

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Taru Lukkarinen 1600152  
Päivi Pylkkänen 1600151

PIENI KIMPALE KULTAA -  
Opas lapsen itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyö  
Helmikuu 2019



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Tammikuu 2019**  
**Sosiaalialan koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**  
Taru Lukkarinen ja Päivi Pylkkänen

**Nimeke**  
Pieni kimpale kultaa – Opas lapsen itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen varhaiskasvatuksessa

**Toimeksiantaja**  
Anttolan päiväkoti

**Tiivistelmä**

Opinnäytetyön aiheena oli lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen varhaiskasvatuksessa. Työn toimeksiantajana toimi Savonlinnan kaupungin varhaiskasvatuksen alainen Anttolan päiväkoti. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda päiväkodin kasvattajia tietoisiksi siitä, millaisilla keinoilla lapsen itsetuntoa voidaan vahvistaa varhaiskasvatuksessa ja itsetunnon kehitystä voidaan tukea toiminnassa. Tarkoituksena oli tehdä kasvattajille näkyvämmäksi lapsen itsetunnon tukemisen merkitys osana tasapainoista ja elinikäistä kasvua ja kehitystä.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä edeten spiraalimallin mukaisesti. Toiminnallinen osuus koostui ryhmämuotoisesta teemahaastattelusta ja muutamasta toimintatuokiosta päiväkodilla sekä kokoamastamme menetelmäoppaasta. Opas sisältää erilaisia harjoituksia lapsen itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen. Tuokiot toteutimme 1-5-vuotiaiden lasten vuorohoitoryhmässä. Opinnäytetyön menetelmällisinä valintoina toimivat teemahaastattelu, osallistamisen menetelmät ja opinnäytetyöpäiväkirja sekä prosessia ohjaavana menetelmänä spiraalimalli. Menetelmäopas on käytännönläheinen. Se tarjoaa helpon ja nopean tavan ottaa sen sisältämiä harjoituksia ja leikkejä päivittäiseen käyttöön osaksi päiväkodin arkea.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 57 + opas 44  
Liitteet 4  
Liitesivumäärä 4

**Asiasanat**  
minäkäsitys, itsetunto, varhaiskasvatus, itsetunnon tukeminen



**THESIS**  
**January 2019**  
**Degree Programme in Social Services**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

**Authors**  
Taru Lukkarinen and Päivi Pykkänen

**Title**  
A small piece of gold - Supporting and strengthening the child's self-esteem in early childhood education

**Commissioned by**  
Daycare centre Anttola

**Abstract**

The Subject of the thesis was "How to support and strength children`s self-esteem in system of early childhood education. Our thesis was commissioned by Anttola daycare center. Anttola is part of Savonlinna city early childhood education service. The aim of the thesis was to raise awareness of the means how to strength the child`s self-esteem in early childhood education. Another aim was to figure out how and by what means the development of self-esteem can be supported in the environment. Our purpose on this thesis was to make early childhood educators aware of the importance of supporting the child`s self-esteem as a part of balanced and lifelong grown and development.

The thesis was carried out as a functional work. We proceeded according to the spiral mode. The functional part consisted group interviews witch was carried out as a theme interview-method. It also consisted group activity`s at Anttola daycare center and finally we we implemented a methodological guide. The methodological guide contains various exercises, which purpose is to support and strength the child`s self-esteem. We tested these exerciser in a child group of 1-5-year old children in Anttola daycare center. The methodological choices of this thesis are theme interviews, participatory methods and a spiral model as a process control method.

The methodological guide`s purpose is to be practical tool. It provides easy and quick way to include exercises and games part of a daily program in daycare centers activities.

**Language**

Finnish

Pages 57 + guide 44  
Appendices 4  
Pages of Appendices 4

**Keywords**

self-perception, self-esteem, early childhood education, supporting self-esteem

# Sisältö

1	Johdanto .....	6
2	Varhaiskasvatus .....	8
2.1	Varhaiskasvatuksen tavoitteet .....	8
2.2	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja lapsen henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma .....	9
2.3	Lapsen osallisuus suunnittelussa ja arvioinnissa .....	10
3	Minäkäsitys ja minäkuva .....	11
3.1	Minäkäsityksen osa-alueet .....	12
3.2	Minäkäsityksen kehittyminen ja minuus .....	13
4	Itsetunto .....	15
4.1	Lapsen itsetunnon kehittyminen ja siihen vaikuttavia asioita .....	16
4.2	Itsetunnon kehityksen tukeminen .....	17
4.3	Itsetuntoa tukevia asioita .....	18
5	Menetelmiä itsetunnon vahvistamiseen .....	20
5.1	Lapsen näkeminen ja kuuleminen .....	20
5.1.1	Lorut ja leikit .....	21
5.1.2	Huomaa hyvä! .....	22
5.2	Luovat ja toiminnalliset menetelmät .....	23
5.2.1	Satuhieronta .....	23
5.3	Liikuntaleikit .....	24
5.4	Elämypedagogiikka .....	25
6	Aikaisemmat opinnäytetyöt .....	26
7	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	28
7.1	Toimeksiantaja .....	28
7.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos .....	28
8	Opinnäytetyön prosessi .....	29
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	29
8.2	Prosessia ohjaava menetelmä .....	30
8.3	Tiedontuotannon, osallistamisen sekä arvioinnin menetelmät .....	32
8.3.1	Teemahaastattelu .....	32
8.3.2	Opinnäytetyöpäiväkirja .....	33
9	Opinnäytetyöprosessin kulku suunnitelmasta arviointiin .....	34
10	Oppaaseen tulevien menetelmien kartoitus ja valinta .....	36
10.1	Teemahaastattelujen toteutus .....	37
10.2	Toimintatuokiot .....	38
10.2.1	Nimi-rytmi-leikki .....	40
10.2.2	Minä osaan .....	41
10.2.3	Lorut .....	41
10.2.4	Levyraati .....	42
10.2.5	Satuhieronta .....	43
10.3	Tiedonkerääminen teemahaastatteluista ja toimintatuokioista .....	43
11	Toimintatuokioiden arviointi .....	44
12	Oppaan kokoaminen ja valmis opas .....	45
13	Opinnäytetyön arviointi .....	46
13.1	Tietoperusta .....	46
13.2	Tavoitteiden toteutumisen ja oman toiminnan arviointi .....	47

13.3	Valmiin oppaan arviointi.....	48
14	Pohdinta.....	49
14.1	Luotettavuus ja eettisyys .....	51
14.2	Oppiminen ja ammatillinen kasvu .....	52
14.3	Ideoita jatkotyöskentelyyn.....	53
	Lähteet.....	54

Liite 1	Teemahaastattelun runko
Liite 2	Vanhempien suostumuslomake
Liite 3	Tiedote Anttolan päiväkodin kasvattajille
Liite 4	Tutkimuslupa

# 1 Johdanto

Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen yhteistyössä perheen ja huoltajien kanssa. Varhaiskasvatus on palvelu, joka edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, sekä ehkäisee syrjäytymistä. (Opetushallitus 2016, 14.) Opinnäytetyömme aiheena on lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen varhaiskasvatuksessa. Tavoitteenamme oli tuoda päiväkodin kasvattajia tietoisiksi siitä, minkälaisilla keinoilla lapsen itsetuntoa voidaan vahvistaa varhaiskasvatuksessa, sekä miten ja millaisin keinoin itsetunnon kehitystä voidaan tukea toiminnassa. Itsetuntoa tukemalla edistetään lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja hyvinvointia. Hyvä itsetunto suojaa lasta syrjäytymiseltä ja riskikäyttäytymiseltä sekä auttaa häntä selviytymään haasteellisista tilanteista.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, ja sen tuotoksena syntyi opas erilaisista menetelmistä, joilla lapsen itsetuntoa voidaan tukea ja vahvistaa varhaiskasvatuksessa. Toimeksiantajamme on Savonlinnan kaupungin varhaiskasvatuksen Anttolan päiväkoti. Anttolassa järjestetään kolmessa eri ryhmässä varhaiskasvatuspalveluna päivähoitoa ja vuorohoitoa 1-6-vuotialle lapsille sekä esiopetusta. Opinnäytetyömme aihetta lähdimme miettimään yhdessä toimeksiantajamme kanssa. Idea aiheesta jalostui käytännön työssä havaituista tarpeista sekä omien mielenkiinnon kohteidemme mukaan. Opinnäytetyöprosessimme tavoitteena oli saada osallistettua päiväkodin kasvattajat menetelmäoppaan suunnitteluun, ja näin jo heti alussa saada heidät innostumaan oppaan käytöstä. Lisäksi halusimme saada myös lapset osalliseksi oppaan rakentamisessa. Opinnäytetyömme avulla halusimme vahvistaa kasvattajien näkemystä siitä, kuinka pienillä päivittäisillä kohtaamisilla pystymme päiväkodissa vaikuttamaan myönteisesti lapsen hyvän itsetunnon kehittymiseen.

Lasten itsetunnon tukeminen jo varhaisessa vaiheessa on erittäin tärkeää ja siihen meidän kasvattajien tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Jo pienenä luotu vankka pohja hyvän itsetunnon rakentumiselle vaikuttaa pitkälle lapsen elämässä, aina aikuisuuteen asti. Kirjassa Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8.) kirjoitetaan, että yksi osa

kasvatustehtävää on itsetuntotyö, jonka me allekirjoitamme ja haluamme sitä osaltamme toteuttaa. Tavoitteenamme oli tuoda päiväkodin kasvattajille näkyväksi lapsen itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen merkitys sekä helpottaa sen toteuttamista menetelmäoppaan avulla.

Käsitlemme raportissamme aiheeseen liittyvää teoreettista viitekehystä. Siihen sisältyy varhaiskasvatus, minäkäsitys ja itsetunto sekä lapsen itsetunnon vahvistamisen menetelmiä. Raporttimme sisältää aiheeseemme liittyviä aikaisempia opinnäytetöitä. Opinnäytetyömme prosessia ohjaavana menetelmänä on spiraalimalli, jossa työn eteneminen kuvataan jatkuvana syklinä. Lisäksi olemme pohtineet tämän työn luotettavuutta, eettisyyttä ja omaa ammatillista kasvuamme tämän prosessin aikana. Olemme myös pohtineet esiin nousseita jatkotutkimusaiheita sekä kehittämissideoita.

## 2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuslaissa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen, siitä miten varhaiskasvatusta järjestetään ja tuotetaan sekä tietovarannosta. Toimintamuotoja ovat päiväkotihoito, perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatustoiminta. (Varhaiskasvatuslaki 2015/580 § 1.) Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan kokonaisuutta, joka muodostuu pedagogiikkaan painottuvasta lapsen suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesta kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta (Varhaiskasvatuslaki 1999/1290 § 2). Opetushallitus määrää Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, jonka tarkoituksena on edistää yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteuttamista koko maassa ja toteuttaa laissa säädettyjä tavoitteita sekä ohjata laadun kehittämistä. (Varhaiskasvatuslaki 2018/540 § 5).

Varhaiskasvatus sisältyy suomalaiseen koulutusjärjestelmään ja on tärkeä vaihe lapsen oppimisen ja kasvun polulla. Se tukee kotien kasvatustehtävää ja vastaa omalta osaltaan lapsen hyvinvoinnista. (Opetushallitus 2016, 8.) Lapsella, joka on varhaiskasvatuksessa, on lain turvaama oikeus saada suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa. (Opetushallitus 2016, 10). Varhaiskasvatuksen tehtävänä on yhteistyössä lapsen huoltajien kanssa edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista. Se edistää lasten tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja ehkäisee syrjäytymistä sekä opitut tiedot ja taidot vahvistavat lasten osallisuutta ja aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. (Opetushallitus 2016, 14.)

### 2.1 Varhaiskasvatuksen tavoitteet

Varhaiskasvatuksen valtakunnallisista tavoitteista säädetään varhaiskasvatuslaissa, jonka tavoitteet ohjaavat perusteiden ja varhaiskasvatuksen laadintaa, toteuttamista sekä arviointia. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia. Tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista sekä koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista. Tavoitteena on toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumi-

seen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. Varhaiskasvatusympäristön tulee olla kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen. Varhaiskasvatuksen tulee turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lapsen ja henkilöstön välillä. Kaikille lapsille tulee antaa yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää sukupuolten tasa-arvoa ja antaa valmiuksia kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä jokaisen kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa. Varhaiskasvattajan tulee tunnistaa lapsen yksilölliset tuen tarpeet sekä järjestää tarpeenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tai tarpeen mukaan monialaisessa yhteistyössä. Lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja tulee kehittää, edistää toimimista vertaisryhmässä ja ohjata eettisesti vastuulliseen, kestävään toimintaan, toisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen. Tulee varmistaa jokaisen lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Tavoitteena on toimia yhdessä lapsen ja vanhempien tai huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea heitä kasvatustyössä. (Opetushallitus 2016, 14–16.)

## **2.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja lapsen henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma**

Varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä ohjaa ja tukee varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joka myös edistää laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutumista koko maassa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatuksen järjestäjiä oikeudellisesti velvoittava määräys. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määrätään keskeisistä tavoitteista ja sisällöistä, yhteistyöstä perheiden ja varhaiskasvatuksen järjestäjän välillä, monialaisesta yhteistyöstä sekä lapsen varhaiskasvatussuunnitelman sisällöstä varhaiskasvatusta toteutettaessa. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta varhaiskasvatuksen järjestäjien tulee laatia paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Paikallisten varhaiskasvatussuunnitelmien tulee koskea myös muuta kunnan hankkimaa ja valvomaa varhaiskasvatusta, kuten yksityistä perhepäivähoitoa ja päiväkotitoimintaa. (Opetushallitus 2016, 8-9.)

Jokaiselle päiväkodissa ja perhepäivähoidossa olevalle lapselle laaditaan varhaiskasvatussuunnitelma, jonka lähtökohtana on lapsen etu ja tarpeet, jotka otetaan huomioon ryhmän toiminnan suunnittelussa ja oppimisympäristön kehittämisessä. Varhaiskasvatussuunnitelmaan määritellään tavoitteet pedagogiselle toiminnalle. Varhaiskasvatussuunnitelma on dokumentti, johon kirjataan tavoitteet ja toimenpiteet, jotka tukevat lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Lapsen osaaminen ja vahvuudet sekä kiinnostuksen kohteet ja yksilölliset tarpeet kuvataan ja huoltajien sekä henkilöstön havainnot ja näkemykset yhdistyvät varhaiskasvatussuunnitelmassa. (Opetushallitus 2016, 10.)

### **2.3 Lapsen osallisuus suunnittelussa ja arvioinnissa**

Koko varhaiskasvatuksen merkitys ja päämäärät kytkeytyy lapsen mukana olemiseen. Hyvinvointi edellyttää, että lapsen näkemyksiä ja tarpeita kunnioitetaan ja ne otetaan huomioon kasvatuksen suunnittelussa. Lapsen kuuleminen ja osallisuus varhaiskasvatuksessa on yksi keskeinen laadukkaan varhaiskasvatuksen osatekijä. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 22.) Omassa arvioinnissa lapsi kokee muiden kuuntelevan häntä ja arvostavan hänen ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Kun lapsi voi osallistua ja vaikuttaa sosiaalisessa ympäristössään hänelle kasvaa myönteinen käsitys itsestään ja kokemus, että on tärkeä yhteisölleen ja osaa toimia sen jäsenenä. (Heikka ym. 2009, 87.)

Lasten osallistumisen ja vaikuttamisen taitoja vahvistaa arvostava kohtaaminen, heidän ajatustensa kuunteleminen ja aloitteisiin vastaaminen. Lapset suunnittelevat, toteuttavat ja arvioivat toimintaa yhdessä henkilöstön kanssa ja oppivat samalla vuorovaikutustaitoja, yhteisten sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitystä. Henkilöstön tulee huolehtia jokaisen lapsen mahdollisuudesta osallistua ja vaikuttaa. Osallistumisen ja vaikuttamisen kautta lasten käsitys itsestään kehittyy, heidän itseluottamuksensa kasvaa ja sellaiset taidot, joita tarvitaan yhteisössä toimimiseen, muovaantuvat. (Opetushallitus 2016, 24.)

### 3 Minäkäsitys ja minäkuva

*“Se mitä minä kannan sisässäni tuntemattomana itselleni, muodostaa minuuteni.”*

*Valery*

Minä on niin psykologiassa, kuin arkielämässä tärkeä käsite. Minä on ihmisen rakkain ja tärkein kumppani. Ne ajatukset, tunteet ja teot, jotka ihminen kokee osana itseään, ovat minää. Minä on tekijä, subjekti, mutta myös tekojen kohde, objekti. Minä ei ole vain sitä, mitä ulkoiset kokemukset muuttavat, vaan minä tuottaa minuuden ja ihminen muokkaa läpi elämänsä kuvaa itsestään; minä rakentaa itsensä. (Vilkko-Riihelä 1999, 502.) Minäkäsitystä ja minäkuvaa pidetään yleisesti toistensa synonyymeina, mutta jos käsitteet halutaan erottaa, niin minäkäsitystä voidaan pitää abstraktiona eli yleiskäsitteenä ja minäkuvaa erilaisin testeillä ja mittarein konkretisoituna käsitteenä. Tällöin minäkuva on yksilön verbalisoitu minäkäsitys, joka muodostuu useasta minäkuvasta. (Aho 1996, 9.)

Aho ja Laine (1997) käsittelevät minäkäsitystä ja minäkuvaa synonyymeina. Minäkäsitys eli minäkuva on ihmisen itsensä tiedostama kokonaisnäkemys itsestään, joka sisältää menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemukset yhdistettynä ihmisen asenteisiin, arvoihin, ihanteisiin ja tunteisiin. Minäkäsityksessä erotetaan yleensä kolme dimensiot, eli ulottuvuutta. Reaaliminäkäsitys, joka muodostuu ulkoisesta ja henkilökohtaisesta minäkäsityksestä ja on todellinen, tiedostettu käsitys siitä minkälainen yksilö on. Ihanneminäkäsitys on käsitys siitä millainen yksilö haluaisi olla ja se heijastaa yksilön sisäistä ympäristön odotuksia ja vaatimuksia. Normatiivinen minäkäsitys on yksilön käsitys siitä, millaisena hänen omasta mielestään muut ihmiset pitävät häntä ja millainen hänen heidän mielestään tulisi olla. (Aho & Laine 1997, 18–19.)

Vilkko-Riihelän (1999) mukaan minäkuva muodostuu kolmesta ulottuvuudesta: todellisesta minästä, ihanneminästä ja normatiivisesta minästä. Todellinen minä on minuus, minä ihminen itsensä näkee. Ihanneminä on ihmisen toiveminä, joka sisältää ne kyvyt ja ominaisuudet mitä hän itselleen toivoo ja johon hän vertaa itseään. Normatiivisesta minästä on ihmisen kokemus siitä, millaisena muut hänet

näkevät ja mitä ympäristö häneltä odottaa. Minäkuvassa Vilkkö-Riihelän (1999) mukaan korostuvat eri puolet, eli fyysinen minäkuva, joka on käsitys ulkoisesta olemuksestamme ja se heijastuu elimistön toiminnan ja terveyden kautta. Suoritusminäkuva kattaa ihmisen käsityksen kyvyistä ja älykkyydestä. Emotionaalinen minäkuva heijastaa puolestaan ihmisen käsityksiä luonteesta ja persoonallisista ominaisuuksista. (Vilkkö-Riihelä 1999, 502–503.)

Ihmisen puhuessa itsestään ja minäkäsityksestään hän tarkoittaa yleensä tietoista minäkokemusta, sellaista minuutta kokonaisuudessaan, jollaisena hän itsensä kokee. Minäkuva taas sisältää ne ominaisuudet, toiminnat ja tavoitteet, jotka ihminen kertoo itsestään ja joilla hän kuvaa itseään. (Vilkkö-Riihelä 1999, 503.)

### **3.1 Minäkäsityksen osa-alueet**

Minäkäsityksessä on useita osa-alueita ja jokainen näistä minäkäsityksen ulottuvuudesta jaetaan vielä neljään osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat suoritusminäkuva, sosiaalinen minäkuva, emotionaalinen minäkuva ja fyysis- motorinen minäkuva. Suoritusminäkuva on sitä, millaisena yksilö pitää itseään kognitiivisissa suoritusilanteissa. Sosiaalinen minäkuva kertoo millaisena yksilö pitää itseään ryhmässä sekä hänen suhteistaan toisiin ihmisiin. Emotionaalinen minäkuva kuvaa sitä, millaisena tunteiltaan ja luonteenpiirteiltään yksilö pitää itseään. Fyysis- motorinen minäkuva kertoo millaisena yksilö pitää itseään ulkoisilta ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan. (Aho ym. 1997, 19.)

Ihmisellä on myös useita tilannekohtaisia minäkuvia, joiden tärkeys hänelle itselleen vaihtelee suuresti. Lapsella saattaa olla erilaisia käsityksiä itsestään ja hän arvostaa eri minäkuvia eri tavalla. Kasvattajan olisikin tunnettava lapsen minäkäsityksen osa-alueet ja niiden tärkeys lapselle, jolloin lapsen itsetuntoon voidaan vaikuttaa tehokkaasti. (Aho ym. 1997, 20.)

Vilkkö-Riihelän mukaan minäkäsitys kattaa ihmisen kaikki omat käsitykset itsestään. Sen miten hyvänä ja arvokkaana hän itsensä kokee, mitä asioita hän ar-

vostaa ja mitä tavoittelee. Jos ihminen kokee pystyvänsä johonkin tiettyyn suori-  
tukseen, hän alkaa toimia tavoitteen suuntaan ja korostaa tiettyjä piirteitä sekä  
jättää jotakin vähemmälle. Tämän psyykkisen työn ja itsesäätelyn avulla ihminen  
yrittää säilyttää myönteisen minäkäsityksensä ja suojata sitä uhkaavilta tilanteilta.  
(Vilkko-Riihelä 1999, 502.)

### 3.2 Minäkäsityksen kehittyminen ja minuus

Minäkäsityksen kehittymisestä on useita erilaisia näkemyksiä, jotka eroavat siinä,  
missä määrin on painotettu sosiaalisten vuorovaikutustekijöiden, yksilön sisäis-  
ten tekijöiden tai tarkoitusten ja tavoitteiden merkitystä. (Aho & Laine 1997, 24.)  
Keltikangas-Järvisen mukaan (2012) lapsen kolmen ensimmäisen ikävuoden ke-  
hitysvaiheen avainsanana pidetään kiintymyssuhdetta, jolloin lapsen tärkein ke-  
hitystehtävä on sen luominen tärkeisiin ihmisiin. Turvallisessa kiintymyssuh-  
teessa lapsi rakentaa käsityksen, miten ihmiset suhtautuvat toisiinsa ja minuuden  
eli käsityksen itsestään itsenäisenä olentona. Minuuden rakentuminen edellyttää  
ensin elämistä symbioosissa hoitajan kanssa ja sen jälkeen irtautumista hoitajas-  
taan. Minuus syntyy lapsen varhaisista hoivakokemuksista, eli sen kehittyminen  
on toisen ihmisen varassa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 26–27.)

Minuuden rakentuminen alkaa varhaisessa iässä ja se rakentuu vuorovaikutuk-  
sessa ympäristön ja ympäristön ihmisten kanssa. Daniel Sternin mukaan vauva  
ei ole äitiinsä nähden passiivinen osapuoli ja hän on jakanut ensimmäisten vuo-  
sien kehityksen neljään vaiheeseen. Ensimmäisenä vaiheena on *Muotoutuva it-  
seys*, jolloin vauvalla ei ole vielä varsinaista minuutta, mutta hänellä on tunne  
omasta itseystään. Toisessa *Ydinitseyden* vaiheessa lapsen omat minuuden  
piirteet alkavat tulla esiin. Hän kokee itsensä toimivaksi liikkumisen kautta, yh-  
teyttä ihmisiin ja olevansa sama henkilö päivästä toiseen. Kolmas vaihe on *Sub-  
jekttiivinen itseys*, jolloin lapsi kokee itsensä erillisenä kokonaisuutena. Lapsi ym-  
märtää, että myös muilla on oma sisäinen maailmansa ja hän vertailee omia tun-  
teitaan muiden tunteisiin, jakaa pyrkimyksiään sekä etsii yhteen sointuvuutta.  
Neljännessä *Kielellisen itseyden* vaiheessa lapsi alkaa hallita kieltä ja luoda mie-  
likuvia, jotka vastaavat todellisuutta. Vaikka kieli rikastuttaa kanssakäymistä se

myös rajoittaa omien sisäisten tunteiden tajuamista. On tärkeää, että lapsi saisi säilyttää oman mielekkyyden kokemuksensa. (Dunderfelt 2011, 65–66.)

Kielenkäytön laajentuessa suhde ulkomaailmaan mutkistuu. Osa itsestään lapsi voi kertoa, mutta osa on salaista. Lapsen oma minuus jatkaa vaiheittaista kehitystä ja se jäsentyy yhä moninaisempiin persoonallisuuden kerrostumiin. (Dunderfelt 2011, 66.) Ahon (1996) mukaan 1-2-vuotiaalla lapsella herää itsetietoisuus, joka ei tarkoita sitä, että hänelle on kehittynyt selvä minäkäsitys. Lapsen ollessa 3-vuotias, hän alkaa käyttämään minä-sanaa. (Aho 1996, 26.) Ahon ja Laineen (1997) mukaan minäkäsitys kehittyy ja eriytyy myöhään, vasta 6-13 vuotiaana, jolloin lapsen havainto-, arviointi- ja päättelykyvyt ovat kehittyneet riittävästi, hän saa vertailukohteita koulunkäynnin alettua ja irtautuu kodista. Siitä riippumatta, että uskotaanko minäkäsityksen ja itsetunnon kehittyvän varhaislapsuudessa vai 6-13 vuotiaana, näyttää selvältä, että niiden perusta luodaan jo vauvan ja vanhempien välisessä tunnesuhteessa. Varhaislapsuuden minäkokemusten elementeistä yksi keskeisimmistä onkin se, kokeeko lapsi itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi. (Aho & Laine 1997, 25.)

## 4 Itsetunto

*“Tiedätkö mistä itsetunto saa alkunsa? Se tulee tovereilta, jotka rakastavat, hyväksyvät ja haluavat joukkoonsa.”*

*P. Johnson*

Itsetuntoa voidaan pitää käsitteenä haastavana, koska se on sisäinen ja näkymättömän ominaisuus. Tavallaan siis täysin olematon, mutta silti sillä on valtava merkitys ja näkyvyys ihmisen elämässä. Tavallaan se on jokaisen ihmisen omien korvien välissä oleva koko ajan muuttuva ajatus. Itsetunnon katsotaan olevan myös minäkäsityksen affektiivinen eli tunteisiin vaikuttava ominaisuus. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 12) (Aho 1996, 10.)

Sirkku Ahon (1997) mukaan itsetunto on tällöin yksilön henkilökohtainen arvio onnistumisestaan, kyvyistään ja omasta arvostaan. Yleensä itsetunto ymmärretään laajemmin ja sen katsotaan sisältävän kolme osa-aluetta: itsetietoisuuden, joka on neutraalia itsensä havaitsemista, itsetuntemuksen, joka on yksilön tietoisuutta heikkouksistaan ja vahvuuksistaan sekä itsearvostuksen, eli sen miten arvokkaana ihminen itseään pitää. Itsetunnon vahva ihminen tuntee hyvin itsensä ja hyväksyy heikkoutensa. Hänen käyttäytymisensä on optimistista, positiivista ja tulevaisuuteen suuntautuvaa. Tästä johtuen Sirkku Aho (1996) pitää teoksessaan Lapsen minäkäsitys ja itsetunto vahvaa itsetuntoa ja realistisen positiivista minäkäsitystä samaa tarkoittavina asioina. (Aho 1996, 10.)

Jari Sinkkonen kirjoittaa kirjassaan Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun (2012), että itsetuntoa voi verrata vesisäiliöön. Vesisäiliön pinta nousee ja laskee sen mukaan mitä ympäristössä sekä omassa itsessä ja näiden välisissä suhteissa tapahtuu. Hyvän itsetunnon perusominaisuus on sen vaihtelu, eikä se ole sama tänään kuin eilen. (Sinkkonen 2012, 172.)

Itsetunto on yksi ihmisen olennaisen tärkeistä ja selvästi määriteltävissä olevista persoonallisuuden ominaisuuksista ja osa ihmisen minäkuvaa. Se on ihmisen sisällä oleva tunne siitä, että hän on arvokas ja hyvä sellaisenaan. Itsetunto on eräänlainen kyky, jonka avulla ihminen pitää itsestään ja luottaa itseensä sekä

osaa arvostaa itseään omista heikkouksistaan huolimatta. Itsetuntoa voi luonnehtia kyvyksi nähdä oma elämänsä ainutkertaisena ja tärkeänä. Itsetunto on tunnetta siitä, että minä olen hyvä. Ihmisen itsetunto vaikuttaa hänen ratkaisuihinsa ja toimintaansa. Toiminnan kautta ja siitä johtuvat seuraukset vaikuttavat taas ihmisen itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 1994, 16–17.)

Minäkäsitys on ihmisen tiedostama kokonaisnäkemys itsestään (Aho & Laine 1997, 18). Positiiviset asiat ihmisen minäkäsityksessä kielivät hyvästä itsetunnosta ja negatiiviset asiat huonosta silloin, kun niitä on enemmän kuin positiivisia. Hyvällä itsetunnolla varustetun ihmisen minäkuva on realistinen ja hyvien ominaisuuksiensa lisäksi hän tunnistaa myös heikkoutensa. Hyvä itsetunto on itseluottamusta ja itsensä arvostamista sekä oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena. Se on myös epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä, kykyä arvostaa muita ihmisiä sekä riippumattomuutta toisten ihmisten mielipiteistä ja itsenäisyyttä omaa elämää koskevissa ratkaisuissa. Vaikka hyvästä itsetunnosta on elämässä paljon hyötyä, niin ei heikko itsetunto ole ylitsepääsemätön asia. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17–25.) Yhteiskuntamme muuttuu koko ajan vaativammaksi ja monimutkaisemmaksi. Jo entistä varhaisemmin lapset joutuvat kokemaan erilaisia haasteita ja suorituspaineita. Niistä selviytyäkseen tulee lapsilla olla taitoja ja sisäistä voimaa eli hyvä ja vahva itsetunto. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8.) Itsetunto on toimintaamme ohjaava keskeinen voima, joka kytkeytyy elämässämme lähes kaikkeen (Toivakka & Maasola 2011, 15).

#### **4.1 Lapsen itsetunnon kehittyminen ja siihen vaikuttavia asioita**

*"Ihminen on kuin paperinpala, johon jokainen ohikulkija jättää merkkinsä."*

*Kiinalainen sananlasku*

Perusta hyvälle itsetunnolle luodaan jo hyvin varhaisessa vaiheessa, ennen kuin psykologinen minä on valmis ja se lähtee kehittymään samoista aineksista, kuin lapsen perusluottamuskin. Riittävän perushoivan myötä hänessä alkaa kehittyä tunne omasta arvostaan ja tärkeydestään. Kun lasta hoidetaan hyvin ja hänestä huolehditaan, tuntee hän itsensä tärkeäksi. Itsetunnon kehityksen kannalta on

tärkeää, että lasta hoidetaan silloin, kun hän ilmaisee olevansa hoitoa vailla. (Keltikangas-Järvinen 1994, 149, 151.) Itsetunto kehittyy vaiheittain. Sen rakentumiseen voi mennä pitkäkin aika ja se muotoutuu elämän edetessä ollen osa persoonallisuutta ja temperamenttia. Itsetuntoa voi rakentaa itse, mutta siihen vaikuttavat kaikki ihmiset, jotka ovat mukana lapsen elämässä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8.)

Lapsen itsetunnon rakentuessa on aikuisen rooli erittäin tärkeässä asemassa. Itsetunnon vahvistamiseen ei ole olemassa mitään yksittäistä selkeää ohjetta tai viisasten kiveä. Lapsen itsetuntoa tukiessa ja vahvistaessa kasvattajan oma persoona on erittäin tärkeä työväline. Myös lapsen persoonallisuus ja jokaisen yksilöllisyys tulee huomioida. Myös tapa toimia tulee valita aina tilannekohtaisesti. Lapsen itsetunnon vahvistamisen ja tukemisen lähtökohtana on aikuisen aito kiinnostus lapsesta. Aikuisen tulee itse kokea ja ymmärtää hyvän itsetunnon merkitys tärkeäksi osaksi ihmisen elämää sekä uskoa ihmisen jatkuvaan kehittymiseen. (Aho 1996, 48.)

Kasvatuksen edellytyksenä on aina millä tahansa osa-alueella se, että kasvattaja tuntee lapsen. Hänen tulee tietää lapsen sen hetkinen kehitysvaihe ja millainen vuorovaikutuksessa oleminen on sopivaa lapselle. Ilmapiiriin tulee olla niin turvallinen, että lapsi pystyy olemaan oma aito itsensä, ilman pelkoa nöyryytyksestä, pilkasta, vähättelystä tai hylkäämisestä. (Aho 1996, 48.)

## 4.2 Itsetunnon kehityksen tukeminen

*“Useimmat ihmiset pitävät itseään arvossa vasta, kun toiset sen tekevät.”*

*J. Paul*

Itsetunnon kehittämisen ja muuttamisen tärkein työväline on kasvattajan oma persoonallisuus ja heittäytyminen prosessiin. Kasvattajan itsetunto näkyy lapsessa, joten sen on oltava kunnossa. Itsetunnoltaan vahva kasvattaja voi toimia lapsen ohjaajana ja auttajana käyttäen joustavia ja luovia toimintamalleja sekä sietäen erilaisuutta ja epävarmuutta. (Aho & Laine 1997, 48.)

Kasvattajalla on mahdollisuuksia vaikuttaa lapsen itsetuntoon viiden eri ulottuvuuden kautta, jotka perustuvat Borban ja Reasonerin malleihin. Tärkein itsetunnon ulottuvuus on perusturvallisuus, jota lisää luottamukselliset suhteet ihmisiin. Luottamukselliset suhteet edellyttävät, että lapsella on tiedossa kasvattajan odotukset, hän saa palautetta ja hänellä on selkeät rajat sekä säännöt. Perusturvallisuuden ollessa kunnossa tulee vahvistaa lapsen itseyttä, eli tietoisuutta itsestään. Itseyttä voidaan tukea opettamalla lasta arvioimaan omia ominaisuuksiaan, tapahtumia mitkä vaikuttavat häneen, hyväksymään ja olemaan ylpeä erilaisuudesta ja ilmaisemaan tunteitaan.

Kolmas itsetunnon ulottuvuus on yhteenkuuluvuus, jossa on kyse suhtautumisesta muihin ihmisiin ja samaistumisesta yhteisöön tai ryhmään. Yhteenkuuluvuutta voidaan tukea sillä, että ryhmän lapset tuntevat toisensa, kiinnitetään huomiota sosiaalisiin taitoihin ja opetetaan lapsille muiden tukemista sekä vakuuttavaa käytöstä sosiaalisissa tilanteissa. Neljäs ulottuvuus on tehtävätietoisuus, jolloin lapsi oppii asettamaan itselleen tavoitteita, tekemään toimintasuunnitelmia ja aloitteita, ottamaan vastuuta toiminnastaan sekä arvioimaan suorituksiaan. Tehtävätietoisuutta voidaan vahvistaa harjoittelemalla päätöksentekoa, vaihtoehtojen huomaamista, seurausten ennakointia sekä ongelmanratkaisutaitoja. Onnistumiskokemuksista syntyy pätevyyden tunteita, jolloin ihminen huomaa olevansa arvokas, taitava ja tärkeä. Pätevyys on ulottuvuus, jonka voimistumiselle on tärkeää, että yksilö itse osaa ja haluaa vahvistaa, palkita ja kehua itseään. Kasvattaja voi pohtia lapsen kanssa vahvuuksia ja heikkouksia eri osa-alueilla sekä auttaa lasta tiedostamaan sen, että kaikissa ihmisissä on hyviä ja huonoja puolia. Omia saavutuksia arvioimalla lapsi oppii tuntemaan itsensä ja kokemaan onnistumisia. (Aho & Laine 1997, 48–58.)

### **4.3 Itsetuntoa tukevia asioita**

Lapsen hyvän itsetunnon kehittymiselle on tärkeää, että kasvattaja huomaa lapsen myönteisesti jokaisena päivänä. Lapsi nähdään ja kohdataan kiinnostavana ihmisenä ja hänen ajatuksiaan ja ideoitaan kuullaan. Kasvattajan tulee tarjota mahdollisuuksia, jotta lapsi löytää omat vahvuutensa ja hänet tulee huomioida

yksilönä sekä vahvistaa ryhmähenkeä yhteisössä, lapsiryhmässä. (Vehkalahti 2007, 4-7.)

On tärkeää, että kasvattaja osoittaa arvostavansa lasta ja ansaitsee lapsen arvostuksen. Lapselle tulee antaa aikaa synnyttää ajatuksia, kokemuksia ja taitoja, mutta myös henkilökohtaista tilaa jotta hän voi muokata ympäristöään ja ymmärtää sen kautta itseään. (Vehkalahti 2007, 8-11.) On merkittävää, että lapsi voi luottaa kasvattajaan ja tukeutua häneen tarvittaessa. Tärkeää on myös se, että lapsi saa itse kokea olevansa luotettava ja hänelle annetaan vastuuta. (Vehkalahti 2007, 12–13.)

Kasvattajan tulee myöntää lapselle tietämättömyytensä joistain asioista sekä omat virheensä ja sallia epätäydellisyys molemmilta. Onnistumisesta iloitseminen yhdessä ja yhteistyö lapsen kanssa lapselle haasteellisissa tehtävissä on merkityksellistä. Tutkiminen ja kokeileminen uusissa asioissa ovat hauskaa ja oivalta- minen luo voimakasta onnistumisen iloa. Kasvattajan tulee itse olla innostunut sillä innostus synnyttää innostusta. Motivoituneessa ilmapiirissä asiat onnistuvat paremmin. (Vehkalahti 2007, 14–17, 20.)

Muutokset kasvattajassa itsessään kuten myös lapsessa tulee hyväksyä sekä huomioida ja niiden tulee olla juhlimisen arvoisia. Muutoksen ymmärtäminen auttaa ymmärtämään itseään ja itsensä hyväksyminen on tervettä itsetuntoa. Perusteeton lapsen kehuminen on merkityksetöntä (kuvio 1). Lapsen itsetunto kehittyy rakentavan ja todellisen palautteen, kehun, avulla turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä. (Vehkalahti 2007, 21–22.)



Kuvio 1. Mukailten Vehkalahti 2007.

## 5 Menetelmiä itsetunnon vahvistamiseen

### 5.1 Lapsen näkeminen ja kuuleminen

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2016) mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lasten oikeutta hyvään ja turvalliseen lapsuuteen ja se perustuu käsitykseen lapsuuden itseisarvosta. Varhaiskasvatuksessa jokainen lapsi on ainutlaatuinen ja arvokas sellaisena, kuin hän on ja lapsella on oikeus tulla kuulluksi, nähdyksi, huomioon otetuksi ja ymmärretyksi omana itsenään sekä yhteisönsä jäsenenä. (Opetushallitus 2016, 19.) Kasvatuksen ja opetuksen suunnittelussa lapsen hyvinvointia edistää lapsen näkemysten ja tarpeiden kunnioittaminen ja huomioiminen. Itsenäisyyden vähittäisen lisääntymisen kautta lapsi tuntee olevansa yhä etenevissä määrin oman toimintansa ja elämäntapahtumiensa ohjaaja ja oman oppimisprosessinsa aktiivinen osapuoli.

(Heikka ym. 2009, 81.) Lapsen näkeminen ja huomioiminen on tärkeää. Katsekontakti, tervehtiminen ja henkilökohtainen huomioiminen ovat merkityksellisiä asioita. Lapsen näkeminen siinä, että häneen halutaan tutustua henkilökohtaisesti ja kuunnella häntä ja viettää hänen kanssaan aikaa edesauttaa sitä, että lapsi tulee nähdyksi kokonaisuutena ihmisenä. Lapsen itsetunnon kehittämisessä huomioiminen ja näkeminen ovat tärkeitä osa-alueita. (Vehkalahti 2007, 12.)

Lapsen kuuntelemisessa on uskottava, että hänellä on kiinnostavaa kerrottavaa ja annettava mahdollisuus ilmaista se. Aikuisen ei tule ohjata keskustelua vaan kuunnella hiljaa ja kommentoida neutraalisti ja kannustavasti. Lapselle tulee antaa aikaa pukea ajatuksensa sanoiksi ja tarkistaa tulkitseeko lapsen tarkoituksen oikein. Lasten tulee antaa vaihtaa puheenaihetta. Keskustelun tulee olla vastavuoroista ja se vaatii molemmilta osapuolilta kuuntelua. (Vehkalahti 2007, 17.)

### **5.1.1 Lorut ja leikit**

Itsetunto opitaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja hyvällä, avoimella sekä myönteisellä vuorovaikutuksella on suuri merkitys itsetunnon vahvistamisessa. Kuinka lapsi kohdataan ja millaisessa vuorovaikutuksessa aikuinen hänen kanssaan on, vaikuttaa vahvasti lapsen itsetuntoon ja sen kehittymiseen. (Aho & Heino 2000, 1.)

Kohdatuksi tuleminen sekä siihen liittyvä lämmin ja hyvä vuorovaikutus ovat tärkeimpiä asioita, jotka rakentavat vahvaa kivijalkaa lapsen elämän perustaksi. Päiväkodissa vuorovaikutuksessa sekä lapsen kohtaamisessa varsinkin pienempien kanssa, voi apuna käyttää erilaisia lauluja ja loruja. Lapselle ja lapsen kanssa laulaessa ja lorutellessa, lapsi tuntee tulevansa kohdatuksi sekä kokee läheisyyttä sekä läsnäoloa. Jo hyvin pieni lapsi herkistyy kuuntelemaan lauluja ja hyräilyjä voimakkaammin, kuin puhetta. Lorun tai laulun ei tarvitse kestää pitkään aikaa, kun se jo tuo valtavan lisän yhdessä oloon, kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen. Myös erilaiset lauluihin ja loruihin liittyvät keinutellut sekä köröttelyt lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta. Läheisyys ja kosketus lisäävät myönteistä tunnetta lapsen ja aikuisen välillä. Nämä kohtaamiset rakentavat vahvan ja

kantavan pohjan lapsen omalle elämälle sekä tukevat hyvän itsetunnon muodostumista. (Paasolainen 2015, 23–24.)

### **5.1.2 Huomaa hyvä!**

Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen Huomaa hyvä! menetelmä perustuu positiiviseen pedagogiikkaan ja luonteen kasvatukseen, luonteenvahvuuksien opettamiseen sekä oppimiseen. Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on tehdä jokainen oppija tietoiseksi omista kyvyistään sekä ennaltaehkäistä antamalla lapselle eväitä, joiden avulla selvitä eheänä ja toimintakykyisenä elämän kriisitilanteissa ja mahdollistaa myönteistä vuorovaikutusta. Kannustava palaute, omien luonteenvahvuuksien löytäminen ja sinnikkään työntöön ja siitä nauttimisen oppiminen avaavat myönteisiä kehityskulkuja tulevaisuuteen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 9-10.)

Jokaisen lapsen luonteessa on voimavaroja ja vahvuuksia. Aikuisen tehtävänä on sanoittaa näitä vahvuuksia ja tehdä lapset tietoiseksi niistä. Luonteenvahvuuksien opettamisen tavoitteena on lisätä kykyä havaita omia vahvoja puolia ja lisätä itsetuntemusta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 69, 80.)

Vahvuuksien, voimavarojen ja myönteisten hetkien tunnistaminen kasvattaa lapsen itsetuntoa sekä lisää uskoa omiin mahdollisuuksiin ja lujittaa myönteistä käsitystä itsestä. Vahvuuksien esiin nostaminen, sanallistaminen ja tietoisesti näkyväksi tekeminen sekä keskittyminen voimavaroihin rohkaisevat lasta. Vahvuus-sanat antavat lapselle käsityksen omista kyvyistä ja pysyvyydestä. Nämä vahvuudet ovat lapsen sisäistä resurssia, jota vahvistetaan vahvuuskeskeisessä pedagogiikassa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2018, 17.)

Lapsille sopivia luonteenvahvuuksia voidaan valita Huomaa hyvä! - kirjasta tai – korteista esitellyistä vahvuuksista. Luonteenvahvuuksia on esimerkiksi sinnikkyys, itsesäätely, myötätunto, huumorintaju, innokkuus, kiitollisuus, luovuus, oppimisen ilo, rakkaus, reiluus, rohkeus, ryhmätyötaidot, sosiaalinen älykkyys, toiveikkuus, uteliaisuus ja ystävällisyys.

## 5.2 Luovat ja toiminnalliset menetelmät

Luovien ja toiminnallisten menetelmien keinoin lapsille avautuu mahdollisuus kokea positiivisia elämyksiä, heidän herkkyytensä sekä aistitoimintansa kehittyvät. He oppivat asioita kokemusten, oivallusten ja havaintojen kautta. Luovat menetelmät kehittävät lasta niin yksilönä, kuin ryhmän jäsenenäkin. Luovissa ja toiminnallisissa menetelmissä pyritään hyödyntämään lapsille ominaisia tapoja toimia, kuten liikkumista, leikkimistä ja tutkimista. Päiväkodissa luovat kokemukset syntyvät mm. kuvallisesta työskentelystä, kirjallisuudesta, draamasta, kädentaidoista sekä musiikista. On tärkeää, että lapset pääsevät purkamaan tunteitaan sekä tuomaan ajatteluaan näkyväksi toiminnan kautta, koska lapsi monesti ilmentää ajatteluaan ja tunteitaan juuri toiminnalla. (Liuska & Turunen 2015, 11.)

### 5.2.1 Satuhieronta

Kosketus rentouttaa ja rauhoittaa. Kosketuksen kautta sadun viestit tehostuvat lempeällä tavalla. Myönteisen kosketuksen avulla aikuinen kannustaa lasta luottamaan omaan itseensä ja hyppäämään meilikuvituksen maailmaan. (Tuovinen 2014, 7.) Satuhieronnessa tarinaa kuvitetaan kosketuksella hierottavan keholle. Tätä kosketuskuvitusta voidaan tehdä selkään, käsiin, jalkoihin ja pään alueelle. Läsnäolo lähentää hierojaa ja hierottavaa jolloin syntyy luottamuksellinen yhteys toiseen ihmiseen. (Tuovinen 2014, 13.)

Satuhieronnessa sadut, tarinat ja mielikuvat yhdistyvät kosketukseen ja kevyeen hierontaan. Satuhieronta on rauhoittavaa, läsnä olevaa kohtaamista ilon ja leikin kautta. Se tukee itsetuntoa ja ihmisarvon kunnioittamista. Psykkiseen hyvinvointiin satuhieronta vaikuttaa vahvistamalla luottamus- ja kiintymyssuhteita, tuemalla itsetuntoa ja tuomalla kokemuksen omasta arvokkuudesta. Satuhieronnessa lapsi saa jakamattoman huomion hetkiä, jotka ennalta ehkäisevät mielen-terveysongelmia, kehittää luovuutta ja tukee oppimista. Satuhieronta voi lievittää pelkoja ja ahdistusta sekä auttaa tunnetaitojen opettelussa. Fyysiseen hyvinvointiin satuhieronta vaikuttaa kehittämällä motoriikkaa ja kehonhallintaa, stressinhallintaa, lievittämällä kiputiloja ja auttamalla nukahtamaan sekä parantamaan unen

laatua. Satuhieronta vaikuttaa myös sosiaaliseen hyvinvointiin kehittämällä lapsen sosiaalisia taitoja ja antamalla lapselle kokemuksen nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta. (Tuovinen 2014, 12–13.)

### 5.3 Liikuntaleikit

Varhaiskasvatuksessa liikkumisen salliminen ja liikuntataitojen opettaminen muuttavat lapsen arkea merkittävästi. Liikunnan merkitys on suuri lapsen kasvussa ja kehityksessä. Liikkuva lapsi on aikuiselle arvokas oivaltaessaan, yrittäessään, onnistuessaan ja innostuessaan, mutta myös epäonnistuessaan. Erilaiset liikuntavälineet houkuttelevat lapsia rakentelemaan ja opettelemaan itse, mutta myös oppimaan yhdessä. Lapset saavat haasteita, saavuttavat omat tavoitteensa ja oppivat uutta. Onnistumisen kokemukset kantavat leikkitilanteita ja lapsi oppii luottamaan itseensä. (Pulli 2013, 8.)

Lapsen tulee tuntee olonsa turvalliseksi sekä fyysisesti että psyykkisesti. Tekeillä ja kokemalla, omiin kehonosiin ja liikkumismahdollisuuksiin tutustumalla lapsi oppii tietämään “mistä minä alan ja mihin minä lopun”. Lapsen yksilölliset tarpeet huomioidaan, mutta muistetaan myös se, että varhaiskasvatuksessa on kyse ryhmäkasvatuksesta eli ryhmätoiminnasta, sosiaalisten taitojen oppimisesta, yhteisöllisyyden synnyttämisestä, ryhmän jäsenyydestä ja osallisuuden kokemuksista. Pienten lasten kanssa kiinnitetään huomiota omatoimisuuteen. Alle kolme vuotiaita houkutellessaan liikkumaan lorujen ja laulujen avulla sekä tempuradoilla. Kolmesta viiteen vuotiaat oppivat, että heidän mielipiteillään on merkitystä ja he oppivat kunnioittamaan toisiaan, aikuisia ja itseään. (Pulli 2013, 9-10.)

Havaintomotoriikka on havaitsemisen, päätöksenteon ja ongelmanratkaisun sekä toiminnan kokonaisuutta, jonka yksi osa-alueista on kehontuntemus. Liikuntatehtävän suorittaminen on aina havaintomotorinen kokonaisuus, jossa lapsi hahmottaa omaa kehoaan, sen osia ja suhdetta ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Pienen lapsen on tärkeää oppia taitoja, joiden avulla lapsi selviytyy ar-

jen toiminnoista. Kun lapsi oppii luottamaan omiin taitoihinsa, hän kokee kuuluvansa ryhmään ja saa mahdollisuuden vaikuttaa sekä tehdä valintoja. (Pulli 2013, 22, 26.)

#### **5.4 Elämyspedagogiikka**

Elämyspedagogiikka on käytännön menetelmänä yksi kokemuksellisen kasvatuksen, opetuksen ja oppimisen menetelmä. Se on monipuolisia psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä elämyksiä hyödyntävä kokemuksellinen näkemys ja menetelmä. Menetelmässä on olennaista elämysten vaikutuksen kokonaisvaltaisuus, joka kohdistuu ihmisen tietämiseen, toimintaan ja tunteisiin. (Tieteen termipankki 2015.)

Elämyspedagogiikka perustuu ihmiskäsitykseen, jonka mukaan jokaisessa ihmisessä on jotakin hyvää ja sitä kehittämällä saadaan aikaan henkistä kasvua. Yksilölle pyritään tarjoamaan haasteita, joiden kohtaamisen avulla on mahdollisuus oppia ja kehittyä. Oppimisympäristönä on usein luonto. (Outward Bound 2017.) Elämyskasvatukseen kuuluu ajatus siitä, että ihmisen joutuessa mukavuus- tai turvallisuusalueensa ulkopuolelle, uudessa tilanteessa tai ympäristössä, hän löytää ja oppii itsestään uusia voimavaroja ja vahvuuksia. Ominaista elämys- ja seikkailupedagogiikalle on toiminnallisuus, elämyksellisyys ja kokemuksellisuus, moniaistillisuus ja monipuolisuus. Tyypillistä on ryhmämuotoinen toiminta, yhdessä tekeminen, sosiaalisuus, yksilön ja ryhmän suhde sekä ryhmädynamiikka. (Karpinen & Latomaa 2015, 44.)

Luonto- ja elämysliikuntaharjoitteiden avulla vahvistetaan lapsen minäkuvaa ja itseluottamusta. Harjoitteet keskittyvät onnistuneiden elämysten kokemiseen, omien rajojen etsimiseen sekä epäonnistumisten kohtaamiseen. Elämyspedagogisesti hyvä lopputulos harjoitteilla saavutetaan, kun tavoitteet asetetaan korkealle, mutta ne ovat saavutettavissa. (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 5.)

## 6 Aikaisemmat opinnäytetyöt

Niemelä Henna ja Saarinen Jenna-Anette ovat tehneet tutkimuksen aiheesta Vahvuudet voimavarana, oppaan tuottaminen kasvattajille lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisesta (2016). Opinnäytetyön tarkoituksena oli kasvattajien ymmärryksen syventäminen ja oppaan tuottaminen, jossa on välineitä ja menetelmiä lapsen minäkuvan ja itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen. Niemelä ja Saarinen valmistivat oppaan teorian pohjalta valmiita menetelmiä soveltaen ja kehittellen sitä ryhmätoiminnassa 8-vuotiaiden lasten kanssa. Tutkimuksen mukaan teoreettiset lähtökohdat vahvistuivat toiminnassa ja vuorovaikutuksen merkitys lapsen minäkuvan vahvistamisessa korostui. Lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisessa voidaan käyttää apuna erilaisia harjoituksia, mutta vuorovaikutuksen merkitys oli silti huomattava. Toiminnallisessa osuudessa aikuisen läsnäolo, aito lapsen kohtaaminen ja yksilöllinen huomio nousivat esille.

Sari Lautaniemen pro gradussa (2017) tutkimustulokset kertovat, että lapsen heikon itsetunnon arvioiminen arjessa on ajoittain haastavaa. Tutkimustulosten mukaan heikko itsetunto ilmenee erilaisena ulos- ja sisäänpäin suuntautuvana käyttäytymisenä, varmisteluna ja toimimattomuutena ja hyvä itsetunto ilmenee arjessa lapsen luottamuksena itseensä sekä sosiaalisten tilanteiden sujuvuutena. Erityislastentarhanopettajien käsityksen mukaan lapsen itsetunnon kehityksen tukeminen lapsiryhmässä jakautuu Borban (1989) itsetunnon ulottuvuuksien turvallisuus, itsensä tiedostaminen sekä liittyminen alle. Turvallisuuden ulottuvuuden elementtejä pidettiin erityisen tärkeinä itsetunnon kehityksen tukemisessa ja vahvimmin nousi esille positiivinen kasvatusilmapiiri sekä lapsen kohtaaminen. Tutkimuksessa itsetunnon kehittymisen tukemisen haasteet jakoutuivat kolmesta ryhmästä: ammattikasvattajista, vanhemmista sekä kasvatusyhteisöstä nouseviin haasteisiin. Keskeisenä haasteena esiin nousi lapsen kohtaaminen, aikuisten näennäinen läsnäolo sekä isot lapsiryhmät.

Anzhelika Babakulova on tehnyt opinnäytetyönään (2011) lapsen itsetunnon tukemisesta käytännöllisen oppaan esi- ja alkuopetuksen opettajille. Hänen opinnäytetyönsä tarkoituksena oli kehittää keinoja, joilla esi- ja alkuopetuksen opettajat voivat tukea lapsen terveen itsetunnon kehittymistä. Opinnäytetyö perustui

kirjallisuuskatsaukseen sekä tutkimukselliseen selvitykseen. Selvityksen avulla hän kartoitti opettajien käsityksiä ja kokemuksia lapsen itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä kouluympäristössä sekä heidän käyttämiään keinoja lapsen itsetunnon tukemisessa. Lapsen itsetunto alkaa muotoutua aktiivisesti esi- ja alkuopetusikäisenä ja se rakentuu pitkälti vuorovaikutuksesta ja muilta saadun palautteen pohjalta. Babakulovan mukaan opettajien omien kokemusten perusteella lapsen itsetuntoon vaikuttavat monet asiat. Yleisimpiä tapoja lapsen itsetunnon tukemisessä olivat huomioonkautta tulleet onnistumisen kokemukset, kannustava ja arvostava ilmapiiri sekä palautteen antaminen.

Kristiina Haajasen opinnäytetyössä (2011) selvitetään lapsen itsetunnon tukemisen keinoja päiväkodissa ja henkilökunnan näkemyksiä ja hyviä käytäntöjä aiheesta. Haajasen tarkoituksena oli laadullisella tutkimuksella tuoda esiin positiivinen näkökulma lapsen hyvinvoinnin edistämisestä päiväkodissa. Tutkimustehtävänä oli selvittää teoreettisen viitekehyksen avulla mitä itsetunto on ja kuinka itsetunto lapsella muodostuu. Saadaksesi esiin päiväkodin henkilökunnan näkemyksiä ja hyviä käytäntöjä itsetunnon tukemisen keinoista, käytti Haajanen menetelmänä teemahaastattelua. Tarkoituksena hänellä oli selvittää mikä itsetunnon kehittämisessä ja tukemisessä on keskeistä sekä mitä keinoja päiväkodissa on lapsen itsetunnon tukemiseen. Haastattelusta saaduissa tuloksissa tärkeiksi lapsen itsetuntoa tukeviksi asioiksi nousi mm. jokaisen lapsen yksilöllinen huomiointi, turvallinen ilmapiiri ja lupa epäonnistua sekä aikuisen malli ja samaistumisen kohteet. Myös lapsen kuulluksi tuleminen ja hänen mahdollisuutensa vaikuttaa asioihin omilla mielipiteillään, nähtiin tärkeäksi itsetuntoa vahvistavaksi asiaksi. Itsetunnon ytimessä ollaan silloin, kun aikuinen pitää lapsen ajatuksia merkityksellisenä.

## **7 Opinnäytetyön lähtökohdat**

### **7.1 Toimeksiantaja**

Toiminnallisen opinnäytetyömme toimeksiantaja oli Savonlinnan kaupungin Anttolan päiväkoti, joka tarjoaa päivähoitoa ja esiopetusta, pyrkien luomaan jokaiselle lapselle turvallisen ja lasta arvostavan kasvuympäristön. Toiminnalla pyritään edistämään lasten hyvinvointia sekä kestävän kehityksen rakentumista lasten arjessa. Savonlinnan varhaiskasvatuksen alainen Anttolan päiväkoti on vuonna 2011 valmistunut päiväkoti, joka tarjoaa varhaiskasvatuspalveluita 0-6-vuotiaille lapsille. Anttolan päiväkodissa on 3 ryhmää, joista kaksi Vinskit ja Veijarit toimivat ns. pääpaikalla Anttolassa ja Hattukallion ryhmä noin 9 kilometrin päässä Louhella. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyvä opas tulee jokaisen kolmen ryhmän käyttöön ja työhömmme liittyviin teemahaastatteluihin pääsivät osallistumaan kaikkien ryhmien kasvattajat. Oppaaseen tulevia harjoituksia varten tekemiämme menetelmäkokeiluja teimme vain Veijareiden ryhmässä, joka on sekä vuoro- että sisarusryhmä. Veijareiden lapset ovat iältään 0-5-vuotiaita.

### **7.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos**

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda päiväkodin kasvattajia tietoisiksi siitä, minkälaisilla keinoilla lapsen itsetuntoa voidaan vahvistaa varhaiskasvatuksessa, sekä miten ja millaisin keinoin itsetunnon kehitystä voidaan tukea toiminnassa. Tarkoituksena oli menetelmällisen oppaan laatiminen ja sen avulla tehdä kasvattajille näkyvämmäksi lapsen itsetunnon tukemisen merkitys osana tasapainoista ja elinikäistä kasvua ja kehitystä. Tavoitteeseen pääsemisen tukena halusimme vahvistaa myös omaa ymmärrystämme lapsen itsetunnosta ja minäkäsityksestä. Teoriaosuudessa pyrimmekin avaamaan myös lukijoille lapsen itsetuntoa sekä sen kehittymistä, vahvistamista ja tukemista varhaiskasvatuksessa. Oppaaseen valitsemiamme menetelmiä kuvaamme myös teorialla.

Tarkoituksenamme oli saada päiväkodin henkilökuntaa mukaan oppaan suunnitteluun, niin sisällön kuin rakenteenkin osalta. Pyrimme kartoittamaan heidän näkemystään lapsen itsetunnon vahvistamisesta sekä minkäläisten menetelmien ja harjoitusten he kokevat vahvistavan lapsen itsetuntoa. Lisäksi selvitimme, minkä tyyppinen ja muotoinen opas olisi heidän mielestään hyvä, helposti käyttöön otettava sekä käytännön työtä tukeva.

Opasta lähdimme työstämään kartoittamalla jo olemassa olevia menetelmiä, perehtymällä teoretietoon ja niiden kehittämiseksi kohderyhmän tarpeet ja Anttolan päiväkodin kasvattajien ajatukset huomioiden. Oppaan tekemisessä hyödynsimme myös lasten osallisuutta kokeilemalla eri menetelmiä käytännössä ja keskustelemalla niiden toimivuudesta heidän kanssaan.

## **8 Opinnäytetyön prosessi**

### **8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyömme oli kehittämisprosessi, joka rakentui erilaisista tehtäväkokonaisuuksista ja jonka tuloksena syntyi menetelmällinen opas Anttolan päiväkodin kasvattajien käyttöön. Toikka ja Rantanen kirjoittavat, että kehittämisprosessiin sisältyy viisi tehtävää, joita ovat perustelu, organisointi, toteutus, levittäminen ja arviointi. (Toikka & Rantanen 2009, 56.)

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai se voi olla ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, opastus tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. Toteutustapana voi olla esimerkiksi kirja, opas, kotisivut tai järjestetty näyttely tai tapahtuma. Opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja sen tulee olla toteutettu tutkimuksellisella asenteella. Siinä tulee näkyä riittävä alan tietojen ja taitojen hallitseminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

On suositeltavaa, että toiminnallisessa opinnäytetyössä on toimeksiantaja, jolloin opinnäytetyöprosessin avulla voi näyttää omaa osaamistaan laajasti ja herättää

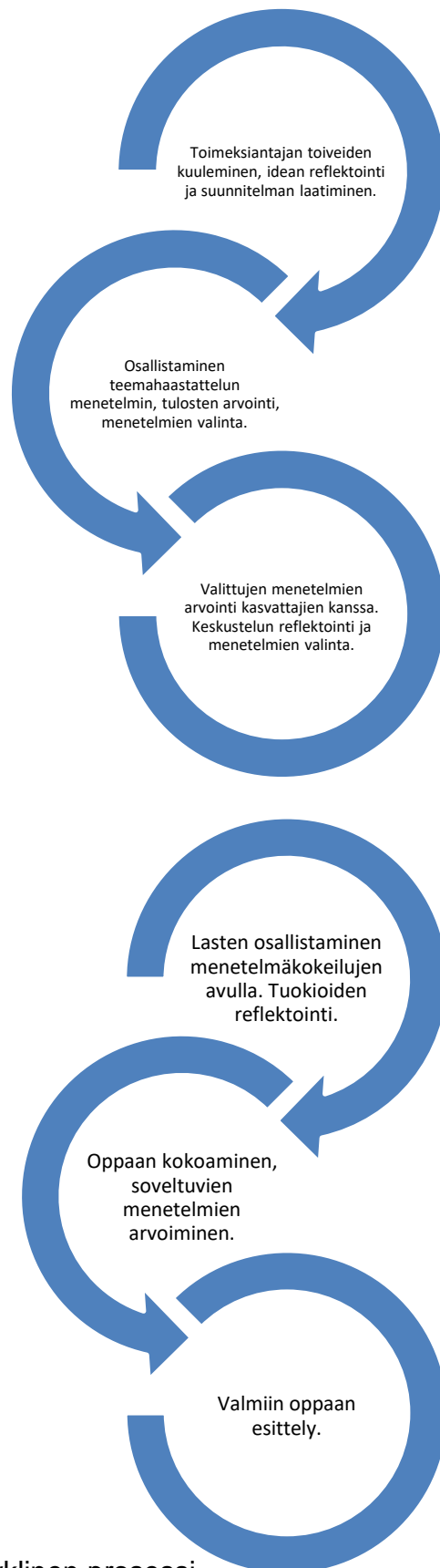
työnantajan kiinnostusta. Toimeksi annettu opinnäytetyö lisää vastuuntuntoa ja opettaa projektinhallintaa sekä tukee ammatillista kasvua. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16–17.)

Selvityksen tekeminen on yksi osa toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamista-paa. Tuotoksena on aina konkreettinen tuote, kuten opas ja myös raportissa on käsiteltävä tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.) Ohjeistusten ja oppaiden kohdalla lähdekritiikki on merkityksellistä, on pohdittava mistä tiedot on hankittu ja miten tietojen oikeellisuus ja luotettavuus varmistettu (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53). Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei välttämättä tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, tutkimuksellinen selvitys kuuluu tuotteen toteutustapaan. Toteutustapa on keinoja, jolla materiaali oppaaseen hankitaan sekä keinoja joilla opas toteutetaan. Lopullinen toteutustapa on omien resurssien, toimeksiantajan toiveiden, kohderyhmän tarpeiden sekä opinnäytetyötä koskevien vaatimusten välillä tehty perusteltu kompromissi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56–57.)

## **8.2 Prosessia ohjaava menetelmä**

Opinnäytetyömme kehittämisprosessin mallina meillä oli spiraalimalli (kuvio 2), jossa kehittämisprosessin eteneminen hahmotetaan jatkuvana syklinä. Spiraalimallissa kehittämisprosessin tehtävät muodostavat kehän perusteluvaiheesta organisointiin, toteutukseen ja arviointiin. Ensimmäisen kehän jälkeen seuraa uusia kehiä uusine perusteluineen, organisointeineen, toteutuksineen sekä arvioiteineen, jossa kehittämisprosessin tulokset asetetaan aina uudestaan arvioitavaksi. (Toikka & Rantanen 2009, 66–67.) Arviointi, kehittämistyön suunnan etsiminen ja tarkentaminen kuuluvat aina kehittämistyöhön. Asiat selkiintyvät ja voivat muuttua prosessin aikana ja se mitä on suunnitellut etukäteen, ei välttämättä toteudu. (Salonen 2013, 14.) Käytännössä suunnittelu, toiminta ja arviointi lomittuvat toisiinsa ja niiden havaitseminen erillisinä on vaikeaa. Sykliä määrää ei voida pitää kehittämistyön arviointiperusteena. Uutta ja merkittävää tietoa käytäntöön voidaan saada jo yhden syklin aikana. (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2006, 80–82.)

Opinnäytetyönprosessimme mukailee Heikkilä, Roivio ja Syrjälä syklistä prosessia, joka on esitetty kuvassa 2.



Kuvio 2. Syklinen prosessi.

Spiraalimalli näkyi opinnäytetyöprosessissamme jatkuvana oman toimintamme arviointina ja sen myötä suunnitelmien muuttamisena tarpeen niin vaatiessa. Reflektoimme toimintaamme opinnäytetyöpäiväkirjaamme prosessin jokaisessa vaiheessa.

### **8.3 Tiedontuotannon, osallistamisen sekä arvioinnin menetelmät**

Tiedontuotannon, osallistamisen ja arvioinnin menetelmiksi valitsimme teemahaastattelun, joka toimi niin tiedontuotannon kuin osallistamisenkin menetelmänä sekä opinnäytetyöpäiväkirjan, joka tiedonkeruu menetelmän lisäksi toimi prosessin hallinnan ja arvioinnin sekä itsereflektion tukena. Osallistamisen menetelmänä käytimme lisäksi lapsien kanssa toteutettuja menetelmä kokeiluja, joiden avulla saimme myös tietoa itsellemme harjoitusten toimivuudesta ja vaikuttavuudesta sekä osallistettua lapsia oppaan rakentumiseen.

#### **8.3.1 Teemahaastattelu**

Teemahaastattelu on hyvä ja eniten käytetty tapa kerätessä aineistoa toiminnallista opinnäytetyötä varten. Sen katsotaan toimivan hyvin etenkin silloin, kun halutaan kerätä tietoa jostakin yksittäisestä teemasta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.) Teemahaastattelu on idealtaan yksinkertainen ja käytännönläheinen keino saada selville mitä joku ajattelee jostakin asiasta. Se on eräänlainen keskustelu, jossa tutkija pyrkii kartoittamaan haastateltavilta tutkimuksen aihepiiriin liittyvät häntä kiinnostavat asiat, olemalla vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa. Teemahaastattelussa haastateltavalla on mahdollisuus tuoda esiin mielipiteensä sekä omat aiemmat kokemuksensa aiheesta. (Eskola & Vastamäki 2001, 24–26.)

Teemahaastattelua varten on etukäteen määritelty haastattelussa käsiteltävät aihepiirit ja teemat. Kysymysten tarkka muoto ja järjestys eivät välttämättä ole menetelmässä tarkka, vaan haastatteliija pitää huolen, että etukäteen päätetyt asiat käydään haastattelun aikana läpi. (Eskola & Vastamäki 2001, 26–27.) Teemahaastattelun yksi tärkeimpiä vaiheita onkin juuri haastatteluteemojen suunnittelu, koska haastattelu rakentuu etukäteen mietittyjen teemojen varaan. Haastattelu

tilanteessa on hyvä ja saa kuitenkin olla joustava, eikä kaikista aiheeseen liittyvistä ilmiöistä ole välttämätöntä keskustella. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 41.) Teemahaastattelu muistuttaa pitkälti tavallista keskustelua, jonka etenemistä haastattelija ohjaa. Siinä on mahdollisuus päästä hyvin syvälle käsiteltäviin teemoihin. (Eskola & Vastamäki 2001, 27.) Teemahaastattelu voidaan toteuttaa myös ryhmähaastatteluna, jossa osallistujat tavallisesti kommentoivat asioita melko spontaanisti, tekevät huomioita ja tuottavat tietoa tutkittavasta asiasta monipuolisesti. Haastattelija puhuu kaikille ryhmähaastatteluun osallistuville yhtä aikaa, mutta voi myös välillä esittää kysymyksiä yksittäisillekin haastateltaville. Myös ryhmämuotoisessa teemahaastattelussa haastattelijan tulee huolehtia, että keskustelu pysyy valituissa teemoissa ja että kaikilla on mahdollisuus osallistua tasapuolisesti keskusteluun. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 61.)

Toiminnallista opinnäytetyötä varten kerättyä aineistoa ei tarvitse välttämättä analysoida tarkasti, vaan haastattelujen kautta saatua tietoa voidaan käyttää lähteenä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä riittää hyvin suuntaa antava tieto, joten haastattelun litteroinnin ei tarvitse olla järjestelmällistä, vaan sen voi keskittää sisällön tuottamisessa tarvittavaan tietoon. (Vilka & Airaksinen 2003, 63–64.)

### **8.3.2 Opinnäytetyöpäiväkirja**

Opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen opinnäytetyöprosessin dokumentointiväline, joka toimii muistin tukena laajassa ja pitkässä opintokokonaisuudessa. Siihen kirjataan kaikki ideat ja pohdinnat, jotka liittyvät opinnäytetyön aihealueeseen. Päiväkirja helpottaa muistamaan ne alkuvaiheenkin ratkaisut, jotka vaikuttavat lopulliseen toiminnalliseen tuotokseen ja sen valmistumiseen. Opinnäytetyöpäiväkirja toimii myös lopullisen raportin kirjoittamisen tukena ja siihen on hyvä olla kirjattuna kaikki muutokset, jotka koskevat ideaa, tavoitetta ja toteuttamistapaa. Vilkan ja Airaksisen mukaan opinnäytetyöntekijän tärkeimmät muistiinpanovälineet ovat kynä ja paperi koko prosessin ajan. Vaativasta prosessista selviää pitkäjänteisyydellä, johdonmukaisella päättelyllä sekä järjestelmällisellä työskentelyllä. (Vilka & Airaksinen 2003, 19–20, 22.)

## 9 Opinnäytetyöprosessin kulku suunnitelmasta arviointiin

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja sen tuotoksena syntyi opas, jota voidaan hyödyntää lapsen itsetunnon kehittymisen tukemisessa ja vahvistamisessa varhaiskasvatuksessa. Oppaaseen on koottu teoriatiedon lisäksi erilaisia harjoituksia, joilla lapsen itsetuntoa voidaan tukea ja vahvistaa. Ryhmämuotoisten teema-haastattelujen myötä saimme hyvin vastauksia ja kasvattajien näkemyksiä opinnäytetyömme aiheeseen liittyen. Lisäksi otimme kasvattajien ajatuksia ja toiveita vastaan paperille kirjattuna. Näin saimme mahdollisimman paljon kasvattajien näkemyksiä aiheesta opinnäytetyömme työstämisen tueksi.

Meille oli tärkeää, että kaikki mahdolliset tulevan oppaan käyttäjät pääsisivät osalliseksi sen suunnitteluun. Haastattelujen tuloksia emme lähteneet analysoidaan tarkasti, vaan käytimme haastatteluista saatua tietoa päättelyn tukena sekä apuna oppaan kokoamisessa. Lisäksi hyödynsimme oppaan tekemisessä lasten osallisuutta kokeilemalla eri menetelmiä käytännössä ja keskustelemalla niiden toimivuudesta heidän kanssaan. Teemahaastatteluja sekä lasten toiminnan tarkastelua sekä heidän kanssaan käytyjä keskusteluja hyödynsimme myös tiedonhankinnan menetelmänä. Arviointia teimme läpi koko prosessin opinnäytetyöpäiväkirjassamme. Reflektoimme ja arvioimme sinne kirjaamiamme havaintoja, kokemuksia sekä teemahaastattelujen ja keskustelujen antia.

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi helmikuussa 2018. Aihe lapsen itsetunnon tukemisesta ja vahvistamisesta oli jo valmiina mielessämme ja tarjosimme sitä Anttolan päiväkodille. Helmikuussa meillä oli ensimmäinen tapaaminen päiväkodin johtajan kanssa, jolloin sovimme alustavat raamit opinnäytetyöllemme. Reflektoimme esiin tulleita toiveita ideamme pohjalta ja aloimme tekemään kehittämistyösuunnitelmaa, jona toimivat opinnäytetyösuunnitelmamme. Suunnitelmaa tehdessä ja reflektoidessa muotoutui ja vahvistui ajatus siitä, mitä tehdään, miksi tehdään sekä miten tehdään. Opinnäytetyösuunnitelmamme valmistui huhtikuussa 2018.

Suunnitelmassa jäsenyi myös tehtävän kuvaus siitä, mikä on kenenkin rooli ja tehtävä tulevassa toteutuksessa sekä jäsensimme omaa aikatauluamme. Kehittämistoiminta tulee organisoida niin, että tiedetään, kuka tekee mitäkin ja missä ajassa. Organisointi on käytännön toteutuksen suunnittelua ja valmistelua. Keskeinen osa kehittämistoiminnan organisointia on toimijoiden määrittely. Kehittämistoiminta saa usein alkunsa muutaman ihmisen keskustelujen tuloksena, mutta on tärkeää, että toimintaan pääsisivät tavalla tai toisella osallistumaan kaikki, joita kehittäminen jotenkin koskettaa. Myös esimerkiksi palveluiden käyttäjien ääni voi olla tärkeä osa organisointia ja toiminnan toteutusta. (Toikka & Rantanen 2009, 56–58.) Pidimme tärkeänä päiväkodin kasvattajien osallistamista oppaan tekoon ja tätä varten laadimme haastattelurungon ryhmämuotoista teemahaastattelua varten. Ja koska opas tulee käytettäväksi päiväkodin lasten kanssa työskentelyyn, niin halusimme osallistaa myös heidät ja ikään kuin saada heidänkin äänensä kuuluviin oppaan rakentumisen suhteen.

Toteutus muodostuu ideoinnista ja priorisoinnista sekä kokeilusta ja mallintamisesta. Ideointi tehdään pitkälti jo alun perustelujen ja organisoinnin yhteydessä, mutta siihen voidaan palata ja sitä voidaan laajentaa sekä tarkastella useista näkökulmista. Kaikkea ei voida toteuttaa, joten priorisointi on välttämätöntä. (Toikka & Rantanen 2009, 59–60.)

Omaan toteutus vaiheeseen siirryimme kesällä 2018. Tarkensimme teoreettista viitekehystä, tutustuimme erilaisiin itsetuntoa vahvistaviin menetelmiin kokoamalla käytännön harjoituksia ja syventämällä tietoa niiden merkityksestä lapsen itsetunnon tukemista ajatellen. Jaoimme kasvattajille tiedotteet opinnäytetyöstämme (liite 3) sekä teemahaastattelurungot (liite 1), jotta he pääsivät jo hyvissä ajoin tutustumaan aiheeseemme. Lisäksi jaoimme päivähoitolasten kohteihin vanhempien suostumuslomakkeen (liite 2) lapsen osallistumisesta opinnäytetyömme toteutukseen menetelmäkokeilujen avulla. Toikka ja Rantanen (2009) kehottavat rajaamaan toteutuksen mahdollisimman tarkasti, jonka jälkeen aloitetaan varsinainen toiminta.

Toimintaamme kuuluvat haastattelut sekä kyselyiden vastaukset keräsimme lokakuun aikana ja menetelmäkokeiluja lasten kanssa teimme pikkuhiljaa pitkin

syksyä. Refleктоimme menetelmäkokeilujen antia sekä teemahaastattelujen ideoita ja ajatuksia. Tämän jälkeen lähdimme valitsemaan oppaaseen tulevia harjoituksia. Aikataulumme osoittautui oletettua tiukemmaksi, joten jouduimme muuttamaan ja arvioimaan suunnitelmaamme. Pääsimme kuitenkin työstämään opastamme lähestulkoon suunnitellussa aikataulussa loka-joulukuussa 2018. Raportin kirjoittamisen aloitimme oppaan kokoamisen rinnalla.

Kun olimme saaneet kasattua oppaaseen valitsemiamme menetelmiä sekä teoriapohjaa ohjaamaan kasvattajien toimintaa, niin kävimme sitä läpi osan Anttolan päiväkodin kasvattajien kanssa. Tässä kohtaa kasvattajilla oli mahdollisuus arvioida opasta ja päästä vielä vaikuttamaan sen lopulliseen sisältöön. Uusia ideoita ei enää juurikaan tullut, joten lähdimme hiomaan opasta sen lopulliseen muotoon omien näkemyksiemme reflektoinnin kautta. Lisäksi aloitimme viimeistelemään opinnäytetyömme raporttia ja valmistautumaan tulevaan ohjausseminaariin.

Arvioinnin tavoitteena on tuottaa tietoa kehitettävästä asiasta, jonka avulla voidaan ohjata kehittämisprosessia oikeaan suuntaan. Arviointia voidaan lähestyä myös toimijoiden osallistumisen näkökulmasta, jolloin arvioinnin tehtävänä on tuoda esiin kehittämiseen kohdistuvia odotuksia sekä hyödyntää niitä dialogisesti kehittämisprosessin aikana. Lopuksi on kehittämistyön tulosten, eli esimerkiksi työn tuloksena syntyneen tuotteen levittäminen ja esittely käyttäjille. Käyttäjiltä on mahdollisuus kerätä tietoa tuotteen toimivuudesta tai jopa jatkaa heidän kanssaan sen jatkokehittelyä. (Toikka & Rantanen 2009, 56, 61–63.)

## **10 Oppaaseen tulevien menetelmien kartoitus ja valinta**

Itsetuntoa tukevia ja vahvistavia menetelmiä on lukuisia. Monet harjoitukset ovat ennestään tuttuja, eikä niiden merkitystä itsetunnon tukemisen kannalta ole tullut ajatelleeksi. Oppaaseen valitsemamme menetelmät valitsimme osittain teemahaastattelujen pohjalta sekä toimintatuokioissa tekemiemme huomioiden avulla. Keräsimme oppaaseen tulevia harjoituksia lisäksi oman näkemyksemme pohjalta. Myös aiemmat opinnäytetyöt aiheesta vaikuttivat oppaan sisältöön. Raporttissamme esitetyt aiemmat opinnäytetyöt ja niiden tuotoksena syntyneet oppaat,

ovat suunnattu, joko esikouluikäisille tai alkuopetuksessa oleville lapsille. Tämä vahvasti haluamme tehdä opas, joka olisi käytettävissä kaikenikäisille varhaiskasvatuksessa oleville lapsille. Aiemmista opinnäytetöistä saimme ideoita oppaaseemme valikoituvista harjoituksista. Olemme avanneet kaikkia itsetunnon tukemisessa käytettäviä menetelmiä teoriassa, joita olemme ottaneet mukaan oppaaseemme. Näinollen käsitys näiden menetelmien merkityksestä vahvistuu ja ymmärrys menetelmän vaikutuksesta lisääntyy.

### **10.1 Teemahaastattelujen toteutus**

Lähdimme kartoittamaan oppaaseen tulevia menetelmiä ensisijaisesti teemahaastatteluilla. Tarkoituksenamme oli tehdä kolme ryhmämuotoista teemahaastattelua kaikille Anttolan päiväkodin kasvattajille. Matkan aikana suunnitelma kuitenkin muotoutui siten, että toteutimme yhden ryhmähaastattelun ja kahden muun ryhmän kohdalla saimme osalta kasvattajilta vastaukset paperilla. Aikataulu osoittautui tässä kohtaa liian tiukaksi, emmekä saaneet järjestettyä yhteistä aikaa haastatteluille. Olimme jakaneet teemahaastattelumme rungon kaikille kasvattajille hyvissä ajoin etukäteen, joten kaikilla oli mahdollisuus pohtia vastauksia sekä toiveitaan oppaan suhteen. Haastattelussa suurin osa osallistui keskusteluun ja ideoita oppaan sisällöstä tuli hyvin. Paperilla tulleet vastaukset olivat hyvin samansuuntaisia, kuin haastattelussa tulleet, mutta kuitenkin hyvä lisä haastattelun annille. Ihan kaikilta emme vastauksia saaneet, mutta aiheitamme lapsen itsetunnon tukemisesta ja vahvistamisesta pidettiin yleisesti ottaen erittäin tärkeänä.

Anttolan päiväkodin kuudestatoista kasvattajasta haastatteluun osallistui viisi kasvattajaa ja paperilla olevat vastaukset palautti seitsemän kasvattajaa. Kaikilla haastatteluun ja kyselyyn osallistuneilla tuntui olevan hyvä pohjatieto lapsen itsetunnosta sekä sen merkityksestä lapsen elinikäiselle kasvulle ja kehitykselle. Haastatteluista saamamme tiedon perusteella oppaaseen toivottiin pientä teoriapohjaa keskeisistä keinoista itsetunnon vahvistamisessa sekä hyvän itsetunnon kehittymiseen vaikuttavista asioista. Myös tietoa itsetuntoon heikentävästi vaikuttavista asioista pidettiin tärkeänä sekä sitä, kuinka varhaiskasvatuksessa

pystytään parhaiten edistämään lapsen itsetunnon vahvistamista. Oppaasta toivottiin selkeää, helppolukuista ja helposti arjessa käyttöön otettavaa. Haastattelussa ei tullut esille mitään yksittäisiä toiveita harjoitusten suhteen, vaan ne antoivat meille raamit, joiden mukaan lähdimme itse valitsemaan oppaaseen sopivia harjoituksia. Kasvattajat toivoivat harjoituksia useamman menetelmän alle. Haastatteluista nousseen tiedon mukaan kasvattajat toivoivat oppaaseen uusia harjoituksia sekä jo käytössä oleviin menetelmiin, esimerkiksi lauluihin ja loruihin, vinkkejä itsetunnon vahvistamista ajatellen. Koska kahdessa Anttolan ryhmässä lasten ikähaarukka on iso, niin toivottiin oppaasta löytyvän jotain niin isoille, kuin pienemmillekin lapsille.

Haastatteluissa ilmeni, että kasvattajat halusivat tietoa siitä, miten lapsen itsetuntoa voidaan vahvistaa käytössä olevilla harjoituksilla. Tässä korostui lapsen näkeminen ja kuuleminen, tuttujen leikkien, lorujen ja laulujen tavoite muuttuu, kun kiinnitetään huomiota lapsen kohtaamiseen. Kasvattajat toivoivat mukaan myös uusia menetelmiä, joista osaa kokeilimme käytännössä. Toimintatuokioilla havaitsimme satuhieronnan olevan rauhallista lapsen kohtaamista, joka tukee itsetuntoa. Huomaa hyvä! taas pohjautuu positiiviseen pedagogiikkaan joka vahvistaa lapsen itsetunnon kehittymistä, joten halusimme esitellä näitä menetelmiä kasvattajille. Koska useat menetelmät ovat sisällä päiväkodissa toteutettavia, valitsimme mukaan uutena menetelmänä elämypedagogiikan, jota kasvattajat voivat viedä ulos ja ottaa mukaan vaikka metsäretkille. Liikuntaleikkien ja luovien ja toiminnallisten menetelmien mukanaolo tekee oppaasta monipuolisen, joka oli kasvattajien toiveena teemahaastatteluissa.

## **10.2 Toimintatuokiot**

Kokeilimme eri menetelmiä Anttolan päiväkodissa Veijareiden ryhmässä, joka on vuoro- ja sisarusryhmä. Veijareiden ryhmä valittiin, koska toinen meistä työskenteli kyseisessä Anttolan päiväkodin ryhmässä ja pystyi vaikuttamaan toimintatuokioiden ajankohtiin sekä osallistuvan ryhmän kokoonpanoon. Osa menetelmäkokeiluista tehtiin koko ryhmälle, jossa on 1-5-vuotiaita lapsia. Jaoimme ryhmää myös lasten iän mukaan ja teimme osan kokeiluista pienemmälle ryhmälle. Vakituinen työskentely päiväkodissa mahdollisti menetelmien kokeilun

työn ohessa yksittäisille lapsille tai vuorohoidossa ollessa vain muutaman lapsen pienryhmälle.

Päädyimme pitämään yhteisiä toimintatuokioita kaksi. Näiden ohjauksetojen lisäksi päädyimme siihen, että toinen meistä, joka työskenteli vakituisesti Veijareiden ryhmässä, ohjasi mm. useita lapsen itsetunnon tukemista vahvistavia lorutelu- tuokioita omassa työssään. Näin pääsimme kokeilemaan valitsemiamme menetelmiä käytännön työssä, muun toiminnan ohessa ja pieninä erityisinä kohtau- misen hetkinä pienimmille lapsille, yksilöohjauksina tai pienryhmille. Mielestämme pääsimme tämän ratkaisun kautta kokeilemaan menetelmiä juuri sellai- sissa tilanteissa, missä toivomme valmiin oppaamme menetelmiä käytettävän. Suunnittelimme näiden yksilöohjaustuokioiden menetelmät ja aiheet yhdessä ja ohjauksen jälkeen tuokion vetänyt kirjasi esiin nousseet asiat muistiin opinnäyte- työpäiväkirjaamme. Reflektoimme yhdessä menetelmien toimivuutta sekä niiden toimivuutta arjen tilanteessa ja niiden aikana esiin nousseita havaintoja.

Yhteisille ohjaukserroille otimme mukaan isompia 4-5 vuotiaita lapsia. Ohjau- kerrat suunnittelimme niin, että toinen meistä ohjasi lapsia ja toinen avustavana ohjaajana avustaen tarvittaessa esimerkiksi musiikin kanssa. Mukana ei ollut ryh- män lastentarhanopettajaa, koska toisen meistä työskentelee kyseissä ryhmässä ja ryhmä oli entuudestaan tuttu. Tavoitteenamme oli myös saavuttaa intiimi, tur- vallinen ilmapiiri ja koimme, että kahden aikuisen ollessa mukana tämä on mah- dollista. Yhteisillä ohjaustuokioilla oli aiheena ensin lapsen kuulemista ja kohtaa- mista tukeva Nimi-rytmi -leikki, jonka avulla jokainen lapsi kohdattiin yksilönä ja tutustuimme toisiimme. Sen jälkeen pidimme levyraadin sekä leikimme ”minä osaan” - leikkiä ja toisella kerralla oli satuhieronta. Toimintatuokioiden lopuksi is- tuimme yhdessä lattialla piirissä ja keskustelimme yhdessä toiminnasta sekä lap- set antoivat suullisen arvionsa siitä. Toinen meistä kirjasi muistiin tuokiolta omia ajatuksia siitä, miten koki lasten lähtevän mukaan, kokiko toiminnan vahvistavan lapsen itsetuntoa ja olevan lapselle voimaannuttavaa. Reflektoimme lopuksi esiin nousseita ajatuksiamme yhdessä, kiinnitimme huomiota menetelmän toimivuu- teen ja mietimme otammeko niitä mukaan oppaaseen.

Nostimme kaikissa ohjaamissamme toimintatuokioissa keskiöön lapsen näkemisen ja kuulemisen. Kiinnitimme erityistä huomiota siihen, että lapsi koki kertomansa ja tekemisensä olevan erityistä ja arvokasta. Sisällytimme toimintatuokioille myös Huomaa hyvän! -positiivista pedagogiikkaa, pyrimme toimimaan niin, että jokainen osallistuvista lapsista tuli tietoisiksi omista kyvyistään. Kannustava palaute meiltä ohjaajilta kuului vahvasti kaikkiin toimintatuokioihin.

### **10.2.1 Nimi-rytmi-leikki**

Valitsimme kokeiltavaksi lapsen huomioimista ja henkilökohtaista kohtaamista tukevan taputusleikin Nimi-rytmi. Leikki on nopeasti toteutettavissa, eikä tarvitse erityistä suunnittelua tai välineitä. Leikki toteutettiin kuudelle 4-5 vuotiaalle lapselle. Lapset koottiin piirituokiolle, jonka alussa Nimi-rytmi leikki toteutettiin. Ohjaaja näytti ensin leikin idean taputtamalla oman nimensä. Tämän jälkeen jokainen lapsi sai vuorollaan keksiä omaan nimeensä sopivan taputuksen, joka toistettiin yhdessä. Lapset innostuivat taputtamisesta ja osallistuivat leikkiin mielellään.

Huomasimme, että tämän leikin kautta jokainen lapsi vaikutti siltä, että hänet on huomioitu henkilökohtaisesti. Osaa hieman ujostutti, mutta koko ryhmän taputettua hänen nimensä lapset vaikuttivat olevan selvästi hyvillään. Mielestämme tämä pieni ja nopeasti toteutettava leikki näytti todellakin edesauttavan lapsen henkilökohtaista kohtaamista. Lisäksi lapsi sai kokemuksen ryhmään kuulumisesta kokonaisvaltaisena jäsenenä. Keskustellessamme lasten kanssa leikin jälkeen lapset kertoivat leikin olevan kiva ja haluavansa leikkiä sitä uudelleen. Pohdimme yhdessä leikin ohjauksen jälkeen, että leikin voisi ottaa päiväkodissa osaksi aamutervehdystä. Lasten keksimä oman nimen taputus voisi pysyä samana, jolloin pikkuhiljaa kaikki oppisivat toistensa taputukset. Leikkiä voi myös leikkiä niin, että lapsi saa keksiä halutessaan jokaiselle päivälle uuden taputuksen.

### **10.2.2 Minä osaan**

Minä osaan leikki toteutettiin samalle kuuden lapsen ryhmälle, jossa lapset olivat 4-5 vuotiaita. Lapset istuivat piirissä ja leikin ohjaaja nousi seisomaan kertoen sellaisen taidon, minkä kaikki lapset osasivat. Ohjaaja pyysi kaikkia taidon osavia lapsia nousemaan seisomaan. Tämän jälkeen ohjaaja nousi uudelleen ja sanoi taidon, mitä lapset eivät osanneet, jolloin kaikki jäivät istumaan. Tämän toiminnan avulla leikin idea tehtiin lapsille selväksi. Leikki lähti etenemään ja lapset nousivat vuorotellen seisomaan ja kertoivat taidon mitä osaavat. Huomasimme, että lapset lähtivät leikkiin mukaan niin, että nousivat aina kaikki seisomaan, vaikkei kyseistä taitoa lapsella vielä ollutkaan. Leikistä muotoutui heti kilpailu, kukaan ei halunnut jäädä istumaan. Pysäytimme leikin ja keskustelimme lasten kanssa siitä, että kaikkien ei tarvitse vielä osata samoja asioita ja ettei leikissä kilpailla mitä kukakin osaa vaan kaikki osaavat eri asioita. Leikki aloitettiin uudelleen ja lapsi, joka jäi ensimmäisenä istumaan, sai ohjaajalta positiivista kannustusta. Tämän jälkeen lapset toimivat mielestämme leikin idean mukaan ja jäivät hyvällä mielellä istumaan, vaikka eivät kyseistä taitoa vielä osanneetkaan.

Leikin jälkeen keskustellessa lasten kanssa he kertoivat leikin olleen ihan kiva ja puhe kääntyi nopeasti taitoihin, joita kukin lapsi hallitsee. Pohdimme, että tämä leikki vaatii ohjaajaltaan tarkkuutta, ettei se mene kilpailuksi lasten välillä. Kun leikin idea saadaan pidettyä tarkoituksen mukaisena lapset oppivat huomaamaan omia vahvuuksiaan sekä sen, että jokaisella lapsella on vahvuuksia ja ne ovat erilaisia. Leikin jälkeinen keskustelu lasten taidoista ja vahvuuksista oli mielestämme erittäin hyvä. Tämän leikin avulla hyödynnettäessä myös leikin jälkeistä keskustelua lapsen yksilölliset taidot tulevat esille ja se vahvistaa lapsen itsetuntoa.

### **10.2.3 Lorut**

Veijareiden ryhmässä on paljon pieniä alle 3-vuotiaita lapsia ja tästä syystä halusimme kokeilla erilaisia loruja ja loruleikkejä osana lapsen itsetunnon tukemista ja vahvistamista. Näitä toteuttaessa ei tarvinnut suurta etukäteissuunnitelmaa,

vaan loruttelua pystyi toteuttamaan hyvin esimerkiksi perushoitotilanteiden lomassa. Loruttelua tuli tehtyä aamuisin hiljaisempuna aikana lapsen istuessa sylissä, päälle pukiessa tai vaikka kun lapset heräili päiväunilta kaikessa rauhassa aikuisen turvallisessa sylissä. Myös silloin, kun leikki ja meno yltyi kohtuuttoman kovaksi, oli lapsella mahdollisuus päästä rauhoittumaan aikuisen syliin, jolloin oli mahdollista antaa lapselle hänen tarvitsemaansa huomiota lorutellen ja samalla tilanne rauhoittui. Oli myös tilanteita, jossa oltiin vähän isommalla porukalla ja näissä hetkissä lapset pääsivät vuorotellen siliteltäväksi ja syliteltäväksi. Toisten lasten odotellessa omaa vuoroaan, pystyivät he jo näkemään, mitä on luvassa. Näissä hetkissä oli mukana myös ryhmän isompia lapsia ja siinä missä ryhmän pienimmät nauttivat havaintojemme mukaan suuresti loruttelusta, myös isot pitivät tämän kaltaisesta toiminnasta. Oma vuoroa odotettiin kuumeisesti ja jokaisen saadessa vuorollaan aikuisen jakamattoman huomion, oli se lapsista silmin nähden ilahduttavaa.

#### **10.2.4 Levyraati**

Valitsimme yhdeksi toimintatuokion aiheeksi levyraadin, joka ei ole ihan uusiin harjoitus, mutta iloksemme huomasimme, että aina yhtä suosittu. Levyraati oli lasten oma toive toteutettavaksi toiminnaksi ja halusimme näin tukea lasten osallisuutta. Lapset saivat halutessaan tuoda kotoa levyn ja siitä soitettiin koko ryhmälle lapsen haluama kappale. Myös päiväkodin levyiltä sekä youtubesta oli mahdollista valita toivelauluja. Jokaiselle lapselle oli jaettu värilliset hymynaamat, joista vihreä oli paras ja punainen ihan ok. Seinällä olevalle kartongille laskettiin kunkin kappaleen saamat pisteet ja lopuksi koko levyraadin voittanut laulu soitettiin uudestaan.

Levyraatia toteuttaessa oli ihana huomata jokaisen lapsen ilo, kun oma laulu oli soittovuorossa. Laulujen soidessa tanssittiin mukana ja huomasimme, että tämä vahvasti lapsen uskoa omaan valintaansa, sillä juuri hänen valitsemansa laulu on hyvä, kun kaveritkin iloitsivat sen tahdissa. Huomasimme, että muutama lapsista jännitti ensin tanssia ja katsoi tarkasti toisten tanssiliikkeitä kopioiden niitä. Toiminnan edetessä varmuus tanssia ja ilmaista itseään musiikin mukana vahvistui

selkeästi ja viimeisissä kappaleissa jokainen rohkaistui liikkumaan ihan omalla tavallaan.

### **10.2.5 Satuhieronta**

Satuhierontaa lähdimme kokeilemaan 4-5-vuotiaiden kanssa. Lapset olivat vauhdikkaalla tuulella ja päädyimme jakamaan parit valmiiksi. Lattialle levitettiin patjat ja toinen parista pyydettiin makaamaan patjalle toisen lapsen ollessa hierojana. Laitoimme rentoutusmusiikin soimaan, jolloin lapset hiljentyivät kuuntelemaan ohjeita. Ohjaajana toiminut kertoi hiljaisella äänellä, että ensin toinen lapsista on hieroja ja toinen makaa vatsallaan ja sen jälkeen vaihdamme vuoroja. Ohjaaja kertoi, että hän näyttää hieronnan otteet yhden lapsen selkään ja hierovien lasten tulee katsoa mallia. Satuhierontaa Merirosvolaiva alettiin lukea rauhallisella, hiljaisella äänellä hierovien lasten seurattessa tarkasti ohjaajan otteita. Iso halaus lopussa herätti hieman hihittelyä, mutta vuoron vaihto sujui rauhallisesti.

Lapset miettivät satuhieronnan jälkeen, että aarre kyllä vähän jännitti. Yksi lapsista sanoi arvanneensa, että "mie oon se aarre". Kyselimme miltä tuntui olla hierottavana ja kaikki sanoivat pitäneensä siitä, kuten myös hierojana olemisesta. Huomasimme, että hierojat ottivat tehtävänsä yllättävän tosissaan, he seurasivat tarkasti ohjaajan liikkeitä ja osasivat koskettaa toista kevyesti ja miellyttävästi. Vauhdikkain lapsista kyseli, että voitaisiinko hieroa heti uudelleen ja muutkin lapset kertoivat haluavansa satuhierontaa toistekin. Meidän mielestämme satuhieronnalla oli yllättävän rauhoittava vaikutus. Osa lapsista nautti selkeästi kosketuksesta, musiikista ja tarinasta. Useampi lapsi sulki pyytämättä silmänsä, eikä ympärillä olevat hierovat lapset häirinneet tuokiota.

### **10.3 Tiedonkerääminen teemahaastatteluista ja toimintatuokioista**

Opinnäytetyöprosessimme tukena pidimme työpäiväkirjaa, johon kirjasimme teemahaastatteluista saamamme tiedot ja ohjaustuokioiden aikana tekemämme havainnot sekä kokemukset. Arviointia teimme läpi koko opinnäytetyöprosessin työpäiväkirjan avulla. Opinnäytetyöpäiväkirjassa refleктоimme jokaisen työvaiheen

ja kirjasimme sinne suunnitelmamme ja mahdolliset muutokset mitä teimme. Käytimme opinnäytetyöpäiväkirjaa myös menetelmäkokeilujen toimivuuden, lasten ja kasvattajien kokemusten ja arvioinnin sekä omien havaintojemme dokumentoinnin, reflektoinnin ja arvioinnin välineenä. Yhteinen opinnäytetyöpäiväkirjamme oli meillä verkossa, josta oli helppo käydä katsomassa mm. toisen tekemiä havain-toja sekä ajatuksia opinnäytetyöhömmä liittyen sen kulloisessakin vaiheessa. Se helpotti meitä pysymään ajan tasalla omista ja toisen ajatuksista sekä tekemisistä ja toimi myös meidän keskinäisenä viestintävälineenä.

## 11 Toimintatuokioiden arviointi

Toimintatuokioiden ja yksilöohjausten jälkeen pohdimme yhdessä kokeilemiemme menetelmien toimivuutta ja kokemuksiamme niistä itsetuntoa vahvistavina työkaluina. Esiin nousi kasvattajan merkitys lapsen itsetunnon vahvistamisessa. Se, että kasvattaja on läsnä, kuulee ja kohtaa aidosti lapsen on erittäin merkityksellistä. Näin tutut ja käytetyt leikit, laulut, ja lorut toimivat työvälineinä. Tärkein työkalu on meidän ohjauskokemustemme ja arviomme mukaan kasvattajan asenne ja oma persoona. Se, että kasvattaja suunnittelee toimintansa etukäteen, huomioiden itsetunnon vahvistamisen on työmenetelmä ihan jokapäiväisissä kohtaamisissa lapsen kanssa.

Yksilöohjaukset onnistuivat hyvin ja meidän mielestämme pieni kahdenkeskinen hetki lapsen kanssa vahvisti lapsen käsitystä itsestään ja omasta arvokkuudestaan. Oppaamme lorut toimivat hyvin ja niiden käyttö arjen tilanteissa ei vaatinut kasvattajalta isoja etukäteisvalmisteluja, vain suunnitelman mitä loruja ottaa mukaan, kenelle ja missä tilanteessa.

Toimintatuokioilla saavutimme tavoittelemamme intiimin ja turvallisen tunnelman. Kaikkein hiljaisimmatkin lapset uskaltuivat mukaan, kun havaitsivat että vääränlaista toimintaa ei ole ja heidän ajatuksensa ja toimintansa on arvokasta. Osa valitsemistamme leikeistä oli meille uusia ja koimme niiden olevan helposti toteu-

tettavissa sekä merkityksellisiä lapsen arvostavassa kohtaamisessa, näkemisessä ja kuulemisessa. Meille oli yllättävää, että tutusta levyraadista saadaan meidän arviomme mukaan toimiva työväline lapsen itsetunnon vahvistamiseen idean tullessa lapsilta itseltään. Kasvattajat heittäytyvät toimintaan ja kiinnittäessään huomiota tavoitteelliseen lapsen vahvistamiseen.

Tekemiemme kokeilujen perusteella loruleikit ovat erittäin oivallinen menetelmä tukemaan ja vahvistamaan lasten itsetuntoa välillä melko kiireisessä päiväkodin arjessa. Se ei vaadi kuin ajan istua lapsen kanssa alas sekä jonkun kivan lorun, jonka avulla aikuinen voi antaa pienen hetken ajan jakamattoman huomion lapselle. Lisäksi huomasimme tämän menetelmän vahvistavan lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutussuhdetta, joka myös osaltaan vahvistaa ja tukee lapsen itsetuntoa sekä minäkäsitystä.

## **12 Oppaan kokoaminen ja valmis opas**

Oppaan kokoaminen alkoi kartoittamalla jo olemassa olevia itsetuntoa tukevia ja vahvistavia harjoituksia. Osaa kokeilimme käytännössä lapsiryhmän kanssa tai yksittäisiä lapsia ohjaamalla. Pidimme kaksi yhteistä ohjaustuokiota ja lisäksi hyödynsimme useita yksilöohjaustuokioita, mitä toinen meistä pystyi tekemään työskennellessään yhdessä Anttolan päiväkodin lapsiryhmässä. Emme myöskään lähteneet kehittämään omia harjoituksia, vaan hyödynsimme jo olemassa olevia mielestämme hyviä ja toimivia harjoituksia. Näiden menetelmäkokeilujen avulla osallistimme lapsia oppaan tekemiseen, saaden heiltä toiminnan kautta ajatuksia harjoitusten toimivuudesta käytännössä. Seurasimme lapsia ohjattujen tuokioiden aikana ja käytimme arviointimenetelmänä keskustelua. Työntekijöiden kokemuksia itsetunnon vahvistamisesta ja tukemisesta päiväkodissa sekä ajatuksia tulevan oppaan suhteen keräsimme ryhmämuotoisella teemahaastattelulla, joita käytimme kasvattajia osallistavana menetelmänä.

Varsinaisen oppaan kokoamisen aloitimme sen jälkeen, kun olimme pitäneet kaikki menetelmäkokeilut sekä haastattelut. Mietimme eri vaihtoehtoja oppaan rakenteen suhteen, mutta päädyimme tekemään sen Wordilla. Opas rakentui

kasvattajien toiveiden mukaisesti helposti käyttöön otettavilla, mutta monipuolisilla harjoituksilla sekä pienillä teoriaosuuksilla, joista ilmenee menetelmän merkitys lapsen itsetunnon tukemiselle. Oppaan rakenne ja sisällysluettelo tehtiin niin ikään kasvattajien toiveiden mukaisesti, siten, että siitä löytyy nopeasti tarvittava harjoitus. Tämän vuoksi sisällysluettelo on pidetty selkeänä ja jaoteltu niin, että kasvattaja tietää heti, miltä sivulta etsimänsä harjoitus löytyy. Opas sisältää useita erilaisia harjoituksia, jotka ovat helposti sovellettavissa kaikenikäisille lapsille. Harjoitukset valittiin haastatteluista saadun tiedon ja lapsiryhmässä tehtyjen harjoitusten perusteella siten, että mukaan valikoitu uusia, mutta myös tutumpia harjoituksia, joissa kiinnitettiin huomiota lapsen itsetunnon vahvistamiseen.

Olimme kysyneet lasten vanhemmilta luvan kuvien käyttöön, joita otimme menetelmäkokeilujen yhteydessä. Päädyimme kuitenkin käyttämään oppaassa neutraaleja internetpalvelu Pixabaysta löytyneitä kuvia, koska kuvat ovat sieltä vapaasti käytettävissä.

## **13 Opinnäytetyön arviointi**

### **13.1 Tietoperusta**

Käsittelimme opinnäytetyömme tietoperustassa ensin varhaiskasvatusta, sen tavoitteita sekä varhaiskasvatussuunnitelmaa, koska se on ympäristö jossa opinnäytetyömme toteutimme. Koska opinnäytetyömme aihe liittyy itsetunnon tukemiseen, niin näimme tarpeelliseksi perehtyä minäkäsitykseen ja minäkuvaan sekä niiden osa-alueisiin ja kehittymiseen. Avasimme itsetuntoa käsitteenä, sen kehittymistä ja hyvään itsetuntoon vaikuttavia asioita. Tietoperustassa käsittelemämme asiat olivat myös niitä, joista kasvattajat toivoivat saavansa lisää tietoa. Lisäksi kokosimme kasvattajien toiveiden mukaisesti pientä tietoperustaa niistä menetelmistä, joita valitsimme oppaaseen.

Valitsemamme tietoperusta tukee mielestämme hyvin omaa oppimistamme ja lapsen itsetunnon kehittymisen ymmärtämistä sekä vahvistaa oppaan tulevan

käyttäjäkunnan käsitystä aiheesta. Mielestämme tietoperustan avulla erilaisten, tuttujenkin menetelmien ja harjoitusten merkitys lapsen itsetunnon kasvun tukemisessa korostuu.

### **13.2 Tavoitteiden toteutumisen ja oman toiminnan arviointi**

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda päiväkodin kasvattajia tietoisiksi siitä, millälaisilla keinoilla lapsen itsetuntoa voidaan vahvistaa varhaiskasvatuksessa, sekä miten ja millaisin keinoin itsetunnon kehitystä voidaan tukea toiminnassa. Tarkoituksena oli tehdä kasvattajille näkyvämmäksi lapsen itsetunnon tukemisen merkitys osana tasapainoista ja elinikäistä kasvua ja kehitystä. Halusimme avata kasvattajien silmiä siihen, kuinka pienillä asioilla voi olla suuri merkitys lapsen itsetuntoon.

Tavoitteenamme oli saada päiväkodin henkilökuntaa mukaan oppaan suunnitteluun, niin sisällön kuin rakenteenkin osalta. Kaikki Anttolan päiväkodin kolmen ryhmän kasvattajat osallistuivat opinnäytetyöhömme myönteisesti ja saimme haastattelujen sekä kasvattajien kanssa käytyjen keskustelun pohjalta paljon ideoita oppaan suhteen. Jo suunnitteluvaiheessa oli havaittavissa kiinnostusta ja valmiin opas tulee aktiiviseen käyttöön päiväkodin arjessa. Toivoimme jo prosessimme alkumetreillä, että opas ylettyisi jokaiseen päiväkodin ryhmään ja olisi helpposti muokattavissa minkä tahansa ikäisten lapsien sekä lapsiryhmien kanssa. Tähän tavoitteeseen koemme päässeemme, mutta oppaamme käyttö myös esimerkiksi perhepäivähoidossa, lisäisi lapsen itsetunnon tukemisen vahvistamisen merkitystä kasvattajien keskuudessa ja näin osaltaan myös vahvistaisi tavoitteidemme täyttymistä.

Tarkoituksenamme oli pitää koko ajan yllä reflektiivistä työtettä projektiamme ohjaavan menetelmän spiraalimallin mukaisesti ja näin arvioida omaa toimintaamme läpi prosessin. Kirjatessamme opinnäytetyöpäiväkirjaan mm. toimintatuokioitamme ja niiden kulkua, niin refleктоimme sinne samalla omaa toimintaamme sekä niissä nousseita ideoita ja ajatuksia tulevan toiminnan ja toteutuksen suhteen. Lisäksi keskustelimme mahdollisimman paljon keskenämme, niin

kasvotusten kuin puhelimestakin sekä kävimme ajatusten vaihtoa sähköisessä muodossa olevan päiväkirjamme välityksellä. Toistemme tunteminen ja luottamus välillämme mahdollistivat avoimen palautteen antamisen toinen toisillemme ja teimme näin ns. vertaisarviointia. Pohdimme yhdessä, mikä meni hyvin ja minkä taas olisimme voineet tehdä toisin.

Keskustelut toteutetuista toimintatuokioista jäivät valitettavan vähäisiksi päiväkodin kasvattajien kanssa. Se oli asia johon olisimme halunneet panostaa enemmän, mutta kiireiset päivät ja päiväkodin arki ei antanut siihen riittävästi myöten. Meidän olisi pitänyt olla suunnitelmallisempia. Jonkin verran keskusteluja ehdittiin kuitenkin työn lomassa osan kasvattajien kanssa käymään, mikä oli hyvä asia oppaan lopullisen rakenteen kannalta.

### **13.3 Valmiin oppaan arviointi**

Lapsen itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen liittyviä oppaita on jo jonkin verran olemassa, mutta useat niistä ovat kohdennettu esikouluikäisistä lapsista ylöspäin. Me halusimme tehdä oppaan, joka olisi helposti käytettävissä kaikenikäisten varhaiskasvatuksessa olevien lasten kanssa. Oppaasta löytyy mielestämme mukavasti teoriaa aiheeseen liittyen ja aina ns. pieni tietoisku teorian muodossa kustakin menetelmästä teemoittain. Oppaassa on melko paljon harjoituksia ja osa niistä voi olla joillekin hyvinkin tuttuja. Koemme niiden kuitenkin olevan erittäin käyttökelpoisia ja aikaa kestäviä harjoituksia.

Toivommekin oppaan teoriaosuuksien avaavan kasvattajien silmiä ja vaikuttavan heidän toimintaansa myös tämän oppaan harjoitusten ulkopuolella siten, että lasten itsetunnon kasvun tukemisesta tulee tietoista toimintaa päiväkodin arjessa. Harjoitukset ovat myös helposti muokattavia oman näköisiksi ja niitä on helppo jalostaa kukin mieleisekseen kulloisenkin lapsiryhmän tarpeiden mukaan. Mielestämme opas on helppokäyttöinen ja siitä on nopea ottaa arjessa harjoituksia käyttöön. Toki se vaatii aluksi pienen tutustumisen ja perehtymisen oppaan sisältöön, mutta sehän vain entisestään herättelee kasvattajien kiinnostusta aiheen suhteen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoperustan yleisperiaatteina ovat lapsen etu, oikeus hyvinvointiin, huolenpitoon ja suojeluun, lapsen mielipiteen huomioiminen sekä yhdenvertainen ja tasa-arvoinen kohtelu. Lapsen oikeuksiin kuuluu mm. oikeus rakentaa käsitystä itsestään ja identiteetistään. (Opetushallitus 2016, 18–19.) Mielestämme nämä oikeudet toteutuvat kiinnittämällä erityistä huomiota lapsen itsetunnon kasvun tukemiseen ja kokoamamme opas on merkityksellinen työväline kasvattajille. Oppaan harjoitukset sekä mahdollinen kasvattajien silmien avautuminen itsetunnon tukemisen merkitykselle ovat arvoperustan mukaisia.

Varsinainen esittely lopullisesta oppaasta kasvattajille jäi tekemättä kiireisen aikataulun ja eteen tulleiden muutosten myötä. Valmistusvaiheessa olevaa opasta kävimme kuitenkin osan kasvattajien kanssa läpi ja niiden kautta tullut palaute oli myönteistä. Tosin tarkempi esittely olisi antanut varmasti tilaa tarkemmalle arvioinnille ja palautteen annolle. Lopputulokseen olemme kuitenkin tyytyväisiä ja uskomme, että työstämme on jatkossa iloa päiväkodin kasvattajille.

## 14 Pohdinta

Mielestämme opinnäytetyömme aihe lapsen itsetunnon tukemisesta ja vahvistamisesta varhaiskasvatuksessa on ajankohtainen, ja työn tuotoksena syntynyt menetelmäopas hyvin tarpeellinen ja työelämälähtöinen. Ymmärryksemme minäkäsityksestä, minäkuvasta ja itsetunnosta laajeni käydessämme läpi teoriapohjaa ja se oli merkityksellistä kootessamme menetelmäopasta. Merkityksellistä oppaan rakenteen kannalta oli myös Anttolan päiväkodin kasvattajien mielipiteet ja ideat, joita saimme teemahaastattelun avulla. Toimintatuokiot eri menetelmillä Veijareiden ryhmän lapsille antoi meille kuvaa siitä, millaisia harjoituksia oppaaseen kannattaa ottaa mukaan ja minkälainen teoriatieto auttaa kasvattajia huomaamaan menetelmän itsetuntoa vahvistavan ja tukevan vaikutuksen.

Koemme, että jo ihan pienten lasten itsetuntoa on tärkeää tukea varhaiskasvatuksessa, jotta esimerkiksi koulumaailmaan siirtyessä heidän itsetuntonsa olisi

niin vakaalla pohjalla, ettei sitä ihan vähästä saataisi keikutettua. Jo varhaislapsuudessa rakennettu vankka pohja hyvän itsetunnon rakentumiselle, vaikuttaa varmasti pitkälle ihmisen nuoruuteen ja aikuisuuteen. Päivi Niemi kirjoittaa, että huono itsetunto voi altistaa monenlaisille ongelmille. Heikolla itsetunnolla varustettu ihminen tekee herkästi vääriä ja huonoja valintoja, jos itsensä arvostaminen ei ole kohdallaan. Niemi on sitä mieltä, että toimiva pohja hyvien ja oikeanlaisten ratkaisujen tekemiseen elämän eri vaiheissa ja tilanteissa on hyvä itsetunto. (Niemi 2008, 11.) Tähän Niemen ajatukseen on helppo yhtyä ja juuri tästä syystä näemme lapsen itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen meidän aikuisten yhtenä tärkeimpänä tehtävänä. Lapset peilaavat itseään meidän kasvattajien kautta ja näin ollen meidän ilmeillä ja eleillä, sanomisilla ja puhetyylillä on erittäin suuri vaikutus lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon. Se jokaisen kasvattajan on mielestämme ensisijaisen tärkeää tiedostaa.

Itsetunto kokee varmasti kolahduksia matkanvarrella ja on niin sanottu muuttuva tila, mutta kun se on kertaalleen vahvaksi rakennettu, ei sitä saa niin helposti pysyvästi romutettua. Hyvällä itsetunnolla varustettu lapsi osaa myös suhtautua muihin empaattisesti ja kaveruussuhteiden solmiminen on helpompaa. Hyvän itsetunnon rakentumiseen lapsi tarvitsee muita ihmisiä nähdäkseen itsensä hyvänä ja riittävänä sellaisena kuin on. Mielestämme meidän lasta lähellä olevien aikuisten yhtenä tärkeimpänä tehtävänä on tehdä jokaiselle lapselle näkyväksi hänen ainutlaatuisuutensa, vahvistaa omalla toiminnallamme hänen itsetuntoaan niin, että pohja muullekin kasvamiselle on parhaalla mahdollisella tavalla turvattu.

Tekemästämme oppaasta on oltu kiinnostuneita myös lastensuojelun puolella, jossa toinen meistä nykyisin työskentelee. Siellä lapsen ja nuoren itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen nousee erittäin tärkeäksi ja merkitykselliseksi asiaksi. Tässä tapauksessa lastenkoti-nuoret ovat monesti niin poljettuja ja taustat itsetuntoa musertavia, että itsetuntotyöskentely on yksi tärkeimmistä työmenetelmistä. Opastamme voi varmasti tulevaisuudessa hyödyntää myös sillä puolella, mutta jo itsessään tämän opinnäytetyöprosessin myötä tullut tieto ja osaaminen tulevat varmasti hyödynnettyä, niin lastensuojelun kuin varhaiskasvatuksenkin puolella. Kaikkinensa tämä prosessi tukee työskentelyämme minkä tahansa asiakasryhmän kanssa.

Kiinalaisen sananlaskun mukaan *"Ihminen on kuin paperinpala, johon jokainen ohikulkija jättää merkkinsä."* ja tämä kiteyttää mielestämme sen, kuinka tärkeää on miten kohtaamme toisen ihmisen. Siinä missä aikuinen voi pienillä asioilla vaikuttaa vahvistavasti lapsen itsetuntoon, niin pystyy sen ihan yhtä pienillä asioilla murskaamaankin. Uskomme vahvasti, että meillä kasvattajilla on mahdollisuus jättää hyvän jälki lapsiin, joka yllättävinä hetkinä voi vielä vuosienkin päästä nousta lapsen mieleen. Lapsi muistaa lempeät sanat ja katseet sekä turvallisen sylin ja halaukseen ottavat käsivarret. Lapsi muistaa aikuisen antaman ajan ja hyväksynnän varmasti koko elämän.

#### **14.1 Luotettavuus ja eettisyys**

Opinnäytetyömme luotettavuus ja eettisyys perustuivat opinnäytetyöprosessin vaiheiden kriittiseen ja refleктоivaan tarkasteluun koko prosessin ajan. Opinnäytetyömme tekemistä varten teimme toimeksiantosopimuksen (liite poistettu) ja sen toteutuksessa huomioimme toimeksiantajamme näkemykset sekä toiveet. Toimeksiantajamme on ollut koko ajan mukana ja tietoinen opinnäytetyöhömmme liittyvistä eri vaiheista. Asianmukaiset tutkimusluvut (liite 4) haimme Savonlinnan kaupungin sivistystoimenjohtajalta. Teimme myös ryhmämuotoisen teemahaastattelun (liite 1), jotta kasvattajien ja tulevien oppaan käyttäjien ajatukset, toiveet sekä tarpeet tuli otettua huomioon. Tulevasta opinnäytetyöhömmme liittyvästä teemahaastattelusta laadimme kasvattajille tiedotteen (liite 3), jonka jaoimme työntekijöille hyvissä ajoin ennen haastattelua. Ne kasvattajat, jotka eivät päässeet haastatteluun, pystyivät kuitenkin osallistumaan suunnitteluun vastaamalla haastattelussa läpikäytyihin kysymyksiin paperiversiona.

Talentian Sosiaalialan ammattihenkilön eettisten ohjeiden mukaan eettinen harkinta on osa ammattikäytäntöä. Päätökset, mitä työssä tehdään, eivät perustu vain tietoon ja kokemukseen, vaan eettinen harkinta on osa päättelyketjua. (Talentia 2017, 25). Lasten vanhemmille jaoimme suostumuslomakkeet (liite 2), jossa oli pieni esittely päiväkodilla lasten kanssa toteutettavasta toiminnasta sekä vanhempien suostumusosia lapsensa osallistumisesta kyseiseen toimintaan. Pyysimme vanhemmilta myös lupaa käyttää oppaan kuvituksessa kuvia lasten

tekemistä töistä ja kaikilta saatiin tähän lupa. Päädyimme kuitenkin käyttämään kuvituksessa muita kuvia, koska kuvien otto jäi tuokioilla vähälle.

Kokeilemalla valitsemiamme lapsen itsetuntoa tukevia ja vahvistavia menetelmiä ja harjoituksia lapsiryhmässä, otimme huomioon osallisuuden edistämisen. Sosiaalialan ammattihenkilön eettisissä ohjeissa (2017) osallisuuden edistäminen korostuu oikeutena saada tietoa, mahdollisuutena ilmaista mielipiteensä sekä päästä vaikuttamaan siten omiin asioihinsa. Varhaiskasvatuslaissa ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan lapsen osallisuuden tukemista ja lapsen oikeutta vaikuttaa itseään koskeviin asioihin sekä kertoa mielipiteitään ja ajatuksiaan ja tulla ymmärretyksi. (Talentia 2017, 16–18.)

Opinnäytetyömme luotettavuutta lisää mielestämme myös käyttämämme monipuolinen ja luotettava teoriatieto, jota etsimme muun muassa mahdollisimman ajanhermolla olevasta kirjallisuudesta. Menetelmiä etsimme useasta eri lähteestä ja ne valikoituivat mielekkyyden sekä helppokäyttöisyyden mukaan. Myös harjoitusten soveltavuus ja muuntautuminen laajalle ikäskaalalle oli tärkeää, koska emme halunneet lähteä rajaamaan opasta tiukasti millekään tietylle ikäryhmälle.

## **14.2 Oppiminen ja ammatillinen kasvu**

Aihevalintamme lapsen itsetunnon tukemisesta ja vahvistamisesta varhaiskasvatuksessa tukee hyvin sosionomiopintojamme, joissa me molemmat suoritamme varhaiskasvatuksen opettajan pätevyuden. Aiemmat opinnot sekä työkokemuksemme varhaiskasvatuksen saralta saivat opinnäytetyötä tehdessä tarvittavaa täydennystä ja osaamisemme syventyi opinnäytetyöprosessissa. Ymmärryksemme lapsen itsetunnon lapsen kehityksen tukemisesta ja sen merkityksestä vahvistui merkittävästi. Tietoperustaa kootessamme opimme ymmärtämään minäkäsityksen, minäkuvan ja itsetunnon merkitystä, kehittymistä, kehityksen tukemista sekä suhdetta toisiinsa. Opimme, miten suuri merkitys on itsetunnon kasvun tukemisella varhaiskasvatuksessa, lapselle myös tulevaisuudessa.

Menetelmäopasta kootessamme huomasimme sen, että myös vanhojen, tuttujen harjoitusten kautta voidaan tukea lapsen itsetunnon kehitystä, kunhan kasvattaja

on tietoinen toiminnastaan ja on luonut harjoitukselle tavoitteet. Suurin oppimiskokemus oli se, että kasvattajan oma asenne ja toiminta ovat itsetunnon kehityksen tukemiselle erittäin tärkeitä. Pienissä arjen tilanteissa pystyy vahvistamaan lapsen itsetuntoa, kun kasvattaja osaa sanoittaa, antaa positiivista palautetta ja nostaa esiin hyviä ja onnistuneita tilanteita ja asioita.

### **14.3 Ideoita jatkotyöskentelyyn**

Aihe lapsen itsetunnon tukemisesta ja vahvistamisesta on sen verran tärkeä, että siinä olisi varmasti työstettävää jatkossakin. Meistä olisi mielenkiintoista tehdä esimerkiksi jatkotutkimusta kasvattajan oman asenteen merkityksestä ja sen vaikutuksesta lapsen itsetunnon tukemiseen. Siitä miten arjen toiminnossa tukemista tapahtuu tietoisesti ja millä sitä voidaan edistää. Olisi myös mielenkiintoista kartoittaa minkä verran kasvattajilla on työssään tiedostamatonta toimintaa, mikä tukee lapsen itsetuntoa. Jatkossa voisi myös laatia sellaisen oppaan, missä kasvattajia herätellään ja ohjeistetaan tukemaan itsetunnon kehittymistä arjen perushoito- ja kasvatustilanteissa. Jatkotyöskentelyideana voisi olla sellaisen lapsen itsetuntoa tukevan oppaan laatiminen, johon on koottu harjoituksia vain yhden menetelmän alle. Harjoituksia voisi olla enemmän ja niitä voitaisiin viedä pidemmälle ja harjoitukset voisivat olla suunniteltu esimerkiksi toteutettaviksi viikoittain koko toimintakauden ajan.

## Lähteet

- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Aho, S. & Heino, S. 2000. Itsetunnon vahventaminen päiväkodissa. Turku: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos.
- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Babakulova, A. 2011. Lapsen itsetunnon tukeminen. Opas esi- ja alkuopetuksen opettajille. Lahden Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro OY.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 24–42.
- Haajanen, K. 2011. Lapsen itsetunnon tukemisen keinot päiväkodissa - henkilökunnan näkemyksiä ja hyviä käytäntöjä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Heikka, J., Hujala, E. & Turja, L. 2009. Arvioinnista opiksi. Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa. Vantaa: Printel Oy.
- Heikkinen, H., Roivio, E. & Kiilakoski, T. 2006. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa Heikkinen, H., Roivio, E. & Syrjäla, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1991. Teemahaastattelu. 5. painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää- Reitti, T. 2009. Luonto- ja elämysliikunta. Opetushallitus ja koululiikuntaliitto. . [http://www.kll.fi/filebank/61-koulu-liik\\_luontoliikunta\\_netti.pdf](http://www.kll.fi/filebank/61-koulu-liik_luontoliikunta_netti.pdf). 3.1.2018.
- Karppinen, S. & Latomaa, T. 2015. Seikkaillen elämyksiä III. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Lautaniemi, S. 2017. Erityislastentarhanopettajien käsitykset lapsen itsetunnosta ja itsetunnon kehityksen tukemisesta lapsiryhmässä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Erityispedagogiikan pro gradu tutkielma.
- Liuska, K. & Turunen, T. 2015. Häjyherneitä ja lempeyslientä. Opas lasten ristiriitälentien ehkäisyyn. Helsinki: PS-kustannus.
- Niemelä, H. & Saarinen, J-A. 2016. Vahvuudet voimavarana. Oppaan tuottaminen kasvattajille lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisesta. Lahden Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Niemi, P. 2008. Itsetunnon rakennuspalikoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016.

- Outward Bound Finland. 2017. <http://www.outwardbound.fi/outward-bound/elämyspedagogiikka>. 3.11.2018.
- Paasolainen, T. 2015. Musiikki ja lapsen mielen hyvinvointi. Teoksessa Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. (toim.) Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten keskus.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Sinkkonen, J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Heikkinen, A. (toim.).
- Tieteen termipankki. 2015. <http://tieteentermipankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:elämyspedagogiikka>. 3.11.2018.
- Toikka, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS – kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2018. Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Varhaiskasvatuslaki 2018/540
- Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. Helsinki: Lasten Keskus.
- Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. 20 käskyä lapsen itsetunnon tukemiseen. Helsinki: Lasten Keskus.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilko-Riihelä, A. 1999. Psykye – psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

## **Teemahaastattelun runko**

### **Lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen**

- Millä tavoin lapsen itsetuntoa on tuettu ja vahvistettu päiväkodin päivittäisessä toiminnassa?
- Millaisia menetelmiä ja välineitä on käytössä lapsen itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa?
- Miten tärkeänä lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen nähdään?
- Mikä on tämän hetkinen tietotaito lapsen itsetunnon tukemisesta sekä sen merkityksestä lapsen kasvuun?

### **Oppaan sisältö**

- Mitä asioita olisi hyvä painottaa oppaassa?
- Mitä toiveita on oppaaseen tulevien menetelmien suhteen?
- Millainen opas olisi käyttömukavuudeltaan paras?

## Vanhempien suostumuslomake

Hei!

Olemme Päivi Pylkkänen ja Taru Lukkarinen, sosionomiopiskelijoita Karelia ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötämme Anttolan päiväkodissa syksyllä 2018. Opinnäytetyömme aiheena on lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen varhaiskasvatuksessa. Pidämme pienryhmätuokioita päiväkodilla, joissa tarkoituksena on kokeilla erilaisia lapsen itsetuntoa vahvistavia harjoituksia käytännössä. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyy päiväkodin työntekijöiden käyttöön opas, jonka sisältöön vaikuttaa pienryhmätuokioiden aikana saamamme kokemukset ja lasten ajatukset toteutetusta toiminnasta. Oppaan elävöittämiseen voimme käyttää kuvia toiminnan aikana syntyneistä lasten tekemistä tuotoksista.

**Lapseni \_\_\_\_\_ (nimi)**

saa osallistua toimintaan.

ei saa osallistua toimintaan.

Lapseni tekemiä teoksia saa valokuvata sekä käyttää oppaan kuvitukseen

Lapseni tekemiä teoksia ei saa valokuvata

Lapselta saa kerätä tietoa ja ajatuksia toteutetusta toiminnasta

Lapselta ei saa kerätä tietoa ja ajatuksia toteutetusta toiminnasta

Allekirjoitus Nimenselvennös

---

Ystävällisin terveisin

Päivi Pylkkänen ja Taru Lukkarinen

Lisätietoja opinnäytetyöhön liittyen:

[paivi.pylkkanen@edu.karelia.fi](mailto:paivi.pylkkanen@edu.karelia.fi), [taru.lukkarinen@edu.karelia.fi](mailto:taru.lukkarinen@edu.karelia.fi)

## Tiedote Anttolan päiväkodin kasvattajille

Hei!

Olemme Taru ja Päivi, Karelia ammattikorkeakoulun sosionomi opiskelijoita ja teemme opinnäytetyön lapsen itsetunnon tukemisesta ja vahvistamisesta varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää, minkälaisilla keinoilla lapsen itsetuntoa voidaan vahvistaa, sekä miten ja millaisin keinoin itsetunnon kehitystä voidaan tukea toiminnassa. Tuotoksena syntyy opas erilaisista menetelmistä, joilla lapsen itsetuntoa voidaan tukea ja vahvistaa varhaiskasvatuksessa. Oppaan suunnittelussa hyödynnämme teidän kokemuksianne ja näkemysianne, sekä toiveitanne oppaan sisältöön liittyen. Tietoa keräämme ryhmämuotoisten teemahaastattelujen kautta, jotka toteutamme päiväkodilla kesän/syksyn aikana. Haluamme saada myös lapset osallisiksi oppaan rakentumiseen. Pidämme pienryhmätuokioita päiväkodilla, joissa tarkoituksena on kokeilla erilaisia lapsen itsetuntoa vahvistavia harjoituksia käytännössä. Näiden pohjalta lähdemme työstämään opasta, jonka on määrä valmistua talvella 2018–2019. Valmistumisvaiheessa oleva opas on tarkoitus esitellä teille kasvattajille, jolloin teillä on mahdollisuus vielä vaikuttaa sen sisältöön ja käytettävyyteen.

Yhteistyöterveisin

Taru ja Päivi

Lisätietoja opinnäytetyöstä

Opiskelija Taru Lukkarinen

puh. 044 356 8585

[taru.lukkarinen@edu.karelia.fi](mailto:taru.lukkarinen@edu.karelia.fi)

Opiskelija Päivi Pylkkänen

puh. 050 340 5090

[paivi.pylkkanen@edu.karelia.fi](mailto:paivi.pylkkanen@edu.karelia.fi)

SAVONLINNAN KAUPUNKI  
Sivistystoimiala

PÄÄTÖS

Sivistystoimenjohtaja

22.5.2018

Sivu 1

Yleinen päätös

22 §

Tutkimuslupahakemus koskien tutkielmaa "Lapsen itsetunnon vahvistaminen ja tukeminen varhaiskasvatuksessa"

Selostus:

Karelia -ammattikorkeakoulun sosiaali-alan koulutusohjelman opiskelijat Taru Lukkarinen ja Päivi Pykkänen ovat lähettäneet seuraavan tutkimuslupahakemuksen:

"Opinnäytetyön aihe: Lapsen itsetunnon vahvistaminen ja tukeminen varhaiskasvatuksessa.

Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö: Savonlinnan varhaiskasvatus, Anttolan päiväkoti

Tutkimuksen:

a) kohde/kohdejoukko: Varhaiskasvatusikäiset lapset

b) aineiston keruumenetelmä: Teemahaastattelu päiväkodin kasvattajille

c) aineiston keruun ajankohta: Heinäkuu 2018-elokuu 2018.

Opinnäytetyön ohjaaja Antti Raekorpi ja työelämäohjaaja Hannele Taavitsainen."

Toimivalta:

Hallintosääntö luku 11 § 75

Valmistelu: toimistos sihteeri Leena Muhonen, p. 044 417 4205

Päätös:

Päätän myöntää Karelia -ammattikorkeakoulun sosiaali-alan koulutusohjelman opiskelijoille Taru Lukkariselle ja Päivi Pykkäiselle tutkimusluvan. Tutkielman aiheena on "Lapsen itsetunnon vahvistaminen ja tukeminen varhaiskasvatuksessa".

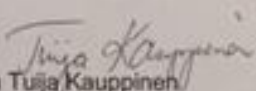
Tutkimuksen tekijöiden on huolehdittava, että vastaajien anonymiteetti turvataan ja aineistoa käsiteltäessä otetaan huomioon henkilöiden tietosuojaa koskevat määräykset.

Tiedoksi:

Päivi Pykkänen ja Taru Lukkarinen

Muutoksenhakuohje:

liitteenä

vs. sivistystoimenjohtaja  Tuja Kauppinen