

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitaja

2019

Anniina Saarinen & Milla Sainio

# OIKEUS OLLA OMA ITSENSÄ

– #MeTurku – Lapsen oikeuksien päivän tapahtuma

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sairaanhoidtajakoulutus

2019 | 22 sivua

Anniina Saarinen & Milla Sainio

## OIKEUS OLLA OMA ITSENSÄ

- #MeTurku – Lapsen oikeuksien päivän tapahtuma

Lapsen oikeuksien sopimuksella pyritään takaamaan jokaiselle lapselle oikeus kasvaa omaksi itsekseen. Yhä useampi nuori kokee nykyään syrjintää niin koulussa, kuin sen ulkopuolellakin. Syrjintä voi vaikuttaa haitallisesti nuoren käsitykseen omasta itsestään, muista ihmisistä sekä häntä ympäröivästä maailmasta. Tämä voi aiheuttaa myös itsetunnon alenemista ja minäkuvan vääristymistä, jotka voivat taas aiheuttaa ulkonäköpaineita. Nuorelle oma muuttuva ulkonäkö sekä siihen liittyvät asiat voivat olla arkoja tai vaikeitakin puheenaiheita.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toimintapiste Turun yläkoulujen seitsemäsluokkalaisille #MeTurku - Lapsen oikeuksien päivän tapahtumaan. Tapahtumassa keskityttiin nuorten seitsemäsluokkalaisten omiin vahvuuksiin pohtimalla heidän kehonsa tai ulkonäkönsä parhaita puolia. Kolme tuntia kestäneen tapahtuman aikana 106 nuorta kävi toimintapisteellä pienissä ryhmissä kirjoittamassa ulkonäkönsä parhaan puolen lapulle ja liimamassa sen seinällä olevalle posterille.

Toimintapisteen tavoitteena oli vahvistaa nuorten itsetuntoa ja minäkuvaava pohtimalla heidän omia vahvuuksiaan sekä jakaa heille tietoa heidän omista oikeuksistaan lapsina. Toimintapisteen arviointia varten satunnaisilta nuorilta pyydettiin palautetta toimintapisteen sujuvuudesta, aiheen tärkeydestä sekä esillepanosta. Satunnaiset palautteen antajat pitivät aihetta ajattelemisen arvoisena, sillä heidän mielestään asiaa tulee mietittyä liian harvoin. Lisäksi nuorten mielestä omassa ulkonäössä ja kehossa tulee keskittyä enemmän huonoihin, kuin hyviin sekä vahvoihin puoliin.

ASIASANAT:

Identiteetti, itsetuntemus, itsetunto, lasten oikeuksien päivä, minäkuva, nuori

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in nursing

2019 | 22 pages

Anniina Saarinen & Milla Sainio

## THE RIGHT TO BE ONESELF

- #MeTurku – Children's Rights Day event

The aim of the Convention on the rights of the Child is to guarantee every child a right to grow to be him/herself. Nowadays more and more young people experience discrimination in the school and outside of it. The discrimination can affect harmfully on the image of yourself, other people and the surrounding world. This can cause the self-esteem to decrease and the distortions of the self-concept which may lead to appearance pressure. To the young person the own changing physical appearance and the matters which are related to it, can be delicate or even difficult subjects.

The thesis was carried out as a functional thesis with the purpose of to design and to carry out a functional stand to the seventh graders of the middle schools of Turku at #MeTurku – event on Children's rights day. In the event the focus was to concentrate on the young seventh grader's own strengths by thinking about the advantages of their own body or their physical appearance. During the three hour event 106 young people visited the stand in small groups and wrote down the best quality of their physical appearance in a Post-It note and placed it in the poster on a wall.

The objective of the stand was to strengthen the self-esteem and self-concept of the young people by thinking about their own strengths and offer them information about their own rights as children. For the evaluation purposes of the stand, some were asked to give feedback on a fluency, the importance of the subject and the display of the stand. The ones who gave feedback thought the subject was worth thinking of because the matter is too seldom thought. Furthermore, the students thought that too often one tends to concentrate more on the bad than good and strong sides.

### KEYWORDS:

Children's rights day, Identity, self-concept, self-esteem, self-knowledge, young

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 NUORUUS</b>	<b>6</b>
<b>3 ITSETUNTO</b>	<b>7</b>
3.1 Minäkuva	8
3.2 Itsetuntemus	9
3.3 Identiteetti	9
<b>4 LAPSEN OIKEUKSIEN PÄIVÄ</b>	<b>11</b>
4.1 Oikeus olla oma itsensä	11
<b>5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE</b>	<b>13</b>
<b>6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ</b>	<b>14</b>
<b>7 #METURKU – TAPAHTUMAN TOIMINTAPISTE</b>	<b>15</b>
7.1 Toimintapisteen toteutus	15
7.2 Toimintapisteen arviointi	17
<b>8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>19</b>
<b>9 POHDINTA</b>	<b>20</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>22</b>

## KUVAT

Kuva 1. Toimintapisteen kokoaminen.	16
Kuva 2. Lapsen oikeuksien sopimuksen pääkohdat.	16
Kuva 3. Nuorten kirjoittamat Post-It – laput tapahtuman jälkeen.	18
Kuva 4. Toimintapisteen esillepano.	18

# 1 JOHDANTO

Lapsen oikeuksien päivää juhlitaan vuosittain 20. marraskuuta, YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen hyväksymisen kunniaksi. Osana lapsen oikeuksien päivää Kupittaaan urheiluhallissa 20.11.2019 Turun yläkoulujen seitsemäsluokkalaisille #MeTurku - tapahtuman, jossa oli monia erilaisia koululaisille suunnattuja toiminnallisia- sekä informatiivisia pisteitä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää oppilaille toiminnallista pistettä #MeTurku – tapahtumassa. Tavoitteena oli saada nuoret miettimään positiivisesti omia puoliaan, saada heidät pohtimaan omia vahvuuksiaan sekä kannustaa heitä olemaan juuri sellaisia kuin he ovat. Tapahtuman järjestäjät antoivat vapaat kädet toiminnallisen osuuden suunnitteluun. Toimintapisteen täytyi kuitenkin soveltua seitsemäsluokkalaisille sekä vuoden 2019 lapsen oikeuksien viikon oikeus olla oma itsensä - teemaan. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Turun kaupunki.

#MeTurku - tapahtumassa suunnitelmassa oli toteuttaa nuorille suunnattu toimintapiste, jossa he pääsivät itse miettimään omia hyviä puoliaan, mihin ovat tyytyväisiä itsessään tai mitä vahvuuksia heillä on.

Koska opinnäytetyön aiheena on nuoren oikeus olla oma itsensä, on tekstissä käsitelty nuoruutta, nuoren itsetunnon rakentumista, minäkuva, identiteettiä sekä itsetunteista. Aihe valikoitui tämän vuoden lapsen oikeuksien viikon teeman mukaan. Tekstissä käsitellään hieman myös lapsen oikeuksien päivää, oikeutta olla oma itsensä sekä nuorten kokemaa syrjintää.

Tapahtumaan osallistuneet seitsemäsluokkalaisten oppilaat ovat iältään 12-13 vuotiaita eli he kuuluvat varhaisnuoruuden kehitysvaiheeseen, joka käsittää ikävuodet 12-14. Varhaisnuoruudessa itsetunto voi vaihdella paljon suuntaan tai toiseen. Tällöin nuori voi olla ajoittain ujo tai epävarma itseensä, koska murrosikäisen kehossa sekä mielessä tapahtuu paljon erilaisia muutoksia tässä elämänvaiheessa, mikä on nuorelle tärkeää itsetunnon ja identiteetin rakentumisen kannalta. (Väestöliitto 2019.) Nuorilla itsetunto rakentuu onnistumisten ja muilta ihmisiltä saadun positiivisen palautteen myötä (Nuortenlinkki 2017).

## 2 NUORUUS

Nuoruus sisältää nopean fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen. Nuoren elämässä tapahtuu monia muutoksia liittyen nuoren omaan seksuaalisuuteen, vanhempien tai huoltajien, omaan persoonaan sekä kaveripiiriin liittyvissä asioissa. Nuoruusikä voidaan karkeasti jaotella kolmeen eri ikähaarukkaan, joita ovat varhaisnuoruus (12-14v), keskinuoruus (15-17v) sekä myöhäisnuoruus (18-22v), joille kuuluvat omat ominaispiirteensä. Varhaisnuoruus on suurien muutosten vuoksi näistä kolmesta vilkkain vaihe. Tähän kuuluvat muun muassa käytöksen ja ihmissuhteiden yhtäkkinen vaihtelu. Keskinuoruudessa tunnekuohut alkavat helpottua, joten nuoren on helpompi alkaa hallita tunteitaan sekä suunnitella toimintaansa. Myöhäisnuoruudessa luonteenpiirteet sekä nuoren oma käyttäytyminen alkavat vakiintua, jonka vuoksi nuori alkaa kiinnostumaan hänen ympäristöstään aikaisempaa vahvemmin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.)

Nuorelle omaa ulkonäköä koskevat asiat voivat olla hänelle erittäin herkkä aihe murrosiän kynnyksellä. Oman kehon ja ulkonäön muuttuminen voivat saada nuorella aikaan epäilyksen tunteen sekä itseluottamuksen puutetta. Osa nuorista saattaa kuitenkin kokea myös ylpeyttä kehon ja ulkonäön muokkautuessa. Murrosiässä useasti nuoret aloittavat toistensa kanssa vertailemaan omaa ulkonäköään itsensä ja muiden nuorten välillä. Lisäksi omaa kehoa usein vertaillaan sosiaalisessa mediassa nähtyihin erilaisiin sisältöihin. (Väestöliitto 2019.)

Nuoren alkaessa irtautumaan vanhemmistaan ja hänen tehtäessä entistä enemmän itsenäisempiä päätöksiä, tulee nuoren kavereista sekä ystävistä entistä läheisempiä. Ennen vanhemmilta saatu läheisyys sekä nuoren tunne yhteenkuuluvuudesta perheeseen, vaihtuu nyt nuoren läheisyyteen hänelle tärkeämpien ystävien välille. Nuoren kuuluminen kaveriporukkaan tai ryhmään on välttämätöntä hänen identiteettinsä kehitykselle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

### 3 ITSETUNTO

Itsetunnolla tarkoitetaan, miten jokainen kokee ja näkee itsensä (Väestöliitto 2019). Tämän muun muassa sisältyvät ihmisen sisäinen tulkinta omista arvoistaan sekä hyvydestään (Dunderfelt 2009). Itsetunto rakentuu, muokkautuu sekä kehittyy koko elämän ajan erilaisten kokemusten perusteella. Varhaisnuoren itsetunto voi vaihdella paljon laidasta laitaan, koska murrosikäisen kehossa sekä mielessä tapahtuu paljon muutoksia ja niihin sopeutuminen vie oman aikansa. (Väestöliitto 2019.) Nuoruudessa itsetuntoa vahvistaa esimerkiksi itsensä voittaminen uudessa tilanteessa tai onnistuminen koulussa sekä harrastuksissa (Nuortenlinkki 2017).

Hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan sitä, että yksilö kykenee näkemään omat puutteensa sekä tiedostaa, ettei nämä vähennä hänen luottamustaan omaan itseensä ja hän ymmärtää olevansa silti tärkeä (Keltikangas-Järvinen 2010). Nuori kokee elämänsä aikana pettymyksiä sekä vaikeita hetkiä. Pettymysten ja vaikeiden hetkien selittäminen on helppoa, jos nuori omaa hyvän itsetunnon. (Väestöliitto 2019.) Hyvään itsetuntoon kuuluu myönteinen, totuudenmukainen arvio omasta itsestään. Lapsuudessa ja nuoruudessa rakentuu vankka itsetunto positiivisten kasvukokemusten myötä. Hyvän itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat muun muassa vanhemmilta saatu kannustus ja huolenpito. Nuori kokee vahvan itsetunnon avulla uskaltavansa tehdä omaan elämäänsä liittyviä valintoja ja päätöksiä sekä uskaltaa elää omannäköistä elämää. (Suomen mielenterveys ry.) Muiden ihmisten arvostaminen liittyy myös hyvään itsetuntoon (Keltikangas-Järvinen 2010).

Hyvässä itsetunnossa nuorelle on tärkeää kokea olevansa hyväksytty ja arvokas omana itsenään, välittämättä mahdollisista epäonnistumisista tai huonosti menneistä hetkistä (Nuortenlinkki 2017). Totuudenmukainen minäkuva on hyvän itsetunnon tunnusmerkkejä. Nuori ymmärtää ja tietää, mitkä ovat hänen omat vahvuutensa, mutta hän oppii myös samalla tunnistamaan omat heikkoutensa. (Verner 2014.)

Tytöillä ja pojilla itsetunto kehittyy ja rakentuu eri tavoilla. Tyttöjen itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat pitkälti ihmissuhteet ja miten he kokevat kuuluvansa eri ryhmiin. Poikien itsetunnon rakentumiseen vaikuttavat taas omat suoritukset sekä saavutukset. (Toivakka & Maasola 2012.)

Itsetunto koostuu hankitusta ja annetusta itsetunnosta. Hankittuun itsetuntoon vaikuttaa henkilön omat kokemukset ja havainnot sekä muilta saatu palaute. Annettu itsetunto syntyy nuoren huolenpidon kokemuksista. (Toivakka & Maasola 2012.)

Huonon itsetunnon omaava nuori kokee, ettei ole missään hyvä, eikä osaa ajatella positiivisia asioita tai vahvuuksia itsestään. Lisäksi hän myös ajattelee paljon, mitä muut henkilöt hänestä miettivät. Tämän seurauksena nuori jättää mahdollisesti tekemättä asioita, joista hän nauttisi, muiden mielipiteiden pelossa. (Väestöliitto 2019.)

### 3.1 Minäkuva

Minäkuva kertoo siitä, minkälainen yksilö on. Minäkuva on käsitys omasta itsestään ja sekä hänen suhteestaan muuhun ympäristöön. Se rakentuu ja muokkautuu läpi elämän ihmisen saadessa vuorovaikutuksesta muilta palautetta hänen toiminnastaan ja persoonastaan. (Vernerin 2014.) Minäkuva ohjaa havaintoja, tulkintoja sekä tutkii ja muodostaa kokemuksia uudelleen. Se muotoutuu ja uudistuu jatkuvasti kehityksen ja kokemusten kautta. Minäkuva liittyy vahvasti itsetuntoon, sillä itsetunto tarkoittaa käytännössä minäkuvan myönteisyyden määrää. (Aro ym. 2014.)

Kouluiässä nuorella minäkuva keskittyy entistä vahvemmin arvioihin omasta itsestään suhteessa muihin ihmisiin. Nuori kykenee myös tiedostamaan ympäristön häneen kohdistamista odotuksista. Nuorelle läheisen ihmisen käsitys hänestä on merkittävä tekijä minäkäsityksen kehittymisessä, sillä turvallisuus ja luottamus vaikuttavat siihen suuresti. Murrosiässä nuori pystyy luomaan elämän eri piireihin erilaisia minäkuvia. Nuori pystyy huomaamaan, että häntä kohdellaan monin eri tavoin erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. (Aro ym. 2014.)

Minäkuva voidaan jaotella kolmeen eri osa-alueeseen: normatiiviseen minäkäsitykseen, ihanneminäkäsitykseen sekä omaan minäkäsitykseen. Normatiivinen minäkäsitys kuvaa millaisena muut pitävät nuorta tai millaisia odotuksia häntä kohtaan on. Ihanneminäkuva tarkoittaa nuoren käsitystä millainen hän haluaisi itse olla. Omaminäkäsitys taas kuvaa nuoren käsitystä itsestään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2010.)



### 3.2 Itsetuntemus

Itsetuntemuksella tarkoitetaan henkilön omaa käsitystä itsestään, joka käsittää myös oman kehon, ajatusten sekä tunteiden tuntemista. Minäkuva eli käsitys itsestä rakentuu itsetuntemuksen perustalle. (Toivakka & Maasola 2012.) Kun itsetuntemus on selkeä itselle ja on oppinut kunnioittamaan sekä hyviä, että huonoja puolia itsessään on helpompi kontrolloida elämää ja omaa toimintaansa (Dunderfelt 2009).

Oman itsensä tunteminen auttaa myös tuntemaan toisia sekä toimimaan heidän kanssaan yhteistyössä. Omien vahvuuksien ja heikkouksien ymmärtämisellä voi vahvistaa ja kohentaa itsetuntemustaan. Lisäksi itsetuntemusta voi vahvistaa hyväksynnällä sekä kannustavan palautteen antamisella. Kun itsetuntemus on kohdillaan, parantuu myös jaksaminen. Itsetuntemus avustaa henkilöä näkemään ja ymmärtämään hänen omia vahvuuksiaan, heikkouksiaan, tapoja ja tottumuksiaan sekä näkemään, minkälainen henkilö on eri perspektiivistä katsottuna. Itsetuntemusta oppii parhaiten toisilta palautteen avulla sekä itse havainnoimalla ympäristöä ja tunteita. (Toivakka & Maasola 2012.)

### 3.3 Identiteetti

Identiteetti kuvaa sitä, minkälaiseksi henkilö itsensä ymmärtää. Identiteetin tärkein kysymys onkin, kuka minä olen. Identiteetti voidaan jaotella sekä henkilökohtaiseen, että sosiaaliseen puoleen. Henkilökohtainen identiteetti koostuu ominaisuuksista, jotka erottavat yksilöt toisistaan. Näihin ominaisuuksiin sisältyy muun muassa omat kiinnostuksen kohteet sekä arvot. Sosiaalisen identiteetin muodostavat ne ryhmät, joiden jäseneksi yksilö kokee kuuluvansa ja samaistuvansa, esimerkiksi kulttuurit ja harrastukset. (Suomen mielenterveys ry.)

Tukevan ja tasapainossa olevan identiteetin omaava nuori tuntee kykenevänsä toteuttamaan omaa itseänsä sekä elämäänsä sovuissa niin itsensä, omien valintojensa kuin arvonsakin kanssa jokaisella elämänalueella. Jos identiteetti ei ole vahva ja se on niin sanotusti omaksuttu, henkilön elämässä korostuvat vain muiden ihmisten asettamien odotusten suorittamiset. Omaksuttuun identiteettiin voi kuulua monesti myös kyseenalaistamattomuutta, jolloin nuori tai aikuinen tekee kehotuksesta tai pyydettyäessä kaiken kyseenalaistamatta sitä. (Verner 2014.)

Lapsen tai nuoren vanhempi, omainen tai muu hänelle läheinen henkilö pystyy tukemaan hänen identiteettinsä kasvua puhumalla hänestä tai itsestään, perheenjäsenistä tai tutuista hyviä, positiivisia asioita paheksumatta heitä. Kasvuiässä olevaa nuorta tulee auttaa löytämään omia vahvuuksiaan sekä kannustaa ja rohkaista luottamaan itseensä. Hänet tulee hyväksyä sellaisena kuin hän itse on, ainutlaatuisena yksilönä. Vahvaa itsetuntoa kuten myös identiteettiä pystyy rakentamaan ja kasvattamaan hyvässä, rakastavassa perheessä. (Perheen tuki 2019.)

## 4 LAPSEN OIKEUKSIEN PÄIVÄ

Lapsen oikeuksien sopimus hyväksyttiin YK:n yleiskokouksessa 20.11.1989. Lapsen oikeuksien sopimuksen tavoitteena on turvata kaikille alle 18-vuotiaille heidän perusoikeutensa koko maailman laajuisesti. Sopimus astui suomessa voimaan vuonna 1991. Sopimuksen neljä yleistä periaatetta ovat syrjimättömyys, lapsen edun huomioiminen, oikeus elämään ja kehittymiseen sekä lasten näkemysten kunnioittaminen. (Unicef.)

Lapsen oikeuksien päivää vietetään kansainvälisesti joka vuosi 20. marraskuuta. Päivän tarkoituksena on tuoda esille lapsen oikeuksien sopimusta ja herättää keskustelua lasten hyvinvointiin liittyvistä asioista. Lapsen oikeuksien päivän yhteydessä vietetään lapsen oikeuksien teemaviikkoa. Teemaviikon järjestävät lapsi- ja nuorisojärjestöjen, lapsiasia-valtuutetun toimiston ja valtion toimijoiden yhteinen lapsen oikeuksien viestintäverkosto. Lapsen oikeuksien viikon tavoitteena on saada oppilaita ja koulun henkilökuntaa tutustumaan lapsen oikeuksien sopimukseen, sekä soveltamaan sitä koulun arjessa ja kasvatuskäytännöissä. (Lapsenoikeudet.)

Osana lapsen oikeuksien päivää Kupittaaan urheiluhallissa järjestettiin 20.11.2019 Turun yläkoulujen seitsemäsluokkalaisille #MeTurku - tapahtuma, jossa oli erilaisia koululaisille suunnattuja toiminnallisia- sekä informatiivisia pisteitä. Tapahtuman tavoitteena oli lisätä nuorten osallisuutta ja yhdenvertaisuutta. Tapahtumaa järjestivät muun muassa Turun kaupunki, Turun Ammattikorkeakoulu, Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöt Ry, Turun ja Kaarinan SRK.

### 4.1 Oikeus olla oma itsensä

Kaikilla maailman lapsilla on oikeus olla oma itsensä välittämättä, mitä muut heistä ajattelevat. Vuoden 2019 lapsen oikeuksien viikon teemana on jokaisen lapsen oikeus olla oma itsensä. Viikkoa vietetään 18.-24.11.2019. Virallista lasten oikeuksien päivää vietetään tänä vuonna keskiviikkona 20.11.2019. Kampanjassa on keskitytty vahvasti myös syrjintään. (Tukiliitto 2019.)

Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus olla juuri sellainen kuin on. Lapsen oikeuden sopimuksella pyritään takaamaan jokaiselle lapselle tämä oikeus sekä oikeus omaan identiteettiin. Lapsilla on oikeus tulla tunnustetuksi omana itsenään. (Humanium 2019.)

Lapsilla ja nuorilla on samat ihmisoikeudet kuin aikuisillakin, mutta niiden lisäksi myös enemmän lapsien tarpeisiin suunnattuja oikeuksia. Lapsen oikeuksien sopimus antaa lapselle oikeuden olla oma yksilönsä perheen ja yhteisön sisällä, ikänsä sekä kehitystasonsa mukaisesti. Sopimus pyrkii myös takaamaan kaikille lapsille samanarvoisen hyvinvoinnin sekä kehityksen, eikä vain muutamille etuoikeutetuille. (Unicef.)

Lapsen oikeuksien sopimuksen mukaisesti kaikki sopimukseen kirjatut oikeudet kuuluvat kaikille lapsille ihonväriin, sukupuoleen, äidinkieleen, uskontoon, kansalaisuuteen, varallisuuteen tai muuhun seikkaan katsomatta. Lapsen syrjintä on kielletty myös hänen vanhempiensa, tai huoltajansa, ominaisuuksien vuoksi. Jokaisella lapsen oikeuksien sopimuksen allekirjoittaneella valtiolla on vastuu toimia syrjintää vastaan sekä kehittää ja lisätä yhdenvertaisuutta. (Lapsenoikeudet.)

Syrjintä sekä sen luomat tuntemukset ja kokemukset vaikuttavat voimakkaasti lapsen ja nuoren elämään. Syrjintä voi aiheuttaa voimakkaita haitallisia tunteita sekä muokata lapsen tai nuoren käsitystä omasta itsestään, muista ihmisistä ja jopa ympäröivästä maailmasta. Kuitenkin syrjintä voi myös muokkautua vahvistavaksi kokemukseksi sekä voi kasvattaa nuoren sisua. (Kankkunen ym. 2010.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli rakentaa sekä toteuttaa omiin vahvuuksiin keskittyvä toimintapiste turkulaisille seitsemäsluokkalaisille järjestettävässä #MeTurku -tapahtumassa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kannustaa nuoria miettimään omia vahvuuksiaan, rohkaista heitä olemaan juuri sellaisia kuin he ovat sekä vahvistaa heidän itsetuntoaan.

## 6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ

Toiminnallisen opinnäytetyön päämääränä on tehdä jokin tuotos, esimerkiksi opas tai tapahtuma. Toiminnallisen opinnäytetyön toiminta on tuotokseen tähtäävää työn kehittämistä, joka edellyttää sen eri vaiheissa mukana olevia yhteistyötahoja ja niiden kanssa keskustelemista. (Salonen 2013.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kaksi erillistä osa-aluetta, jotka ovat opinnäytetyön raportointiosa sekä toiminnallinen osuus (Vilkkä & Airaksinen 2004). Toimintasuunnitelman tekeminen hyvin ja selkeästi on onnistuneen opinnäytetyön perusta (Vilkkä & Airaksinen 2004).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin #MeTurku - lasten oikeuksien päivän tapahtumaan. Toiminnallisena osuutena suunniteltiin ja järjestettiin omiin vahvuuksiin liittyvä toimintapiste seitsemäsluokkalaisille.

Hakusanoina opinnäytetyön tiedonhaussa käytettiin muun muassa sanoja itsetunto, minäkuva, itsetuntemus, identiteetti ja nuoruus. Tietokantana oli pääasiassa käytössä Google Scholar. Opinnäytetyön tiedonhaun hakusanojen kielinä käytettiin sekä suomea, että englantia. Tietoa etsittiin myös kirjallisuudesta, sillä nettilähteitä oli joistain aiheista hieman rajatusti tai niukasti. Lähteiden aikarajana pidettiin vuosia 2009-2019.

## 7 #METURKU – TAPAHTUMAN TOIMINTAPISTE

### 7.1 Toimintapisteen toteutus

#MeTurku - tapahtuma pidettiin Kupittaaan urheiluhallissa Turussa keskiviikkona 20.11.2019. Opinnäytetyön tekijät saapuivat jo kymmenen jälkeen urheiluhallille tarkistamaan pisteensä sijainnin, jotta heti yhdeltätoista he olisivat valmiita toimintapisteen kokoamista (Kuva 1) varten. Toimintapisteen kokoamisessa käytettiin hyödyksi pientä rekvisiittaa kuten pöytäliinaa ja kasveja, jotta pisteestä saatiin helposti lähestyttävä. Varsinainen tapahtuma alkoi kahdeltatoista ja ensimmäiset seitsemäsluokkalaiset saapuivat noin puoli yhden aikoihin tapahtumapaikalle. Tapahtuma päättyi kolmen aikaan, mutta viimeiset oppilaat lähtivät jo puoli kolmen aikoihin. Kyseisessä tapahtumassa oli kaksi taukoa, joiden aikana tubettaja Joonas Hellman jutteli oppilaiden kanssa ja piti puheen omasta nuoruudestaan. Paikalle odotettiin osallistuvaksi arviolta 500 Turun yläkoulujen seitsemäsluokkalaista, mutta lopulta tapahtumaan osallistui yhteensä noin 300 oppilasta. Erilaisia toimintapisteitä oli kaiken kaikkiaan yhteensä noin 30.

Toimintapisteen aktiviteettia muokattiin heti tapahtuman alkaessa, kun huomattiin kahdella muullakin tapahtuman toimintapisteellä omiin vahvuuksiin keskittyvää aktiviteettia. Alkuperäisen suunnitelman mukaan oppilaita olisi kannustettu pohtimaan yleisemmin omia hyviä puoliaan, vahvuuksiaan tai kiinnostuksen kohteitaan. Toimintapisteen muuttamisen jälkeen pisteellä päädyttiin kuitenkin miettimään oman kehon ja ulkonäön hyviä ja vahvoja puolia. Nuoret saivat kirjoittaa Post-It - lapulle vähintään yhden tai useamman asian mihin ovat tyytyväisiä omassa ulkonäössään tai kehossaan. Esimerkeiksi annettiin silmät, hiukset sekä kädet. Esimerkkien pohjalta nuori pystyi syvällisemmin miettimään, mihin on tyytyväinen ulkonäössään ja kehossaan.

Tämän jälkeen oppilaat kiinnittivät lapun pisteen takana olevista papereista toiselle, joihin molempiin oli piirretty suuret ihmiskehot. Nuoret saivat itse päättää, mihin kohtaan ihmiskehoa Post-It - lappu heidän mielestään kuului. Pisteeseen pöydällä oli lisäksi tietokone, jonka näytöltä pyöri PowerPoint-esitys (Kuva 2) lapsen oikeuksien sopimuksen pääkohdista, esimerkiksi jokainen alle 18-vuotias on lapsi. Toimintapisteen aktiviteetin jälkeen nuoret saivat leiman tapahtumapassiinsa, johon kerättiin leimoja kaikilta toimintapisteiltä. Satunnaisilta oppilailta pyydettiin myös palautetta toimintapisteen aktiviteetistä leimojen laittamisen aikana.



Kuva 1. Toimintapisteen kokoaminen.

Alle 18-vuotias on lapsi.	Lapsella on oikeus saada tietoa ikätasolleen sopivalla tavalla.	Ketään ei saa syrjiä.	Valtion pitää tukea huoltajia kasvatuksessa.
Kaikissa päätöksissä tulee mieltä, mikä olisi lapsen etu.	Oikeus elää mahdollisimman terveenä ja saada tarvittaessa hoitoa.	Oikeus henkilöllisyyteen virallisessa rekisterissä.	Oikeus sosiaaliturvaan ja riittävään elintasoon.
Oikeus perheeseen ja säilyttää sukulaisuhteensa, jos on hyvä olla heidän kanssaan.	Oikeus koulutukseen ja laadukkaaseen opetukseen.	Oikeus ilmaista mielipiteensä, kunhan se ei loukkaa muiden oikeuksia.	Oikeus oman kielen ja kulttuurin harjoittamiseen sekä oikeus liittyä yhdistyksiin.
Oikeus omantunnon- ja ajatuksenvapauteen sekä uskonnolliseen vapauteen ikätaso huomioon ottaen.	Lasta tulee suojella päihteiltä, hyväksikäytöltä, lapsikaupalta sekä työltä, joka haitallista kehitykselle.	Oikeus leikkiin ja vapaa-aikaan sekä yksityisyyteen.	Oikeus väärinkäytösten jälkeiseen toipumisen edistämiseen.

Kuva 2. Lapsen oikeuksien sopimuksen pääkohdat.

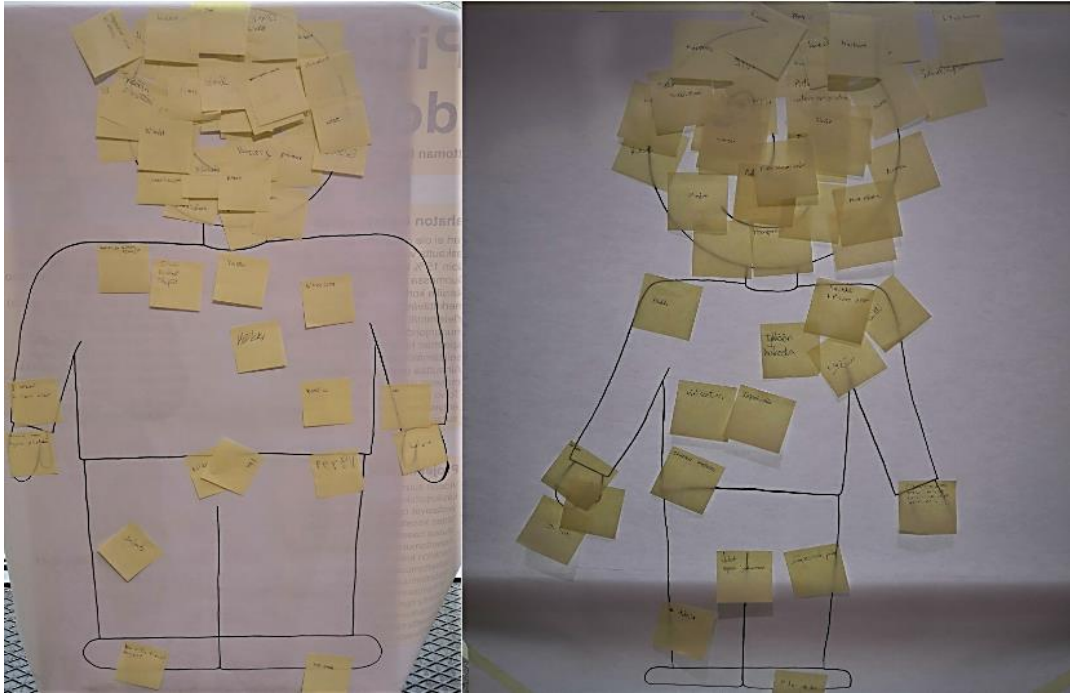


## 7.2 Toimintapisteen arviointi

Koska tapahtuman aktiviteetti ei sujunut suunnitelman mukaisesti, oli ensimmäisten nuorten kanssa hieman ongelmia saada toimintapiste toimimaan halutulla tavalla. Muutamalta nuorelta tulikin aluksi kommentteja sekä palautetta tapahtumapisteiden samankaltaisuudesta, vaikkakin osa nuorista oli tyytyväisiä saadessaan mieltä useampaan kertaan omia vahvoja puoliaan. Tapahtuma eteni rauhallisesti ja nuoret saapuivat ryhmissä pisteille tasaisin väliajoin, jolloin ryhmän kanssa saatiin aktiviteetti suoritettua rauhassa loppuun asti. Oppilaat kulkivat suurimmaksi osaksi kolmesta kuuteen henkilön ryhmissä. Toimintapisteellä kävi iltapäivän aikana yhteensä 106 nuorta kirjoittamassa omat hyvät puolensa omille Post-it lapuilleen sekä liimasivat ne pisteen takana oleville postereille (Kuva 3).

Nuorten käyminen pisteillä ryhmittäin sai miettimään, että nuoret eivät ehkä uskalla kirjoittaa lapulle, mitä he oikeasti olisivat halunneet kirjoittaa tai mitä he ajattelevat itsestään. Melkein jokainen, joka oikeasti tehtävänantoa pohti, vastasi siihen todenmukaisesti. He peittivät kädellään omat lappunsa kirjoittamisen ajaksi ja kävivät liimaamassa sen vasta, kun muut ryhmän jäsenistä eivät katsoneet. Osalle oppilaista tehtävä oli selkeästi liian vaivaannuttava tai he ottivat sen vitsinä. Monet nuoret myös kirjoittivat samoja asioita, kuin muutkin ryhmäläiset tai katsoivat tauluilta, mitä muut olivat aikaisemmin kirjoittaneet. Tämä voisi olla osasy siihen, miksi selvästi eniten nuoret kirjoittivat parhaaksi piirteekseen silmät. Toiseksi eniten vastauksia keräsi hiukset. Muutamat nuoret pohtivat myös onko pakko kirjoittaa lapulle mitään, jos itsestään ei hyviä puolia keksi.

Osalta nuorista kysyttiin toimintapisteen aktiviteetista suullista palautetta. Palaute oli poikkeuksetta hyvää ja nuorten mielestä oli hyvä pysähtyä pohtimaan oman kehonsa ja ulkonäön hyviä puolia. Osa nuorista myös jäi lukemaan videolta lapsen oikeuksien sopimuksen pääkohtia sekä kyselemään dioissa näkyvistä oikeuksista. Myös toimintapisteen esillepanosta (Kuva 4) tuli hyvää palautetta. Toimintapisteen tavoitteena oli saada nuoria pohtimaan heidän omia hyviä puoliaan ja palautteen mukaan suurin osa nuorista tässä onnistuikin.



Kuva 3. Nuorten kirjoittamat Post-It – laput tapahtuman jälkeen.



Kuva 4. Toimintapisteen esillepano.

## 8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Eettisyyttä ja luotettavuutta arvioitiin työn jokaisessa vaiheessa. Työ tehtiin eettisesti hyväksyttävästi ja luotettavasti, kun on noudatettu yleistä tarkkuutta ja huolellisuutta, sekä se on tehty rehellisesti. Opinnäytetyön raportointia tehtäessä oli tärkeää kunnioittaa muiden tekemää työtä viittaamalla opinnäytetyössä käytettyihin alkuperäisiin lähteisiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK 2012.)

Opinnäytetyössä materiaaleina käytettiin yleisesti vuosien 2009-2019 sisällä julkaistuja lähteitä. Ennen vuotta 2009 julkaistua kirjallisuuslähdetä käytettiin harkiten sekä lähdekriittisesti pohtimalla sen sisällön kuuluvuutta opinnäytetyöhön. Työssä käytettiin suurimaksi osaksi luotettavia internetlähteitä. Lisäksi työssä käytettiin myös muutamia kirjallisuus- sekä tutkimuslähteitä.

Teoreettinen viitekehys laadittiin tiedonhaun perusteella sekä monipuolisia lähteitä käyttäen. Tiedonhaussa ja lähteiden harkitsemisessa käyttöön oli tärkeää se, että lähteet ja julkaisut olivat ajantasaisia, uskottavia sekä luotettavia. Opinnäytetyön lopussa oleva lähdeluettelo jakaa tarkat tiedot lähteistä sekä julkaisuista, joita opinnäytetyössä on käytetty. (Hirsjärvi ym. 2009.)

Lasten ja nuorten kanssa tekemisissä oltaessa heitä kohdeltiin yksilöinä. Heidän kertomansa asiat ja tarinat ovat luottamuksellisia. Kaikki tapahtumassa olleet saivat tulla täyttämään oman lappunsa sekä kertomaan omat pohdintansa aiheesta, jos he niin halusivat. Toimintapisteellä käytetyt luottamukselliset Post-it laput hävitettiin asianmukaisesti, kun niitä ei enää tarvittu. Pisteellä ei kerätty nuorten henkilökohtaisia tietoja tai edes etunimiä. Suulliset palautteet pisteestä kysyttiin sattumanvaraisesti satunnaisilta nuorilta.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheeseen päädyttiin sen tärkeyden, mielenkiintoisuuden ja ajantasaisuuden takia. Aiheen valintaan vaikutti myös mahdollisuus työskennellä lasten ja nuorten kanssa. Opinnäytetyön prosessin tekeminen aloitettiin tutkimalla lasten oikeuksia, jonka pohjalta aloitettiin kirjoittamaan ensimmäiseksi lapsen oikeuksien päivästä opinnäytetyön suunnitelmaan. Tämän myötä aloitettiin teoreettisen viitekehyksen kokoaminen. Opinnäytetyön suunnitelman jälkeen opinnäytetyön raportoinnin tekoprosessi sujui suunnitellusti aikataulussa. Opinnäytetyön pohja, sisältö sekä kappalejaot pyrittiin pitämään selkeinä ja ymmärrettävinä. Tutkimustietoa löytyi etsiessä hyvin vähän. Lasten ja nuorten kiusaamista on tutkittu Suomessa jonkin verran, mutta aiheen rajauksen takia myös aiempi tutkimustieto jäi hyvin niukaksi. Aiheen tärkeyden sekä itsetunto-ongelmien yleistyessä olisi toivottavaa, että tulevaisuudessa aihetta tutkittaisiin enemmän ja tarkemmin.

Toimintapisteen suunnitteluvaiheeseen meni aikaa, sillä mahdollisuuksia toteuttaa erilaisia aktiviteetteja oli monia. Pisteen kriteereinä kuitenkin oli, että sen piti soveltua yläkoulujen seitsemäsluokkalaisille oppilaille sekä tämän vuoden teemaan oikeus olla oma itsensä. Toimipistettä lähdettiin suunnittelemaan opinnäytetyön aiheen kautta ja lopuksi suunnitelmaksi muodostui nuorten itsetunnon kohottaminen ja omien positiivisten asioiden pohtiminen.

#MeTurku - tapahtuma oli yleisesti ottaen onnistunut ja se sujui loistavasti. Nuorilla oli selkeästi hauskaa ja he saivat paljon miettiä omia vahvuuksiaan sekä jopa heikkouksiinsa. Aihe oli kuitenkin nuorille hieman haastava, sillä yläkoulun alussa nuoret vasta etsivät itseään ja omaa identiteettiään. Osalla nuorista oli selkeitä haasteita vastata kysymyksiin ulkonäöstään tai yleisesti vahvuuksistaan. Joidenkin oppilaiden mielestä omien hyvien puolien ylös kirjoittaminen oli todella noloa tai liian haastavaa. Pieni osa ei tiennyt edes malliesimerkkien tai kyselyiden jälkeen, mikä hänessä voisi olla hyvää. Kaikki kuitenkin löysivät jonkun vastauksen joko harrastusten kautta, esimerkiksi koripallon tai piirtämisen, tai viimeistään kavereiden kehumisen jälkeen.

Pääsääntöisesti nuoret kuuntelivat tehtävän ohjeistuksen hyvin ja keskittyneesti. Ohjeiden antamisen jälkeen suurin osa nuorista jakoi oma-aloitteisesti omia ajatuksiaan sekä mietteitään omasta ulkonäöstään, hyvistä puolistaan ja jotkut myös kertoivat jopa omista heikkouksistaan. Osa kuitenkin selkeästi halusi vain tehdä kaikki rastit nopeasti loppuun,

eivätkä ehtineet jäämään aiheesta sen pidemmin keskustelemaan. Pisteestä pyydettiin aktiviteetin jälkeen suullista palautetta, koska sitä oli helppoa kysyä nuorten tapahtumapassien leimaamisen ohella.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kannustaa nuoria oppilaita miettimään positiivisia ja vahvoja puolia itsestään, avustaa ja innostaa heitä olemaan juuri sellaisia kuin he ovat, sekä kehittää ja kasvattaa heidän itsetuntoaan. Tavoitteena oli myös valistaa heitä lapsen oikeuksien sopimuksesta sekä heidän omista oikeuksistaan lapsina. Tavoitteissa onnistuttiin hienosti #MeTurku – tapahtumassa.

## LÄHTEET

Aro, T.; Järviluoma, E.; Mäntylä, M.; Mäntynen, H.; Määttä, S. & Paananen, M. 2014. Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin. 1. painos. Eura: Euraprint.

Dunderfelt, T. 2009. Voimavarana itsetuntemus. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Humanium 2019. Identity. Viitattu 25.11.2019 <https://humanium.org/en/identity>

Kankkunen, P.; Harinen, P.; Nivala, E. & Tapio, M. 2010. Kuka ei kuulu joukkoon? Lasten ja nuorten kokema syrjintä Suomessa. Porvoo: Painoyhtymä Oy. Saatavissa myös [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80503/sm\\_362010.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80503/sm_362010.pdf)

Kiviruusu, O. 2017. Itsetunto. Nuortenlinkki. Viitattu 25.10.2019 <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto>

Lapsen oikeudet. Lapsen oikeuksien päivä ja viikko. Viitattu 6.11.2019 <https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-paiva-ja-viikko/>

Lapsen oikeudet. Saan olla minä. Viitattu 13.11.2019 <https://www.lapsenoikeudet.fi/saanollamina/>

Lapsen oikeudet. Yhdenvertaisuus ja syrjinnän kieltö. Viitattu 26.11.2019 <https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus-turvaa-lasten-ihmisoikeudet/sopimuksen-yleisperiaatteet/yhdenvertaisuus-ja-syrjinnan-kielto/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017. 15-18 - vuotiaan kaverisuhteet. Viitattu 6.11.2019 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-kaverisuhteet/>

Perheen tuki 2019. Identiteetti ja itsetunto. Helsingin kaupunki. Viitattu 30.11.2019 <https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/koululaiset/kasvu-ja-kehitys/identiteetti-ja-itsetunto>

Pihlaja, K. 2010. Terve minä. Tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Hämeen kirjapaino Oy. Saatavissa myös <https://dzmdrer-wng2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/07160453/MLL-Terve-min%C3%A4-2010.pdf>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy. Saatavilla myös <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Suomen mielenterveys ry. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Viitattu 25.10.2019 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>

Suomen mielenterveys ry. Identiteetti - Kuka minä olen?. Viitattu 25.10.2019 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 11.11.2019 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Toivakka, S. & Maasola, M. 2012. Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. 2 painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tukiliitto 2019. Lapsella on oikeus olla oma itsensä - kampanja. Viitattu 20.11.2019 <https://www.tukiliitto.fi/ajankohtaista/lapsen-oikeudet/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 25.9.2019 [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Unicef. Child rights and why they matter. Viitattu 27.11.2019 <https://www.unicef.org/child-rights-convention/child-rights-why-they-matter>

Unicef. Lapsen oikeuksien päivä. Viitattu 6.11.2019 <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-paiva/>.

Vernerit 2014. Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Viitattu 5.11.2019 <https://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Väestöliitto 2019. Itsetunto. Nuoret. Viitattu 25.10.2019 <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>

Väestöliitto 2019. Kehonkuva. Nuoret. Viitattu 13.11.2019 <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/kehonkuva/>

Väestöliitto 2019. Murrosikä. Nuoret. Viitattu 13.11.2019 <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>