellaan lasten hyvinvointia ja oppimista, keskitytään niissä liian usein puutteisiin ja heikentäviin tekijöihin. Lasten vahvuuksien ja voimavarojen tarkastelu on jäänyt vähemmälle huomiolle, vaikka ne kuuluvatkin osana päiväkodin oppimiseen ja hyvinvointia edistävään työhön. Näiden tutkittujen huomioiden pohjalta on luotu pedagoginen suuntaus, positiivinen pedagogiikka, jossa keskitytään nimenomaan lasten vahvuuksien ja voimavarojen tiedostamiseen ja harjoittamiseen, minkä uskotaan olevan tehokas tapa edistää ja tukea lapsen hyvinvointia ja oppimista, turvallista kasvua ja kehitystä. Positiivinen pedagogiikka on pedagoginen suuntaus, joka perustuu käsitykseen lapsesta aktiivisena toimijana ja merkityksen rakentajana. Tämän pedagogisen toiminnan keskiössä ovat lapsen osallisuus, vahvuudet ja myönteiset tunteet. Riskien kartoittamisen sijaan kasvatustoiminnassa keskitytään asioihin, jotka kannattelevat lapsia, tekevät oppimisesta mielekäästä ja saavat aikaan lapsissa oppimisen ilon tunteen. Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on tukea lasten hyvinvointia ja oppimista päiväkodin arjessa. Positiivisen pedagogiikan toiminnan tavoitteena on kehittää ja luoda kasvatustyön arkeen soveltuvia toimintatapoja, jotka vahvistavat lasten myönteistä minäkuvaa, lisäävät päiväkodissa viihtymistä ja jaksamista sekä kehittävät yhteisöllisyyttä. Lapsia tukevilla aikuisilla ja pedagogisilla järjestelyillä on suuri merkitys osallisuuden, oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta pedagogiikan perusajatuksen mukaan. (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2014, 224–225, 228.)

Positiivinen pedagogiikka pohjautuu ajatukseen lasten oppimisen ja hyvinvoinnin rakentumisesta eri toimintaympäristöjen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa. Yhteisöllinen ja myönteinen toimintakulttuuri vahvistaa sosiaalisia suhteita, mikä tukee lasten osallisuutta, oppimista ja hyvinvointia, joten positiivinen pedagogiikka painottaa sosiaalisten suhteiden ja yhteisöjen merkityksellisuutta oppimisessa. Tavoitteena on ymmärtää lasta ja lapsen elämää hänen omien tilojensa ja mielenmaiseman

näkökulmista. (Kumpulainen ym. 2014, 227–229.) Jokainen lapsi tulee tunnistaa yksilönä ja antaa mahdollisuus tulla kuulluksi, sillä se tukee lapsen tunnetta omasta arvostaan. Itseluottamus kasvaa onnistumisten myötä ja positiiviset kokemukset sekä elämykset kantavat pitkälle. (Nivala 2014, 21, 124.)

Vaikka tässä pedagogisessa suuntauksessa keskitytäänkin erityisesti lasten myönteisiin kokemuksiin, tunteisiin ja vahvuuksiin, ei siinä myöskään jätetä huomioimatta kielteisten tunteiden tai haasteellisiksi koettujen asioiden käsittelyä osana lasten oppimista ja hyvinvointia edistävää kasvatustoimintaa. Toimintaympäristöissä, jotka perustuvat positiiviseen pedagogiikkaan, korostetaan lapsen erilaisuutta ja ainutkertaisuutta sekä pyritään huomioimaan lapsen erilaiset tavat ilmaista itseään ja jäsentää maailmaansa. Positiivisessa pedagogiikassa korostetaan lapsen hyvinvointikokemuksia, kykyä tunnistaa iloa ja hyvää oloa tuottavat asiat, jotka saavat hänet innostumaan ja luottamaan omaan kykyihinsä sekä tuntemaan itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi. (Kumpulainen ym. 2014, 232.)

Lapsen myönteinen käsitys itsestään ja luottaminen omaan kykyihin erilaisissa tilanteissa toimimisessa vahvistuvat, kun pystytään tunnistamaan lapsen vahvuuksia. Lapsen itsearvostus kasvaa, kun hänen ominaisuuksia ja piirteitä sanoitetaan myönteisesti (Marjamäki ym. 2015, 80). Pedagoginen toiminta, jossa huomioidaan lapsen vahvuudet, edistää positiivisen ja kunnioittavan vuorovaikutuksen rakentumista päiväkotiyhteisöissä. Myös kodin ja päiväkodin välinen yhteistyö eli kasvatuskumppanuus kuuluu osana sosiaalista verkostoa, joka tukee lapsen hyvinvointia. Positiivisen pedagogiikan näkökulmasta kasvatuskumppanuudessa on olennaista, että aikuiset kuuntelevat ja ymmärtävät lapsen omaa näkökulmaa. (Kumpulainen ym. 2014, 229–230.)

4.2 Dokumentointi lapsen itsetunnon tukemisessa

Kasvattajan tehtävänä on tarjota lapselle olosuhteet, työvälineet ja oppimis- ja opetusmenetelmät, jotka auttavat ja innostavat häntä osallistumaan ja kehittymään yksilöllisesti osana yhteisöä. Tarjoamalla erilaisia tapoja dokumentoida ja jakaa kokemusmaailmaansa kunnioitetaan lapsen yksilöllisyyttä ja ainutkertaisuutta.

Dokumentoinnin tarkoituksena on luoda perusta myönteiselle vuorovaikutusilmapiirille, yhteisöllisyydelle ja kasvatuskumppanuudelle. Positiivisessa pedagogiikassa käytetään erityisesti visuaalisia dokumentointimenetelmiä, kuten piirustuksia, valokuvia ja videoita perustuen käsitykseen, että visuaalisuus on keskeisessä asemassa kulttuuristen merkitysten tuottamisessa. Niin lapset kuin aikuisetkin jäsentävät maailmaansa ja muodostavat merkityksiä visuaalisesti eli tarkkailemalla ympäristönsä tapahtumia. (Kumpulainen ym. 2014, 231.)

Tunteiden ja kokemusten tunnistaminen ja ymmärtäminen voivat luoda sinnikkyyttä pettymysten ja muiden negatiivisten tunteiden sietämisessä. Visuaalinen dokumentointi mahdollistaa monenlaisten asioiden, kokemusten ja tunteiden käsittelyn myös silloin, jos lapsen on vaikea pukea sanoiksi omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Lisäksi dokumentointi edistää vuorovaikutusta ja jatkuvuutta lapsen eri elämänpiirien välillä. Kuvia ja piirustuksia voidaan laittaa esille tiloihin, joissa lapset voivat niitä tutkia vapaasti tai niistä voidaan tehdä näyttely yleisiin tiloihin. Näin myös vanhemmat pääsevät osallisiksi lapsensa kodin ulkopuoliseen elämään. Lapsen kertoessa omista kuvistaan ja niiden taakse kytkeytyvistä merkityksistä avautuu kasvattajalle kanava lapsen maailmaan. Asiat, jotka ovat lapselle tärkeitä ja hyvää oloa tuottavia, on aikuisen tärkeää tunnistaa. Omista kuvista kertominen ja keskustelut yhdessä ryhmän kanssa luo tunnetta yhteisöllisyydestä ja ryhmään kuulumisesta. (Kumpulainen ym. 2014, 232–233.)

4.3 Itsetunnon tukemisen näkyvyys varhaiskasvatuksen tavoitteissa

Varhaiskasvatuksen toimintamuodoista yleisin on päiväkodeissa toteutettava varhaiskasvatus (Opetushallitus 2016). Suomessa varhaiskasvatuksesta, sen järjestämisestä ja toteutumisesta säädetään lailla. Varhaiskasvatuslaissa (2015/580) on säädetty, että lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen. Kunta, kuntayhtymä tai muun palvelujen tuottaja järjestää varhaiskasvatusta päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena. Päivähoitoa eli varhaiskasvatusta voivat saada lapset, jotka eivät vielä ole oppivelvollisuusikäisiä. Lasten päivähoidon henkilöstön kelpoisuusvaatimukseen sovelletaan sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista annettua lakia (2016/287) ja lisäksi on huomioitava

säännöksiä, joiden mukaan kunnassa on oltava nimettyä henkilöstöä lasten päivähoidon toimeenpanoon kuuluvia tehtäviä varten.

Varhaiskasvatuslain (2015/580) tavoitteissa näkyy myös lapsen itsetunnon tukeminen monessa kohtaa. Varhaiskasvatuksen tavoitteisiin kuuluu edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen tulee toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteisiä oppimiskokemuksia. Varhaiskasvatuksessa on toimittava lasta kunnioittavalla tavalla ja turvata mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, turvallinen ja terveellinen varhaiskasvatusympäristö. Sen on myös kehitettävä lapsen vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimimiseen, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen. On myös varmistettava lapsen mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa häntä itseään koskeviin asioihin. Lapsille on annettava yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää sukupuolten tasa-arvoa, antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa. Varhaiskasvatuksessa on toimittava yhdessä lapsen ja lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea kasvatustyössä lapsen huoltajaa.

4.4 Kasvattajan merkitys lapsen itsetunnon tukemisessa varhaiskasvatuksessa

Kasvattajien asenteella on merkitystä itsetunnon vahvistamisessa ja edistämisessä. Muun muassa Vehkalahti (2007) kuvaa teoksessaan tärkeitä kasvattajan asenteita ja käyttäytymismalleja lapsen itsetunnon tukemista ja edistämistä kohtaan. Vehkalahti painottaa erityisesti jokapäiväisen aidon kohtaamisen, kehun, kannustuksen, kuuntelun ja läheisyyden sekä läsnäolon merkitystä lapsen itsetunnon vahvistamisessa. (Vehkalahti 2007, 16–22.)

Varhaiskasvattajan on annettava ohjausta ja tukea lasten oppimiseen (Opetushallitus 2016, 20). Varhaiskasvatuksen ammattilaisella on vastuu tavoitteellisen pedagogisentoiminnan suunnittelussa. Kasvattaja virittää, tukee, ohjaa, kehittää lapsen ja lapsiryhmän leikkiä, ja tämän lisäksi hän edistää monipuolisia leikki-tilanteita, kehittää toimintaympäristöä lapsen kasvua ja oppimista edistäväksi sekä osallistumista ja toimimista innostavaksi. Hän tarttuu lasten kiinnostuksen kohteisiin ja vie eteenpäin oppimisprosessia. Tehtävänä on myös luoda lapsille monipuolisia kokemuksia ja elämyksiä muun muassa kulttuurin ja juhlaperinteiden alueilla. Kasvattaja tiedostaa kasvatuksellisen vuorovaikutuksen merkityksen ja kehittää sitä. Hän havaitsee lapsen herkkyyksia, tukee, kannustaa ja rohkaisee lasta kokeilemaan, harjoittelemaan, ihmettelemään, tekemään kysymyksiä ja epäilemään. (Opetusalan ammattijärjestö OAJ 2016.)

Varhaiskasvatuksessa avoin, arvostava ja tasavertainen kohtaaminen on tärkeää. Lapsen osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa tulee edistää varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa kaikessa toiminnassa. Tähän kuuluu muun muassa lasten, henkilöstön ja huoltajien aloitteiden, mielipiteiden ja näkemyksien arvostaminen. Kun lapsi kohdataan sensitiivisesti, lapsi saa myönteisen kokemuksen nähdä ja kuulla tulemisesta, mikä vahvistaa myös osallisuutta. Kasvattaja kuuntelee lasta ja antaa tälle mahdollisuuksia aloitteen tekoon, toimintojen valintaan, tutkimiseen, johtopäätösten tekemiseen ja ajatuksien ilmaisuun. Osallisuuden kautta kehittyy lapsen ymmärrys yhteisöstä, oikeuksista, vastuusta ja valintojen seurauksista. Tasavertainen kohtaaminen auttaa lasta ymmärtämään erilaisuutta ja oman itsensä arvokkuutta niin yksilönä kuin yhteisössä. Varhaiskasvatuksessa myönteinen ja kannustava vuorovaikutus tukee lapsen oman identiteetin ja itsetunnon kehitystä. (Opetushallitus 2016, 18–19.)

Hyvän oppimisen ja myönteisen oppimisasenteen perustana ovat turvalliset ihmissuhteet. Kasvattajan sitoutuneisuus kasvatukseen ja opettamiseen näkyy herkkyytenä lapsen emotionaaliselle hyvinvoinnille ja tunteille. Varhaiskasvatuksen henkilöstön on luotava luottamuksellinen suhde lapseen ja tämän lisäksi toimittava yhteistyössä huoltajien kanssa, jotta jatkuvuuden ja turvallisuuden luominen lapsen elämään toteutuisi. Lapsen tunteminen on avainasemassa laadukkaassa varhaiskasvatuksessa, joten jokainen lapsi tulee kohdata yksilönä ja on ymmärrettävä,

että jokainen lapsi kehittyy ja oppii omien edellytystensä mukaisesti. (Opetushallitus 2016, 18.)

Erityisen tärkeää lapsen itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa on vilpitön ja taitava kehuminen. Aikuisen tulee tietää, mitä kehua ja kehua omana itsenään. Rakentava ja positiivinen palaute on tehokasta itsetunnon vahvistamisessa. Kehun aiheiden liittäminen myös lapsen heikkoihin alueisiin on tärkeää. Kehuminen tulee kohdistaa sekä yksilöön että yksilöihin yhteisössä. Kasvattajan tulee myös opettaa ja kannustaa toisten kehumiseen ja palautteen antoon. (Vehkalahti 2007, 116–117.) Suoritusitsetuntoa tukiessa lapsen tulisi saada mahdollisimman paljon kiitosta ja kehua kaikista toimistaan ja mahdollisimman vähän arvostelua ja vertailua. Aikuisten tulisi silloin tällöin todeta lapselle, miten mukavaa oli taas nähdä tänäkin aamuna, sillä lapsen kiittämisellä ja osaamisen huomioimisella on vaikutusta hyvään itsetuntoon. On kuitenkin huomioitava, että liiallisella ja väärään asiaan kohdistuvalla kiittämisellä ja kehumisella voidaankin aiheuttaa lapsessa suorituspainetta ja liian korkea vaatimustaso. (Keltikangas-Järvinen 2010, 132–133, 135.)

Varhaiskasvatusikäisten lasten oppimiselle merkityksellisintä on leikki, joka motivoi lasta ja tuottaa iloa sekä samalla lapset oppivat taitoja ja omaksuvat tietoa. Leikki on itseisarvo lapselle ja sillä on merkitystä pedagogiseen oppimiseen sekä lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja hyvinvointiin. Lapsia virittävät leikkiin kokemukset, jotka herättävät lapsissa tunteita, kiinnostusta ja uteliaisuutta. Lapsi saa leikistä iloa ja mielihyvää. Leikin lomassa lapsi luo myös sosiaalisia suhteita ja muodostavat merkityksiä kokemuksistaan. Käsitys itsestä ja muista ihmisistä rakentuu leikin avulla. Leikki mahdollistaa turvallisen kokeilemisen, yrittämisen ja erehtymisen. Erehtymisen ja yrityksen kautta lapset pystyvät oivaltamaan itsestään monia asioita ja oppivat kykyjään ja omien voimiensa arvioimista. Pienistäkin onnistumisen kokemuksista lasten itsetunto vahvistuu ja ne luovat pohjaa oppimiselle. Leikissä lapset myös havainnoivat, kokeilevat ja oppivat yhteisön sääntöjä sekä opettelevat säätelemään tunteitaan ja huomioimaan toisten näkökulmia. Myönteinen tunneilmapiiri ja yhteisöllisyys kasvavat leikin kautta. (Opetushallitus 2016, 20, 38.)

Kasvattajan tulisi myös muistaa pitää hauskaa lasten kanssa, viihtyä heidän seurassaan ja nauraa heidän kanssaan. Kun kasvattajan tapoihin suhtautua lapseen kuuluu rakkaus,

arvostus, luottamus ja kiinnostus, niin toimiminen lasten kanssa helpottuu. Tähän kuuluu muun muassa erilaisten arvojen ja kulttuurien näkeminen ja ymmärtäminen. (Vehkalahti 2007, 91.)

4.5 Oppimisympäristön ja ilmapiirin merkitys lapsen itsetunnon tukemisessa

Lapsia vahvistavana ja peilinä lapsen itsetuntemuksen kehittymiselle toimii aikuisen luoma hyväksyvä ilmapiiri (Marjamäki ym. 2015, 79). Lapset voivat kokea yhteenkuuluvuutta ja osallisuutta aikuisten ja lasten yhteisössä, jossa on hyvä ilmapiiri. Turvallinen ja avoin ilmapiiri edesauttaa turvallisten vertaissuhteiden syntymistä sekä mahdollisimman pysyvien vuorovaikutussuhteiden muodostumista varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa. (Opetushallitus 2016, 18–19.) Turvallisessa ympäristössä lapsi kykenee helpommin omaksumaan ja oppimaan uusia asioita ja toimintatapoja (Koivisto 2007, 42).

Tavoitteena varhaiskasvatuksessa on varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, turvallinen ja terveellinen oppimisympäristö. Oppimisympäristö tarkoittaa tilaa, paikkaa, yhteisöjä, käytäntöjä, välineitä ja tarvikkeita, joiden avulla tuetaan lasten kehitystä, oppimista ja vuorovaikutusta. Oppimisympäristöjen tulee olla sellaisia, joiden avulla voidaan saavuttaa varhaiskasvatukselle asetetut tavoitteet ja, jotka tukevat lapsen terveen itsetunnon ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Oppimisympäristöjen tulee tukea lasten luontaista uteliaisuutta ja oppimisen halua sekä innostaa lasta leikkiin, fyysiseen aktiivisuuteen, tutkimiseen, taiteelliseen ilmaisuun ja kokemiseen. Lapsille on tarjottava vaihtoehtoja mieluisaan tekemiseen, monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen, peleihin, leikkeihin ja rauhalliseen oleiluun sekä lepoon. (Opetushallitus 2016, 31–32.) Innostuneessa ja motivoituneessa ilmapiirissä oppiminen ja kaikki muukin tekeminen onnistuu paremmin. Aikuisen vilpitön innostuneisuus tarttuu myös lapsiin, jolloin muodostuu energinen työskentelyilmapiiri, missä haasteet eivät tunnu liian suurelta ja uudet kokemukset ovat jännittäviä ja odotettuja. Onnistumisen ilo innostaa ja rohkaisee kokeilemaan lisää ja vahvistaa lapsen itsetuntoa. (Vehkalahti 2007, 105.)

Yleisen itsetunnon kehittymisen tärkeimpänä ehtona on vuorovaikutuksessa syntyvä perusturvallisuuden tunne. Perusturvallisuuden tunne on yksilön kokemaa fyysistä ja

psykkistä turvallisuutta. Lapsi voi olla oma itsensä pelkäämättä tulevansa hylätyksi, laiminlyödyksi tai nöyryytetyksi turvallisessa ympäristössä. (Koivisto 2007, 42.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan yhteisesti sovittujen sääntöjen ja toimintatapojen vaikutuksesta luoda turvallinen ja toisia kunnioittava ilmapiiri sekä yhteisvastuullinen oppimisympäristö. Turvallinen ilmapiiri sallii ja rohkaisee lapsia näyttämään erilaisia tunteita ja kasvattaja auttaa lapsia tunteiden ilmaisussa ja itsesääteilyssä. (Opetushallitus 2016, 31.)

Toiminta päiväkodeissa on ryhmämuotoista ja lapsiryhmät muodostuvat eri tavoin esimerkiksi huomioiden ikä, sisarusuhteet tai tuen tarve (Opetushallitus 2016, 17). Yhteistoiminnan kehittymiselle, sosiaaliselle ja yhteisölliselle oppimiselle edellytyksenä on tunne yhteenkuuluvuudesta. Myönteiset tunteet ja hyvät ryhmän jäsenten väliset keskinäiset suhteet liittyvät yhteenkuuluvuuteen. Lasten yhteenkuuluvuus rakentuu vertaisryhmässä muuan muassa leikkimällä, pelaamalla, kielellisellä ja toiminnallisella ”hassutellulla” ja fyysisellä läheisyydellä. Yhteenkuuluvuuden tunteen luomisessa kasvattajan tehtävänä on taata lapsille sellainen ympäristö, joka saa aikaan, pitää yllä ja kehittää tätä tunnetta. Kasvattajan on kiinnitettävä huomiota ryhmäytymiseen, ryhmätaitojen harjoittamiseen ja ryhmässä olemiseen sekä ryhmän arvoihin. (Viitala 2014, 69.)

Avoin ilmapiiri vaikuttaa myönteisesti lapsen uskallukseen kokeilla erilaisia asioita ja oppia virheistä sekä löytää mieluisat tavat toimia sekä muodostaa omia mielipiteitä, mikä taas vaikuttaa itsetuntemuksen kehittymiseen (Dowling 2010, 21). Draama, sadut, tutkiminen, luova ilmaisu, liikunta ja puuhaleikit ovat merkittäviä menetelmiä lasten hyvinvoinnille ja oppimiselle. Myönteinen ilmapiiri vahvistuu yhdessä loruillen, sanaleikitellen, laulellen ja hassutellen. Jokaisen osallisuus leikkiin on taattava ottaen huomioon yksilön taitotasot ja valmiudet. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan fyysisen ja psyykkisen läsnäolon mainitaan tukevan lasten välistä vuorovaikutusta ja ehkäisevän ristiriitatilanteiden syntymistä. Lasten leikkiä havainnoimalla varhaiskasvattajan ymmärrys lasten ajattelusta ja kiinnostuksen kohteista sekä heidän tunteista ja kokemuksista lisääntyy. (Opetushallitus 2016, 41–42.)

4.6 Itsetunnon näkyvyys varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden oppimisen alueissa

Lokakuussa 2016 julkaistu varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on laadittu oppimiskäsitykseen perustuen, jonka mukaan lapset kasvavat, kehittyvät ja oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja lähiympäristön kanssa. Oppimiskäsityksessä lapsi nähdään aktiivisena toimijana. Oppimista edistävät myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet, sillä lapset oppivat parhaiten voidessaan hyvin ja kokiessaan olonsa turvalliseksi. Vertaisryhmä ja yhteisöön kuulumisen kokemus on keskeistä lasten oppimisen ja osallisuuden kannalta. Lapset innostuvat oppimaan lisää, kun toiminta on lapsia kiinnostavaa, sopivan haastavaa ja tavoitteellista. Jokaisen lapsen tulee saada kokea onnistumista ja iloa omasta toiminnasta. (Opetushallitus 2016, 20.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan oppimisen alueet on ryhmitelty viideksi kokonaisuudeksi, joita ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Toiminnan keskeisenä lähtökohtana ovat lasten mielenkiinnon kohteet ja kysymykset. (Opetushallitus 2016, 40.) Jokaisessa osa-alueessa on löydettävissä viittauksia lapsen itsetuntoon muun muassa ottamalla lapsi huomioon yksilönä, opettamalla ja tukemalla lapsen tunne- ja sosiaalisia taitoja, vuorovaikutustaitoja ja vertaisryhmässä toimimista. Seuraavissa alaluvuissa olen käsitellyt oppimisen osa-alueita siten, että olen yhdistellyt niitä niissä esiintyvien itsetuntotaitojen mukaisesti.

4.6.1 Sosiaaliset- ja tunnetaidot osana lapsen itsetunnon tukemista

Kielten rikas maailma –osa-alueessa lasten vuorovaikutustaidot tulevat esille. Lasten kokemukset kuulluksi tulemisesta ja aloitteisiinsa vastaamisesta ovat tärkeitä vuorovaikutustaitojen kehittymisen kannalta. Myös lasten sanattomiin, non-verbaaleihin viesteihin vastaaminen on tässä keskeistä. Lapsi kokee, että häntä arvostetaan ja tulee hyväksytyksi omana itsenään, kun hän tulee kuulluksi ja nähdyksi, jolloin hänen terve itsetuntokin saa vahvistusta. Lasten vuorovaikutustaitojen kehittymistä tuetaan kannustamalla heitä kommunikoimaan toisten lasten ja aikuisten kanssa. (Opetushallitus 2016, 41.)

Kokonaisvaltaisuus ja ilmaisun eri muotojen luova yhdisteleminen ovat luonteenomaisia lapsen ilmaisulle. Lapsen ajattelun ja oppimisen taidot kehittyvät lasten tutkiessa, tulkitessa ja luodessa merkityksiä erilaisten ilmaisun taitojen harjoittelemisen myötä. Myös itsetunnon kehitykseen liittyvät sosiaaliset taidot ja myönteinen minäkuva edistyvät taiteellisen kokemisen ja ilmaisemisen avulla. (Opetushallitus 2016, 41–42.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kerrotaan, että varhaiskasvatuksen keskeisenä tehtävänä on lasten sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen vahvistaminen. Lasten kanssa harjoitellaan toisten huomioon ottamista ja tunteiden tunnistamista sekä niiden hallintaa. Lapsia ohjataan tunnistamaan tunteitaan, toimimaan ystävällisesti ja ratkaisemaan ristiriitatilanteita rakentavasti. (Opetushallitus 2016, 39–40.) On havaittu, että negatiivisten tunteiden ilmaisu, kuten viha, raivo, kateus ja inho, on jo lapsuudessa saatettu kuvata pahana ja vääränä. Tällöin näiden tunteiden pelkkä tunteminen saattaa tuottaa syyllisyydentuntua ja tunteita saatetaan tukahduttaa. (Toivakka & Maasola 2011, 26.) Tunnetaitojen tukeminen ja vahvistaminen on erityisen tärkeää emotionaalisen itsetunnon vahvistamisessa. Emotionaalisen itsetunnon vahvistamisessa aikuisella tulisi olla herkkyyttä nähdä lapsen tarpeet ja sallia lapsi ilmaisemaan tarpeitaan ja tunteitaan. Kasvattajan tulee vastata lapsen tarpeisiin ja antaa hoivaa sekä läheisyyttä vahvistaessa lapsen emotionaalista itsetuntoa. (Koivisto 2007, 144–145.)

4.6.2 Yksilö, identiteetti ja yhteenkuuluvuus osana itsetunnon rakentumista

Yhdessä lasten kanssa pohditaan myös eri tilanteissa lapsia askarruttavia ja esiintyviä tunteita sekä eettisiä kysymyksiä, joiden teemoja voivat olla oikean ja väärän erottaminen, pelko ja ilo, perheiden moninaisuus ja sukupuoliroolit. Näiden ymmärtäminen luo lapselle ymmärrystä erilaisuudesta ja siitä, että jokaisella on omia mielipiteitä ja toimintamalleja erilaisissa tilanteissa. Tällöin lapselle alkaa myös muodostua käsitys omasta identiteetistä, mikä vaikuttaa myös itsetunnon rakentumiseen. (Opetushallitus 2016, 41, 43.) Toisten lasten kanssa toimiminen antaa lapselle kokemuksia siitä, että jokaisella on erilaisia vahvuuksia, mutta myös kehittämistä kaipaavia taitoja. Lapsi oppii ymmärtämään, että kaikkea ei tarvitse eikä

voikaan osata heti, vaan on lupa harjoitella uusia asioita kaikessa rauhassa ja riittää, kun uskaltaa yrittää. (Marjamäki ym. 2015, 79.)

Teemojen käsittelyssä tulee huomioida lasten tunne turvallisuudesta ja työtapoina voidaan käyttää esimerkiksi satuja, musiikkia, kuvataidetta, leikkiä, roolileikkejä, draamaa ja erilaisia tapahtumia. Myös ryhmän sääntöjen ja niiden perusteiden pohtiminen on tärkeää ja kuuluu osaksi sosiaalisia taitoja. (Opetushallitus 2016, 42.) Sosiaaliset taidot ja yksilön kokemus sosiaalinen suosio ovat yhteydessä sosiaaliseen itsetuntoon. Päiväkotimaailmassa lapsi joutuu arvioimaan sosiaalisia taitojaan ja sosiaalista suosiotaan, joten sosiaalinen itsetunto painottuu tässä ympäristössä väistämättä. Varhaiskasvattajan tulee kehittää aktiivisesti lasten sosiaalisia taitoja ryhmässä viihtymisen vuoksi, jotta ryhmä olisi sosiaalisesti hyvin toimiva ja täten mahdollistaisi lasten itsetunnon vahvistumista yhteenkuuluvuuden kautta. (Koivisto 2007, 144.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kerrotaan, että lapsille tarjotaan mahdollisuuksia nähdä ja kokea taidetta ja kulttuuria monipuolisesti, sillä kulttuuri on tärkeä osa lapsen identiteettiä. Ilmaisun eri muodot mahdollistavat lapsen kokea ja hahmottaa maailmaa eri keinoin heitä puhuttelevalla ja innostavalla tavalla. Taiteellisen ilmaisun eri keinot mahdollistavat lapsia tekemään havaintoja, ajattelemaan luovasti ja osoittamaan tunteita. Kokeilu, tutkiminen, tekemisen eri vaiheiden harjoittelu ja niiden dokumentointi korostuvat ilmaisun ja oppimisen prosessissa. On tuettava sekä lapsen yksilöllistä ilmaisua että lasten yhteisiä luovia prosesseja antaen niille riittävästi aikaa ja tilaa. (Opetushallitus 2016, 40.) Kun lapsella on aikaa yksinoloon ja tekemisiin, se mahdollistaa lapsen kokea turvaa ja yksityisyyttä, mikä on tärkeää lapsen tutustuessa omiin ajatuksiin ja itseensä (Vehkalahti 2007, 11).

Oppimisen alue ”Minä ja meidän yhteisömme” tukee erityisesti kulttuuriseen osaamiseen, vuorovaikutukseen, ilmaisuun ja ajatteluun sekä oppimiseen liittyvää osaamista laaja-alaisesti. Kodin ulkopuolella, varhaiskasvatuksessa lasten elinpiiri laajenee kohdatessaan toisenlaisia tapoja ajatella ja toimia. Lasten valmiuksia ymmärtää lähiyhteisön monimuotoisuutta ja siinä toimimisen harjoittelua kehitetään varhaiskasvatuksessa. Lasten kanssa pohditaan ja käsitellään turvallisessa ja hyväksytyssä ilmapiirissä eri tilanteissa esiintyviä ja askarruttavia eettisiä kysymyksiä,

joiden teemat voivat liittyä esimerkiksi ystävyyteen, oikean ja väärän erottamiseen, oikeudenmukaisuuteen, pelon, surun ja ilon aiheisiin. Myös ryhmän sääntöjä ja perusteluita niille pohditaan yhdessä lasten kanssa (Opetushallitus 2016, 43). Lupausten pitäminen, yhteisten sääntöjen luominen yhdessä ja niiden noudattaminen on tärkeää luottamuksen synnyssä. Ryhmähengen luominen on tärkeää luottamuksen syntymisen ja arvostuksen kannalta, joka myös mahdollistaa lapselle vertaisten tuen tarvittaessa. (Vehkalahti 2007, 27–28.)

4.6.3 Ympäröivään maailmaan tutustumisen merkitys lapsen itsetunnon rakentumisessa

Tärkeää varhaiskasvatuksessa on retkeily ja ympäristön tutkiminen luonnossa ja rakennetussa ympäristössä. Luonnon ilmiöistä tehdään havaintoja ja niistä keskustellaan ja niitä tutkitaan, mikä myös opettaa lapselle etsimään tietoa heitä kiinnostavista asioista. (Opetushallitus 2016, 45.) Lapsen minäkuvan rakentamisen ja ympäröivän maailman ilmiöiden hahmottamisen välineisiin kuuluu tutkiva ja kokeileva taiteellinen toiminta. Tutkiminen, kokeileminen ja uusien asioiden opetteleminen yhdessä lapsen kanssa ovat oivia keinoja tukea lapsen itsetuntoa. Arvoitusten ja mysteerien ratkominen vahvistaa ryhmähenkeä sekä aikuisen ja lasten välejä. Lapset laajentavat osaamistaan eri tiedon- ja taidonaloilla leikkiessään ja toimiessaan erilaisissa oppimisympäristöissä. Lapsi oppii arvostamaan omaa ja muiden työtä toiminnan pohjautuessa pitkäjänteiseen työskentelyyn. (Vehkalahti 2007, 85–87, 105.)

Luonto voi toimia vaihtoehtoisesti rauhoittumisen ja esteettisen kokemisen paikkana (Opetushallitus 2016, 45). Myös rauhoittuminen on tärkeää hyvinvoinnin ja terveyden kannalta ja sillä on vaikutusta itsetunnon rakentumisessa. Tyhjät, kiireettömät hetket ovat tärkeitä jokaiselle, sillä rauha antaa asioiden ja ajatusten kasvaa itsestään, toisin sanoen itsensä tunteminen ja hyväksyminen syntyvät hitaasti ja tiedostamatta (Vehkalahti 2007, 51). Varhaiskasvatuksessa mahdollistetaan päivittäin lapsille rauhoittumishetki, jonka tärkeydestä on hyvä keskustella yhdessä lasten kanssa. Varhaiskasvatuksessa on huomioitava yhteisön mahdollisuus toimia kiireettömässä ja keskittymistä edistävässä ympäristössä. Hyvinvoinnin edistämisen kannalta on päivän rakenteessa huomioitava sen selkeys, suunnitelmallisuus ja joustavuus. (Opetushallitus 2016, 47.)

4.6.4 Terveellisen, hyvinvoivan ja fyysisesti aktiivisen elämäntavan merkitys itsetunnon rakentumisessa

Liikkumisen, ruokakasvatuksen, terveyden ja turvallisuuden tavoitteet sisältyvät Kasvan, liikun ja kehityn –osa-alueeseen. Tehtävänä on yhdessä huoltajien kanssa luoda pohja elämäntavalle, jossa arvostetaan terveyttä ja hyvinvointia sekä edistetään fyysistä aktiivisuutta. Tavoitteena on innostaa lapsia monipuoliseen liikkumiseen ja liikunnan ilon kokemiseen. Liikuntakasvatus on säännöllistä, tavoitteellista, lapsilähtöistä ja monipuolista, ja sen tulee olla luonteva osa lapsen päivää. Lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille on tärkeää riittävä fyysinen aktiivisuus, joka tarkoittaa kuormittavuudeltaan eritasoisia ja erilaisia liikunnan tapoja, kuten leikkiminen sisällä ja ulkona, ohjattuja liikuntatuokioita ja retkeilyä. Lapsen sosiaaliset taidot, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaidot kehittyvät ryhmässä liikkumisen avulla. Myös lasten kehontuntemus ja –hallinta sekä motoriset perustaidot kehittyvät liikuntakasvatuksen avulla. Liikkumista lasten tulee saada kokea yksin, parin ja ryhmän kanssa. (Opetushallitus 2016, 46.)

Fyysinen itsetunto vahvistuu oman kehon, motorististen taitojen ja itsensä fyysisten ominaisuuksien tiedostamisen avulla. Varhaiskasvatuksen päivittäisillä ja viikoittaisilla liikuntahetkillä on merkitystä lasten fyysisen itsetunnon vahvistumiseen. Fyysisen minäkuvan ja itsetunnon kehittyessä pieni lapsi tarvitsee mahdollisuuksia tutustua omaan kehoonsa ja motoristen taitojen harjoittamiseen. Pienten lasten fyysisen itsetunnon vahvistumiseen vaikuttavat ihan jo pelkät pukeutumis- ja riisumistilanteet, joiden aikana lapsi voi harjoitella oman kehonsa tuntemusta. (Koivisto 2010, 39, 143–144.)

Liikkumisen, levon ja hyvien ihmissuhteiden merkityksestä hyvinvoinnille ja terveydelle keskustellaan lasten kanssa. Turvallisuuteen liittyviä asioita opetellaan yhdessä lasten kanssa päivittäisissä tilanteissa, joita voivat olla muun muassa ruokailu-, pukeutumis-, leikki- ja ulkoilutilanteet. Myös lähiliikenteessä liikkumista ja turvalliseen liikkumiseen liittyvien sääntöjen ja tapojen harjoittamista tuetaan. Tavoitteena on lasten turvallisuuden tunteen tukeminen, valmiuksien antaminen avun pyytämässä ja hakemisessa sekä turvallisessa toimimisessa erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. (Opetushallitus 2016, 47.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa hyödyllinen ja käyttökelpoinen varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetuntoa käsittelevä opas kasvattajille. Tarkoituksena on, että oppaasta hyötyisivät niin varhaiskasvatuksen ammattilaiset kuin aiheesta kiinnostuneet, kuten lasten vanhemmat tai muut huoltajat. Työn tarkoituksena on tuoda oppaan avulla esille, mitä varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunto on, miten se kehittyy ja rakentuu sekä miten sitä voidaan tukea. Tarkoituksena on teorian ohella tarjota ideoita menetelmistä ja leikeistä, joiden avulla voidaan tukea ja edistää lapsen itsetuntotaitoja.

Opinnäytetyön tavoitteet:

- Saada aikaan luotettava ja helposti luettava opas, jonka sisältö perustuu aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin
- Tuottaa oppaaseen sellaista teoreettista ja käytännönläheistä tietoa, josta kasvattaja hyötyy, esimerkiksi helposti käyttöönotettavia leikkejä
- Tuottaa opas, joka innostaa ja tukee kasvattajia ymmärtämään itsetunnon merkityksen lapsen hyvinvoinnille
- Tarjota informatiivinen ja ymmärrettävä työväline, joka antaa konkreettista ja käytännönläheistä tietoa siitä, miten varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetuntoa voidaan tukea ja edistää

6 ITSETUNTO–OPPAAN TUOTTAMINEN

Opas varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta sisältää tietoa siitä, mitä itsetunto on, miten se rakentuu ja millaisia vaikutuksia sillä on ihmisen käyttäytymiseen ja elämässä pärjäämiseen. Vaikka olen ottanut näkökulmaksi varhaiskasvatusikäiset lapset, niin käsittelem itsetuntoa jonkin verran myös yleisellä tasolla ja mainitsen, millaisia vaikutuksia itsetunnolla on myöhemmissäkin elämänvaiheissa. Tämä sen vuoksi, että haluan avata, mitä itsetunto käsitteenä tarkoittaa ja tuoda esille perusteluita siihen, miksi itsetuntotaitojen tukeminen ja edistäminen on tärkeää varhaislapsuudesta lähtien.

Varhaiskasvatusikäiset lapset olen määritellyt tässä opinnäytetyössä alle kouluikäisiksi varhaiskasvatuksen piirissä oleviksi lapsiksi, jotka olen tähän työhön rajannut 0–6-vuotiaiksi. Rajauksessa olen ottanut huomioon lapsen yksilöllisen, eriaikaisen kasvun ja kehityksen vaiheet. Valitsin ikärajan lähteväksi lapsen syntymästä, koska lapsen itsetunto kehittyy jatkumona alkaen aivan varhaisista vuorovaikutuskokemuksista. Menetelmät, jotka valitsin oppaaseen soveltuvat käytettäväksi 2–6-vuotiaille lapsille helpon muunneltavuutensa vuoksi.

Suomen Mielenterveysseuran toiveena työtäni kohtaan oli, että suunnittelen ja tuotan oppaan, joka käsittelee lapsen itsetuntoa, sen kehitystä ja tukemista sekä tuoda oppaan avulla esille, miksi lapsen itsetunnon tukeminen ja edistäminen on tärkeää. Muita toiveita oli, että valmis materiaali hyödyttäisi kasvattajia, erityisesti varhaiskasvattajia ja mahdollisesti muita aiheesta kiinnostuneita henkilöitä, esimerkiksi alan opiskelijoita.

6.1 Yhteistyökumppani

Suomen Mielenterveysseura on perustettu vuonna 1897 ja se on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö. Mielenterveysseuran jäsenistön muodostaa 54 paikallista Mielenterveysseuraa ja 30 valtakunnallista järjestöä. Suomen Mielenterveysseuran perustehtävänä on edistää erityisesti lasten ja nuorten mielenterveyttä ja ehkäistä ongelmia. Se myös puolustaa kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen. Mielenterveysseura tarjoaa apua kaikenikäisille erilaisissa

elämän kriiseissä ja edistää välittämisen kulttuuria. Se tukee erityisesti heikoimmassa asemassa olevien mielenterveyttä ja hyvinvointia. Mielenterveysseura rakentaa yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä kannustaa aktiivisuuteen yhteiskunnassa. Mielenterveysseura toimii myös ihmisoikeuksien ja oikeudenmukaisuuden puolesta Suomessa ja kansainvälisesti. (Suomen Mielenterveysseura 2016c.)

Suomen Mielenterveysseura tarjoaa lasten ja nuorten mielenterveyttä vahvistavia voimavara- ja lähtöisiä materiaaleja, koulutusta ja välineitä lasten ja nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten tueksi. Näitä on kehitetty kymmenen vuoden ajan ja ne on suunnattu käytettäväksi neuvolaan, varhaiskasvatukseen, alakouluihin, yläkouluihin, toisen asteen oppilaitoksiin ja nuorisotyöhön. Suomen Mielenterveysseuran hankkeista lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen varhaiskasvatuksessa ja neuvolassa on ollut ”Turvallisin mieli” -hanke (2014–2015), jonka kohderyhmänä ovat 0–6-vuotiaiden lasten kanssa työskentelevät aikuiset varhaiskasvatuksessa ja neuvolassa. Tässä hankkeessa syntyi laaja ”Lapsen mieli” -materiaali koulutuksineen. Suomen Mielenterveysseura on tuottanut alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen koulutuksen nimeltään ”Hyvää mieltä yhdessä”, jonka kohderyhmänä ovat 6–12-vuotiaiden kanssa työskentelevät opettajat, oppilashuollon ammattilaiset ja muu kasvatushenkilöstö. (Suomen Mielenterveysseura 2016a; Suomen Mielenterveysseura 2016b.) Tämän opinnäytetyön tuotoksen eli ”Kato kun mä osasin!” -oppaan toteutin yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran projektisuunnittelija Elina Marjamäen kanssa.

6.2 Oppaan kohderyhmä

Julkaistavan viestin, joka tässä opinnäytetyössä on muodoltaan opas, suunnittelussa on otettava huomioon, kenelle se on suunnattu, mitä se sisältää ja miksi. Tarkan ja rajatun kohderyhmän valinta helpottaa halutun viestin välittämistä. (Pesonen 2007, 3.) Liian laajan kohderyhmän valinnassa on vaarana se, että lopputulos ei puhuttele ketään (Mertanen 2007, 20). On tärkeää pyrkiä tuntemaan kohderyhmä ja jollakin tapaa samaistua siihen (Pesonen 2007, 3). Valitsin itsetunto-oppaan kohderyhmäksi kasvattajat. Kasvattajalla tarkoitan tässä opinnäytetyössä päiväkodin henkilökuntaa, perhepäivähoitajaa tai muun varhaiskasvatuksen henkilökuntaa esimerkiksi kerho- tai

leikkitoiminnassa (Opetushallitus 2016, 10) sekä lapsen vanhempia tai muita huoltajia, joille lapsen huolto on uskottu. On tilastoitu, että vuonna 2014 päivähoitossa oli yhteensä 230 000 lasta joko kunnallisessa tai Kelan tuella yksityisessä päivähoitossa. Tämä lukumäärä oli 63 prosenttia väestön 1–6-vuotiaista lapsista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b.) Tämän perusteella voidaan päätellä suurpiirteinen arvio siitä, että suurin osa lapsista käy päivähoitossa, jolloin myös päiväkodin henkilökunnan rooli lapsen elämässä on tärkeässä asemassa. Tämän vuoksi oppaaseen on kerätty suurimmaksi osaksi tietoa päiväkodin näkökulmasta, mutta se soveltuu yhtä hyvin myös muidenkin kasvattajien käyttöön. Itsetuntoa käsittelevää ”Kato kun mä osasin!” -opasta tuottaessani pyrin suunnittelemaan sisällön siten, että se hyödyttäisi niin kasvattajia kuin muita aiheesta kiinnostuneita henkilöitä. Muita aiheesta kiinnostuneita voivat olla esimerkiksi alan opiskelijat tai lapsen isovanhemmat.

6.3 Oppaan suunnittelu

Tämä opinnäytetyöprojekti alkoi tapaamisella helmikuussa 2016, jolloin ryhdyimme Elina Marjamäen kanssa suunnittelemaan monien ideoiden ja tarpeiden joukosta aihe, mistä työni tekisin ja millaisen tuotoksen toteuttaisin. Ideoimiseen käytimme apuna Lapsen mieli -kirjaa, joka sisältää tietoa mielenterveystaidoista. Kyseisen kirjan itsetunokappale sai minut pysähtymään ja aloimme yhdessä pohtimaan itsetunnon merkitystä jokapäiväisessä elämässä ja aiheen ajankohtaisuutta. Päädyimme siis aiheeseen itsetunto ja mietimme, että siitä voisi tehdä jonkinlaisen ”vinkki-vihkosen”, joka muotoutui matkan varrella ”Itsetunto-oppaaksi” ja lopulta siitä kehittyi ”Kato kun mä osasin! –Tietoa varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta” -opas. Pohdimme yhdessä Marjamäen kanssa, mitä kaikkea kyseinen opas voisi sisältää. Marjamäki antoi minulle oppaan suunnittelua varten teorialähdesuosituksia, joiden kautta lähdin liikkeelle ja niiden puitteissa löysin lisää lähteitä. Opinnäytetyöprosessin alussa päätimme, että pyrimme järjestämään prosessin aikana muutamia tapaamisia, joissa käymme läpi työn etenemistä ja Elina Marjamäen antamaa palautetta sekä pohdimme yhdessä muokattavia ja kehitettäviä asioita oppaaseen.

Työn lähtökohtana oli tutustua mitä kaikkea itsetunto on ja mitä se terminä pitää sisällään sekä miten se rakentuu ja miten sitä voidaan vahvistaa ja edistää lapsuudessa.

Oppaan sisällön ja visuaalisen ulkoasun suunnittelussa ja toteutuksessa minulla oli vapaat kädet yhteistyökumppanini puolesta. Laajaan kirjallisuuteen perehtymisen avulla suunnittelin ensin oppaalle rungon, jonka Marjamäki tarkisti ja antoi siitä palautetta. Suunnittelin oppaaseen kaksi osiota, joista toinen sisältää teoreettista tietoa perustuen laajaan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin ja toinen osio sisältää käytännönläheistä tietoa ja konkreettisia esimerkkejä lapsen itsetunnon tukemisesta, jotka nekin perustuvat löytämäni kirjallisuuteen.

Opas voidaan luokitella tietokirjoihin, joten oppaan suunnittelussa käytin apuna muun muassa kirjaa, joka on suunnattu tietokirjan kirjoittajalle. Oppaan suunnittelun alussa kirjoittajan tulee lähteä liikkeelle siitä, että tietää, mitä, miksi ja kenelle kirjoittaa. Nämä kysymykset ohjaavat teoksen sisällön suunnittelua ja ne määrittävät, millainen teoksen sisältö on sekä mitä asioita siinä painotetaan. (Mertanen 2007, 17.) Suunnittelussa on otettava huomioon, mikä on oppaan perusviesti, esimerkiksi onko kyseessä markkinointi, imago vai tiedon välittäminen (Pesonen 2007, 3). Oppaan suunnittelussa lähdin liikkeelle siitä, mitä aihetta opas käsittelee ja miksi se on tärkeää. ”Kato kun mä osasin!” -oppaan tarkoituksena on välittää tietoa varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta. Useimmiten kirjoittaja haluaa vaikuttaa lukijaan tavalla tai toisella, esimerkiksi tämän asenteisiin tai käytökseen (Mertanen 2007, 18). Tuottamani oppaan avulla haluan tuoda esille, mitä kaikkea itsetunto oikeastaan on ja miksi lapsen itsetunnon tukeminen on tärkeää. Mielenterveys on kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta, ja merkityksellinen mielenterveyteen vaikuttava tekijä on lapsuudessa ja nuoruudessa terveen itsetunnon kehittyminen (Marjamäki ym. 2015, 12; Erkko & Hannukkala 2013, 61). Tästä syystä valitsin oppaan aiheeksi lapsen itsetunto ja sen tukeminen.

Opasta kirjoittaessa on tärkeää miettiä, mitä asiaa haluaa painottaa ja mihin keskittyä. Rajaus ja pelkistäminen kuuluvat asiaan ja jotakin voi jättää sanottavaksi muissa yhteyksissä ja asiaankuulumaton jätetään pois. Kirjoittajan ollessa tietoinen siitä, millaisen tuotteen on tekemässä ja mitä se sisältää, alkaa näiden ajatusten konkreettinen hahmottaminen. Tämä tarkoittaa vaihetta, jossa kirjataan ylös kaikki näkökulmat ja siinä voi käyttää apuna esimerkiksi käsite- tai miellekarttaa ilmiön eri puolien ja niiden välisten suhteiden kuvaamiseksi. (Mertanen 2007, 19, 22.) Oppaan sisällön suunnittelussa pyrin pitämään oppaan sisällön selkeästi rajattuna ja näkökulman esillä.

Opasta tehdessäni hahmottelin paperille käsittekarttojen avulla käsitteiden ja muun teoreettisen tiedon yhteyksiä toisiinsa. Tämä helpotti muokkaamaan oppaan rakenteen johdonmukaisesti eteneväksi.

Hyvin rakennettu asiatyylinen virke on helposti ymmärrettävä ja selkeä. Se on rakenteeltaan jäntevä, sana- ja lausejärjestykseltään harkittu ja yksinkertainen sekä sanavalinnat ovat luontevia ja kiinnostavia. Pitkä virke on usein vaikeasti ymmärrettävä monisanaisuuden ja mutkikkisuuden vuoksi. Pitkän virkkeen sisällöstä ei synny helposti ajatuskokonaisuutta ja teksti jää hämäräksi. Ihmisen muistin toiminta vaikuttaa virkkeen käsittelemiseen. On tutkittu, että ihminen pystyy käsittelemään työmuistissaan alle kymmenen yksikköä eli kielessä kymmenen sanaa kerrallaan. Teksti tuntuu vaikealta, jos tästä kymmenestä sanasta ei synny kokonaista ajatusta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 299–300.) Tekstin työstäminen oppaaseen oli haastavaa, mutta pyrin kuitenkin pitämään lauseet ja kappaleet mahdollisimman lyhyinä ja helposti ymmärrettävinä. Pyrin kirjoittamaan oppaaseen helppolukuista ja selkeää tekstiä.

Sisällön lisäksi on suunniteltava, miten opas julkaistaan, mikä väline on mielekkäin, tehokkain, toimivin ja taloudellisin. Painetaanko, tulostetaanko vai tehdäänkö se pelkästään sähköiseen muotoon? On myös mietittävä, kuka päättää, miltä oppaan tulee näyttää, mistä ja millaista kuvamateriaalia siihen käytetään. (Pesonen 2007, 4.) Sähköisessä muodossa verkosta löydettävä materiaali tulee olla helposti löydettävissä muun muassa aiheeseen liittyvien verkkosivujen avulla tai yleisten hakuohjelmien kautta (Opetushallitus 2006). Päätimme Suomen Mielenterveysseuran kanssa, että opas julkaistaan sähköisessä muodossa heidän verkkosivuillaan. Opasta ei kuitenkaan suunnitella nimenomaisesti sähköiseksi materiaaliksi, vaan se tuotetaan PDF-tiedostoksi, joka julkaistaan Suomen Mielenterveysseuran kotisivuilla samaan aikaan, kun opinnäytetyö tallennetaan Theseus-tietokantaan. Tällöin lukija voi halutessaan myös tulostaa oppaan itse omaan käyttöönsä.

Opas on löydettävissä internetissä avainsanojen avulla yleisten hakuohjelmien kautta, joten olen ottanut huomioon verkkoon laadittavien materiaalien suunnitteluun liittyviä asioita. Verkkoon laadittavan materiaalin suunnittelussa on otettava huomioon sen helppolukuisuus ja löydettävyys. Samalla tulee olla tarkkana siitä, että verkkoon suunniteltava materiaali on tietosuojalain mukainen sisällöltään eli on otettava

huomioon tekijänoikeussäädökset. Verkkomateriaalin suunnittelussa tulee huomioida myös sen käytettävyys verkossa. Onko materiaali helposti käytettävissä verkossa, onko visuaalinen ilme helppolukuinen ja neutraali ärsyккеineen näkö- ja havaintoaisteille? (Opetushallitus 2006.) Olen pyrkinyt kirjoittamaan oppaaseen helppolukuista ja sujuvaa tekstiä sekä otsikoimaan kappaleet ymmärrettävällä tavalla. Tämän työn avainsanoiksi olen valinnut oppaan aiheeseen liittyviä keskeisimpiä käsitteitä: lapsi, itsetunto, itsetunnon tukeminen, varhaiskasvatus ja kasvattaja. Halusin pitää oppaan visuaalisen ilmeen neutraalina, mutta kuitenkin tahdoin siihen jonkinlaisen kuvituksen, jotta se toisi oppaalle ilmeikkyyttä ja innostaisi sekä keventäisi oppaan lukemista. Kuvitukseen päätin käyttää ulkopuolista apua, Emmi Kronholm-Perttilän kädenjälkeä.

6.4 Oppaan toteutus

Valmiissa oppaassa (Liite 2) kuvitus rikastuttaa sen ulkoasua. Oppaan (Liite 2) kuvituksen suunnitteli ja toteutti ulkopuolinen taho, Emmi Kronholm-Perttilä. Kuvittaja otti huomioon oppaan aiheen, jonka perusteella hän valitsi teemaan ja kohderyhmään sopivia eläinaiheisia kuvia. Kuva vaikuttaa katsojaan monin tavoin, kuten luomalla mielikuvia ja tunnelmia. Kuvan tehtävänä on muun muassa kiinnittää huomiota, houkutella, helpottaa viestin perillemeno, täydentää ja sävyttää tekstin sisältöä. Sillä voidaan myös tukea ja pehmentää tekstin sanomaa. Kuva voi olla joko informatiivinen tuoden uutta tietoa tai täydentäen tekstiä, tai se voi olla dekoratiivinen eli koristeellinen luoden julkaisulle ilmettä ja tunnelmaa. Kuvia valittaessa julkaisuun täytyy miettiä, millaisia kuvia tarvitaan ja miten niitä käytetään. Kuvan tekijä, esimerkiksi piirtäjä, tekee monia valintoja jo ennen piirtämistä: näkyykö kuvassa ihmisiä, eläimiä, esineitä, luontoa jne.? Miksi juuri tietty kohde valitaan kuvaan? (Pesonen 2007, 48.)

Valmis opas (Liite 2) sisältää kaksi osiota: teoreettinen osio 1 ja käytännönläheinen osio 2. Teoreettinen osio sisältää teoreettista tietoa itsetunnosta, mitä se on ja mitkä asiat sen kehittymiseen ja muotoutumiseen vaikuttavat. Käytännönläheinen osio sisältää tietoa varhaiskasvatukseen lapsen itsetunnon tukemisesta käytännössä sekä esimerkkejä leikeistä ja tuokioista, joiden avulla voidaan tukea ja edistää lapsen itsetuntoa varhaiskasvatuksessa. Leikit ja tuokiot olen valinnut oppaaseen sillä perusteella, että ne ovat helposti käyttöönotettavia ja muokkailtavissa, ja ovat toteutettavissa sekä ryhmässä

että yksilösuorituksina. Tällöin tuokioissa korostuu niin yhteisöllisyys kuin yksilöllisyys. Oppaan leikit ja tuokiot valitsin itsetunnon eri osa-alueiden mukaisesti eli niissä harjoitetaan sosiaalista itsetuntoa, fyysistä itsetuntoa, suoritusitsetuntoa ja emotionaalista itsetuntoa. Oppaassa olevien leikkien ja tuokioiden avulla lapsi tutustuu omaan itseensä, omiin ja toisten ominaisuuksiin ja osaamiseen, ja opettelee tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja sekä ryhmätyötaitoja.

Koska tuottamani opas (Liite 2) käsittelee paljon teoriaa, käytin kuvioita selventämään ja erottelemaan käsitteitä ja niiden suhteita toisiinsa sekä vaikutuksia. Tekstin luettavuutta ja ymmärrettävyyttä voidaan helpottaa kuvioilla. Kuvioiksi kutsutaan esimerkiksi piirrosta, valokuvaa, pylvästä ja käyrää. Kuvio on käyttökelpoinen esimerkiksi esittäessä raportoitavan asian rakenteellisia tai kuvailevia puolia. (Hirsjärvi ym. 2009, 328.) Käytin oppaan kuvioissa tehosteena värejä erottelemaan asiayhteyksiä. Värillä voidaan korostaa, järjestellä, erottaa ja osoittaa erilaisia asioita. Pyrin käyttämään mahdollisimman neutraalitunteisia värejä esimerkiksi vihreän ja sinisen sävyjä, sillä niiden sanotaan olevan rauhoittavia värejä. Väreissä pyrin välttämään kiihdyttäviä, dynaamisia ja lähelle tulevia värejä, kuten esimerkiksi punaista. (Pesonen 2007, 57.)

Tuottamani oppaan (Liite 2) sisältö perustuu osaksi tutkimuskirjallisuuteen, joten myös oppaan luonne on lähellä tutkielmakirjallisuutta. Tutkielmatekstissä kirjasinkoon ja kirjainten muodon tulee olla helppolukuinen ja selvä, eikä kirjasinkokoa ole syytä juuri muuttaa. Pääotsikot voidaan kirjoittaa isoin kirjaimin tai lihavoiden, mutta vaihtoehtoisesti niissä voidaan myös käyttää pari pistettä isompaa kirjasinkokoa. Käytin oppaassa käsitteiden havaitsemiseksi apuna tehosteina kursiiivia ja lihavoitua. Tehosteiden kanssa tulee olla maltillinen, sillä tutkielmatekstissä on syytä pysyä levollisessa tekstiasussa. Jos tähdentää tekstissä jotakin sanaa tai lauseenosaa, on kursiiivi siihen selkeä kunhan sitä käyttää säästeliäästi. (Hirsjärvi ym. 2009, 424.) Valitsin oppaaseen kirjasintyypiksi Trebuchet MS:n ja kirjasinkooksi 12. Tämä kirjasintyyppi on myös selkeä ja kirjainkoko on helppo lukea.

6.5 Oppaan arviointi

Kun ensimmäinen versio oppaasta oli valmis, lähetin sen kokonaisuudessaan arviointilomakkeen (Liite 1) kera arvioitavaksi yhteistyökumppanilleni ja tämän lisäksi kysyin kuudelta syksyllä 2016 valmistavalta opiskelijakollegalta mahdollisuutta arvioida tuottamani oppaan ja neljä heistä antoi arvioinnin. Arviointi tapahtui anonyymisti, joten arviointilomakkeisiin ei tullut kenenkään nimeä. Annoin arvioijille viikon aikaa arviointiin, mutta joillekin se ei riittänyt, joten myönsin lisää aikaa toisen viikon. Arviointilomakkeessa (Liite 1) oli kymmenen avointa kysymystä, joista viimeinen oli varattu arvioijan omille ajatuksille tai muille huomioille.

Työelämän arvioijilla on kokemusta työskentelemisestä varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa. Opiskelijakollegoistani kaikki paitsi yksi suuntautuivat opinnoissaan lapsi- ja perhetyöhön ja suorittavat lastentarhanopettajan virkakelpoisuutta.

Arviointia varten laadin arviointilomakkeen (Liite 1), jossa kysymyksien avulla sain konkreettista palautetta oppaasta ja tärkeitä huomioita sen kehittämistä varten. Lomake on strukturoitu haastattelulomake aineiston keräämistä varten ja siinä avoimet kysymykset kysytään kaikilta vastaajilta samassa järjestyksessä. Lomakkeiden avulla voidaan pyytää arviointeja ja perusteluja toiminnoille, mielipiteille tai vakaumuksille. Täsmällisiä tosiasioita kysytään joko avointen tai monivalintatyypisten kysymysten avulla suoraan yksinkertaisilla kysymyksillä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.)

Oppaan arviointia varten suunnittelin lomakkeeseen avoimia kysymyksiä (Liite 1). Avoimissa kysymyksissä esitetään kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten. Avointen kysymysten avulla voidaan ajatella saatavan esille näkökulmia, joita tutkija ei osannut etukäteen ajatella. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä hänellä on oikeasti mielessään ja kertoa se omin sanoin. Avoimet kysymykset eivät ehdota vastauksia, esimerkiksi kysymyksiin ei voi vastata pelkästään ”kyllä” tai ”ei” -sanoilla. Kysymysten laadintaan on mahdotonta antaa tarkkoja sääntöjä, mutta lomakkeen laadinnassa on kuitenkin kiinnitettävä huomiota muun muassa sen selvyyteen, tarkkoihin kysymyksiin, lyhyisiin ymmärrettäviin kysymyksiin, yhden asian kysymiseen kerrallaan, kysymysten määrään sekä sanojen valintaan ja käyttöön.

Lomake tulee näyttää helposti täytettävältä ja ulkoasultaan moitteettomalta. (Hirsjärvi ym. 2009, 197–204.)

Arviointilomakkeen kysymykset pyrin laatimaan siten, että saisin mahdollisimman monipuolisia vastauksia, sillä laadun kriteerinä on aineiston monipuolisuus sekä se, miten hyvin se vastaa työn tavoitteisiin ja kohderyhmän tarpeisiin. Tärkeitä huomioon otettavia seikkoja oppaassa ovat selkeys, helppolukuisuus, ymmärrettävyys, looginen eteneminen kappaleesta toiseen ja kokonaisuus. Laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä aineistoa eli tässä työssä lomakkeella kerättyjä arviointeja ei ole tarpeellista analysoida perusteellisesti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 64.) Tässä opinnäytetyössä analysoin arviointilomakkeet kysymys kerrallaan yhdistäen vastaajien samankaltaisuuksia ja erotellen eroavaisuudet ranskalaisin viivoin. Tämän avulla pystyin havaitsemaan, mikä oli arvioijien yleisin mielipide saman kysymyksen kohdalla ja mitkä asiat taas jakoivat mielipiteitä. Arviointien läpikäynnin jälkeen ryhdyin suunnittelemaan muutoksia oppaan lopulliseen versioon pohtien, mitkä muutokset voisivat mahdollisesti palvella suurinta joukkoa kohderyhmästä.

7 ARVIOINNIN TULOKSET

Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tärkeä vaihe, sillä tässä vaiheessa tutkijalle selviää vastauksia mahdollisiin ongelmiinsa ja pohdintoihin (Hirsjärvi ym. 2009, 221). Arvioinnit kävin läpi siten, että poimin yhteen niissä esiin tulleet samankaltaisuudet ja erottelin eroavaisuudet. Arvioinnit olivat suurimmaksi osaksi yhteneväisiä eikä ristiriitaisia mielipiteitä ollut paljoa. Tähän lukuun olen koonnut arvioinneista saamani palautteet niin, että tuon esille eniten toistuneita asioita ja sen lisäksi palautteissa esiintyneitä yksittäisiä huomioita. Koonteihin olen ottanut mukaan myös suoria lainauksia arviointilomakkeista.

7.1 Palaute työelämältä

Työelämältä sain yleisesti todella rakentavaa palautetta ja se auttoi minua suunnittelemaan muutoksia lopullista versiota varten. Arvioinneissa toistui tekstin onnistunut ymmärrettävyys ja sujuvuus. Tärkeintä oli, että arvioijat olivat ymmärtäneet oppaan sisällön kohta kohdalta; mitä on itsetunto, mitkä asiat sen rakentamiseen vaikuttavat ja miten sitä voidaan tukea varhaiskasvatusikäisellä lapsella.

Oppaassa kiinnosti eniten pettymyksien sietämisen tukeminen ja itsetunnon tukeminen -kappale. Erästä lukijaa hämmensi kasvatusilmapiiri –kappale, koska hän koki sen olevan hieman ”mustavalkoinen”.

Eräs lukija tuumi ettei ehkä tullut mitään konkreettista uutena tietona, mutta opas pysäytti miettimään, miten monipuolisesti itsetunnon kehittymistä voidaan tukea ja miten moni asia itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa. Yksi arvioijista taas pohti itsetunnon eri osa-alueiden olleen tärkeää tietoa.

”Hyvä, että tuot positiivisen pedagogiikan esiin!” –Nimetön arvioija.

Hyödyllisimpänä oppaassa koettiin olleet käytännön vinkit varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnon tukemisessa, joista erityisesti nousi esille kiinnostuneisuus esimerkki-

viikosta, jonka kerrottiin myös lisännen lukijan omaa motivaatiota kehittää sen pohjalta uusia ideoita omaan työhön.

”Tosi kivoja leikkejä ja harjoituksia olet poiminut!” –Nimetön arvioija.

Arvioijat kokivat, että oppaassa on kattavasti käsitelty itsetuntoa ja sen tukemista niin teorian kuin käytännönkin kannalta. Eräs arvioijista kuitenkin ehdotti, että olisin ottanut enemmän kantaa oppaassa siihen, että lasta ei tulisi vertailla muihin. Tämän lisäksi arvioija olisi myös kaivannut lisätietoa siitä, miten lapselle voidaan tarjota pettymyksiä, sillä on kohdannut työelämässään siihen, että vanhemmat saattavat pelätä antamasta lapselle pettymyksiä, vaikka niiden kohtaaminen ja niistä selviytyminen on tärkeää pienestä saakka. Arvioija ehdotti myös, että olisinko voinut tuoda oppaassa esille varhaiskasvatuslaissa ja varhaiskasvatusperusteet suunnitelmassa esiintyviä mainintoja itsetunnon tukemisesta.

”Hyvän ja kattavan oppaan olet saanut aikaan! Palaan tähän varmasti vielä myöhemmin työelämässä!” –Nimetön arvioija.

Oppaan erotelluista osioista yleisin mielipide oli, että se selkiytti oppaan lukemista ja luetun tiedon jäsentämistä sekä auttoi nopeasti löytämään sen tiedon mitä haluaa. kahden osion avulla koettiin myös, että se antaa tietoa sitä tarvitsevalle ilman, että opasta tarvitsisi lukea kannesta kanteen.

”Kaksi osiota palvelee oppaan käyttäjää mielestäni hyvin. Erottelemalla teorian ja käytännönmenetelmät oppaan käyttäjä löytää helposti etsimänsä.” –Nimetön arvioija.

Oppaan käytettävyys miellettiin selkeäksi ja johdonmukaiseksi sekä tietoa oli helppo etsiä ja löytää. Se koettiin kattavaksi, mutta kuitenkin tiiviiksi. Oppaan sisällön tiiviys jakoi mielipiteitä, sillä joidenkin mielestä opas oli sopivan pituinen sisällöltään, mutta joidenkin mielestä taas sen koettiin olevan siinä rajoilla oliko liian tuhti sisällöltään ollakseen opas. Yhteneväisiä mielipiteitä olivat kokemukset kuvioden käytöstä, jotka koettiin helpottavan oppaan käytettävyyttä ja korostavan mukavasti pääasioita.

Arvioijien kommentit oppaan kokonaiskuvasta olivat myönteisiä. Opas koettiin olevan jo tuona versiona käytettävissä oleva työväline lasten parissa työskenteleville sekä se koettiin olevan hyödyksi myös lasten huoltajille/vanhemmille. Kohderyhmä koettiin laajaksi, mutta sen lukija oli kokenut myönteisenä asiana. Kokonaiskuvaan vaikutti myönteisesti myös oppaan monipuolisuus, selkeys ja kuvituksen piristävä vaikutus oppaan ulkoasuun.

Viimeisen vapaan kommentin kentässä toistui kuvituksen ihastelu; kuvia pidettiin tekstiä tukevin ja hurmaavina. Kuvituksen lisäksi nousivat esille ajatukset siitä, että opas voisi olla tarpeellinen omassa työssä ja tuli ehdotus, että voisin mainostaa valmista opasta esimerkiksi lähettämällä sen päiväkotien johtajille, jotka voisivat toimittaa sen eteenpäin päiväkoteihin. Eräässä palautteessa mainittiin, että oppaan aiheesta voisi saada myös hyvän teeman vanhempainiltaan. Sain myös paljon onnitteluita hienosta työstä.

7.2 Palaute tulevilta varhaiskasvattajilta

Opiskelijat olivat ymmärtäneet oppaasta samoja asioita eli itsetunnon rakentuminen on monen tekijän summa ja se lähtee kehittymään jo vauvaiässä. Tekstistä oli ymmärretty välittävän, kannustavan, positiivisen ja huolehtivan aikuisen tärkeys ja vaikutus lapsen itsetunnon rakentumisessa ja tukemisessa. Oppaasta oltiin ymmärretty myös miten moniulotteista lapsen itsetunnon vahvistaminen on, että myös ilmeillä ja eleillä on merkitystä eikä vain puheella. Tekstiä kuvailtiin yleisesti ymmärrettäväksi ja sujuvaksi.

Yleisesti oppaassa kiinnosti eniten itsetuntoviikko-esimerkki ja konkreettiset toimintamallit ja leikit lapsen itsetunnon tukemiseen. Kuvia ja kuvioita pidettiin myös elävyyttä tuovina ja teoriaa konkretisoivina.

”Oppaassa oli hyvin kattavasti tietoa lapsen itsetunnosta ja sen rakentumisesta. Kuvat ja taulukot tuovat elävyyttä oppaaseen ja esimerkit konkretisoivat teoriaa ja itsetunnon tukemisen keinoja. Erityisen mielenkiintoista oli kuvaus itsetuntoviikosta ja itsetuntoa tukevista leikeistä.” –Nimetön arvioija.

Moni opiskelija oli vastannut hämmentyneensä oppaan laajuudesta, mutta kuitenkin pitivät sitä hyvänä asiana ja kuvasivat, että halutun ja kiinnostavan tiedon löytäminen oli nopeaa ja helppoa oppaan otsikoinnin ja selkeän sisällysluettelon avulla. Eräs arvioija toivoi, että oppaan alussa kerrottaisiin kenelle opas on suunniteltu sekä yhden sivun puhekuplien tarkoitus ei auennut hänelle.

Opiskelijat olivat löytäneet erilaisia itselleen uutta asiaa oppaasta, joten tähän kohtaan ei ollut yhteneväisiä vastauksia. Uutta tietoa olivat muun muassa leikit, joiden avulla voi tukea lapsen itsetuntoa, lapsen itsetunnon tukemisen konkreettisia toimintamalleja ja itsetunnon osa-alueet.

Hyödyllisimpänä pidettiin oppaan osiota 2, itsetunnon tukemista käytännössä, mutta toisaalta osio 1 koettiin sisältävän hyvää ja käytäntöä tukevaa tietoa. Myös konkreettiset ohjeet ja esimerkit lapsen itsetunnon tukemisesta arjessa korostuivat hyödyllisimpänä koettuna asiana oppaasta. Itsetunnon tukemisen tärkeyden korostaminen oli erään vastaajan mielestä tärkeintä oppaassa.

Oppaaseen ei yleisesti kaivattu mitään lisää, vaan opas koettiin hyvin kattavana. Eräs vastaajista kaipasi kuitenkin tietoa ja konkreettisia keinoja siitä, miten lähestyä lasta, jolla on hyvin heikko itsetunto tai jos kotona ei tueta lapsen itsetuntoa.

Oppaan kahdesta osiosta oltiin samaa mieltä. Siitä pidettiin ja jaon koettiin selkiyttävän opasta ja näin palvelen oppaan käyttäjää hyvin, kun käyttäjä pystyy löytämään etsimänsä tiedon nopeasti. Eräs arvioijista kuitenkin ehdotti teoriaosuuden tiivistämistä ja selkeyttämistä.

Käytettävyydestä nousi esille palaute siitä, että oppaan koettiin soveltuvan hyvin niin varhaiskasvattajille ja muille lasten parissa työskenteleville kuin myös lasten vanhemmille ja eräs vastaajista tarkensi, että varsinkin tuoreille vanhemmille. Yksi arvioijista ehdotti tarkennuksia otsikointeihin osiossa 1.

”Tärkeä aihe ja etenkin nykypäivänä varmasti hyvin tarpeellinen opas!”

–Nimetön arvioija.

Kokonaiskuvaa kuvaillessa yleisin mielipide oli, että opas on hyvin kattava sekä selkeä ja helppolukuinen. Ulkoasu koettiin selkeäksi ja kuvat hyviksi kiteyttämään asioita. Eräs vastaajista kertoi oppaan olevan todella kattava ja sen sisältävän paljon informaatiota, jonka vuoksi koki lukemisen hieman raskaaksi. Oppaasta koettiin saavan hyvän käsityksen kuinka varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetuntoa voidaan tukea ja kehittää.

”Voisin kuvitella oppaan hyväksi työvälineeksi työssä lasten parissa, mutta myös lapsen huoltajalle mielenkiintoisena tietopakettina. Opas on monipuolinen, selkeä ja kuvat piristävät ulkoasua mukavasti.” –Nimetön arvioija.

Vapaissa kommentteissa toistui positiivinen palaute oppaan kattavuudesta, sen tarpeellisuudesta, aiheen tärkeydestä ja kuvituksesta. Osa odottaa jo saavansa valmiin oppaan käsiinsä.

7.3 Itsearviointi

Olen tyytyväinen oppaan ensimmäiseen versioon. Koin hyötyväni saamistani arvioinneista, vaikka odotin jopa hieman kriittisempää palautetta, mikä olisi ehkä auttanut minua tekemään vieläkin suurempia muutoksia oppaan lopulliseen versioon. Toisaalta ajattelin palautteiden mukaan, että oppaani taitaa täten olla ulkopuolisen lukijan näkökulmasta valmiin oloinen, mikä tietysti on tärkeää oppaan käytettävyyden ja tarpeellisuuden kannalta. Palaute arvioijilta oli kaikin puolin kattavaa ja hyödyllistä sekä ratkaisi muutamia itsekseni pohtimiani pulmia oppaan sisältöön liittyen, kuten olivatko kuvat selkeitä ja hyödyllisiä. Palautteiden avulla oli helpompi lähteä jatkotyöstämään opasta lopulliseen versioonsa ja sain vastauksia muutamii mieltä askarruttaneisiin kysymyksiini.

Palautteiden avulla lähdin muokkaamaan ensimmäisenä oppaan esipuhetta enemmän mukaansatempaavaksi. Kiinnitin enemmän huomiota myös kuvien selkeyteen ja johdonmukaiseen ulkoasuun. Muokkasin myös hieman oppaan otsikoita ja jäsentelin muutamien kappaleiden järjestystä. Palautteiden perusteella pyrin tiivistämään

teoriaosuutta, mutta samalla koin sen hankalaksi, sillä lauseet liittyivät usein joko sitä edeltävään tai seuraavaan virkkeeseen. En kuitenkaan ottanut oppaan tiivistämisestä sen suurempaa stressiä, sillä jo olemassa olevatkin eri alojen oppaat ovat pituudeltaan eri kokoisia ja tästä minun tuottamasta oppaasta tuli nyt tämän kokoinen (Liite 2). Eräissä palautteissa oli kehitysehdotuksena, että toisin paremmin esille kannanoton siihen, miten lasta ei tulisi vertailla toisiin lapsiin ja sen lisäksi palautteissa ehdotettiin, että voisin kertoa eri temperamentti-tyyppien vaikutuksista itsetuntoon. Pidin oppaan faktaperusteisena enkä kirjoittanut siihen omia mielipiteitä ja koen, että mainitsin asiasta tarpeeksi ja napakasti perustellen. En myöskään lähtenyt lisäämään enää tässä vaiheessa mitään uutta ja suurta tietoa oppaaseen, sillä aikataulu ei enää siihen joutanut, kun syksyllä mukaan tulivat uudet työkuviot opinnäytetyöprosessin ohelle. Menetelmäosuudesta muokkasin esimerkki-viikkoa selkeämmäksi ja lisäsin siinä mainittuihin esimerkkileikkeihin hyperlinkin, jota klikkaamalla lukija pääsee suoraan leikin selostukseen, joka on kappaleessa ”Esimerkkejä leikeistä ja tuokioista lapsen itsetunnon tukemiseen”. Muokkasin myös esimerkkileikkien otsikoita näkyvimmiiksi palautteiden perusteella.

8 POHDINTA

Tämä opinnäytetyöprodukti onnistui mielestäni hyvin, sillä työn tavoitteet toteutuivat ja olen pystynyt kertomaan tässä raportissa perustellusti työni tarkoituksen. Tuotin varhaiskasvatuksikäisen lapsen itsetuntoa käsittelevän oppaan ”Kato kun mä osasin!”, joka on saamieni palautteidenkin mukaan hyödyllinen ja tarpeellinen kohderyhmää ajatellen. Tiedetään, että menetelmämateriaalia on olemassa paljon, mistä esimerkiksi päiväkodit voivat valita ja löytää hyväksi havaittuja menetelmiä. Tuottamani itsetuntoa käsittelevän oppaan tarkoituksena on helpottaa työntekijää nimenomaan itsetuntoon liittyvien menetelmien löytämisessä sekä tarjota teoreettista tietoa itsetunnosta samojen kansien sisällä.

Tuottamani oppaan aihe on myös ajankohtainen ja tärkeä. Itsetuntoa pidetään yhtenä tärkeänä suojaavana tekijänä ihmisen mielenterveydelle (Toivio & Nordling 2013, 61). Olen huomannut niin työelämässä kuin kaveripiirissäni, että itsetunnolla on vahva rooli hyvinolontunteen syntyyn ja kykyyn nauttia elämästä. Itsetunto voi vaihdella eri elämänvaiheissa eikä se ole yhtä vahva tai heikko läpi koko elämän, mutta silti sitä voidaan vahvistaa jatkuvasti. Tyytyväisyys omaan itseen saattaa vaatia paljon ihmiseltä itseltään varsinkin, kun länsimainen suoritusyhteiskunta luo niin sanotusti suorituspainetta liittäessään hyvän itsetunnon suorituksiin ja aktiivisuuteen eikä ihmisen sisäiseen tasapainoon. Itsetunto on yksilön sisällä oleva tunne, eikä sitä voida selittää tapahtumilla tai ihmisen ominaisuuksilla, joita ulkopuoliset toisessa ihmisessä näkevät. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18–19.)

Kirjallisuuden ja tutkimuksien perusteella sain kokemuksen siitä, että kehu, kannustus ja kiitos vaikuttavat merkityksellisesti lapsen itsetunnon vahvistumiseen. Aikuisen kannattaa muistaa kehua lasta myös erehdyksistä ja epäonnistumisista, sillä jo se, että lapsi saa kuulla, miten hänen yrittämistään ja sinnikkyyttään kunnioitetaan, antaa lapselle kokemuksen arvokkuudesta ja hyväksytyksi tulemisesta (Marjamäki ym. 2015, 80).

8.1 Opinnäytetyön eettisyys

Ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen ovat tavoitteina opinnäytetyön eettisissä ratkaisuissa. Kriittinen asenne käytäntöjä ja käytössä olevia tietoja kohtaan on osa eettisyyttä. Opinnäytetyöprosessissa tapa, jolla työn tekijä suhtautuu työhönsä, ongelmiinsa ja työhönsä liittyviin henkilöihin, on myös eettisyyttä. Työn aiheen valinta, tiedonhankinta, prosessin kuvaus ja tulosten läpikäynti sekä niiden soveltaminen kertovat eettisestä asenteesta. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.) Opinnäytetyöni aiheen valinnassa ja sen tarkemmassa tarkastelussa käytin eettisiä ratkaisuja, sillä jo aiheen valinnassa pohdin ihmisarvoa ja tasavertaisuutta ihmiskunnan hyvinvoinnin näkökulmasta.

Lastentarhanopettajan suhde lapsiin on keskeistä lastentarhanopettajan työssä ja toimii esimerkkinä lapselle. Lastentarhanopettajan eettisten periaatteiden taustalla olevia arvoja ovat ihmisarvo, totuudellisuus, oikeudenmukaisuus ja vapaus. (Lastentarhanopettajaliitto 2016.) Eettisen ja moraalisesti kestävä toiminnan perustana toimii ihmisarvon ja yksilöllisyyden ehdoton kunnioittaminen. Ihmisarvon kunnioittaminen on riippumaton muun muassa ihmisen sukupuolesta, iästä, kyvyistä, mielipiteistä, uskonnosta tai etnisestä alkuperästä. Kaikissa tilanteissa sosiaalialan ammattilaisena on pyrittävä mahdollisimman asialliseen ja neutraaliin toimintaan, vaikkei osakseen saisikaan aina ymmärrystä eikä myönteistä palautetta. Olemalla mahdollisimman avoin ja rehellinen sekä kyky tunnustamaan myös omat tietämättömyydet, rajat ja tuen tarpeet ovat osa ammattietiikkaa. (Talentia ry 2013, 5–6; Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2016.)

Sosiaalialan ammattilaisella on vastuu tekemistään eettisistä ratkaisuista ja valinnoista omassa työssään. Tämä vaatii ammatillisessa toiminnassa valintojen, keinojen, kohteiden ja seurausten tutkimista ja käsittelemistä. (Talentia ry 2013, 11; Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2016.) Oppaan suunnittelussa ja tuottamisessa jouduin jatkuvasti pohtimaan ja kyseenalaistamaan toimintaani ja valitsemiani kerrontoja oppaan sisältöön liittyen. Oppaan sisällössä olen ottanut huomioon sen, että jokaisella ihmisellä on eri näkemyksiä ja tapoja kasvattaa lapsia ja ettei siihen ole olemassa suoraan oikeaa tai väärää tapaa. Olen tuottanut oppaan tekstin olemassa olevan kattavan kirjallisuuden avulla poimien ja yhdistellen eri teoksista löytämiäni asioita enkä

kohdista jonkin tietyn tavan olevan toistaan parempi, vaan jätän sen lukijan päätettäväksi. Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen moraalikäsitteensä, jonka mukaan toimii.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyöprosessissa on otettava huomioon rehellisyys, kriittisyys ja läpinäkyvyys. On arvioitava, pohdittava, eriteltävä ja kyseenalaistettava löydettyä tietoa työn eri näkökulmista. Työn eri näkökulmien tasapuolinen ja oikeudenmukainen käsittely on eettisyyttä tutkimus- ja kehittämistyössä. Lähdekriittisyys on moraalista toimintaa ja kuuluu tutkijan velvollisuuksiin eli tutkijan tulee tarkistaa löydetyn ja käytettävän tiedon soveltuvuus sekä luotettavuus. Informaation alkuperä ja luotettavuus on selvitettävä. Työssä on huomioitava, että siinä käytettävä informaatio on merkityksellistä työn kannalta. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12–13.) Oppaan sisällön tuottamista varten tutustuin laajaan kirjallisuuteen. Kirjallisuuden luotettavuuden arvioimiseksi pohdin ja kyseenalaistin löytämäni informaatiota. Luin lukuisia mielenterveyteen ja itsetuntoon liittyviä teoksia ja tutkimuksia sekä väitöskirjoja ja pyrin lukemaan niitä kriittisellä otteella arvioimalla niiden luotettavuutta ja todenmukaisuutta vertailemalla niitä moniin eri lähteisiin. Pyrin samaan kirjallisuudesta alkuperäiset lähteet käsiini, mutta aina se ei onnistunut, koska esimerkiksi kirjastoissa oli joissakin teoksissa niin pitkät varausjonot, että en ehtinyt saamaan teosta käsiini ajoissa.

Tuotin oppaan siten, että en ole ottanut kantaa mihinkään asiaan omien mielipiteideni kautta, vaan oppaan sisältö sekä opinnäytetyöraportti perustuu tutkimuskirjallisuuteen ja kirjallisuudessa esitettyihin faktoihin. Työ on tältä osin luotettava sisällöltään. Olin myös tiiviissä yhteydessä yhteistyöhenkilöni Suomen Mielenterveysseuralta, joka luki eri vaiheissa olevaa opastani kommentoiden ja ehdottaen, mitkä kohdat ehkä kaipasivat pohtimista uudelleen.

Myös yhteisten sopimusten noudattaminen on osa eettistä työotetta. Työn tekijän tulee pysyä sovitussa aikatauluissa ja työn sisällöissä. Vaikka ristiriitoja syntyisikin työhön liittyen, ammattieettisyyttä on olla rehellinen jokaisessa työn vaiheessa. Työn

kirjoittamisessa tulee ottaa huomioon työn näkökulma ja keskityttävä oleelliseen tietoon. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12.) Tämä opinnäytetyöprosessi valmistui aikataulussa, vaikka kiire tulikin. Pysyin prosessin alkuvaiheessa sovitussa aiheessa ja tuotin oppaan sisällön tämän perusteella. Oppaan sisältö kuitenkin rikastui prosessin aikana yhteistyötahon kanssa keskustellen lisäyksistä ja muokkauksista.

Sosiaalialan ammattihenkilö suojaa asiakassuhteen luottamuksellisuutta ja noudattaa salassapitovelvollisuutta eli ei luovuta asiakasta koskevia tietoja ilman tämän lupaa (Talentia ry 2013, 19). Tässä opinnäytetyössä otin huomioon henkilön yksilöllisyyden ja salassapitovelvollisuuteni kunnioittamalla yhteistyökumppanini yksityisyyttä siten, että kysyin erikseen lupaa käyttää hänen nimeään ja edustamansa seuransa nimeä tässä opinnäytetyössä. Yhteistyö yhteyshenkilöni kanssa sujui prosessin ajan asiallisesti ja toisiamme sekä toistemme mielipiteitä kunnioittaen ja hyvissä mielin ilman konflikteja. Oppaan menetelmien esittelyä varten pyysin lupaa alkuperäisiltä leikkien suunnittelijoilta: Elina Pullilta ja Suomen Mielenterveysseuralta. Muiden leikkien tekijänoikeuksista huolehdin siten, etten kirjoittanut liian tarkasti leikinkulkua oppaaseen, vaan kerroin mistä lähteestä saa lisätietoa leikistä. Luotettavuudesta kertoo myös se, että käsittelin oppaasta saadut arvioinnit anonyymisti.

8.3 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Suunnitteluun menee paljon aikaa, yleensä enemmän kuin moni arvaakaan (Mertanen 2007, 17). Näin kävi myös tässä opinnäytetyöproduktissa. Aloitin projektin helmikuussa 2016 ja työ lähti liikkeelle liian laajan teoreettisen viitekehyksen keräilyllä. Koska minulla ei ollut paljoakaan kokemusta päiväkotimaailmassa työskentelystä, menetelmien löytäminen ja niiden valitseminen oli alkuun haastavaa. Materiaalia kertyi paljon ja huomasin, että olin keskittynyt liian syvälliseen ja yksityiskohtaiseen tutkimiseen itsetunnon ja mielenterveyden kirjallisuusmaailmaan.

Opinnäytetyöprosessi oli työläs, sillä siihen vaikutti valitsemani laaja näkökulma ja kohderyhmä. Päätin kuitenkin jo prosessin alussa, että haluan tuottaa yleispätevämmän tuotteen eli tässä tapauksessa oppaan, joten se vaati laajemman näkökulman valintaa. Prosessin aikana löysin itsetuntoa käsittelevää materiaalia suhteellisen paljon, mutta oli

vaikeaa löytää nimenomaan varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetuntoa käsitteleviä teoksia ja tutkimuksia varsinkaan lähivuosilta. Sen sijaan muihin mielenterveyden osa-alueisiin liittyvää tutkimuskirjallisuutta löytyi runsaasti. Myös varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnon tukemiseen löytyi yllättävän niukasti kirjallisuutta. Valmiita materiaaalipaketteja ja menetelmiä varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnon tukemiseen kyllä löytyy jonkin verran, mutta tietoa ja perusteluita siihen, miksi juuri kyseiset menetelmät ovat hyviä lapsen itsetunnon tukemiseen, oli vaikeaa löytää. Tämänkin vuoksi halusin tuottaa materiaalin, jossa olisi teoriaa alustukseksi lapsen itsetunnosta ja siitä, mitkä asiat vaikuttavat sen rakentumiseen ja millä tavoin sitä voidaan tukea. Sieltä täältä yhdistelemällä ja pohtimalla lähteiden yhteyksiä sain mielestäni koottua hyviä ja helposti käyttöönotettavia menetelmiä lapsen itsetunnon tukemista varten.

Oppaan suunnitteluvaihe oli raskasta, sillä luotettavan ja aiheeseen liittyvän lähdekirjallisuuden etsiminen oli hidasta, kun aikaa meni eri teoksien lukemiseen ja selailuun sekä aineiston luotettavuuden arviointiin. Alussa huomasin, että aloin pohtimaan aihettani todella syvällisesti ja havahduinkin opinnäytetyön alkutaipaleella, että olin kuvannut itsetuntoa liiankin yksityiskohtaisesti ja näin ollen kuvailu meni hieman ohi aiheen. Unohdin välillä, että työn tuotoksena on opas eikä jokin tutkielma itsetunnosta. Oppaan toteutusvaiheen koin erittäin työlääksi, sillä kirjoitettavaa oli paljon mukaan lukien myös opinnäytetyöraportin työstäminen oppaan ohella samanaikaisesti. Oppaan sisältö oli aluksi erittäin runsas ja liian pitkä, mutta se muokkautui yhteistyökumppanini antaessa muutamia kehitysehdotuksia prosessin aikana. Koska tein opinnäytetyöni yksin, tunsin välillä, että olin haukannut liian suuren palan ja pienetkin kompastumiset tuntuivat ylitsepääsemättömiltä, kun en voinut jakaa ongelmiani kenenkään muun kanssa ja jouduin ratkaisemaan ne useimmiten yksin. Onneksi sain tukea ja apua Elinalta prosessin aikana. Oppaan kirjoittaminen tuntui myös haastavalta, sillä piti keskittyä siihen, miten ilmaista eri asioita, jotta virkkeet olisivat ymmärrettäviä ja johdonmukaisia. Mielestäni oppaan kokonaisuudesta tuli selkeä ja ymmärrettävä.

Oppaan arviointilomakkeen suunnittelu ja siitä saatujen palautteiden läpikäynti tuntui prosessin kevyimmältä vaiheelta. Sain rakentavaa ja kriittistäkin palautetta, mutta enimmäkseen palaute oli positiivista ja kannustavaa, mikä ilostutti ja loi uskoa oppaan tarpeellisuudesta ja hyödyllisyydestä. Palautteita hyödynsin oppaan lopullisen version

työstämisessä. Aluksi tuntui vaikealta valita palautteista ne kehitysehdotukset, joita lähdin muokkaamaan oppaasta, sillä kaikkia en voinut valita ristiriitaisuuksien ja oman aikatauluresurssien vuoksi. Kehitysehdotuksia ei kuitenkaan ollut kovinkaan paljoa. Mielestäni onnistuin valinnoissani hyvin ja pyrin ajattelemaan kohderyhmäni näkökulmasta tekemiäni ratkaisuja. Olen myös erittäin tyytyväinen, että kuvittajaystäväni Emmi Kronholm-Perttilä innostui kuvittamaan oppaani, sillä mielestäni se antoi työlleni persoonallista lisäarvoa ja tuo lukemiseen keveyttä.

8.4 Oman ammatillisen kasvun pohdinta

Opinnäytetyöprosessi kasvatti minua ammatillisesti syventyessäni itsetuntoon ja sen terminologiaan laajalti. Se opetti minua ymmärtämään, miten laaja itsetunto käsitteenä on ja mihin kaikkeen se vaikuttaa ihmisen kehittyessä ja kasvaessa sekä käsitin, mitä kaikkea minun on tulevana lastentarhanopettajana otettava huomioon, jotta lapsen itsetunnon tukeminen toteutuisi varhaiskasvatuksessa. Avoin ilmapiiri ja totuuden etsiminen ovat edellytyksenä asioiden tutkivaan lähestymistapaan. Tämän opinnäytetyön aikana olen tiedostanut, että lastentarhanopettajana toimiessani minun kannattaa panostaa hyväksyvään, avoimeen ja turvalliseen ilmapiiriin sekä olemaan luotettava aikuinen, sillä nämä huomiot vaikuttavat myös lapsen itsetunnon vahvistumisessa. Vaikka tämä opinnäytetyö ei ollutkaan toiminnallinen, niin opin ymmärtämään, että yksittäisen lapsen ja ryhmän kohtaamisessa tulee olla oikeudenmukainen. Lapsen tulee saada kokemus kuulluksi tulemisesta ja jokaista tulee kohdella tasavertaisesti. Tämä vaikuttaa myös itsetunnon vahvistumiseen. (Lastentarhanopettajaliitto 2016.)

Opinnäytetyöprosessi auttoi ymmärtämään, että sosionomin sosiaalipedagogisesta osaamisesta, yhteisöosaamisesta ja yhteiskuntaosaamisesta on merkitystä varhaiskasvatuksen työssä ja niillä toimilla olevan vaikutusta myös lapsen itsetuntoon. Sosiaalipedagogista osaamista on havainnoida lapsen tunteita ja tarpeita, rohkaista vuorovaikutukseen ja osallisuuteen ja kyetä tunnistamaan hyvinvoinnin riskitekijöitä sekä turvata lapsen kasvua ja kehitystä. Yhteisöosaamista on lapsen tukeminen yhteisöllisyyteen, toimia yhteistyössä lasten vanhempien kanssa ja työyhteisön kesken sekä moniammatillisissa verkostoissa. Yhteiskuntaosaamista on tietää ja tuntea lasten ja

perheiden palvelut, ymmärtää muutos ja monimuotoisuus yhteiskunnallisella tasolla sekä tarvittaessa osaa ohjata perheen muiden palveluiden piiriin. (Talentia ry 2014.) Eniten näistä osaamisen alueista opin tämän opinnäytetyöprosessin aikana sosiaalipedagogisesta ja yhteisöllisestä toimimisesta varhaiskasvatuksessa, sillä koen osaavani havaita lapsen eri tunnetilat ja tarpeet sekä vastata niihin. Ymmärrän, millä tavalla varhaiskasvatuksen ammattilaisena pystyn tukemaan lasten vuorovaikutustaitoja, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä miten voin olla osaltani turvaamassa lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä hyvinvointia unohtamatta.

Prosessin aikana opin myös tuottamaan selkeää ja ymmärrettävää tekstiä oppaaseen vaikealukuisenkin kirjallisuuden kautta. Opinnäytetyöprosessin aikana oma tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaamiseni kasvoi monella eri tasolla. Ensinnäkin tämä työ opetti minulle, miten kannattaa lähteä liikkeelle, jos aikoo suunnitella ja tuottaa jonkin materiaalin tai muunlaisen kehittämishankkeen. Opin suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan itse kehittämäni tuotteen, oppaan. Opin ammatillisella tasolla arvioimaan ja tuottamaan tietoa, jonka tarkoituksena on edistää hyvinvointia eli tässä tapauksessa lapsen hyvinvointia itsetunnon tukemisen kautta. Ymmärrän tekemäni työn laadun merkityksen sen tulosten ja vaikutusten kautta. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2016.) Tämän ymmärtämiseen apunani käytin oppaan arviointilomaketta (Liite 1), josta saamani palaute tukee oppaan käyttökelpoisuutta ja hyödyllisyyttä.

Läpi opinnäytetyöprosessin jouduin jatkuvasti refleктоimaan työtäni kriittisesti. Arvioin kirjoittamaani tekstiä oppaaseen ottamalla huomioon tekstisisällön tärkeyttä, hyödyllisyyttä ja ymmärrettävyyttä. Itsereflektion avulla opin poimimaan tärkeimmät asiat laajasta määrästä informaatiota ja kykenin asettamaan itseni kohderyhmän asemaan oppaan virkerakenteita ja ulkoasua ajatellessani. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2016.)

8.5 Johtopäätökset ja kehittämisidea

Oppaan tekeminen vaatii aikaa ja sinnikkyyttä sekä kriittistä työtettä. Sen tuottamisessa tulee ottaa huomioon monta eri asiaa, eikä pelkkä kirjallinen teksti riitä.

Varhaiskasvatusala kuten myös sosiaali- ja terveysala on hektistä ja ylimääräistä aikaa ei tunnu olevan arkirutiinien lisäksi uuden tiedon hankkimiseen. Materiaaleja on olemassa paljon, mutta niiden löytäminen on työlästä ja varsinkin napakan, mutta samalla kattavan tiedon löytäminen voi tuntua haastavalta ja aikaavievältä. Tuottamani opas on suhteellisen pitkä, mutta mielestäni olen onnistunut poimimaan eri lähteistä tärkeimpiä faktoja liittyen lapsen itsetuntoon. Myönnän toki, että opas voisi olla vieläkin napakampi, koska sen lukeminen vie aikaa, mutta tuottamani opas onkin tarkoitettu olevan myös tietoperusteinen opas eikä vain toiminnallinen.

Itsetunto aiheena on hyvin ajankohtainen ja se oli osasy siihen, miksi valitsin sen opinnäytetyöni aiheeksi. Opinnäytetyöprosessin aikana kohtasin monia eri artikkeleita liittyen itsetuntoon. Esimerkiksi Helsingin Sanomat on julkaissut 3.10.2016 artikkelin, jossa kerrottiin mielenterveystaitojen opetuksen tulleen tänä syksynä kaikkien alakoulujen opetukseen. Tavoitteeksi siinä kerrottiin muun muassa, että lapset oppivat yhdessä toimimista, ristiriitojen selvittämistä ja tunnetaitoja. Artikkelissa eräs opettaja kertoo mykistyneensä siitä, miten huono itsetunto oppilailla on, sillä heidän on vaikea keksiä hyvää sanottavaa itsestään. (Helsingin Sanomat 3.10.2016, A6.)

Olen törmännyt työelämässä liian usein siihen, että lasten osaamista saatetaan pitää itsestänselvyytenä ja tartutaan herkemmin ”huonoon” käytökseen. Päiväkotipäivä saattaa koostua suurimmaksi osaksi kielteisestä palautteenannosta sen sijaan, että kiinnitettäisiin huomiota pieniin positiivisiin kehumisen arvoisiin hetkiin, kuten esimerkiksi kuinka eräs lapsi osasi tänään sitoa itse kengännauhansa tai kuinka oli auttanut kaveriaan löytämään kadonneen sukkansa. Mielestäni pientenkin taitojen ja osaamisten huomioiminen on tärkeää kuitenkin niin, että samasta asiasta kehuminen ei muodostu usein toistettavaksi fraasiksi, vaan sen pitää olla aito ja vilpitön positiivinen palaute. Varsinkin itsetunnon heikon lapsen vahvuuksiin olisi kiinnitettävä enemmän huomiota, jotta lapsi saisi vahvuuksistaan voimaa ja innostusta itsetunnon edistämistä varten ja niin edelleen motivaatiota uusien asioiden oppimiseen sekä sosiaalisten taitojen ylläpitämiseen elämässä selviytymistä varten. Tästä syystä halusin tuoda erikseen esille tässä opinnäytetyössä positiivisen ajattelun merkityksen lapsen itsetunnon rakentumisessa.

Uskon, että tuottamastani oppaasta on hyötyä niin kasvattajille kuin lasten vanhemmille sekä muille aiheesta kiinnostuneille. Opasta voisi tästäkin versiosta jatkokehittää useammallakin tavalla, esimerkiksi ensinnäkin oppaasta voitaisiin tehdä kokonaan sähköinen versio, kun nyt se on vain PDF-tiedostona. Toisena kehittämisideana on, että päiväkodin työntekijät voisivat poimia oppaasta lyhyesti yleisiä asioita lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta ja nämä asiat voitaisiin kirjoittaa päiväkodin seinälle muistuttamaan kasvattajaa päivittäin tärkeästä aiheesta. Opasta voitaisiin käyttää apuna myös vanhempainiltojen ideoimisessa, jolloin illan teemana olisi siis itsetunto.

LÄHTEET

- Aho, Sirkku 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Aho, Sirkku & Heino, Susanna 2000. Itsetunnon vahventaminen päiväkodissa. Turku: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos.
- Cacciatore, Raisa; Korteniemi–Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2009. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WSOY.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. C, Katsauksia ja aineistoja 17. Verkkojulkaisuna:
http://www.diak.fi/opiskelu/opinnaytetyo/Documents/Kohti_tutkivaa_ammattikäytänää.pdf
- Dowling, Marion 2010. Young Children's Personal, Social and Emotional Development. London: SAGE Publications Ltd.
- Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hotulainen, Risto; Lappalainen, Kristiina & Sointu, Erkko 2014. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 264–280.
- Jalovaara, Esko 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Lempäälä: Pilot-kustannus Oy.
- Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 2001. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kalliala, Marjatta 2011. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki: Gaudeamus.
- Karlsson, Liisa 2003. Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.
- Koivisto, Päivi 2007. Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa. Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Verkkojulkaisuna:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13312/9789513929053.pdf?sequ%20ence=1>

- Kumpulainen, Kristiina; Mikkola, Anna; Rajala, Antti; Hilppö, Jaakko & Lipponen, Lasse 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS – kustannus, 224–242.
- Lastentarhanopettajaliitto 2016. Lastentarhanopettajan ammattietiikka. Viitattu 23.11.2016. <http://www.lastentarha.fi/cs/ltol/Ammattietiikka>
- Marjamäki, Elina; Kosonen, Susanna; Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli –Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Marjanen, Päivi; Marttila, Marjaana & Varsa, Marjo 2013. Pienten piirissä – Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mertanen, Virve 2007. Tietokirjoittajan käsikirja. Tallinna: Vastapaino.
- Mikkola, Petteri & Nivalainen, Kirsi 2009. Lapselle hyvä päivä tänään –näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Pedatieto.
- Neitola, Marita 2013. Vertaissuhteiden merkitys ja muotoutuminen kasvuyhteisöissä. Teoksessa Päivi Marjanen, Marjaana Marttila & Marjo Varsa (toim.) Pienten piirissä –Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus, 99–140.
- Niemi, Päivi 2013. Resuinen ja rikas. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Nivala, Miia 2014. Voimavarojen tunnistaminen vahvistaa itsetuntoa. Teoksessa Jouni Häkli, Kirsi Pauliina Kallio & Riikka Korkiamäki (toim.) Myönteinen tunnistaminen. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 121–125.
- Nurmi, Jari-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Opetusalan ammattijärjestö OAJ 2016. Varhaiskasvatus ja esiopetus. Viitattu 20.10.2016. <https://www.oaj.fi/cs/oaj/Varhaiskasvatus%20ja%20esiopetus1>
- Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Viitattu 22.10.2016. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Opetushallitus 2006. Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit. Viitattu 18.10.2016.

http://www.oph.fi/download/47132_verkko-oppimateriaalin_laatukriteerit.pdf

Pesonen, Elisa 2007. Julkaisijan käsikirja. Porvoo: Docendo Oy.

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

Ammattieettinen lautakunta. Verkkojulkaisuna:

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

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2014. Sosionomi

varhaiskasvatuksessa tuo pienten lasten kasvatukseen sosiaalipedagogista, yhteisöllistä ja yhteiskunnallista osaamista. Viitattu 5.11.2016.

http://www.talentia.fi/files/66/Sosionomi_varhaiskasvatuksessa_2014_net.pdf

Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2016. Viitattu 5.11.2016.

<https://www.innokyla.fi/web/verkosto1167849/sosionomi-amk-kompetenssit-socionom-yh-kompetenser-hyvaksytyy/godkanda-kuopio-29.4.2016>

Suomen Mielenterveysseura 2016a. Kehittämistoiminta –Lapset ja nuoret. Viitattu 27.10.2016.

<http://www.mielenterveysseura.fi/kehitt%C3%A4mistoitinta/lapset-ja-nuoret>

Suomen Mielenterveysseura 2016b. Mielenterveyden edistämisen menetelmät lasten ja nuorten työssä. Viitattu 27.10.2016.

http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/sms_mielenterveyden_edistamisen menetelmat_koulussa_nuorisotyossa.pdf

Suomen Mielenterveysseura 2016c. Organisaatio ja toiminta. Viitattu 15.9.2016.

<http://www.mielenterveysseura.fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a. Kiintymyssuhteen tukeminen ja sen merkitys.

Viitattu 11.8.2016. <https://www.thl.fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/pieni-lapsi/kiintymyssuhde>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b. Lasten päivähoido 2014. Viitattu 11.8.2016.

<https://www.thl.fi/tilastot/tilastot-aiheittain/lasten-nuorten-ja-perheiden-sosiaalipalvelut/lasten-paivahoito>

Tilastokeskus 2016. Tilastot: Perheet. Viitattu 17.8.2016.

http://tilastokeskus.fi/til/perh/2014/perh_2014_2015-05-28_tie_001_fi.html

Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: PS-kustannus.

Toivio, Timo & Nordling, Esa 2013. Mielenterveyden psykologia. Porvoo: Edita.

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

Vaarne, Ville 2016. Alakoulut: Mielenterveystaidot tulivat kouluopetukseen tänä syksynä –Lapset oppivat uutta raivosta, ilosta ja pelosta. Helsingin Sanomat 3.10.2016, A6–A7.

Varhaiskasvatuslaki 2015/580, 1.8.2015. Viitattu 19.8.2016.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Vehkalahti, Reetta 2007. Kehu lapsi päivässä. Hämeenlinna: Lasten Keskus.

Viitala, Riitta 2014. Jotenkin häiriöks –Etnografinen tutkimus sosioemotionaalista erityistä tukea saavista lapsista päiväkotiryhmässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Verkkojulkaisuna:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44052/978-951-39-5785-8_vaitos23082014%20.pdf?sequence=1

Viljamaa, Janne 2006. Itsetunto kuntoon. Kankaanpää: Messon Oy.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITE 1: Oppaan arviointilomake

”Kato kun mä osasin!” -oppaan arviointilomake.

1. Mitä ymmärsit tekstistä?
2. Mikä oppaassa kiinnosti?
3. Mikä sinua hämmensi tai ihmetytti oppaassa?
4. Mitä uutta tietoa oppaassa oli?
5. Mikä oli hyödyllisin asia oppaassa?
6. Kaipaisitko jotakin lisää? Mitä?
7. Mitä mieltä olet siitä, että oppaassa on kaksi osiota?
8. Mitä mieltä olet oppaan käytettävyydestä?
9. Millainen kokonaiskuva sinulle tuli oppaasta?
10. Muita kommentteja:

LIITE 2: Opas

”KATO KUN MÄ OSASIN!”

- Tietoa varhaiskasvatuskäisen lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta



Tekijä: Henna Koljonen

Kuvitus: Emmi Kronholm-Perttilä

Helsinki 2014

SISÄLLYSLUETTELO

ESIPUHE	70
OSA1: VARHAISKASVATUSIKÄISEN LAPSEN ITSETUNNON KEHITTYMINEN JA RAKENTUMINEN	71
MITÄ ITSETUNTO ON?	72
HYVÄ ITSETUNTO	74
LAPSEN ITSETUNNON KEHITTYMINEN	75
Vuorovaikutussuhteen merkitys lapsen itsetunnon kehityksessä	76
Kasvatusilmapiirin merkitys lapsen itsetunnon kehittymisessä	77
Tunne- ja vuorovaikutustaidot osana itsetunnon kehittymistä	80
LAPSEN ITSETUNTOA VOIDAAN TUKEA	81
Perusturvallisuuden tunne lapsen itsetunnon tukemisessa	83
Ilmapiirin merkitys itsetunnon rakentumisessa	84
Tunteiden ilmaisun merkitys itsetunnon rakentumisessa	85
Itsetunnon osa-alueet ja niiden tukeminen	85
Fyysinen itsetunto	86
Sosiaalinen itsetunto	86
Suoritusitsetunto	87
Emotionaalinen	88
itsetunto	88
Positiivinen lähestymistapa lapsen itsetunnon tukemisessa	89
OSA2: VARHAISKASVATUSIKÄISEN LAPSEN ITSETUNNON TUKEMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ	91
HYVÄKSYVÄ, TURVALLINEN JA LUOTETTAVA AIKUINEN.....	92
VAHVISTA LAPSEN ITSETUNTOA DOKUMENTOINNIN AVULLA	97
ESIMERKKI ITSETUNTO-VIIKOSTA	100
ESIMERKKEJÄ LEIKEISTÄ JA TUOKIOSTA ITSETUNNON TUKEMISEEN.....	103
1. Minä osaan	104

2. Hyvä minä	104
3. Itsetuntotähti	105
4. Voimaloru	105
5. Katsotaan taidekuvaa	107
6. Valokuvaus	108
7. Tehdään kollaasi	108
8. Oma kuva	109
9. Minä osaan ja onnistun -kirja	109
10. Sadutus	110
11. Tunne- ja kaveritaitokortit	111
12. Kaveriloru	112
13. Ystäväloru	113
ESIMERKKEJÄ LIIKUNNALLISISTA LEIKEISTÄ ITSETUNNON TUKEMISEEN	113
14. Hurraten ja kannustaen Kannustuspiiri	114
15. Onkalokolo	114
16. Halaushippa	115
17. Asentopallo	115
18. Siltaportti	116
19. Autopesula	116
20. Pallohieronta	117
LÄHTEET	119
KUVALUETTELO	122

ESIPUHE

Kasvatuksella on nähty olevan suurta merkitystä lapsuuden hyvinvointiin. Sitä kehystävät rajat ja rakkaus, turvallisuus ja hyväksyntä. Itsetunto on osa mielenterveyttä ja mielenterveys taas on hyvinvoinnin perusta. Mielenterveys on kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta. Se on tunnetta ilosta ja elämän merkityksellisyydestä. Mielenterveys on myös itseluottamusta, tunnetaitoja ja kykyä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Mielenterveys voidaan ymmärtää myös voimavarana, elämäntaidollisena käsitteenä, joka auttaa selviytymään arjessa, oppimaan uutta ja työskentelemään sekä voimaan hyvin. Vahvistamalla ja lisäämällä mielenterveyden voimavaroja pystymme kohtaamaan ja hallitsemaan myös elämän tuomaa ajoittaista ahdistusta ja uusia haasteita. Tämän vuoksi mielenterveystaitoja on tärkeää ylläpitää, oppia lisää ja osata luopua toimimattomista toimintamalleista. Tässä oppaassa käsitellään näistä taidoista itsetuntoa.

Tämä oppaan tarkoituksena on tuoda tietoisuuteen mitä itsetunto on, miten varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunto rakentuu ja miten lapsen itsetuntoa voidaan tukea ja edistää. Tämä opas on suunnattu kasvattajille, joilla tässä tapauksessa tarkoitetaan päiväkodin henkilökuntaa, perhepäivähoitajaa ja esimerkiksi harrastus-, kerho- tai leikkitoiminnan ohjaajaa sekä lapsen vanhempia. Opas soveltuu myös muille aiheesta kiinnostuneille.

Tämä opas sisältää kaksi osiota: teoreettinen osa 1 ja käytännönläheinen osa 2. Teoreettinen osio sisältää tietoa itsetunnosta ja sen rakentumisesta ja kehittymisestä. Käytännönläheinen osio sisältää tietoa siitä, millä tavoin varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetuntoa voidaan tukea.

”Emme voi ennustaa, millaisia haasteita lapsi tulevaisuudessa kohtaa, mutta voimme päivittäin vaikuttaa siihen, millainen lapsuus hänellä oli eilen ja on tänään. Mielenterveyden edistäminen antaa toivoa, mahdollisuuksia ja luottamusta elämään.” (Marjamäki ym. 2015, 14.)

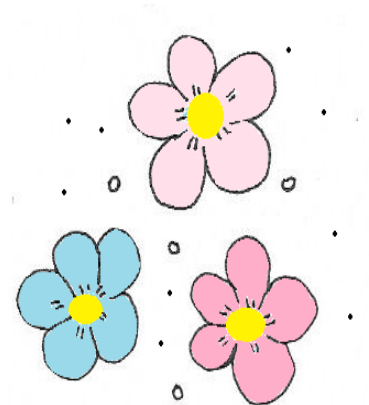
**OSA1:
VARHAISKASVATUSIKÄISEN LAPSEN ITSETUNNON
KEHITTYMINEN JA RAKENTUMINEN**

MITÄ ITSETUNTO ON?

Itsetuntoa voidaan luonnehtia ihmisen kykynä luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään sekä kykynä nähdä oman elämän tärkeys ja ainutkertaisuus. Itsetuntoa on itseluottamuksen ja itsensä arvostamisen lisäksi kyky arvostaa muita ihmisiä.

Itsetunto ilmiönä on hyvin moniulotteinen ja samaa asiaa kuvaamaan on käytetty useita erilaisia termejä, kuten esimerkiksi *itseluottamus*, *itsearvostus* ja *itsetuntemus*. Näitä voidaan kuitenkin käyttää erillisinä termeinä esimerkiksi siten, että itsetunnon voidaan nähdä rakentuvan kerroksittain niin, että itsensä tunteminen mahdollistaa itsensä arvostamisen, mikä taas kasvattaa luottamusta itseän.

- *Itseluottamus* on omiin kykyihinsä luottamista ja luottamista selviytyä vastaantulevista haasteista elämässä.
- *Itsearvostus* on sitä, että ihminen pitää itseään tärkeänä ja arvokkaana.
- *Itsetuntemus* on itsensä ja oman elämänsä tuntemista. Se on ymmärtämistä omasta käytöksestä ja reagoinnista eri asioihin.



Tällainen itsetunnon yleinen määritelmä soveltuu sekä lasten että aikuisten itsetunnon kuvaamiseen, vaikkakin lapsen itsetunto muokkaantuu kehityksen myötä vähitellen.

Itsetunto on kuvattu osaksi *minäkuva*a. Minäkuva on yksilön kuvaus itsestä erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuuden avulla. Ihmisen minäkuva, käsitys omasta itsestä, vaikuttaa siihen, miten hän

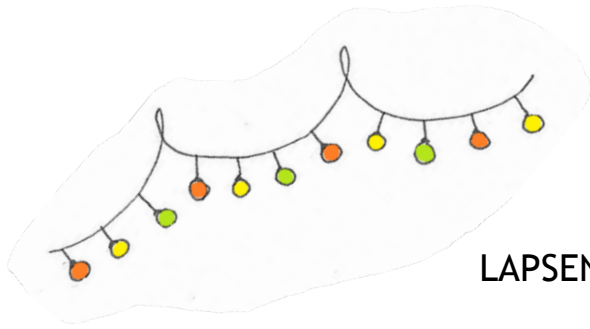
arvostaa ja suojaa itseään, millaisia riskejä ottaa itsensä kanssa. Minäkuvan voidaan ajatella vastaavan kysymykseen ”millainen minä olen?”.

Jotkut teoreetikot pitävät *minäkäsitystä* ja itsetuntoa toisistaan erottumattomina. *Minäkäsityksen* voidaan ajatella vastaavan kysymyksiin: ”Millaisena koen itseni? Miten arvostan itseäni? Mitä ominaisuuksia itsessäni arvostan? Luotanko itseni? Mitä muiden mielipiteet minulle merkitsevät? Tunnenko olevani hyväksytty ja rakastettu?”. Minäkäsitys muodostuu yksilön kokemuksista ja niiden tulkinnoista. Yksilön saamat palautteet, vahvistukset ja asenteet omaa itseä ja käyttäytymistä kohtaan hänelle itselleen tärkeiltä ihmisiltä vaikuttavat vahvasti kokemuksiin. Minäkäsitys muuttuu varhaislapsuudesta aikuisuuteen moniulotteisemmaksi.



HYVÄ ITSETUNTO

- on tunnetta, että on hyvä, arvokas ja ainutlaatuinen
 - on itsensä arvostamista
 - on tunnetta olevansa hyväksytty
 - on kykyä nähdä oman elämän tärkeys ja ainutkertaisuus
 - on hyvien ominaisuuksien lisäksi heikkouksien ja puutteiden tiedostamista ja hyväksymistä → kokemista, että hyvät ominaisuudet ovat huonoja tärkeämpiä
 - on kykyä nähdä olevansa tärkeä ilman todisteluita suorituksilla
 - on rehellisyyttä ominaisuuksiaan kohtaan
 - on suhtautumista toiveikkaan luottavaisesti itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteen
 - antaa luvan olla oma itsensä, leikkiä rauhassa, olla omaa mieltä ja kuunnella muidenkin mielipiteitä
 - auttaa keskittymään ja luottamaan omiin tavoitteisiin ja opiskeluun
 - on erilaisuuden hyväksymistä
 - auttaa kiintymään muihin ihmisiin, välittämään toinen toisistaan ja luomaan kaveri- ja ystävyys-suhteita
-



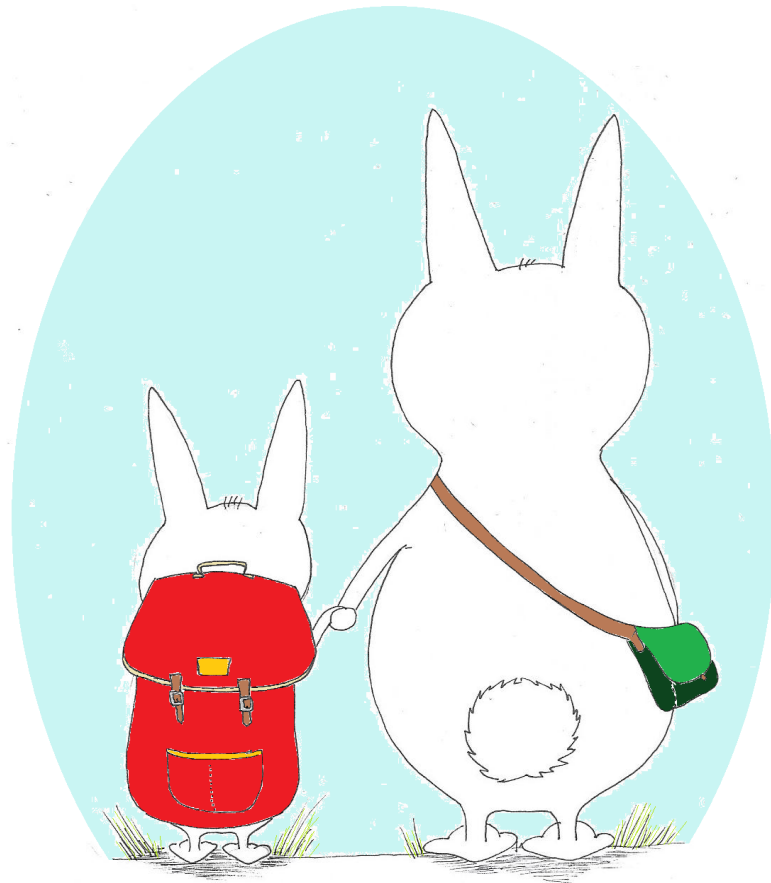
LAPSEN ITSETUNNON KEHITTYMINEN

Jo ennen kuin ihmisen psykologinen minä on valmis, luodaan perusta hyvälle itsetunnolle. Ensimmäisen ikävuoden aikana vauvassa alkaa kehittyä tunne omasta tärkeydestä ja arvosta saadessaan riittävää hoivaa. Ensimmäinen toiminta vauvan itsetunnon kehittämiseksi on yksinkertainen: lasta tulee hoitaa ja hänen tarpeisiinsa tulee vastata silloin, kun hän niin ilmaisee. Kun lasta hoidetaan hyvin eikä hän joudu ylitsepääsemättömään tilanteeseen tarpeineen, voi hän suhtautua rauhallisesti alkavaan tilanteeseen (esim. näläntunne) ja luottaa siihen, että saa hoitoa.

-
- Hoito ja huolenpito luovat lapselle tunteen omasta tärkeydestään jo tässä itsetunnon kehittymisen varhaisvaiheessa.
 - Aikuisen on yritettävä helpottaa itkevän lapsen oloa pelkäämättä, että itku, jota ei välttämättä pysty rauhoittamaan, olisi haitaksi lapsen itsetunnon varhaiskehitykselle.
 - Tärkeintä on ettei lasta jätetä yksin itkemään.
 - Pitkäaikainen itkeminen, johon hoitaja ei reagoi millään tavalla, voi saada lapsessa aikaan tunteen, että hän ei ole tärkeä.
 - Varhaisilla vuorovaikutussuhteilla ja kasvatustyyyleillä on osoitettu olevan vaikutusta lapsen itsetunnon kehittymiseen.
-

Vuorovaikutussuhteen merkitys lapsen itsetunnon kehityksessä

Monien tutkimuksien avulla on pystytty osoittamaan, että itsetunnolla ja turvallisella kiintymyksellä on yhteyttä. Yleisen itsetunnon kehittymiselle tärkeänä edellytyksenä toimii vuorovaikutuksessa syntyvä *perusturvallisuuden tunne*. Perusturvallisuuden tunne tarkoittaa yksilön kokemaa fyysistä ja psyykkistä turvallisuutta. Kiintymyssuhdeteoreetikot ovat tuoneet oman lisänsä nykykäsitykseen itsetunnon rakentumisesta esittämiensä varhaisten kiintymyssuhteiden kautta.

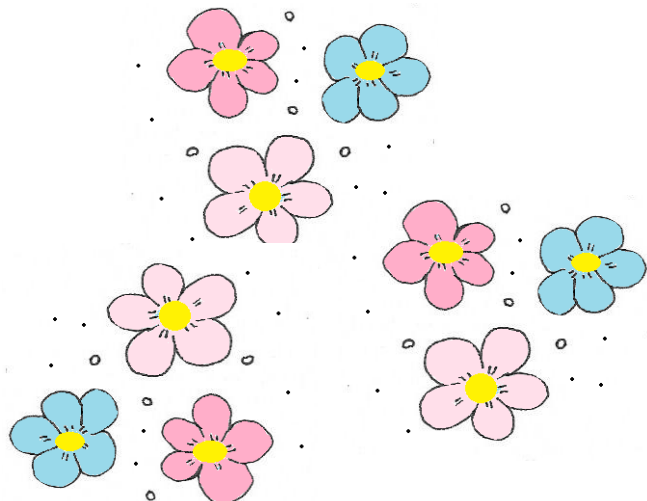


John Bowlby (1979) on luonut kiintymyssuhdeteorian, jonka mukaan lapsen ja hoivaajan tiivis, vastavuoroinen suhde rakentuu lapsen kiinnittymisestä vanhempaan ja vanhemman kiintymisestä lapseen. Lapsen saadessa ravintoa ja turvaa, kiinnittyy tämä vanhempansa myös tunnetasolla.

Lapsen toistuvat kokemukset itsestään suhteessa häntä hoivaaviin henkilöihin ovat niin kutsuttuja sisäisiä työskentelymalleja, jotka säätelevät turvallisuuden tunnetta. Siihen, miten lapsi vastaa kehityshaasteisiin ja toimii uusissa tilanteissa vaikuttaa varhaisissa ihmissuhteissa opitut sisäiset mallit läheisyydestä, turvasta ja omasta arvosta. Lapsen myönteistä mielikuvaa itsestään ja omista mahdollisuuksistaan vahvistaa vanhempien vahva läsnäolo tunnetasolla arjessa, kun taas välinpitämättömyys tai hyljeksintä voivat aiheuttaa sen, että lapsi kokee itsensä arvottomaksi.

Kiintymyssuhdemalleja ovat *turvallinen, turvaton, välttelevä ja ristiriitainen sekä jäsentymätön*.

- **Turvallisesti** kiintynyt lapsi on kokenut riittävää turvaa ja huolenpitoa vanhemmiltaan/hoivaajiltaan.
- **Turvaton** kiintymyssuhdemalli syntyy lapsen negatiivisten kokemusten kautta sellaisissa tilanteissa, joissa lapsi ei koe aikuisen olevan saatavilla eikä saa vastinetta fyysisiin ja psyykkisiin tarpeisiinsa.
- **Välttelevästi** kiintynyt ei osoita tarvetta käyttää vanhempansa.
- **Ristiriitaisessa** kiintymyssuhteessa vuorovaikutus tapahtuu aikuisen ehdoilla ja on ennakoimatonta sekä epäjohdonmukaista.
- Kiintymyssuhde on **jäsentymätön** silloin, kun vanhempien käytös on häilyvää ja pelottavaa sekä vanhemmilla on totaalinen kyvyttömyys huolehtia lapsen tarpeista.



Kasvatustyylien merkitys lapsen itsetunnon kehittämisessä

Myös vanhempien kasvatustyyli vaikuttavat vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen ja niin edelleen siihen, miten lapsi kehittyy tunnetasolla. Kasvatus on monimutkainen tapahtuma, johon vaikuttavat myös eri tilannetekijät ja persoonallisuudet. Kasvatukseen ei voida sanoa yhtä aina hyvää mallia. Diana Baumrindin (1971) klassinen teoria kasvatustyyleistä on vakiinnuttanut asemansa tutkimuskirjallisuudessa. Tässä teoriassa tärkeänä käsitteenä toimii kontrolli, mutta samanaikaisesti myös rakkaus. Baumrind (1971) on kuvannut neljä kasvatustyyliä: *auktoritatiivinen*, *autoritaarinen*, *salliva* ja *laiminlyövä*.

Auktoritatiivisessa kasvatustyyliässä vanhemmat osoittavat positiivisia tunteita lapsiaan kohtaan samalla ohjaillen heidän toimintaansa ja vaati ikäkauteen kuuluvien normien noudattamista.

Vanhemmat ohjaavat kuunnellen ja lapsen perusteluja kuunnellen.

Lapsia kontrolloidaan mutta määräyksiä käytetään vähän ja pakotteisiin turvaudutaan harvoin.

Lapsen yksilöllisyys ja myös lapsen tekemät virheet hyväksytään.

Odotukset ja vaatimukset kohdistetaan tulevaan käytökseen.

→ Auktoritatiivisen kasvatustyylin katsotaan olevan yhteydessä moniin myönteisiin piirteisiin kuten sosiaalisiin taitoihin, persoonallisuuden kehitykseen ja itsetuntoon sekä oman elämän suunnitteluun. Tähän kasvatustyyliin liittyy olennaisesti emotionaalinen läheisyys ja vanhempien aikuisuuden suoma turva, minkä vuoksi onkin hankala sanoa ovatko kasvatuksen vaikuttavampana tekijänä

Autoritaarisessa kasvatuksessa korostuvat vanhempien kontrolli ja tiukat vaatimukset ilman myönteistä tunneilmapiiriä.

Autoritaariset vanhemmat yrittävät saada lapset mukautumaan heidän omaan arvomaailmaansa.

→ Autoritaarisen kasvatustyylin on katsottu olleen yhteydessä siihen, että lapset ovat tottelevaisia ja sopeutuvaisia mutta samanaikaisesti passiivisia ja riippuvaisia sekä ovat vailla itseluottamusta ja oman vastuun tunnetta.

Sallivassa kasvatustyyliissä vanhemmat osoittavat lasta kohtaan myönteisiä tunteita vaatimatta lapsiltaan kovinkaan paljoa sääntöjen ja normien noudattamista, ja lapsen ohjaaminen on myös vähäistä.

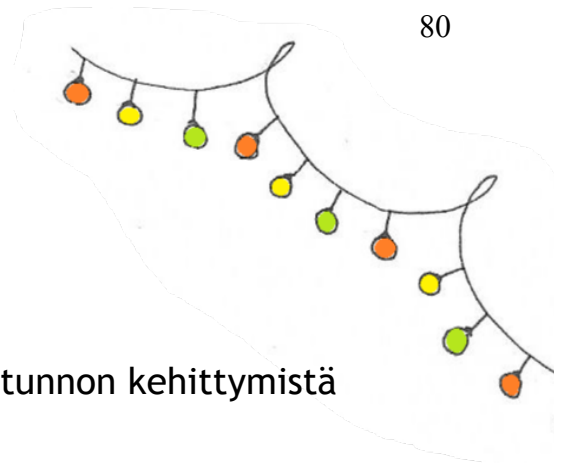
Sallivat vanhemmat eivät rankaise lasta mistään vaan suhtautuvat hyvin sallivasti kaikkeen mitä lapsi tekee ja vahvistavat kaikkea tämän käytöstä.

→ Sallivan kasvatustyylin on tutkimusten avulla todettu, että tuloksena on lapsia, jotka eivät ole kovin hyviä suoriutujia, eivät päteviä eivätkä osaavia. Nämä lapset vastustavat usein muiden kasvattajien auktoriteettia ja kapinoivat sosiaalisia normeja vastaan. Näillä lapsilla ei myöskään ole todettu olevan kovin hyvää itseluottamusta. Liian salliva ja liian suuren vastuun siirtäminen lapsille ei ole lapsen edun mukaista eikä todistetusti kehitä itseluottamusta odotetulla tavalla.

Laiminlyövässä kasvatuksessa myönteisten tunteiden, vaatimusten ja valvonnan puute korostuvat. Vanhempi ei jostain syystä kykene kantamaan vastuutaan kasvattajana; ei huolehdi lapsen perustarpeista, kuten nukkumaanmenosta ja ruoka-ajoista.

Vanhemman käytös voi olla epäjohdonmukaista, arvaamatonta tai jopa pelottavaa. Lapselle ei osoiteta iloa ja rakkautta, eikä opeteta mikä elämässä on oikein tai mikä väärin.

→ Tällaisessa kaltoinkohtelevassa ympäristössä lapsen maailma on kaoottinen ja lapsen käytös voi olla säätelemätöntä ja impulsiivista. Lapsi voi kokea itsensä arvottomaksi ja huonoksi.



Tunne- ja vuorovaikutustaidot osana itsetunnon kehittymistä

Sosioemotionaalista kehitystä voidaan tarkastella sosiaalisten suhteiden, tunneperäisen käyttäytymisen ja vuorovaikutustaitojen kehityksen avulla. Näihin liittyvät kiintymyssuhteet, tunneperäinen käyttäytyminen ja vuorovaikutustaidot, jolloin sosioemotionaaliset taidot liittyvät myös itsetuntoon.

Sosioemotionaalinen terminä viittaa siihen, että sosiaalisessa vuorovaikutuksessa esiintyy tunteita. *Tunne- ja vuorovaikutustaidot* eli *sosioemotionaaliset taidot* alkavat kehittyä varhaislapsuudessa vuorovaikutussuhteissa. Niitä voidaan vahvistaa, tukea ja edistää sekä niistä voidaan poisopettaa ja jo opittu voidaan korvata uudella. Emotionaalisten kokemusten pohjalta myös persoonallisuus muokkaantuu. Sosiaalinen kehitys ja persoonallisuuden kehitys käsitteinä eroavat siten, että persoonallisuuden kehityksessä on kyse persoonallisuuden rakenteesta ja yksilöllisyyden muotoutumisesta. Sosiaalisessa kehityksessä kyse on yksilön sopeutumisesta yhteisöön, johon sisältyy sosiaalisen kehityksen vuorovaikutuskäyttäytymisen piirteitä. Sosioemotionaalisia taitoja tarvitaan, jotta ihminen pystyy toimimaan osana laajempaa kokonaisuutta.

LAPSEN ITSETUNTOA VOIDAAN TUKEA

Rakentava ja vilpitön palaute turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä kehittää lapsen itsetuntoa, ja samalla hän itse myös oppii antamaan vilpitöntä palautetta muille. Perusteeton kehu on merkityksetöntä ja voi olla jopa vahingollista tai loukkaavaa. Kun uskot lapsesta hyvää ja unohdat ennakkoluulosi ja etukäteistietosi, on lapsen helpompi olla hyvä. Perustavia tapoja suhtautua lapseen ovat: rakkaus, luottamus, arvostus ja kiinnostus.

Jotta lapsi kykenee kokemaan jonkin taidon, kyvyn tai minän puolen vahvuudekseen, tarvitsee lapsi sitä, että joku hänelle tärkeä ulkopuolinen ihminen tunnistaa hänen taidon ja antaa siitä positiivista palautetta. Se myös lisää lapsen itseluottamusta ja itsearvostusta.

Tunnistamalla ja edelleen kehittämällä vahvuuksiaan lapsi oppii hyödyntämään vahvuuksiaan ja käyttämään niitä resursseina myös tilanteissa, joissa hänellä on kehittymistarpeita, ja tällä tavoin pystyy selviytymään epäonnistumisista ja vaikeuksista.

Epäonnistumiskokemukset kuuluvat elämään ja ovat arvokkaita oppimistilanteita. Vahvuutensa tunnistava lapsi ei lannistu epäonnistumisista vaan pystyy ponnistelemaan tavoitteiden saavuttamiseksi, koska hän luottaa kyvykkyyteensä. Myös tunteiden ja kokemusten tunnistaminen ja ymmärtäminen luo sinnikkyyttä pettymysten ja muiden negatiivisten tunteiden sietämisessä.



Lapsen kehumiseen ei
aina tarvita sanoja:
kokeile ilmeitä ja eleitä

Kun lapsi tiedostaa kelpaavansa
omana itsenä, lapsi kestää
omat epäonnistumisensa
paremmin

Lapsen itsetuntoa
vahvistaa edistyminen
aikaisempiin suorituksiin
verrattuna ja sen
huomaaminen

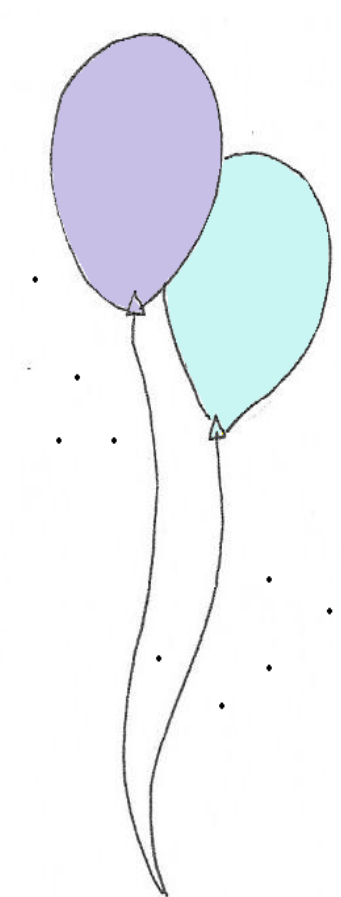
Lapsen itsearvostuksen
kehittymiseen
vaikuttaa lapsen
näkeminen
positiivisessa valossa

Miten valmistat lasta
sietämään
epäonnistumiset?

Perusturvallisuuden tunne lapsen itsetunnon tukemisessa

Yleisen itsetunnon kehittymisen tärkeimpänä ehtona on vuorovaikutuksessa syntyvä *perusturvallisuuden tunne*.

- Perusturvallisuuden tunne on yksilön kokema fyysistä ja psyykkistä turvallisuutta.
- Lapsi voi olla oma itsensä pelkäämättä tulevansa hylätyksi, laiminlyödyksi tai nöyryytetyksi psykologisesti turvallisessa ympäristössä.
- Turvallisessa ympäristössä lapsi kykenee helpommin omaksumaan ja oppimaan uusia asioita ja toimintatapoja.



Varhaiskasvattaja voi asenteellaan vaikuttaa perusturvallisuuden tunteen syntyyn olemalla positiivinen, rohkaiseva, välittävä ja hyväksyvä.

Perusturvallisuuden syntyyn varhaiskasvattaja voi vaikuttaa myös auttamalla rakentamaan luottamukselliset suhteet yksilöiden välille, asettamalla yhdessä lasten kanssa yhteisölle toimintaa varten yhteiset ja joustavat rajat, säännöt ja menettelytavat sekä selvittämällä seuraukset rajojen rikkomisesta.



Ilmapiirin merkitys itsetunnon rakentumisessa

Positiivisessa ilmapiirissä lapsen merkittävyyden tunne kasvaa. Lapsi kokee, että hänestä huolehditaan ja välitetään. Innostunut ja motivoitunut ilmapiiri auttaa oppimisessa ja tekemisessä onnistumista.

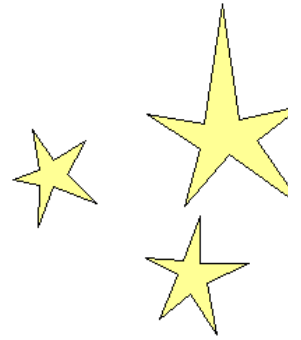
Positiivisessa ilmapiirissä kasvattaja on lasten saatavilla, on aidosti kiinnostunut lapsista, käyttää aikaansa lasten ongelmien ratkaisemiseen sekä näyttää tunteensa ja mielipiteensä. Kun kommunikaatio ja vuorovaikutus on yhteisön jäsenten kesken avointa, uskaltaa lapsi tuoda omat mielipiteensä julki.

Toisten lasten kanssa toimiminen antaa lapselle kokemuksia siitä, että jokaisella on erilaisia mielipiteitä ja erilaisia vahvuuksia sekä myös kehittämistä kaipaavia taitoja.

Hyväksyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä lapsi uskaltaa kokeilla ja kompastua ilman epäonnistumisen pelkoa. Erehdyksen ja yrityksen kautta lapset pystyvät oivaltamaan itsestään monia asioita ja oppivat kykyjään ja omien voimiensa arvioimista. Pienistäkin onnistumisen kokemuksista lasten itsetunto vahvistuu ja ne luovat pohjaa oppimiselle.

Turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä palaute on avointa ja vilpittöntä, jolloin myös lapsi itse oppii antamaan palautetta muille. Turvallista ja kannustavaa ilmapiiriä varhaiskasvattaja voi tietoisesti luoda opettamalla lapsille toisten kannustamista, myönteisen palautteen antamista toisille ja myönteistä puhumista.

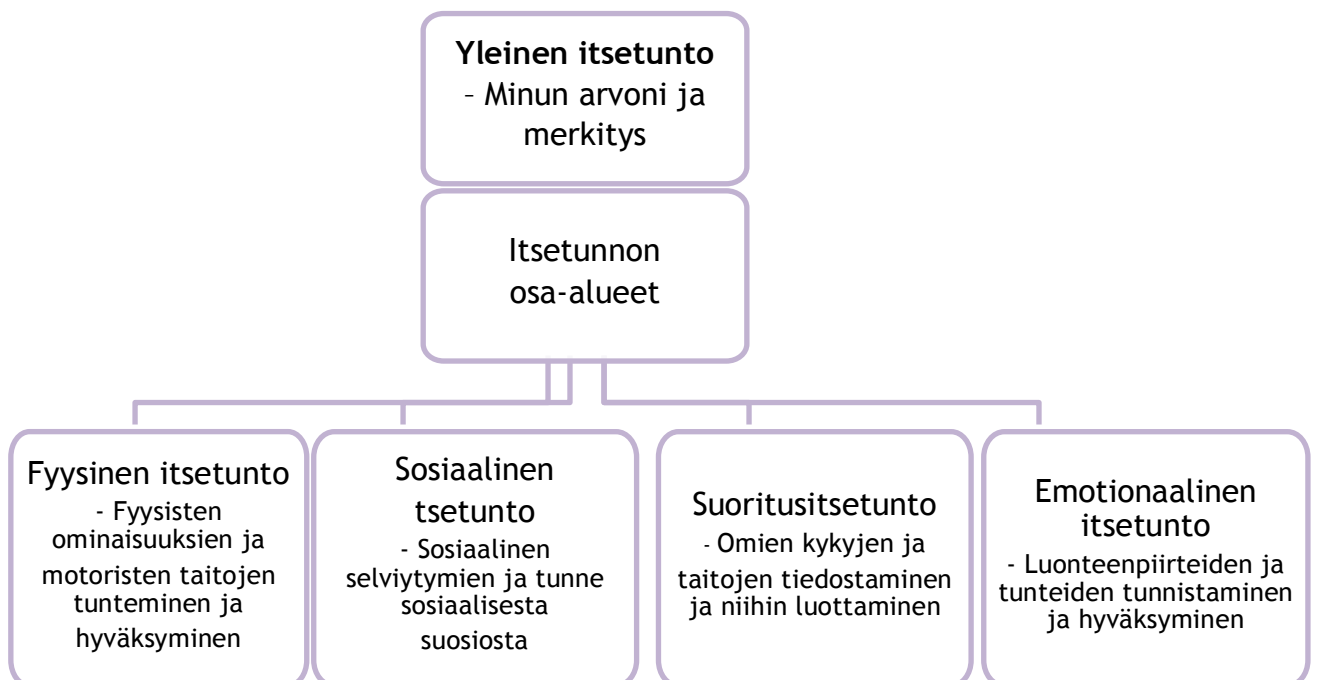
Tunteiden ilmaisun merkitys itsetunnon rakentumisessa



Myös tunteisiin tutustuminen tukee itsetuntoa. Kaikki tunteet ja tuntemukset tulisi sallia ja hyväksyä. Kaikkia tunteita saa tuntea, mutta se ei kuitenkaan tarkoita, että niiden mukaan tulisi tai saisi aina toimia. On havaittu, että vaikeasti siedettävien tunteiden ilmaisu, kuten viha, raivo, kateus ja inho, on jo lapsuudessa saatettu kuvata pahana ja vääränä. Tällöin näiden tunteiden pelkkä tunteminen saattaa tuottaa syyllisyydentuntua ja tunteita saatetaan tukahduttaa.

Itsetunnon osa-alueet ja niiden tukeminen

Itsetunnon alueet voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: *fyysinen itsetunto*, *sosiaalinen itsetunto*, *suoritusitsetunto* ja *emotionaalinen itsetunto*. Jokaisen osa-alueen huomioiminen ja tukeminen on tärkeää itsetunnon rakentumisessa, sillä osa-alueiden vahvuus on yksilöllistä: toinen on vahvempi toisella osa-alueella kuin toinen.



Kuvio 1: Itsetunnon osa-alueet. (Koivisto 2007.)

Fyysinen itsetunto

Fyysinen tietoisuus itsestä muodostuu jo hyvin varhaisessa vaiheessa pienellä lapsella. Käsitys itsestä liittyy vahvasti omaan kehoon ja fyysisiin ominaisuuksiin tässä vaiheessa. Varhain lapsuudessa fyysisen minäkuvan ja itsetunnon kehittyessä pieni lapsi tarvitsee mahdollisuuksia tutustua omaan kehoonsa ja motoristen taitojen harjoittamiseen.

➔ Varhaiskasvatuksen säännöllisellä liikuntakasvatuksella on myönteistä merkitystä lasten fyysisen itsetunnon vahvistumiseen. Päivittäiset ja viikoittaiset liikuntahetket mahdollistavat lasta tutustumaan omaan kehoon ja fyysisiin ominaisuuksiin sekä harjoittaa motorisia taitoja. Pienten lasten fyysisen itsetunnon vahvistumiseen vaikuttavat ihan jo pelkät pukeutumis- ja riisumistilanteet, joiden aikana lapsi voi harjoitella oman kehonsa tuntemusta.

Sosiaalinen itsetunto

Yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeintä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Sosiaaliset taidot edistävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sosiaaliset taidot ja yksilön kokema sosiaalinen suosio ovat yhteydessä *sosiaaliseen itsetuntoon*. Päiväkotimaailmassa lapsi joutuu arvioimaan sosiaalisia taitojaan ja sosiaalista suosiotaan, joten sosiaalinen itsetunto painottuu väistämättä. Varhaiskasvattajan tulee kehittää aktiivisesti lasten sosiaalisia taitoja ryhmässä viihtymisen vuoksi, jotta ryhmä olisi sosiaalisesti hyvin toimiva ja täten mahdollistaisi lasten itsetunnon vahvistumista.

- Yhteistoiminnan kehittymiselle, sosiaaliselle ja yhteisölliselle oppimiselle edellytyksenä on tunne yhteenkuuluvuudesta.
- Myönteiset tunteet ja hyvät ryhmän jäsenten väliset keskinäiset suhteet liittyvät yhteenkuuluvuuteen.
- Lasten yhteenkuuluvuus rakentuu vertaisryhmässä mm. leikkimällä, pelaamalla, kielellisellä ja toiminnallisella ”hassuttelulla”, fyysisellä läheisyydellä, ilmaisemalla keskinäistä ystävyyttä ja viittaamalla samanlaisuuteen sekä yhteisiin tapahtumiin.



Yhteenkuuluvuuden tunteen luomisessa kasvattajan tehtävänä on taata lapsille sellainen ympäristö, joka saa aikaan, pitää yllä ja kehittää tätä tunnetta. Ryhmäyttäminen ja ryhmätaitojen harjoittaminen sekä ryhmässä olemiseen ja ryhmän arvoihin on kiinnitettävä huomiota.

Suoritusitsetunto

Suoritusitsetunto alkaa rakentua, kun lapsi huomaa osaavansa asioita ja suoriutuvansa niistä. Lapsi tarvitsee positiivista, uskottavaa ja kohdistettua palautetta suoritusitsetunnon vahvistumiseksi. Usein palaute vaikuttaa motivaatioon ja itseluottamukseen.



Lapselle tulisi antaa paljon kiitosta ja kehua kaikista toimistaan, etenkin yrittämisestä ja erehtymisestä. Palautteen tulisi sisältää mahdollisimman vähän arvostelua ja vertailua sekä pelkkään lopputulokseen keskittymistä.

Arvostelu ja valmiiksi asetettuihin tavoitteisiin kannustaminen voi aiheuttaa aikuisuuteen saakka jatkuvan erään itsetunnon ongelman: ihminen ei kykene asettamaan tavoitteita itselleen eikä olemaan

tyytyväinen suorituksiinsa, ei edes pieniin, vaan aina tavoitteet tulevat ulkopuolelta. Tällöin ulkopuolelta tulevat tavoitteet ja vertailu muihin ihmisiin säätelevät onnistumisia eikä niitä säädä oma tunne. Se voi aiheuttaa myös tunteen, että aina on joku, joka on parempi, jolloin hyväkin suoritus muuttuu epäonnistumiseksi.

Emotionaalinen

itsetunto

Emotionaalisen itsetunnon vahvistamisessa aikuisella tulisi olla herkkyyttä nähdä lapsen tarpeet ja sallia lapsi ilmaisemaan tarpeitaan ja tunteitaan.

Emotionaalisella itsetunnolla on vaikutusta siihen, kuinka yksilö reagoi ja toimii erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.

Jo pieni lapsi oppii vähitellen erottelemaan ja tunnistamaan erilaisia tunteita, kun tätä hoivaava onnistuu lukemaan ja vastaamaan lapsen emotionaalisiin signaaleihin. Vastavuoroisten signaalien avulla lapsi alkaa oppimaan tunteiden erottelua.



Kasvattajan on huomioitava, että emotionaalisen itsetunnon vahvistamisessa on tärkeää sallia lapsen tunneilmaisut, vastata niihin ja ohjata vähitellen hallitsemaan niitä.

Positiivinen lähestymistapa lapsen itsetunnon tukemisessa

On tärkeää keskittyä lapsen vahuuksien tukemiseen, ei heikkouksien kaivelemiseen niin kotona kuin varhaiskasvatuksessa. Kannustava ja myönteinen palaute auttaa lasta kehittämään selviytymis- ja sopeutumiskykyjään todistettavasti paljon paremmin kuin virheiden osoittelu. Kasvattajan antama huomio, oman yhteisön sosiaalinen tuki, onnistumisen kokemukset ja ystävyysuhteiden tuoma ilo kannattelevat lasta eteenpäin. Jos lapsi tuntee olevansa hyväksytty ja tervetullut sekä tuntee turvallisuutta, voi lapsi paremmin rauhoittua ja keskittyä.

Lapselle on osoitettava, että häntä kuunnellaan ja hänestä välitetään. Hyvää palautetta voi antaa kaikesta, mitä lapsi osaa ja mistä selviytyy ilman vertailua toisiin ja toisten suoriutumisiin.

Heikon itsetunnon omaava on helposti pulassa, joten on tärkeää, että nämä herkäät lapset huomataan ja heille annetaan palautetta hellävaroin. Lasta voi ohjailla pois itseään moittivien ajatusten kehästä kohti ratkaisukeskeistä ajattelua niin varhaiskasvatuksessa kuin kotonakin.

Kun tarkastellaan lasten hyvinvointia ja oppimista, monesti keskitytään liian usein puutteisiin ja heikentäviin

tekijöihin oppimisessa ja hyvinvoinnissa. Lasten vahuuksien ja voimavarojen tarkastelu on katsottu jäävän vähemmälle huomiolle. Näiden tutkittujen huomioiden pohjalta on luotu pedagoginen suuntaus, *positiivinen*



pedagogiikka, jossa keskitytään nimenomaan lasten vahvuuksien ja voimavarojen tiedostamiseen ja harjoittamiseen, minkä uskotaan olevan tehokas tapa edistää ja tukea lapsen hyvinvointia ja oppimista, turvallista kasvua ja kehitystä.

Positiivinen pedagogiikka perustuu käsitykseen lapsesta aktiivisena toimijana ja merkityksen rakentajana. Tämän pedagogisen toiminnan keskiössä ovat lapsen osallisuus, vahvuudet ja myönteiset tunteet. Riskien kartoittamisen sijaan kasvatustoiminnassa keskitytään asioihin, jotka kannattelevat lapsia, tekevät oppimisesta mielekästä ja saavat aikaan lapsissa oppimisen ilon tunteen.

Positiivinen pedagogiikka:

- Pohjautuu ajatukseen lasten oppimisen ja hyvinvoinnin rakentumisesta eri toimintaympäristöjen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa.
- Yhteisöllinen ja myönteinen toimintakulttuuri vahvistaa sosiaalisia suhteita, mikä tukee lasten osallisuutta, oppimista ja hyvinvointia.
→Lapselle tulee antaa mahdollisuus jakaa ja käsitellä tunteitaan ja kokemuksiaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa.
- Tavoitteena on ymmärtää lasta ja lapsen elämää hänen omien tilojensa ja mielenmaiseman näkökulmista.
- Positiivisen pedagogiikan käsityksen mukaan tunnetilojen ja kokemusten tunnistaminen, dokumentointi ja jakaminen edistävät lasten kokonaisvaltaista oppimista ja hyvinvointia.

**OSA2:
VARHAISKASVATUSIKÄISEN LAPSEN ITSETUNNON
TUKEMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ**

HYVÄKSYVÄ, TURVALLINEN JA LUOTETTAVA AIKUINEN

Kun aikuinen on kiinnostunut lapsen etenemisestä oppimisessa ja luottaa hänen taitoihin ja kykyihin sekä osoittaa tunnistavansa hänen vahvuuksiaan, lisää se lapsen sisäistä motivaatiota ja innostusta oppimiseen sekä positiiviseen käsitykseen itsestään. Aikuisen luoma hyväksyvä ja avoin ilmapiiri vahvistaa lapsia ja auttaa itsetuntemuksen kehittymisessä. Aikuisen on myös tiedostettava ja tunnistettava oma tapansa viestiä, sillä lapset ovat taitavia kehonkielen tulkitsijoita. Aikuisen on siis kiinnitettävä huomiota omiin eleisiin, ilmeisiin ja katseisiin, sillä ne viestittävät sanattomasti erilaisia tunteita ja ajatuksia.



Mitä huomioon?**Miten?****Näe lapsi**

- Tervehdi, puhu katsekontaktilla
- Näe lapsi kokonaisvaltaisena ihmisenä, yksilönä
- Ole kiinnostunut, kuuntele ja huomioi
- Huomaa mitä lapsi osaa ja mitä kehitettävää
- Kohtele kaikkia tasavertaisesti ilman ennakkokäsityksiä
- Sanoita lapselle tämän toimintaa, ominaisuuksia ja piirteitä sekä hyväksy ne

Kuuntele lasta

- Vältä ohjailemasta keskustelua, kuuntele älä keskeytä
- Usko, että lapsella kiinnostavaa kerrottavaa
- Anna tarinan kerronnalle/ilmaisulle aikaa
- Vastavuoroinen keskustelu

Tue lasta yksilönä

- Auta lasta tunnistamaan itsestään hyviä ominaisuuksia, osaamista ja kiinnostuksen kohteita
- Näe yksilön vahvuudet, innostuksen aiheet ja kyvyt, tue niitä
- Osoita lapselle, että erilaiset piirteet ovat arvokkaita
- Ole rohkaiseva
- Tarjoa lapselle mahdollisuus kokeilla erilaisia tapoja osallistua toimintaan
- Tärkeintä on, että lapsi kokee onnistuvansa ja innostuvansa

Tue lapsia yhteisönä

- Ryhmähengen luominen ja luottamuksen synnyttäminen
 - Vertaisten tuki, luottamus ja arvostus
 - Aseta selvästi määriteltyjä rajoja lasten toiminnalle
 - Luottamus- ja tutustumisharjoitukset
-

Arvosta lasta	<ul style="list-style-type: none">• Arvosta lapsen tunteita ja kokemuksia• Lohduta• Yhdy riemuun• Luo turvallisuuden tunnetta• Arvosta ajatuksia, mielipiteitä ja lupauksia• Arvosta taitoja ja osaamista• Huomioi lapsen osallisuus
Arvosta itseäsi ja ansaitse lapsen arvostus	<ul style="list-style-type: none">• Älä ole yhdentekevä• Lapsi tarvitsee luotettavan, turvallisen ja arvostettavan aikuisen
Anna lapselle aikaa	<ul style="list-style-type: none">• Huomioi, että lapsilla on erilaisia ajantarpeita• Mahdollista ”tyhjiä”, rauhallisia hetkiä
Anna lapselle tilaa	<ul style="list-style-type: none">• Oma tila antaa lapselle turvaa ja yksityisyyttä
Luota lapseen	<ul style="list-style-type: none">• Kannustuksen ja kiinnostuksen osoitus lapsen ajatuksia ja ideoita kohtaan• Usko, että lapsi oppii ja onnistuu
Ole itse luotettava	<ul style="list-style-type: none">• Pidä lupauksesi• Selitä ja perustele säännöt• Yhteisten sääntöjen luominen ja noudattaminen• Kunnioita lapsen oikeudentajua• Myönnä virheesi ja pyydä anteeksi• Jousta tarvittaessa antamatta periksi• Käsittele ongelmatilanteet
Iloitse onnistumisesta lapsen kanssa	<ul style="list-style-type: none">• Onnistumisen ilo on upea kokemus, se tukee itsetunnon kehitystä• Haasteellisten mutta toteutettavien tavoitteiden asettaminen yhdessä lapsen kanssa• -Nauttikaa tavoitteiden saavuttamisesta

Salli epätäydellisyys itsellesi ja lapselle	<ul style="list-style-type: none">• Hyväksy tietämättömyys, omat virheet ja epätäydellisyys• Salli epäonnistuminen
Tee yhteistyötä lapsen kanssa	<ul style="list-style-type: none">• Vastavuoroinen toimiminen• Älä ohjaa liikaa tekemisissä
Tutki, kokeile ja opettele yhdessä lapsen kanssa	<ul style="list-style-type: none">• Arvoitukset ja mysteerien ratkominen yhdessä vahvistaa ryhmähenkeä sekä aikuisen ja lasten välejä• Uuden oppiminen on hauskaa ja vahvistaa itsetuntoa
Pidä hauskaa lapsen kanssa	<ul style="list-style-type: none">• Viihdy lasten seurassa• Iloitse lapsen olemassaolosta
Tutustu lapseen	<ul style="list-style-type: none">• Tutustu lapsen persoonaan jutellen niitä näitä, kerro myös omia mielipiteitä• Ole huolehtiva, opastava ja turvallinen ystävä lapselle säilyttäen auktoriteettisi• Ymmärrä lapsen temperamenttia
Innosta lapsia	<ul style="list-style-type: none">• Ole vilpittömän innostunut, innostus tarttuu• Innostunut ja motivoitunut ilmapiiri auttaa onnistumaan paremmin• Kannusta kokeilemaan• Ryhmä vaistoa oletko intensiivinen, läsnä ja vilpitön
Hyväksy muutos itsessäsi ja lapsessa	<ul style="list-style-type: none">• Muutos voi olla osa kasvuprosessia tai itse tehty päätös muuttaa itseään/elämäänsä• Muokkaa periaatteitasi ja mielipiteitäsi tarvittaessa• Muutoksen hyväksyminen itsessä ja ympäristössä on merkittävä taito• Itsensä hyväksyminen on osa tervettä itsetuntoa

Kehu taitavasti ja vilpittömästi

- Tiedä, mitä kehut
- Löydä kehun aiheet myös lapsen heikoilla alueilla
- Kehu sekä yritystä että erehdystä
- Anna rakentavaa palautetta
- Kehu yksilöä
- Kehu yhteisöä ja yhteisössä
- Kehu muiden kuullen
- Kehu omana itsenäsi
- Kokeile myös eleitä sanojen sijaan: peukun näyttäminen, yläviitonen, merkityksellinen nyökkääminen
- Anna lapsen kertoa onnistumisestaan kysymällä esim. ”Miten teit sen?”
- Kannusta kehumiseen ja kritiikkiin

Usko lapsesta hyvää

- Sisällytä tapaasi suhtautua lapseen: rakkautta, arvostusta, luottamusta ja kiinnostusta, jolloin lapsen kanssa toimiminen helpottuu
- Ymmärrä ja näe erilaiset arvot ja kulttuurit

VAHVISTA LAPSEN ITSETUNTOA DOKUMENTOINNIN AVULLA:

- Joskus lapsen voi olla vaikeaa puhe sanoiksi omia tunteitaan ja ajatuksiaan, joten visuaalisesta dokumentoinnista voi mm. tällaisessa tilanteessa olla apua, sillä se mahdollistaa monenlaisten asioiden, kokemusten ja tunteiden käsittelyn.
- Dokumentointi edistää vuorovaikutusta ja jatkuvuutta lapsen eri elämänpiirien välillä.
- Esimerkiksi positiivisessa pedagogiikassa käytetään erityisesti visuaalisia dokumentointimenetelmiä, kuten piirustuksia, valokuvia ja videoita perustuen käsitykseen, että visuaalisuus on keskeisessä asemassa kulttuuristen merkitysten tuottamisessa. Niin lapset kuin aikuisetkin jäsentävät maailmaansa ja muodostavat merkityksiä visuaalisesti eli tarkkailemalla ympäristönsä tapahtumia.
- Tarjoamalla erilaisia tapoja dokumentoida ja jakaa kokemusmaailmaansa kunnioitetaan lapsen yksilöllisyyttä ja ainutkertaisuutta.
- Dokumentoinnin tarkoituksena on luoda perusta myönteiselle vuorovaikutusilmapiirille, yhteisöllisyydelle ja kasvatuskumppanuudelle.

Kuvia ja piirustuksia voidaan laittaa esille tiloihin, joissa lapset voivat niitä tutkia vapaasti. Lasten tuotoksista voidaan tehdä kuvakollaaseja, leikekirjoja tai näyttely yleisiin tiloihin. Näin myös vanhemmat pääsevät osallisiksi lapsensa kodin ulkopuoliseen elämään. Lapsen kertoessa omista kuvistaan ja niiden taakse kytkeytyvistä merkityksistä avautuu kasvattajalle kanava lapsen maailmaan. Asiat, jotka ovat lapselle tärkeitä ja hyvää oloa tuottavia, on aikuisen tärkeää tunnistaa.

Omista kuvista kertominen ja keskustelut yhdessä ryhmässä luo tunnetta yhteisöllisyydestä ja ryhmään kuulumisesta.

Kasvattajan tehtävänä on tarjota lapselle olosuhteet, työvälineet ja oppimis- ja opetusmenetelmät, jotka auttavat ja innostavat häntä osallistumaan ja kehittymään yksilöllisesti osana yhteisöä.

PERUSTURVALLISUUS

YHDESSÄOLO

ILMAPIIRI: kiireetön, lämmin, avoin, hyväksyvä, arvostava

VUOROVAIKUTUSTAPA: positiivinen ja kunnioittava

YHTEENKUULUVUUS



LAPSEN YKSILÖLLINEN HUOMIOIMINEN

MYÖNTEISET TUNTEET

FYYSINEN LÄHEISYYS

RAUHASSA TEKEMINEN JA TOIMIMINEN

VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN

KUUNTELEMINEN

LAPSEN TUNTEMINEN

KATSEKONTAKTI

KEHU / POSITIIVINEN PALAUTE

TÄRKEÄ JA LUOTETTAVA AIKUINEN

RUTIINIT

JOHDONMUKAISUUS

SÄÄNNÖT / RAJAT

AITO LÄSNÄOLO JA KIINNOSTUS

ESIMERKKI ITSETUNTO-VIIKOSTA

Miten päiväkodin tai muun varhaiskasvatuksen arjessa pysähdytään pohtimaan itsetuntoon liittyviä kysymyksiä ja asioita? Tähän kappaleeseen on koottu esimerkki itsetuntoa käsittelevästä viikosta varhaiskasvatuksessa toteutettavaksi. Itsetunto-viikko sisältää viisi eri teemaa, jokaiselle päivälle yksi. Päivät voi aloittaa esimerkiksi aamutuokiolla, jossa kysytään lapsilta päivän teeman mukaisia kysymyksiä. Tämän jälkeen on itse toimintatuokio. Teemanmukaiset harjoitusesimerkit ovat löydettävissä tämän oppaan kappaleesta ”Esimerkkejä leikeistä ja tuokioista”, poislukien tähdillä merkityt vaihtoehdot.

Kysymyksiä lapsille:

MA: Miten viikonloppu sujui? Opitko jotain uutta? Kokeilitko jotain uutta rohkeasti? Onnistuitko ensimmäisellä kerralla? Jos et, niin kokeilitko uudelleen?

TI: Mitä teen kavereiden kanssa? Miten autan kaveria?
Miten kannustan kaveria? Miten voin helpottaa kaverin pahaa mieltä?

KE: Milloin olen väsynyt? Mitä silloin teen? Mikä/kuka minua auttaa siinä tilanteessa?

TO: Millaiset ovat kasvopiirteeni? Minkä väriset silmät minulla on?
Kuinka pitkä olen? Mitä erilaista meissä on kaverin kanssa? Mitä samaa meissä on kaverin kanssa?

PE: Miten tuon esille oman mielipiteeni? Otanko huomioon toisten mielipiteet?
Uskallanko esittää oman ajatukseni/mielipiteeni, vaikka kaveri olisikin eri mieltä?

MAANANTAI

Yksilö ja osaaminen

→ Harjoitus: [Minä osaan](#), [Hyvä minä](#)

TIISTAI

Yhteisö ja toisten huomioiminen

→ Harjoitus: [Kannustuspiiri](#), Yhteinen
projekti*

KESKIVIIKKO

Läheisyys, lepo/rentoutuminen

→ Harjoitus: [Pallohieronta](#)

TORSTAI

Itsearvostus, itsetuntemus

→ Harjoitus: [Oma kuva](#), [Valokuvaus](#),
[Katsotaan taidekuvaa](#)

PERJANTAI

Yhteenkuuluvuus ja sosiaaliset taidot

→ Harjoitus: Retki/Ryhmätehtävä**

*Yhteisiä projekteja voi olla mm. valokuvaprojekti vapaavalintaisesta teemasta, teatteriprojekti tai joku muu taideprojekti. Laajemman ja pitkäkestoisemman projektien eri vaiheet dokumentoidaan ja valmiista projektista voidaan vielä tehdä yksilöhaastattelut.

**Retket ihan pienenkin matkan päähän ovat jännittäviä ja antavat tilaa mielikuvitukselle. Retkellä voidaan ratkaista jokin arvoitus tai voidaan lähteä katsomaan hylättyä laivaa ja pohtia miten se on sinne päätenyt, kuka sen on omistanut jne. Mielikuvitusleikit ovat kiehtovia ja kehittävät luovuutta. Mielikuvitus liittyy osaksi sosiaalisia taitoja.

Viikon teemat voidaan jakaa myös neljälle eri viikolle, jolloin:

VIKKO 1. Yksilö ja osaaminen

VIKKO 2. Yhteisö ja toisten huomioiminen

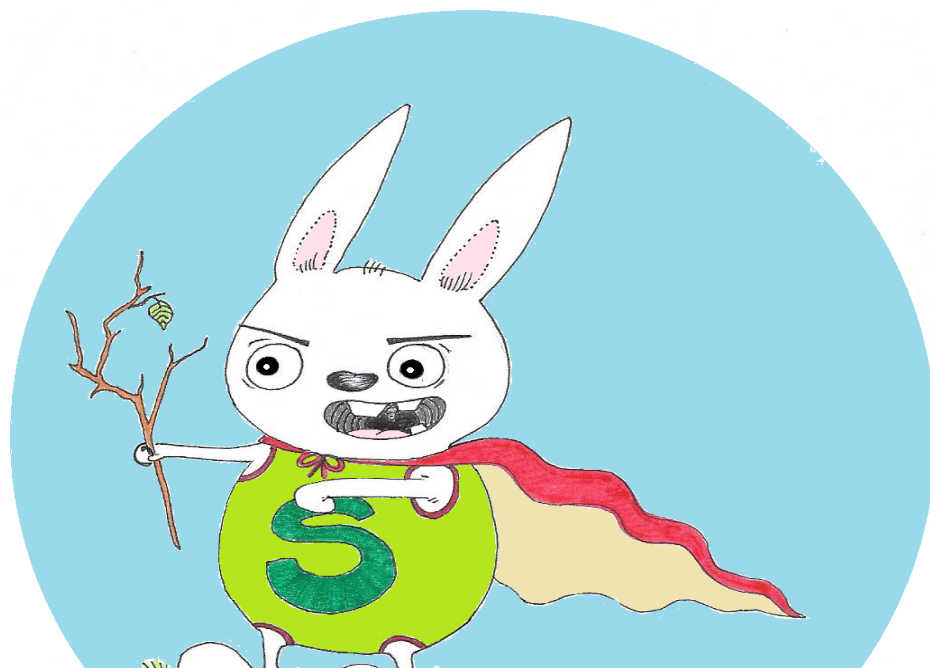
VIKKO 3. Läheisyys, lepo/rentoutuminen

VIKKO 4. Itsearvostus, itsetuntemus

VIKKO 5. Yhteenkuuluvuus ja sosiaaliset taidot

Myös aikuiset tekevät viikon alkuun oman tehtävän: pohdi aikuisena omaa käyttäytymistäsi lasta kohtaan ja laadi näistä muistilista näkyville.

- Miten osoitan lapsille arvostavani heitä?
- Miten osoitan olevani luotettava ja turvallinen aikuinen?
- Millaista ilmapiiriä pyrin luomaan lasten kanssa toimiessani?
- Miten keuhun lapsia?
- Olenko säästeliäs palautteenannon/kannustamisen suhteen?
- Missä tilanteissa voisin kehua lapsia enemmän?
- Milloin kannustaminen voi tuntua vaikealta?
- Missä tilanteissa/keneltä olen itse saanut kannustusta oman elämän varrella?
- Missä asioissa kiitän lasta? Kenet huomioin?
- Miten osoitan, että uskon lapsen kykyihin?
- Millaisia työtapoja ja leikkejä käytän työssäsi itsetuntoa vahvistaen?
- Miten kannustan vanhempia itsetuntotaitojen tukemisessa?



ESIMERKKEJÄ LEIKEISTÄ JA TUOKIOISTA ITSETUNNON TUKEMISEEN

Erialaisten leikkien ja menetelmien avulla voidaan keskittyä tietyn osa-alueen harjoittamiseen, mutta usein ne auttavat monen muunkin taidon kartuttamisessa samanaikaisesti. Itsetuntoa tukevat harjoitukset, kehu ja kannustaminen rakentavat lasten myönteistä käsitystä itsestään. Opettelemalla löytämään itsestään myönteisiä puolia ja ennen kaikkea arvostamaan niitä voidaan itsetuntoa vahvistaa läpi elämän.

Seuraavassa on listattuna erilaisia esimerkkejä leikeistä ja tuokioista, joita voidaan käyttää varhaiskasvatuksessa lapsen itsetunnon tukemiseen ja edistämiseen. Näissä listatuissa leikeissä on otettu huomioon lapsen

yksilöllisyys,

henkilökohtainen

osaaminen ja omien

taitojen

tunnistaminen,

kuulluksi tuleminen ja

oman itsensä tärkeys,

sosiaalisten taitojen

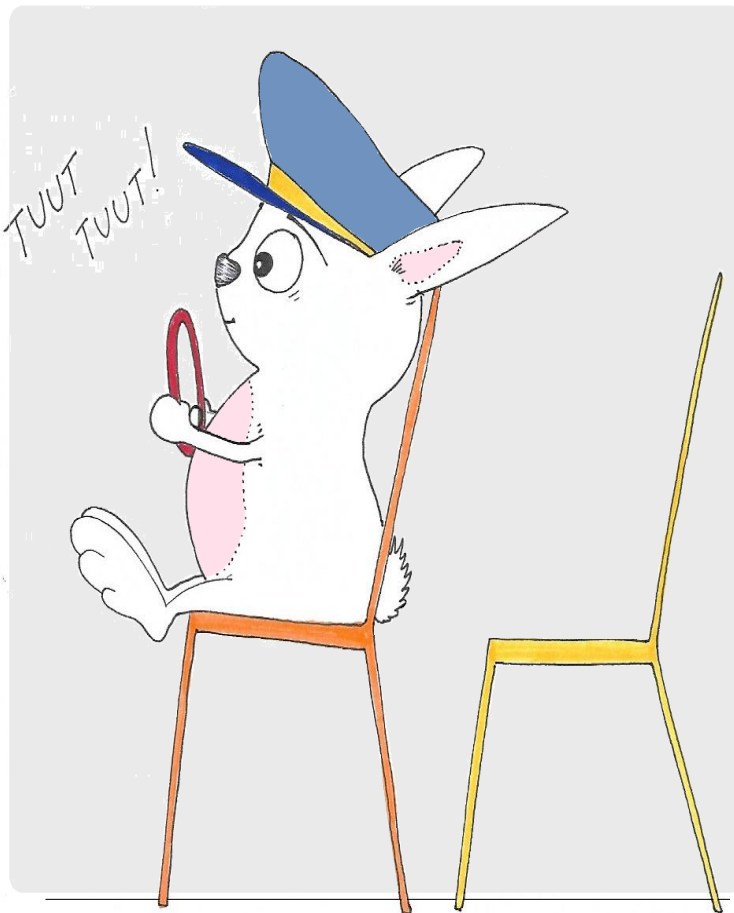
harjoittelu,

ryhmässä toimimisen

taidot ja

yhteenkuuluvuuden

tunteen luominen.



1. Minä osaan

Tässä on ideana se, että lapsi oppii tunnistamaan ja näkemään omia taitojaan ja vahvuuksiaan, joiden kautta itsetunto vahvistuu, kun huomaa olevansa hyvä jossakin asiassa.

Lapset istuvat piirissä, ja jokainen lapsi saa vuorollaan nousta seisomaan ja sanoa jonkin osaamansa taidon. Taito voi olla yksinkertainen, esimerkiksi haarukalla syöminen, vetoketjun sulkeminen, yhdellä jalalla seisominen tai kiipeilytelineessä kiipeily. Lapsista ne, jotka osaavat saman taidon, saavat nousta myös seisomaan. Leikin lopuksi muistetaan, että lapsilla on paljon erilaisia taitoja ja he oppivat niitä koko ajan lisää omassa tahdissaan.

- Kirjasta: Marjamäki, Elina; Kosonen, Susanna; Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli -Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

2. Hyvä minä

Ollaan piirissä lasten kanssa. Lasten paikat voidaan merkitä lattiaan esimerkiksi maalarinteipillä. Yksi lapsi seisoo piirin keskellä ja sanoo osaamansa taidon tai asian, josta hän tykkää. Yksi niistä lapsista, jotka ovat taitavia samassa asiassa tai tykkäävät samasta asiasta, saa vaihtaa paikkaa piirin keskellä seisovan kanssa. Jokainen lapsi pääsee vuorollaan piirin keskelle.

Kierroksen jälkeen lapset saavat kurkistaa yksitellen salaiseen aarrerasiaan. Tätä harjoitusta varten pitää olla valmiiksi askarreltu aarrerasia. Rasia voi olla esimerkiksi pahvinen korulaatikko, joka on päällystetty foliolla. Rasian sisälle liimataan peili. Lapsille kerrotaan, että rasiassa on maailman arvokkain aarre ja lapset pääsevät kurkistamaan aarrerasiaan. Lapsi näkee aarrerasian peilistä oman kuvansa, ja hänelle muistutetaan, että hän itse on maailman tärkein aarre.

- Kirjasta: Marjamäki, Elina; Kosonen, Susanna; Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli -Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

3. Itsetuntotähti

Askarrellaan lasten kanssa tähtimitalit! Voit tehdä valmiiksi pahvista tähtikuvion mallin, jonka avulla lapsi voi piirtää valitsemalleen kartongille tähden ääri viivat ja leikata kuvio piirtämiään ääri viivoja pitkin. Tähden



keskelle lapsi (tai aikuinen lapsen puolesta) kirjoittaa ”Minä osaan” tai ”Olen taitava”. Ympäri tähteä kirjoitetaan yhdessä lapsen kanssa taitoja, joita lapsi osaa ja/tai missä on taitava. Taidot voivat olla yksinkertaisiakin, esimerkiksi ”olen taitava leikkimään”, ”osaan kirjoittaa oman nimeni”, ”osaan uida” jne.

Tähdet voidaan laminoida ja rei’ittää, jolloin ne saadaan myös kaulaan roikkumaan mitalin tavoin. Tähtiä voi halutessa myös koristella esimerkiksi ”tähtipölyllä”. Valmiita tähtiä voidaan myöhemmin ihastella yhdessä ja keskustella taidoista. Voidaan huomata kuinka paljon erilaisia taitoja kaikilla on ja, että kaikki eivät välttämättä osaa aivan kaikkia samoja taitoja kuin toinen, vaan jokainen oppii omassa tahdissaan ja toiset taidot opitaan nopeammin kuin toiset.

- Suomen Mielenterveysseura: www.mielenterveysseura.fi

4. Voimaloru

Voimalorua toistettaessa jäävät sanat vaikuttamaan myönteisenä ”mantrana” mieleen. Lapsi voi toistaa tätä mielessään ja saada näin rohkaisua itselleen. Yksi elämän tärkeimmistä ja kantavimmista voimista on omiin kykyihin uskomisen ja luottaminen. Lapsi on oikeutettu saada luottaa aikuiseen, silloin

kun omat taidot ja voimat eivät vielä riitä. Toisto, liikkeet ja rytmikäs tempo vahvistavat vaikutusta.

Lorun kirjoittanut ja sovittanut keho-soittimille Tuuli Paasolainen. Loru voidaan toteuttaa esimerkiksi piirissä liikkuen ja leikkien rap-musiikin tyyllisesti.

Minä osaan, tiedän ja ymmärrän! (*marssitaan piirin kehältä keskelle*)

Minä osaan, tiedän ja ymmärrän! (*peruutetaan piirin keskeltä kehälle*)

Osaan pukea, osaan pukea ja kengät jalkaan laittaa. (*laitetaan "housuja" tai "kenkiä" jalkaan*)

Osaan pukea, osaan pukea ja melkein lukea! (*laitetaan "housuja" tai "kenkiä" jalkaan ja lopuksi nostetaan kädet ylös*)

Minä osaan, tiedän ja ymmärrän! (*marssitaan piirin kehältä keskelle*)

Minä osaan, tiedän ja ymmärrän! (*peruutetaan piirin keskeltä kehälle*)

Jos vatsa mulla murisee, mä ruokaa sille annan (*taputellaan vatsaa*)

Jos suuni napsaa kuivana, mä vettä sille kannan! (*"juodaan vettä"*)

Minä osaan, tiedän ja ymmärrän! (*marssitaan piirin kehältä keskelle*)

Minä osaan, tiedän ja ymmärrän! (*peruutetaan piirin keskeltä kehälle*)

Kuu loistaa yöllä taivaalla ja auringon on valo (*tehdään iso ympyrä ilmaan*)

on joskus pääni pyörällä, kun taivaalle mä katon! (*liikutetaan päätä puolelta toiselle ja katsotaan ylös*)

Minä osaan, tiedän ja ymmärrän! (*marssitaan piirin kehältä keskelle*)

Minä osaan, tiedän ja ymmärrän! (*peruutetaan piirin keskeltä kehälle*)

Ja sitten, kun en tiedä, (*pyöritetään päätä kädet sivuilla "tarjottimina"*)

ja sitten, kun en tiedä, (*pyöritetään päätä kädet sivuilla "tarjottimina"*)

mä kysyn aikuiselta! (*osoitetaan aikuisia kummallakin etusormella rytmikkäästi*)

Mä kysyn aikuiselta! (*osoitetaan aikuisia kummallakin etusormella rytmikkäästi*)

Ja sitten, kun en tiedä, *(pyöritetään päätä kädet sivuilla ”tarjottimina”)*

ja sitten, kun en tiedä, *(pyöritetään päätä kädet sivuilla ”tarjottimina”)*

mä kysyn aikuiselta! *(osoitetaan aikuisia kummallakin etusormella rytmikkäästi heiluttaen)*

Mä kysyn aikuiselta! *(osoitetaan aikuisia kummallakin etusormella rytmikkäästi heiluttaen)*

- Kirjasta: Marjamäki, Elina; Kosonen, Susanna; Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli -Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

5. Katsotaan taidekuvaa

Kuva voi olla mikä tahansa taidekuva. Esimerkiksi Suomen Mielenterveysseura on koonnut taidekuvia Eero Järnefeltin (1863-1937) ja Venny Soldan-Brofeldtin (1863-1945) taideteoksista.

Katsotaan kuvaa/kuvia ja mietitään yhdessä lasten kanssa seuraavia kysymyksiä:

- Mitä kuvassa näkyy? Mitä kuvassa tapahtuu?
 - Tykkäätkö sinä piirtää? Mitä sinä piirrät mielelläsi?
 - Mitä osaat tehdä hyvin?
 - Miltä tuntuu osata tehdä jokin asia?
 - Miltä tuntuu, kun oppii uuden taidon?
 - Mitä sinä olet oppinut viimeksi?
 - Miltä tuntuu, kun joku kehuu sinua?
 - Millaisia asioita ja miten sinä voit kehua ystävääsi?
- Kirjasta: Marjamäki, Elina; Kosonen, Susanna; Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli -Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

6. Valokuvaus

Kuvataan itselle tärkeitä asioita ja tehdään niistä vaikka valokuvanäyttely. Kuvia voi ottaa esimerkiksi lempilelusta, lempikirjasta, lemmikistä, harrastukseen liittyvästä välineestä yms. Kuvista voidaan keskustella yhdessä ryhmässä ja kertoa miksi asia kuvassa on tärkeä itselle.

- Kirjasta: Marjamäki, Elina; Kosonen, Susanna; Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli -Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

7. Tehdään kollaasi

Tehdään kollaasi aiheesta minä. Voidaan ensin keskustella esimerkiksi taidekuvakorttien avulla siitä, millainen minä olen. Pohditaan, mitä minä osaan ja mitä asioita opettelen. Kootaan yhdelle pohjalle asioita, jotka kertovat siitä, kuka minä olen. Kartongille voidaan painaa oman käden jälki, leikata mainoslehdessä oman lempilelun kuva, kirjoittaa lempisadusta paras kohta, piirtää nuotteja lempilaulusta ja maalata minulle tärkeiden ihmisten kuvat.

Kollaasiteoksen voi tehdä kerralla valmiiksi, mutta sen voi tehdä myös pitkänkin ajan saatossa pienin askelin ja aihe kerrallaan.

- Kirjasta: Marjamäki, Elina; Kosonen, Susanna; Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli -Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

8. Oma kuva

Jokainen lapsi on hyvä juuri sellaisena kuin on! Oman kuvan piirtämisen ideana on, että kuva muistuttaa meitä kaikkia siitä, että olemme hyviä juuri sellaisina kuin olemme. Yksi mukava tapa piirtää oma kuva on laittaa lapset peilin eteen piirtämään oma kuvansa. Oma kuvan reunat voidaan koristella haluamallaan tavalla, sen voi esimerkiksi kehystää.

- Kirjasta: Marjamäki, Elina; Kosonen, Susanna; Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli -Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

9. Minä osaan ja onnistun -kirja

Esimerkiksi Sydänliitto on suunnitellut valmiin Minä osaa ja onnistun -kirjan ja valmiita sivuja voi tulostaa Sydänliiton kotisivuilta: www.sydanliitto.fi. Omanlaisensa Minä osaan ja onnistun -kirjan voi suunnitella ja tehdä myös itse aivan alusta.

”Minä osaan ja onnistun” -kirjassa kiinnitetään huomiota lapsen osaamiseen, onnistumiseen ja perheen arjessa tapahtuviin hyviin asioihin. Kirjan tarkoituksena on vahvistaa lapsen itsetuntoa ja myönteistä minäkuvaa. Jokainen on hyvä juuri sellaisena kuin on!

Kirjan tavoitteena on saada pysähtymään hyvien asioiden äärelle yhdessä lapsen kanssa, kuulemaan lasta ja pohtimaan sitä, mikä on juuri nyt lapselle tärkeää. Kirjaa voi täyttää yhdessä vanhempienkin kanssa esimerkiksi päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluissa. Usein arjen hyvät asiat ovat itsestäänselvyksiä eikä niitä tule sanotuksi. Tämän kirjan avulla on tavoitteena herätä pohtimaan ja antamaan sanoja hyvälle arjen asioille, myönteiselle ja kannustavalle puheelle. Kirja kannustaa aikuisia ja vanhempia kuulemaan lasta ja tämän ajatuksia siitä, mikä on tärkeää hänelle, ja myös huomaamaan mitä lapsi osaa ja opettelee tällä hetkellä. Myös lapsi huomaa

mitä kaikkea osaakaan jo ja mitä tavoitteita hänellä on. Kirjaa voidaan täyttää läpi vuoden.

Kirjoitetaan ja lapsi voi piirtää omia taitoja, ilon aiheita, tärkeitä asioita ja lempijuttuja sekä lapsen itse sanoittamia asioita itsestä ja hänen arjesta. Kirjan sivut voivat olla teemoiltaan muun muassa seuraavia: osaan, taidan, opettelen, pidän, minulle tärkeää, toivon, hurraa ja harrastukset.

➤ Lisätietoja Sydänliiton kotisivuilta: www.sydanliitto.fi

10. Sadutus

Lapsi tulee kuulluksi sadutuksen kautta, kun hän saa ilmaista itseään ja kertoa juuri niistä asioista, joista hän sillä hetkellä tuntee tarvetta kertoa. Sadutus osoittaa lapselle, että hänen ajatuksensa kiinnostavat aikuisia ja muita kuulijoita. Sadun kertoja huomaa, että hänen kertomuksensa ja niiden tuoma tieto on merkityksellistä ja tärkeää, kun satuja käsitellään ja säilytetään. Sadutettuun tarinaan palataan ja siitä etsitään tuntemuksia ja tietoa. Tämä liittyy ihmisen kokemukseen olevansa osallinen ja merkityksellinen, kun hän voi vaikuttaa asioihin, jotka liittyvät häneen itseensä.

Sadutuksessa lasta tai lapsiryhmää innostetaan kertomaan oma kertomus/tarina, jota aikuinen kuuntelee ja kirjaa sanatarkasti. Sadutus on vastavuoroista kuuntelua, kerrontaa ja toisten ajatusten vakavasti ottamista sekä yhdessä tekemistä. Sadun kirjaaja on aktiivinen kuuntelija ja siten innostaa sadutukseen. Anna lapselle aikaa pukea ajatuksensa sanoiksi ja näytä kiinnostukseni kuulemaasi. Lapsen kuunteleminen on tärkeä osa lapsen itsetunnon kehityksessä ja tukemisessa.

Sadutustuokio alkaa kertomalla lapselle: ”Kerro satu, sellainen kuin itse haluat. Kirjaan sen juuri niin kuin sen minulle kerrot. Lopuksi luen tarinasi, ja voit muuttaa tai korjata sitä, mikäli haluat.”

- Älä anna lapselle aihetta kertomusta varten äläkä tee lisäkysymyksiä.

- Kirjaa tarina sana sanalta juuri niin, miten kertoja sen kertoo
- Keskity kuuntelemaan kertomusta → osoita tämä ilmeillä ja olemalla puuttumatta kertomuksen sisältöön.
- Lue tarina lopuksi kertojalle, joka voi halutessaan vielä muuttaa tai korjata kertomusta.
- Lapsi saa päättää kenelle satu luetaan.
- Sadun voi laittaa myös seinälle ja lapsi voi kuvittaaakin sadun.
→ Päättäenvalta säilyy kertojalla.

➤ Lisätietoja kirjasta: Karlsson, Liisa 2003. Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

11. Tunne- ja kaveritaitokortit

Suomen Mielenterveysseura on suunnitellut kaveritaitokortit lasten yhdessäolon ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Korttien avulla lapsille voidaan havainnollistaa ristiriitatilanteita ja niiden selvittelyä. Niiden avulla voidaan keskustella yhdessäolon taidoista ja vahvistaa niitä. Kaverin kannustaminen, lohduttaminen, anteeksipyyttäminen ja leikkiin mukaan meneminen ovat taitoja, joiden opettelemiseen lapsi tarvitsee runsaasti myönteistä ja leikkisää vuorovaikutusta ja ohjaavaa palautetta. Ristiriitatilanteiden synnyttämien tunteiden käsittelyssä voidaan käyttää apuna tunnetaitokortteja.

Korttien avulla voidaan laatia myös ryhmälle yhteiset säännöt. Lapset saavat valita mieleiset kuvat ja ne liimataan suurelle kartongille, jonka otsikko voi olla: ”Meidän ryhmän säännöt.” Kuvien tilanteet voidaan määritellä tavoiteltaviksi ja vältettäviksi tilanteiksi. Esimerkiksi kuva, jossa autetaan kaveria, kertoo, että ryhmässä autetaan kaveria ja tämän taidon korostamiseksi voidaan kuvan viereen laittaa vihreä hymynaama. Punainen surunaama voidaan puolestaan laittaa kuvan viereen, jossa kaveri tönii toista, mikä muistuttaa siitä, että ryhmässä ei sallita kaverin tönimistä.

Päiväkodin seinälle voidaan kiinnittää yksi myönteisistä kuvista viikoksi kerrallaan, jolloin kuva toimii muistutuksena tärkeästä yhdessäolon taidosta ja lapset saavat harjoitella viikon aikana kyseistä taitoa kavereidensa kanssa. Tunnetaitokorttien avulla voidaan tutustua erilaisiin tunteisiin, keskustella niistä ja tunnistaa niitä. Tunnekorteissa käsitellään tunteita laidasta laitaan: vihaa, iloa, riemua, ujoutta, nolon tunnetta ja ihastumista. Tunnekorteilla voidaan leikkiä, keksiä erilaisia tarinoita tai satuja.

➤ Lisätietoja ja korttien tulostaminen:

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

12. Kaveriloru

Ystävyys luo ystävyyttä,
kiusanteko on kiusaa. *kädet käsissä ympäri hymyillen
pysähtytään vastakkain, irvistetään*

Leikki lisää leikkisyyttä,
harmittelu harmittaa. *kädet käsissä hymyillen
poljetaan jalkaa vastakkain, tuima ilme*

Liiku lisää liikkuvuutta,
paikallaolo pakottaa. *kädet käsissä ympäri hymyillen
pysähtytään vastakkain*

Touhu lisää touhukkuutta,
laiskottelu laiskottaa. *kädet käsissä hymyillen
pysähtytään vastakkain, laiska ilme*

Kaveritkin kaveruutta
yhdessä voi kasvattaa. *kädet käsissä hymyillen
halaus*

- Kirjasta: Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten Keskus.

13. Ystävälöru

Halaan, halaan ystävää kaikkein tärkeimpää.	<i>kädet itsen ympärille</i>
Rutistan vielä toista ystävää aikamoista:	<i>ystävän halaus</i>
tanssikaveria,	<i>kädet käsissä ympäri</i>
hyppytoveria,	<i>kädet käsissä tasahyppyjä</i>
käsikynkkäkumppania,	<i>käsikynkässä ympäri</i>
fiilistelyfrendiä,	<i>kämmenet ylhäällä vastakkain</i>
parasta ystävää, enkä yksin jää.	<i>uusi halaus</i>

- Kirjasta: Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten Keskus.

ESIMERKKEJÄ LIIKUNNALLISISTA LEIKEISTÄ ITSETUNNON TUKEMISEEN

Liikuntatuokioissa, kuten muussakin päiväkodin toiminnassa, huomioidaan lapsen yksilölliset tarpeet mutta samanaikaisesti muistetaan, että varhaiskasvatuksessa on kyse ryhmäkasvatuksesta eli ryhmätoiminnasta, yhteisöllisyyden luomisesta ja sosiaalisten taitojen oppimisesta, ryhmän jäsenyydestä ja osallisuuden kokemuksesta. Yhdessä toimiminen kehittää vuorovaikutustaitoja ja yhdessä tekemistä sekä parhaimmassa tapauksessa saa aikaa yhteistä riemua ja innostuneisuutta.



Liikuntahetket edistävät ryhmähenkeä, kannustamisen taitoja, epäonnistumisien sietämistä ja itseluottamuksen vahvistumista. Leikkejä ja liikuntataitoja opeteltaessa lapsi oppii myös tuntemaan toveruutta, toisten

huomioon ottamista, asioiden jakamista ja erilaisuuden ymmärtämistä. Liikuntahetket voivat myös osaltaan saada lapsi oivaltamaan, että jokaisella on erilaisia taitoja ja kaikkea ei voi osata yhtä hyvin. Lapsi oppii myös sen, että elämään kuuluvat pienet kolhut ja laastari tai voide auttaa moneen pieneen vaivaan.

Liikuntahetkissä onnistumisen kokemukset kantavat leikkitilannetta pidemmälle ja lapsi oppii luottamaan itseensä. Liikuntahetkissä käytettävät välineet houkuttelevat lapsia tekemään toistoja ja toimiessaan lapsi saa ja hakee haasteita, saavuttaa oman tavoitteensa ja oppii uutta.

14. Hurraten ja kannustaen Kannustuspiiri

Kannustuspiiri sopii niin tutustumiseen kuin alkulämmittelyksi jo tutulle ryhmälle. Istutaan lattialla piirissä ja jokainen lapsi vuorotellen juoksee piirin ympäri ulkokautta takaisin omalle paikalleen muiden lasten kannustaessa juoksijaa lausumalla tämän nimeä ja taputtamalla käsiä yhteen rytmissä.

Tavoite: Vahvistaa ryhmän yhteishenkeä, opettaa lapsia kannustamaan toinen toisiaan ja vahvistaa lasten itsetuntoa. Ryhmässä toimiminen helpottuu, kun ryhmän jäsenet tulevat tutuiksi. Kannustuspiiri antaa lapselle tunteen ryhmään kuulumisesta ja yksilöllisesti huomioiduksi tulemisesta.

➤ Lisätietoja ja muita samaan teemaan sopivia leikkejä:

Suomen Mielenterveysseura

http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/yhde_ssaoloa_tyovaline.pdf

15. Onkalokolo

Jaetaan lapset 4-5 hengen ryhmiin ja pyydetään ryhmiä asettumaan väljään jonoon.

- Ryhmä tekee sellaisen jonon, josta toinen voi mennä alta.

- Jonon viimeinen menee edellisen alta ja kulkee koko reitin niin matalana kuin tarvitsee.
- Kun tunneli loppuu, hän tekee uuden asennon.
- Seuraava lähtee mukaan heti, kun hänen altaan on kuljettu.

+ Tätä voi vaikeuttaa laatimalla sääntö ettei kahta samanlaista asentoa saa olla.

- Kirjasta: Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten Keskus.

16. Halaushippa

Ryhmä koosta riippuen valitaan 1-3 hippaa. Leikkijät liikkuvat vapaasti leikkialueella. Hipat ottavat kiinni koskettamalla pallolla (pehmopallo tms.) vatsaan. Leikkialueen kokoa voidaan välillä vaihdella.

- Olette turvassa, kun teillä on vatsat vastakkain toisen leikkijän kanssa.

- Kirjasta: Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten Keskus.

17. Asentopallo

Muodostetaan parit. Jokaiselle parille annetaan oma pallo ja sanotaan erilaisia tasapainoasentoja, joihin lasten täytyy mennä samalla, kun he pitelevät yhdessä palloa. Pallot voidaan vaihtaa myös hernepusseihin.

- Seisokaa:

- tikkusuorina/korkealla varpailla/yhdellä jalalla ja samalla pitäkää pallosta yhdessä kiinni kädet korkealla.
- pidelkää palloa yhdessä edessä molemmilla käsillä ja sitten irrottakaa toinen käsi.

- pitääkää palloa olkapäiden välissä ja kävelkää salin toiseen päähän ja yrittäkää ettei pallo tipu matkalla. → muistakaa ottaa kaverin nopeus huomioon.
 - onnistuuko sama pallo kylkien välissä, vatsojen välissä, kyynärpäiden välissä, olkapäiden päällä, päiden välissä, nilkkojen välissä, jne.
 - Istukaa
 - heitelkää palloa sylistä syliin.
 - Maatkaa selät maassa, laittakaa pallo jalkapohjianne vasten ja nostakaa jalat ylös tavoitteena ettei pallo putoa.
- + Annetaan myös lasten itse ehdottaa liikkeitä.

➤ Kirjasta: Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten Keskus. (Sovellettu paritehtäväksi.)

18. Siltaportti

Jaetaan lapset pareittain.

- Tehkää sellaisia asentoja, joista toinen voi mennä päältä.
 - Vaihtakaa osia moneen kertaan.
 -
- Kirjasta: Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten Keskus.

19. Autopesula

Jaetaan pareihin ja toinen parista käy konttausasentoon ”autopesulaan”. Vuoro vaihtuu lorun loputtua. Jos lapsia on vähän, voi aikuinen tehdä autopesun jokaiselle erikseen.

Pesen auton,
kunnolla hankaan

silittelään selän päältä
silittelään selän päältä

puhtaaksi autoni metallikankaan. *silittelään selän päältä*

Puskurit puhtaaksi auton takaa, *silittelään takareisiä*
 polvillaan, kun auto makaa. *silittelään takareisiä*

Pohjan alta putsailen, *silittelään vatsan alta*
 tuulilasini pyyhkäisen. *silittelään varovasti naamasta*

Sitten käynkin istumaan *mennään parin alle kippuraan*
 auton sisään kokonaan.

- Kirjasta: Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten Keskus.

20. Pallohieronta

Jaetaan lapset pareittain ja annetaan jokaiselle parille pieni pallo, esim. nystyräpallo. Luetaan loru ääneen ja näytetään mallia.

- Toinen parista käy vatsalleen makaamaan.
- Palloa liikutetaan kevyesti lorun sanojen mukaan.
- Osat vaihtuvat lorun loputtua.

Käsivarsiasi pitkin
 pyöritän, pyöritän, pallolla litkin.
 Pitkiä sääriä pitkin
 pyöritän, pyöritän pallolla litkin.

Selkää ja niskaakin pitkin
 pyöritän, pyöritän pallolla litkin.
 Pallolla rauhoitin, pallolla litkin,
 vauhdin sinusta kitkin.

Vahvoja reisiä pitkin
 pyöritän, pyöritän pallolla litkin.
 Kaverin kylkiä pitkin
 pyöritän, pyöritän pallolla litkin.

- Kirjasta: Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten Keskus.

LÄHTEET

- Aho, Sirkku 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Aho, Sirkku & Heino, Susanna 2000. Itsetunnon vahventaminen päiväkodissa. Turku: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos.
- Cacciatore, Raisa; Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2009. Juva: WS Bookwell Oy.
- Dowling, Marion 2010. Young Children's Personal, Social and Emotional Development. London: SAGE Publications Ltd.
- Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Hotulainen, Risto; Lappalainen, Kristiina & Sointu, Erkko 2014. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS - kustannus, 264-280.
- Jalovaara, Esko 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Lempäälä: Pilot-kustannus Oy.
- Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 2001. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Karlsson, Liisa 2003. Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kalliala, Marjatta 2011. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki: Gaudeamus.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Hyvä itsetunto. Juva: WS Bookwell Oy.
- Koivisto, Päivi 2007. Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa. Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Verkkojulkaisuna: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13312/9789513929053.pdf?sequence=1>
- Kumpulainen, Kristiina; Mikkola, Anna; Rajala, Antti; Hilppö, Jaakko & Lipponen, Lasse 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS -kustannus, 224-242.

- Marjamäki, Elina; Kosonen, Susanna; Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli -Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Mikkola, Petteri & Nivalainen, Kirsi 2009. Lapselle hyvä päivä tänään - näkökulmia 2010 -luvun varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Pedatieto.
- Niemi, Päivi 2013. Resuinen ja rikas. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Nurmi, Jari-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten Keskus.
- Rikama, Anne 2015. Jari Sinkkonen: ”Hyvä itsetunto ei rakennu vain kehuista”. Vauva, Sanoma Media Finland Oy 4.6.2015. Viitattu 15.10.2016
http://www.vauva.fi/artikkeli/sina/vanhemmuus/lastenpsykiatri_jari_sinkkonen_hyva_itsetunto_ei_rakennu_vain_kehuista
- Suomen Mielenterveysseura 2016. Kaveritaitokortit. Viitattu 19.4.2016.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/kaveritaitokortit>
- Suomen Mielenterveysseura 2016. Tunnekortit. Viitattu 19.4.2016.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>
- Suomen Mielenterveysseura 2016. Tunne- ja kaveritaitokorttien ideapankki. Viitattu 19.4.2016.
http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/tunne_ ja_kaveritaitokorttien_ideapankki.pdf
- Sydänliitto. Neuvokas perhe. Viitattu 20.3.2016.
<http://www.neuvokasperhe.fi/materiaalit/mina-kirja>
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016. Kiintymyssuhteen tukeminen ja sen merkitys. Viitattu 11.8.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/pieni-lapsi/kiintymyssuhde>

- Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: Bookwell Oy.
- Toivio, Timo & Nordling, Esa 2013. Mielenterveyden psykologia. Porvoo: Bookwell Oy.
- Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen, Kaisa 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Vehkalahti, Reetta 2007. Kehu lapsi päivässä. Hämeenlinna: Lasten Keskus.
- Viitala, Riitta 2014. Jotenkin häiriöks -Etnografinen tutkimus sosioemotionaalista erityistä tukea saavista lapsista päiväkotiryhmässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Verkkojulkaisuna:
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44052/978-951-39-5785-8_vaitos23082014%20.pdf?sequence=1
- Viljamaa, Janne 2006. Itsetunto kuntoon. Kankaanpää: Juvenes Print.
- Välivaara, Christine 2010. Ihmeet tapahtuvat arjessa! -kiintymyssuhteissaan traumatisoituneiden lasten tukeminen varhaiskasvatuksessa. Pesäpuu Ry: Lastensuojelun erityisosaamisen keskus. Viitattu 15.10.2016
http://www.pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/raportit/traumatisoitunut_lapsi_varhaiskasvatuksessa.pdf

KUVALUETTELO

KUVIO 1: ITSETUNNON OSA-ALUEET. (KOIVISTO 2007.)

85

KUVITUS KUVAT: Emmi Kronholm-Perttilä ©emmipauliina

<http://emmikronholm.wixsite.com/emmipaulinadraws>