



ALAKOULUIKÄISTEN TYTTÖJEN ITSE- TUNNON TUKEMINEN TOIMINNALLI- SESSA RYHMÄSSÄ

Niina Touhonen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2020
Sosionomikoulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomikoulutus

TOUHONEN, NIINA:

Alakouluikäisten tyttöjen itsetunnon tukeminen toiminnallisessa ryhmässä

Opinnäytetyö, 50 sivua, liitteet 13 sivua
Toukokuu 2020

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää itsetuntoa tukeva toiminnallinen ryhmä alakouluikäisille tytöille ja sukupuolensa moninaiseksi kokeville lapsille. Tarkoituksena oli myös selvittää toiminnallisten ryhmämenetelmien toimivuutta lasten itsetunnon tukemisessa. Tavoitteena oli tukea lasten itsetuntoa sekä tuoda esiin erilaisia itsetuntoa vahvistavia menetelmiä. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Tampereen Tyttöjen tuvan kanssa. Se on 6–16-vuotiaille tamperelaisille tytöille tarkoitettu matalan kynnyksen kohtaamispaikka.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka tuotoksena syntyi ryhmämalli tyttöjen itsetunnon tukemiseksi. Ryhmää päästiin kokeilemaan käytännössä Tyttöjen tuvalla keväällä 2020. Teorialuvussa määritellään itsetuntoa ja käsitellään sen tukemista toiminnallisilla menetelmillä. Tutkimusmenetelminä käytettiin osallistuvaa havainnointia ja haastattelua. Aineistoa kerättiin tiiviisti osana ryhmäprosessia.

Tutkimustuloksista nousi esiin, että erilaiset toiminnalliset menetelmät sopivat hyvin kohderyhmälle. Näillä erilaisilla menetelmillä pystyttiin myös tukemaan lasten itsetunnon eri osa-alueita, jotka opinnäytetyössä käytetyn teoreettisen mallin mukaan ovat itsensä tiedostaminen, turvallisuus, pätevyys, liittyminen sekä tehtävä-tietoisuus. Näiden lisäksi aineistosta nousi selvästi esiin kuulluksi tulemisen tärkeys.

Vastaavaa ryhmätoimintaa voitaisiin soveltaa myös poikiin sekä vanhempiin lapsiin. Olisi myös mielenkiintoista tutkia esimerkiksi ohjaajien asenteiden ja toimintatapojen vaikutusta lasten itsetuntoon. Itsetuntoa tukevalle ryhmätoiminnalle on selkeä tarve, mutta kohderyhmä voi olla hankalasti saavutettavissa.

Avainsanat: itsetunnon tukeminen, toiminnallinen tyttöryhmä, sosiokulttuurinen innostaminen, sukupuolisensitiivisyys

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

TOUHONEN, NIINA:
Supporting Primary School Girls' Self-Esteem in the Functional Group

Bachelor's Thesis, 50 pages, appendices 13 pages.
May 2020

The purpose of this thesis was to organize a functional group that supports girls' self-esteem and to determine the effectiveness of the methods. The aim was to support children's self-esteem and to adduce different methods of strengthening self-esteem. The thesis conducted in co-operation with Tampereen Tyttöjen tupa.

The study was qualitative in nature and the data were collected through participant observation and interviews. The production was a group model that supports girls' self-esteem. The theory chapter defines self-esteem and the methods to support it.

The findings suggest that the functional methods were suitable for the children. They were also able to support different aspects of self-esteem. It would be interesting to study if this kind of group model were suitable for boys and older children too.

Keywords: self-esteem support, functional group for girls, sociocultural animation, gender sensitivity

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TAMPEREEN TYTTÖJEN TUPA.....	8
	2.1 Yleistä toiminnasta	8
	2.2 Sukupuolisensitiivisyys ja sosiokulttuurinen innostaminen	9
3	ITSETUNNON VAHVISTAMINEN TOIMINNALLISILLA MENETELMILLÄ.....	12
	3.1 Itsetunnon määrittely.....	12
	3.1.1 Itsetunnon rakentuminen	12
	3.1.2 Itsetunnon osa-alueet	14
	3.2 Itsetunnon tukeminen.....	16
	3.2.1 Itsetunnon vahvistaminen toiminnallisilla harjoituksilla	16
	3.2.2 Menetelmiä itsetunnon tukemiseen	18
	3.3 Yhteenveto.....	22
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	24
	4.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset	24
	4.2 Tiedonhankinta ja tutkimusaineisto	24
	4.3 Toimintatuokiot.....	27
	4.4 Aineiston analysointi	29
5	TYTTÖJEN ITSETUNNON TUKEMINEN RYHMÄSSÄ	33
	5.1 Itsetuntoa tukeva toiminnallinen ryhmä	33
	5.1.1 Ryhmän toteuttaminen	33
	5.1.2 Palaute	34
	5.1.3 Yhteenveto	36
	5.2 Itsetunnon tukeminen ryhmässä	36
	5.2.1 Itsensä tiedostaminen.....	37
	5.2.2 Turvallisuus	38
	5.2.3 Pätevyys.....	39
	5.2.4 Liittyminen	40
	5.2.5 Tehtävätietoisuus	40
	5.2.6 Sosiaaliset taidot	41
	5.2.7 Yhteenveto	42
6	POHDINTA	43
	6.1 Johtopäätökset.....	43
	6.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	44
	6.3 Jatkokehitysideoita.....	47
	LÄHTEET	48

LIITTEET	51
LIITE 1. Tutkimusaineisto	51
LIITE 2. Alkukartoitus	52
LIITE 3. Toimintakertojen suunnitelmat.....	53
LIITE 4. Kirje vanhemmille	62

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on tyttöjen ja sukupuolensa moninaiseksi kokevien itsetunnon tukeminen toiminnallisilla menetelmin. Valitsin juuri tämän aiheen, sillä minua kiinnostaa asiakasryhmänä lapset sekä se, miten heidän psyykkistä hyvinvointiaan voitaisi tukea yhteiskunnassamme. Lapsilla ja nuorilla on paljon itsetunto-ongelmia ja monilla heistä on taustalla myös kiusaamiskokemuksia. Heikko itsetunto ja kiusaaminen voivat aiheuttaa kierteen, jossa molemmat vaikuttavat toisiinsa koko ajan negatiivisemmin. Siihen joutuminen aiheuttaa psyykkisiä ongelmia ja pahoinvointia. (Hytönen & Valli 2016, 19–21.) Tämän vuoksi katson, että avun saanti jo ennen kierteeseen joutumista olisi erittäin tärkeää, mutta valittavan usein ongelmat etenevät vaikeiksi ja jonot lastenpsykiatrian poliklinikalle ovat niin pitkät, että ajan saaminen voi venyä jopa vuoteen.

Tunnekasvatus on viime aikoina noussut yhä enemmän keskustelun aiheeksi. Yhteiskunnassamme kiinnitetään kasvavassa määrin huomiota siihen, miten lapsia voidaan auttaa tunnistamaan, ilmaisemaan ja hallitsemaan omia tunteitaan. On myös kehitetty erilaisia vertaistoiminnallisia menetelmiä, joilla pyritään edesauttamaan näitä prosesseja. (Lankinen 2011, 9.) Vertaistoiminnallisuutta voidaan hyödyntää esimerkiksi erilaisissa sukupuolittain eriytyneissä ryhmissä, joissa voidaan tukea lasten ja nuorten tunteiden ilmaisua, vuorovaikutustaitoja sekä auttaa heidän omanlaisen identiteettinsä rakentumisessa.

Ennalta ehkäisevä lastensuojelutyö on asia, jonka merkitystä ei voida liikaa korostaa. Lastensuojelun ja perhetyön opintojaksolla havahduin siihen, miten paljon enemmän siihen tulisi panostaa, sillä nykypäivän lasten ongelmat ovat hyvin moninaisia ja niihin tunnutaan puuttuvan usein vasta liian myöhään. Ennaltaehkäisevällä työllä voidaan vähentää esimerkiksi lasten ja nuorten ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta ja lisätä tunne-elämän tasapainoisuutta. Myönteisten selviytymiskeinojen opettelu on tärkeää jo ennen ongelmien esiintymistä, jotta yksilön ja heidän perheidensä kärsimykseltä voidaan välttyä. (Barrett 2015, 8–9.) Ongelmien ehkäiseminen ja varhainen puuttuminen on myös eettisempää kuin kor-

jaava työ (Hytönen & Valli 2016, 29). Mielestäni ennalta ehkäisevän lastensuojelutyön haasteena on kuitenkin se, miten voitaisi paremmin tavoittaa niitä lapsia, joilla on riski joutua ongelmiin.

Opinnäytetyöni avulla pääsen itse olemaan osana tätä tärkeää työtä ohjaamalla sellaisia lapsia, jotka tarvitsevat tukea oman itsetuntonsa ja identiteettinsä kehittymisen kanssa. Tyttöryhmässä voidaan harjoitella sosiaalisia vuorovaikutustaitoja tarjoamalla siihen turvallinen ja kiireetön ympäristö, jossa tytöt voivat tuoda esiin ajatuksiaan, tunteitaan sekä tulevaisuuden haaveitaan. Toiminnallisilla harjoituksilla voidaan tuoda esiin lasten persoonallisia ominaisuuksia ja siten auttaa heitä oman identiteettinsä rakentamisessa. (Hytönen & Valli 2016, 39.) Mielenkiintoisinta on päästä ohjaamaan ja seuraamaan prosessimaista kasvuryhmää ja analysoimaan sen vaikutuksia lasten itsetunnon kehittymiseen.

Yhteistyökumppaninani toimi Tampereen tyttöjen tupa. Suunnittelin ja toteutin 7–12-vuotiaille eli alakouluikäisille lapsille ryhmän, jonka tarkoituksena oli tukea heidän itsetuntoaan toiminnallisia menetelmiä hyödyntäen. Ryhmä järjestettiin Tyttöjen tuvalla ja sen teoreettisena viitekehyksenä toimivat Tyttöjen tuvan toimintamallit, jotka ovat sosiokulttuurinen innostaminen ja sukupuolisensitiivisyys. Myös osallisuuden edistäminen nousee toiminnassa esiin tärkeänä osa-alueena lasten kehityksen tukemisessa. (Ahjolan setlementti ry 2020.) Ryhmään pyrimme tavoittamaan sellaisia lapsia, jotka hyötyvät ryhmästä eniten eli lapsia, jotka tarvitsevat tukea itsetuntonsa kehittymiseen.

Järjestämäni ryhmätoiminta oli tavoitteellista. Erilaisten luovien menetelmien avulla voidaan vahvistaa ryhmäläisten aktiivisuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Nämä lisäävät mielihyvää ja elämän merkityksellisyyden kokemusta. (Airaaksinen ym. 2015, 13.) Tämän voidaan katsoa lisäävän myös hyvinvointia ja se voi auttaa ehkäisemään mielenterveyden ongelmien syntymistä. Menetelminä voidaan käyttää esimerkiksi taidetta, liikuntaa, käsitöitä ja muuta yhteistä toimintaa (Tanskanen 2015, 106).

2 TAMPEREEN TYTTÖJEN TUPA

2.1 Yleistä toiminnasta

Tampereen tyttöjen tupa kuuluu Ahjolan Setlementtiin, joka on perustettu vuonna 1929. Setlementtityön tavoitteena on lisätä sosiaalista oikeudenmukaisuutta, yhdenvertaisuutta ja moniarvoisuutta. Tuvan toimintaa ohjaavat setlementtityön arvot, kuten yhdenvertaisuus, moninaisuuden arvostaminen sekä sosiaalinen oikeudenmukaisuus. (Ahjolan setlementti ry 2020.)

Tyttöjen tupa on kohtaamispaikka ja monipuolinen toimitila, jossa lapset ja nuoret saavat monipuolista tekemistä ja aikuisen seuraa. Tarkoituksena on järjestää yhteistä toimintaa ja mahdollistaa uusien tuttavuuksien saaminen sekä lisätä hyvinvointia. Tärkeää on, että jokainen voi olla juuri sellainen kuin on ja että kaikki voivat toteuttaa itseään omalla tavallaan. Tyttöjen tuvan avoimella ajalla voi esimerkiksi leikkiä, askarrella ja maalata. Tämän lisäksi Tyttöjen tupa järjestää erilaisia viikoittaisia ryhmiä ja isosisarustoimintaa yhdessä Ahjolan poikatyön kanssa. (Ahjolan setlementti ry 2020.)

Tyttöjen tupa on suunnattu kaikille 6–16-vuotiaille Tampereella asuvilla tytöille ja sukupuolensa moninaiseksi kokeville lapsille ja nuorille. Toiminnan kannalta keskeisiä työotteita ovat sukupuolisensitiivisyys ja sosiokulttuurinen innostaminen, jotka näkyvät ohjaajien työssä. Tärkeää on, että jokainen saa tuvalla ollessaan tukea ja hyväksyntää. (Ahjolan setlementti ry 2020.) Tampereen Tyttöjen tuvalla on tehty useita opinnäytetöitä, joissa on tutkittu muun muassa lasten osallisuutta, innostamista ja lasten kehitystä. Tästä esimerkkejä ovat ”Tyttöjen kokemuksia osallisuudesta ja vaikuttamismahdollisuuksista Tampereen Tyttöjen Tuvalla” (Tuovinen 2015) ja Kiltistä vahvaksi – voimauttavaa pienryhmätoimintaa tytöille (Annala & Lehtonen 2013).

Tyttöjen tupa tekee tärkeää työtä tyttöjen ja sukupuolensa moninaiseksi kokevien mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisemiseksi. Sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten toimijuutta sekä muodostaa yhteisö,

johon he voivat kokea kuuluvansa. Vahvan yhteisöllisyyden eteen tehdään paljon töitä, sillä se on tärkeä ryhmäidentiteetin ja ryhmään kuulumisen kokemuksen kannalta. Aktiivisuutta tuetaan kannustamalla ilmaisemaan omia mielipiteitä ja toimintaa pyritään jatkuvasti kehittämään lasten ja nuorten toiveiden mukaisesti. Toiminnan keskeisenä tavoitteena on elämänlaadun parantaminen ja epäoikeudenmukaisuuden poistaminen, jotta tulevaisuudesta voitaisi rakentaa entistäkin parempi. (Ahjolan settlementti ry 2020.)

2.2 Sukupuolisensitiivisyys ja sosiokulttuurinen innostaminen

Sukupuolisensitiivisyys on yksi Tyttöjen tuvan tärkeimmistä työotteista ja sitä sovelletaan kaikessa toiminnassa. Sukupuolisensitiivistä työtä tekevissä toimipisteissä pyritään tukemaan kaikkien asiakkaiden yksilöllistä kehitystä ja kasvua sukupuolen mukaan eriytyneissä ryhmissä. (Ahjolan settlementti ry 2020.)

Sukupuolittain eritellyn toiminnan katsotaan tarjoavan mahdollisuuden naiseuteen ja mieheyteen liittyvien asioiden pohtimisen turvallisessa ympäristössä. Tavoitteena on antaa sukupuoli-identiteetin kehittyä omalla tavallaan ja kyseenalaistaa yleisiä sukupuolinormeja ja roolimalleja. Sukupuolen moninaisuuden esiin tuominen on työssä tärkeää, jotta jokainen voi tulla hyväksytyksi omana itsenään. (Bahmani & Honkasalo 2016, 8, 31–32.) Turvallisen ympäristön varmistamiseksi ryhmäni on tarkoitettu tytöille ja sukupuolensa moninaiseksi kokeville. Uskon, että sukupuolittain eriytetty toiminta auttaa ryhmään osallistuvia lapsia tuomaan identiteettiään rohkeammin esiin.

Työntekijän osaaminen on sukupuolisensitiivisen työn kulmakivi. Hänen on tunnistettava omat ennakkokäsityksensä sukupuolirooleihin liittyen. Työntekijän tulee myös olla tietoinen sukupuolen historiallisesta ja yhteiskunnallisesta rakentumisesta ja valtarakenteista, jotta hän ei tule huomaamattaan edistäneeksi stereotyyppioita. Sukupuolen aktiivinen pohtiminen ja siihen kannustaminen sekä siihen liitetyt toiminnalliset menetelmät ovat sukupuolisensitiivisen asiakastyön tärkeitä elementtejä. (Bahmani & Honkasalo 2016, 33–35.) Suunnittelemani ryhmä kuu-

luu näihin sukupuolisensitiivisyyttä edistäviin toiminnallisiin menetelmiin. Tarkoituksena on tukea lapsia heidän yksilöllisyyttään, identiteettiään ja seksuaalisuuttaan kunnioittaen.

Toinen Tyttöjen tuvan keskeisistä työotteista on sosiokulttuurinen innostaminen. Se on sosiaalipedagoginen suuntaus, jota voidaan hyödyntää erilaisten asiakasryhmien kanssa tehtävässä sosiaalialan työssä. Innostamisen lähtökohtana on yksilön oma osallistuminen. Sen tarkoituksena on luoda aktiivisia ja dynaamisia menetelmiä ja tekniikoita, joiden avulla mahdollistetaan osallistuminen ja ryhmän sisäinen vuorovaikutus. (Kurki 2000, 88–89,92.) Esimerkiksi huumorin avulla voidaan luoda ryhmään vapautunutta tunnelmaa, mikä parantaa ryhmän dynamiikkaa.

Ohjaajan ammatillisuus, inhimillisyys, lämpimyys ja kunnioittava kohtaamistyyli ovat erittäin tärkeässä osassa sosiaalista innostamista, sillä nämä piirteet luovat toimintaan turvan tunteen lisäksi terapeutin ulottuvuuden. Ammatillisen innostajan on kyettävä herkistämään ja motivoimaan ryhmäläisiä. Tällä tarkoitetaan ajatusten herättelemistä ja huomion kiinnittämistä sellaisiin asioihin, jotka he kokevat subjektiivisesti tärkeiksi. Toiminnan synnyttämisessä on lähdettävä liikkeelle ihmisten arkipäivästä ja heidän elämismaailmastaan. Koska toiminnassa tärkeintä on aktiivisuus ja osallistuminen, innostajan työ tulee lopulta tarpeettomaksi ja ihmiset ottavat enemmän vastuuta toiminnastaan. (Kurki 2000, 110,133–136.)

Sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on edistää elämänlaatua siten, että ihminen itse toimii muutoksen toteuttajana. Näin ollen tukemisen, kannustamisen, voimavarojen herättelyn avulla tavoitellaan yksilön integroitumista yhteisöön sosiaalisen toiminnan avulla. (Kurki 2000, 130.) Toteuttamani ryhmän toiminnasta on tunnistettavissa sosiokulttuurisen innostamisen piirteitä: toiminta on osallistavaa ja innostavaa ja sen avulla pyritään luomaan myös kauaskantoisempia taitoja, joita lapset tarvitsevat elämässään. Pyrinkin ryhmässä auttamaan lapsia tunnistamaan voimavarojaan sekä tukemaan heidän toimijuuttaan. Suunnitelin tietoisesti toiminnan niin, että lapsille mahdollistuvat erilaiset oivallukset, eikä niin, että sanelen suorita faktoja. Halusin vaikuttaa lasten kokemukseen siitä, että

heillä on mahdollisuus olla osallisena kaikissa yhteisöissään sekä parantaa heidän uskoaan itseensä ja vaikuttamismahdollisuuksiinsa.

3 ITSETUNNON VAHVISTAMINEN TOIMINNALLISILLA MENETELMILLÄ

3.1 Itsetunnon määrittely

Tässä kappaleessa pyrin määrittelemään itsetuntoa sekä tuon esiin itsetunnon rakentumisen kannalta tärkeitä elementtejä ja osa-alueita. Ensin käsittelen itsetunnon kehittymistä ja sitä, mitä hyvällä ja huonolla itsetunnolla tarkoitetaan. Tämän jälkeen esittelen opinnäytetyössäni käytettävän teoreettisen mallin itsetunnon eri osa-alueista.

3.1.1 Itsetunnon rakentuminen

Itsetunto liittyy vahvasti yksilön persoonallisuuteen ja temperamenttiin. Se muotoutuu elämän aikana vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Käsitteenä itsetunto on vaikeasti määriteltävä, sillä se on ihmisen sisäinen ominaisuus. (Cacciatore ym. 2008, 8.) Hytösen ja Vallin (2016, 12) mukaan se on ihmisen uskomus itsestään ja koska se on ajatus, se voi muuttua jatkuvasti. Siihen voidaan vaikuttaa esimerkiksi muistelemalla onnistumisen kokemuksia, sisäisellä puheella sekä olemalla itselle armollinen. Myös Miller ja Moran (2012, 18) määrittelevät itsetunnon olevan yksilön itsestään näkemien uskomusten summa. Heidän mukaansa se muodostuu sekä omista ominaisuuksista että niihin liittyvistä tunteista ja ajatuksista, jotka muodostuvat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Plummerin (2007, 18) mukaan itsetunto on tärkein tekijä sosiaalisen, emotionaalisen ja henkisen hyvinvoinnin rakentamisessa ja ylläpitämisessä ja että sillä on myös tärkeä merkitys akateemisten saavutusten ja fyysisen terveyden kannalta.

Itsetunnon laatua tai määrää on vaikea mitata millään menetelmällä. Siitä huolimatta, että itsetunto on ihmisen pään sisällä oleva ominaisuus, se vaikuttaa merkittävästi olemukseen, käyttäytymiseen, ajatuksiin sekä siihen, miten muut ihmiset suhtautuvat häneen. (Cacciatore ym. 2008, 12.) Uskomus siitä, että on suosittu, kiinnostava tai kunnioitettu, saa yksilön tuntemaan itsensä paremmaksi (Miller & Moran 2012, 30). Tällöin yksilö myös näkee oman elämänsä arvokkaana ja ainutkertaisena. Länsimainen suoritusyhteiskunta liittää itsetunnon suorituksiin,

eikä sisäisen elämän tasapainoon. On suuri itsetunnon haaste pystyä olemaan tyytyväinen itseensä suorituksiin katsomatta. (Keltikangas-Järvinen 2017, 18.) Uskon, että olemalla armollisia sekä omille että toistemme epäonnistumisille ja hyväksymällä kaikki omana itsenään, voimme lisätä ihmisten tyytyväisyyttä itseensä.

Hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan itsen hyväksymistä juuri sellaisena kuin on. Yksilö osaa asettaa tavoitteita ja toimii niiden saavuttamiseksi. Hän on varma ja avoin ja suhtautuu arvostavasti myös muihin ihmisiin. Hänellä on realistinen kuva omista ominaisuuksistaan ja kyvyistään, mutta pystyy hyväksymään myös heikkoutensa. Hyvästä itsetunnosta kertoo se, että yksilö näkee itsessään enemmän myönteisiä kuin kielteisiä asioita, eivätkä hänen mielipiteensä ole riippuvaisia toisten mielipiteistä. (Cacciatore ym. 2008, 11.)

Heikon itsetunnon omaava henkilö on epävarma omista kyvyistään, eikä uskalla ottaa haasteita vastaan (Cacciatore ym. 2008, 11; Keltikangas-Järvinen 2017, 17). Huonon itsetunnon omaavilla lapsilla on usein myös taipumus etsiä sellaista tietoa, joka vahvistaa hänen negatiivista käsitystensä itsestään. Tämä voi aiheuttaa kierteen, jossa lapsi alkaa toimia tavalla, joka vahvistaa hänen sopivuuttaan negatiiviseen käsitykseen itsestään. (Plummer 2007, 20.) Itsetuntoa tukevien tyttöryhmien tavoitteena on ennaltaehkäistä huonon itsetunnon kehittymistä sekä tukea lasten normaalia kasvua. Ryhmien ei ole tarkoitus olla korjaavia tai terapeutteja. (Hytönen & Valli 2016, 13.)

Identiteetin kehittymisen vaiheessa nuorilla tytöillä on tarve keskustella siitä, mitä he itse ajattelevat yhteiskunnallisista asioista. Koulujen rajalliset resurssit eli suuret oppilasmäärät suhteessa opettajiin, stressaantuneet vanhemmat ja suljetut nuorisotalot aiheuttavat helposti tilanteen, jossa aikuisilla ei ole tarpeeksi aikaa lapsille, eivätkä he tällöin tule kuulluksi. Kuulluksi tuleminen on itsetunnon kehittymisen kannalta erittäin tärkeää, sillä turvallinen aikuinen pystyy auttamaan nuorta muodostamaan identiteettiään ihanteellisesti. Kuulluksi tuleminen pois jäämisen vuoksi lapsi saattaa joutua hakemaan enemmän tietoa ja esikuvia mediasta. Se saattaa vääristää itsetunnon ja identiteetin kehittymistä. (Byréus 2001,

9.) Tämän vuoksi onkin tärkeää, että jokaisella lapsella on joku turvallinen ja luotettava aikuinen, joka voi tukea lasta tarvittaessa ja auttaa hänen normaalia kasvuaan.

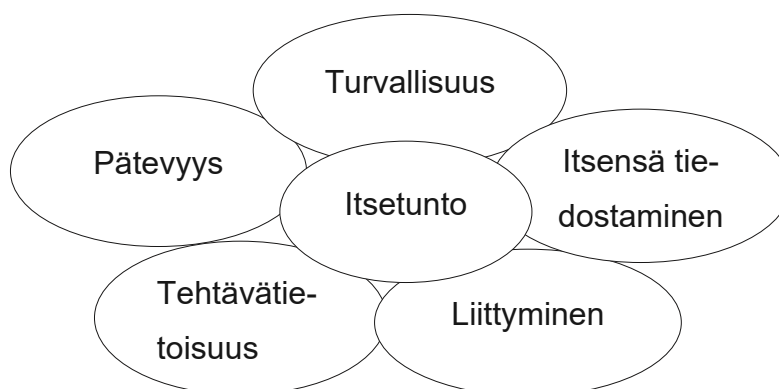
Useissa tutkimuksissa (esim. Ainsworth, Bell & Stayton 1971; Bowlby 1969; Main & Salomon 1990) on havaittu, että vanhemman ja lapsen välille varhain muodostunut turvallinen kiintymyssuhde on tärkeässä roolissa lapsen pätevyyden tunteen ja itsearvostuksen kehittämisessä (Plummer 2007, 18). Kun lapsi saa varhaislapsuudessa turvaa ja arvostusta vanhemmiltaan, hän saa hyvän perustan itsetuntonsa kehittämiselle. Itsetunto näkyy lapsen olemuksessa itsen arvostamisena ja ystävällisyytenä muita kohtaan. (Cacciatore ym. 2008, 14–15.) Huonon itsetunnon syntymistä voitaisi ehkäistä jo varhaisvaiheessa kiinnittämällä huomiota varhaiseen kiintymyssuhteeseen. Esimerkiksi neuvolassa voitaisi antaa enemmän kiintymyssuhteeseen liittyvää apua ja neuvontaa. Tässä olisikin sosiaalialan osaamiselle sijaa.

Vaikka kotona kaikki olisi hyvin, muualta tulee jatkuvasti uusia haasteita. Sosiaaliset paineet ovat yksi suurimmista ympäristön asettamista haasteista lapsuudessa. Sosiaalisuutta ja ulospäin suuntautuneisuutta arvostetaan ja sellaiset ihmiset saavat helposti ystäviä. Hiljaiset lapset jäävät helposti huomiotta. Tämä voi aiheuttaa syrjään vetäytymistä, ystävien puutetta ja sosiaalisten tilanteiden välttelyä, mitkä vaikuttavat negatiivisesti itsetunnon kehittymiseen. (Hytönen & Valli 2016, 16.) Tämän vuoksi lasten ja nuorten itsetunnon tukeminen onkin erittäin tärkeää. Jokaisen lapsen ja nuoren tulisi tulla nähdyksi ja huomioiduksi. Tämä voi olla haastavaa etenkin suurissa kouluissa, joten avustajille ja useammille opettajille voisi olla tarvetta huonon itsetunnon ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

3.1.2 Itsetunnon osa-alueet

Itsetunnon osa-alueiden määrittelyyn on monia tapoja. Osa-alueiden sisältöön ja lukumäärään vaikuttavat muun muassa käytössä oleva persoonallisuuden teoria sekä arviointimittarit. Käytän itsetunnon osa-alueiden tarkastelussa sekä sisällön analyysin teoreettisina käsitteinä Borban (1993) ja Reasonerin (1994) mallia, joka

esitellään kuviossa 1. (Aho 1996, 56–57.) Itsetunnon katsotaan muodostuvan viidestä eri alueesta, jotka ovat turvallisuus, itsensä tiedostaminen, liittyminen, tehtävätietoisuus sekä pätevyys (Aho & Laine 2002, 22–23). Ryhmämuotoisella toiminnalla voidaan tukea näitä itsetunnon eri osa-alueita (Bablukova 2011, 9). Tämän vuoksi malli sopii hyvin aineistoni teoreettiseksi pohjaksi.



KUVIO 1. Itsetunnon osa-alueet, (Aho 1996, 56–57)

Turvallisuus tarkoittaa luottamusta toisiin ihmisiin sekä mahdollisuutta olla oma itsensä, ilman että herää pelko nöyryytetyksi tai vähätellyksi tulemisesta. Siihen liittyy myös emotionaalinen turvallisuus, jolloin ihminen kokee ympäristön olevan niin turvallinen, että hän uskaltaa vastaanottaa haasteita ja luopua puolustusmekanismeistaan. (Aho 1996, 48, 59.) Tällöin lapsi uskaltaa olla aito itsensä ja pyytää myös apua tarvittaessa (Cacciatore ym. 2008, 215).

Itsensä tiedostamisella tarkoitetaan sitä, että lapsi on tietoinen ominaisuuksistaan ja hänellä on realistinen käsitys niistä. Lapsi osaa arvostaa omaa yksilöllisyyttään ja arvostaa itseään. Liittyminen eli yhteenkuuluvuus syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa hyväksynnän kautta. Lapsi kokee hyväksyntää ja yhdenvertaisuutta. Hän pystyy tekemään yhteistyötä ja osoittamaan myötätuntoa muita kohtaan sekä ylläpitämään ystävyys-suhteita. (Keltikangas-Järvinen 2017, 18; Mikola 2001, 65.)

Tehtävätietoisuudella kuvataan lapsen kykyä tehdä aloitteita, ottaa vastuuta, kykyä ongelmanratkaisuun sekä taitoa asettaa realistisia tavoitteita. Tavoitteiden

realistisuus parantaa onnistumismahdollisuutta ja onnistumiset puolestaan motivaatiota erilaisiin tehtäviin. Pätevyys syntyy onnistumiskokemusten kautta. Pätevyydellä tarkoitetaan sitä, että lapsi kokee olevansa taitava ja näkee itsensä arvostettuna. Hän uskaltaa tuoda mielipiteitään esiin ja sietää myös pettymyksiä. (Aho 1996, 76, 81.)

Toteutusta käsittelevässä luvussa analysoin ryhmän aikana kerättyjä tuloksia tämän luokittelun perusteella. Analyysin perusteella tarkastelen erilaisten harjoitusten toimivuutta lasten itsetunnon eri osa-alueiden tukemisessa.

3.2 Itsetunnon tukeminen

Edellisessä luvussa esiteltiin itsetuntoa ja tässä luvussa siirrymme tarkastelemaan sitä, miten lasten itsetuntoa voidaan vahvistaa toiminnallisilla menetelmillä. Teen ensin katsauksen siitä, mitä asioita ryhmän toteutuksessa on tärkeää huomioida ja mikä on merkityksellistä itsetunnon tukemisen kannalta. Tämän jälkeen esittelen itsetunnon tukemiseen sopivia menetelmiä, joita käytin ryhmässäni.

3.2.1 Itsetunnon vahvistaminen toiminnallisilla harjoituksilla

Lapsen itsetuntoa tukevia elementtejä ovat myönteinen, innostava, turvallinen ja tasa-arvoinen ilmapiiri sekä luottamukselliset ihmissuhteet. Turvallisen ilmapiirin luovat selkeät yhteiset säännöt, luotettavat ja helposti lähestyttävät aikuiset ja yhdessä toimiminen. (Bablukova 2011, 8.) Myös Moran ja Miller (2012, 50) korostavat hyvän ilmapiirin luomista, jossa aikuiset ja ikätoverit kuuntelevat, kunnioittavat ja auttavat lapsia ja lapset voivat tuntea itsensä arvostetuiksi ja ainutlaatuisiksi.

Alakouluikäisillä lapsilla kaveri- ja vertaissuhteet sekä suhteet aikuisiin ovat hyvin tärkeitä. Ryhmään kuuluminen ja hyväksytyksi tuleminen ovat merkittäviä itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä, sillä näiden kautta lapsi pystyy vahvistamaan identiteettiään. Hyvät sosiaaliset suhteet parantavat lapsen itsekunnioitusta onnistumiskokemusten ja arvostuksen saamisen kautta. (Babakulova 2011, 8; Hytönen

& Valli 2016, 16.) Onnistumiskokemusten tärkeyden vuoksi ryhmätoiminnassa tulee pyrkiä siihen, että lapset saisivat mahdollisimman paljon onnistumisia. Tämä onnistuu tekemällä harjoituksista haastavuudeltaan sopivia lapsiryhmään nähden. On kuitenkin tärkeää painottaa myös sitä, että epäonnistumisetkin ovat sallittuja ja niistä voi aina oppia uutta.

Hyväksyntä, arvostus, välittäminen, kuunteleminen ja kannustaminen sekä positiivisen palautteen antaminen tukevat tyttöjen oman arvon ja merkittävyyden tunnetta, mitkä ovat tärkeimpiä seikkoja itsetunnon rakentumisessa. Lapsen itsetunnon kehittymistä voidaan vahvistaa edistämällä vuorovaikutussuhteiden muodostumista, antamalla mahdollisuuksia kaverisuhteiden solmimiseen sekä pyrkimällä kehittämään lapsen sosiaalisia taitoja erilaisten vuorovaikutustilanteiden avulla. (Babkulovala 2011, 8; Lankinen 2011, 11.) On tärkeää panostaa yhteistoiminnallisuuteen ja yhteisen tekemisen prosessiin, jotta voidaan saavuttaa osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistumista.

Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan tehdä näkyväksi omia tunteita, ajatuksia sekä mielikuvia. Toiminnalla voidaan myös käsitellä ja purkaa omia kokemuksia ja tunteita. (Keränen ym. 2001.) Toiminnallisilla menetelmillä voidaan siten lisätä hyvinvointia. Ne sopivat hyvin ennaltaehkäisevään työhön, jossa itsetuntoa voidaan vahvistaa onnistumiskokemusten kautta. (Iivanainen 2019.)

Toiminnallisessa ryhmässä tärkeää on innostaminen. Innostamisessa pyritään herättämään tunteita ja lisäämään tietoisuutta. Ryhmäläisten innostumisen kautta vuorovaikutustaidot voivat parantua ja yksilöiden välinen vuorovaikutus voi lisääntyä. Tarkoituksena on synnyttää toimintaa, jota muuten ei olisi. On tärkeää pyrkiä edistämään kommunikaatiota kannustamalla vuorovaikutukseen ryhmäläisten keskuudessa. Sosiokulttuurisella innostamisella pyritään tukemaan yksilön voimavaroja vahvistamalla hänen sosiaalista ja kulttuurista kyvykkyyttään eli arjen kompetenssiaan. Tavoitteena on lisätä yksilön toimijuutta omassa vuorovaikutusverkostossaan. (Airaksinen ym. 2015, 14.) Pyrin ryhmässäni innostamaan lapsia mahdollisimman monipuolisesti omalla toiminnallani. Pyrin antamaan paljon kehuja ja positiivista palautetta sekä rohkaisemaan uusienkin asioiden kokeilemiseen.

Ryhmätoiminnan tavoitteena on voimaantuminen (Airaksinen ym. 2015, 13; Laninen 2011,11). Se on yksilöllinen prosessi, jossa ihminen alkaa uskoa itseensä ja pystyy tekemään asioita, joihin hän ei ennen ole kyennyt. Toiminnallisilla menetelmillä voidaan siis vahvistaa itsetuntoa oppimalla luottamaan omiin kykyihin. Voimaantuminen voi lisätä myös aktiivisuutta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Sosiaalinen osallisuus puolestaan on yhteydessä hyvinvointiin ja terveyteen sekä itsetunnon kehittymiseen. (Airaksinen ym. 2015, 13.) Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan myös tuoda esiin ryhmäläisten piileviä voimavaroja sekä vahvistaa toimintakykyä (Tanskanen 2015, 106–108). Katson, että toiminnalliset menetelmät sopivat hyvin hiljaisille ja ujoille tytöille, jotka eivät välttämättä sanallisesti osaa nimetä voimavarojaan, mutta erilaisten harjoitusten avulla niitä voidaan tuoda esiin myös sanattomasti.

Voimaantumisen mahdollistajana ohjaajalla on tärkeä rooli. Ohjaajan on tärkeää antaa paljon positiivista palautetta ja mahdollistaa onnistumiskokemukset sekä huolehtia siitä, että ryhmän ilmapiiri on luottamuksellinen, turvallinen, avoin ja hyväksyvä. Ohjaajan tulee myös toimia kannustajana ja tukipilarina, jos lapsi alkaa epäröidä itseään ja omia taitojaan. (Babakulova 2011, 8.) Ryhmässä on tärkeää, että kaikki pystyvät luottamaan toisiinsa ja lähtemään rohkeasti ja ennakkoluulottomasti kokeilemaan harjoituksia (Aukeantaus 2010, 35–36). Itsetuntoa tukevassa ryhmässäni panostetaan vuorovaikutukseen ja lasten innostamiseen, sillä ne ovat tärkeitä voimaantumisen mahdollistajia ja siten merkityksellisiä asioita myös itsetunnon tukemisessa.

3.2.2 Menetelmiä itsetunnon tukemiseen

Aidosti minä -menetelmä auttaa vahvistamaan itsetuntoa ja ymmärtämään erilaisia näkökulmia. Se on kehitetty erityisesti tytöille, mutta sitä voidaan soveltaa myös poikaryhmille. Menetelmä keskittyy itsetunnon kohentamiseen kehopositiivisuuden kautta. Itsetunto ja kehonkuva kulkevat käsikkäin, minkä takia kehopositiivisuus on tärkeä näkökulma itsetunnon tukemisessa. Monet tytöt kamppailevat heikon itsetunnon ja kehonkuvan kanssa ja yrittävät tavoitella esimerkiksi median ylläpitämiä kauneusihanteita. (Verhoeven 2016, 2–4.)

Kehopositiivisuudella tarkoitetaan oman kehon ja kykyjen hyväksymistä sellaisinaan. Myönteinen suhtautuminen omaan kehoon jättää ulkonäöstä murehtimisen sijaan aikaa tehdä asioita, joista nauttii. Kehopositiivisuus liittyy hyvään itsetuntoon siten, että sen omaavat tytöt ovat itsevarmoja eri tilanteissa ja uskaltavat ottaa haasteita vastaan. Heillä on myös muita paremmat suhteet ystäviinsä ja perheeseensä. (Verhoeven 2016, 5.)

Aidosti minä -menetelmässä keskeistä on tunnistaa ulkonäköihanteet ja opetella toimimaan niitä vastaan. Ulkonäköihanteiden paineista vapautuminen mahdollistaa oman kehon hyväksymisen ja arvostamisen. Menetelmään kuuluu tehtäviä, jotka perustuvat kognitiivisen dissonanssin periaatteeseen. Tämä tarkoittaa sitä, että vähitellen aivot mukauttavat asenteita toiminnan mukaisiksi, vaikka toiminta ei vastaisikaan omia arvoja. Menetelmässä on tärkeää voimaannuttaminen ja osallistaminen, joiden kautta tyttöjen kehonkuvaan voidaan saada pysyviä vaikutuksia. (Verhoeven 2016, 6–8.)

Bella-menetelmän tarkoituksena on ennaltaehkäistä varhaisvaiheen riippuvuuksia tavallisten tyttöjen keskuudessa. Riskiryhmänä nähdään erityisesti ”hiljaiset tytöt” eli tytöt, jotka eivät juurikaan tuo itseään esiin. Menetelmän avulla voidaan harjoitella tytöille haasteellisia tilanteita ja asioita tukemalla päätöksentekoa ja toimivalmiuksia. Harjoitukset auttavat vahvistamaan myös naiseutta ja itsearvostusta, mitkä ovat itsetunnon kannalta tärkeitä ominaisuuksia. (Byréus 2001, 2.)

Menetelmä ei ole ongelmakeskeinen, vaan yksilöiden osallisuutta edistävä. Sen tavoitteena on vahvistaa tyttöjen itseluottamusta, lisätä elämänhallintaa sekä tehdä heidät tietoisiksi omista rooleistaan ja asenteistaan. Näitä vahvistamalla voidaan välttää joutuminen esimerkiksi huono itsetunnon, ryhmäpaineen ja päihitteiden uhriksi. Harjoituksia ovat esimerkiksi arvojen selkiyttämisharjoitukset ja fooruminäytelmät eli näytellyt ongelmatilanteet, joissa esiintyjät vaihtuvat. *Bella-menetelmän* harjoitukset antavat tytöille mahdollisuuden luoda itsestään selkeän ja positiivisen kuvan, johon mahtuu unelmia, tavoitteita ja jopa kunnianhimoa. (Byréus 2001, 2–9.)

Friends-menetelmä on ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevä työväline perustuu ahdistuneisuuden ehkäisemisestä ja hoidosta tehtyihin tutkimuksiin. Sen tavoitteena on vahvistaa lasten ja nuorten tunne-elämän tasapainoa sekä ongelmanratkaisukykyä. Harjoitusten avulla autetaan heitä oppimaan tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja, jotka auttavat selviytymään haastavissa tilanteissa ja toimivat myös itsetuntoa vahvistavina tekijöinä. On tärkeää, että lapset ja nuoret oppivat luottamaan omiin kykyihinsä ja pystyvät rauhoittamaan itseään ahdistavissa tilanteissa. (Barrett 2011, 10.)

Friends perustuu vertaisoppimiseen ja kokemukselliseen oppimiseen. Ryhmätoiminta mahdollistaa toisten havainnoinnin ja yhteistoiminnallisuuden sekä oppitaitojen harjoittelun turvallisessa ympäristössä. Menetelmä rohkaisee oppimaan kokemuksista ja ottamaan aktiivisen roolin omassa oppimisessa. (Barrett 2011, 15.)

Ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyn teoreettinen malli toimii Friends-mallin perustana. Tämä psykososiaalinen malli koostuu neljästä alueesta, jotka ovat tunteet, mieli, keho ja käyttäytyminen. Nämä kaikki ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden kehittymisessä. Tämän takia myös Friends-menetelmän interventiot kohdistuvat näille alueille. Mieleen liittyviä harjoiteltavia taitoja ovat positiivinen sisäinen puhe ja itsensä palkitseminen. Tunteisiin liittyviä taitoja ovat omien ja toisten tunteiden tunnistaminen, empatiataidot sekä pitkäaikaisten ystävyys-suhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen. Kehoon liittyviä taitoja puolestaan ovat kehon antamien vihjeiden tunnistaminen ja rentoutuminen. Käyttäytymiseen liittyvistä taidoista harjoitellaan ongelmanratkaisua, altistumista, oman panoksen antamista perheelle, koululle ja yhteisölle, palkitsemismenetelmiä sekä pärjäävyyttä. (Barrett 2011, 12–14.)

Ihanat tytöt -menetelmä on suunnattu ensisijaisesti hiljaisille ja vetäytyville tytöille. Sen periaatteena on vertaistuellinen toiminta suljetussa pienryhmässä. Tavoitteena on lisätä hiljaisten tyttöjen itsetuntemusta ja parantaa itsetuntoa sekä vahvistaa sosiaalisia taitoja, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitoja positiivisen vahvistamisen kautta. Harjoitusten avulla pyritään auttamaan heitä näkemään itsensä tärkeinä ja arvokkaina. Tarkoituksena on mahdollistaa myös uskallus

tuoda omia mielipiteitä esiin ja saavuttaa subjektiivinen tunne siitä, että voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Tärkeää on, että tytöt oppisivat tavoittelemaan omia unelmiaan, eivätkä eläisi vain toisten toiveiden mukaan. (Hytönen & Valli 2016, 7, 10–11.)

Menetelmässä huomioidaan se, että hiljaiset tytöt eivät välttämättä ole tottuneet ilmaisemaan itseään sanallisesti. Tämän vuoksi ajatusten ja tunteiden esiin tuomiseksi käytetään toiminnallisia ja luovia keinoja. Tarkoituksena on saada tyttöjen äänet kuuluviin heille itselleen ominaisilla tavoilla. Ryhmän ilmapiirin on tärkeää olla rauhallinen ja turvallinen, sillä levoton ja meluisa ympäristö saattavat aiheuttaa vaikeuksia tuoda itseään esiin. (Hytönen & Valli 2016, 8, 12.)

Seksuaalisuuden portaat -malli on voimaannuttava tunnekasvatusmalli lapsille ja nuorille. Se tarjoaa työvälineen portaittaiseen, eri ikäisille soveltuvaan seksuaalisuuden tukemiseen ja sen riskien ennaltaehkäisemiseen. Mallin tarkoituksena on opastaa puhumaan itsetunnosta, tunteista ja oikeuksista. Sen avulla voidaan tarkastella lasten ja nuorten kanssa seksuaalisuuteen liittyviä tunteita, toiveita ja valmiuksia. Tavoitteena on lisätä itsetuntemusta ja -arvostusta, harkintaa, unelmointia ja uskoa tulevaisuuteen. Harjoituksilla tuetaan sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä valmiuksia ystävyys- ja seurustelusuhteisiin. (Korteniemi- Poikela & Cacciatore 2015, 10–11.)

Tunteet ohjaavat merkittäväällä tavalla lasten ja nuorten kehitystä, joten on tärkeää vahvistaa myönteistä asennetta yksilön omaan kehitykseen. Seksuaalisuuden portaiden avulla voidaan käsitellä lasten ja nuorten omia kokemuksia yhdessä sekä puhua itsemääräämisoikeudesta ja omista rajoista. Sen avulla voidaan vahvistaa kykyä huolehtia itsestä sekä auttaa tunnistamaan oma kehitystaso. On tärkeää tuoda esiin seksuaalisuuden moninaisuutta ja hyväksyntää eritahtista kehitystä kohtaan, sillä seksuaalisuus on hyvin henkilökohtainen ja sensitiivinen aihe. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 11–17.)

Voimaneidot on menetelmä, jolla pyritään tukemaan tyttöjen omien voimavarojen löytämistä sekä tunteiden ilmaisua ja hallintaa ryhmämuotoisesti. Tavoitteena on

auttaa heitä löytämään minuutensa ja toteuttamaan itseään yksilöllisellä tavallaan. Harjoitusten avulla opetellaan ilmaisemaan omia mielipiteitä ja tunteita sekä vetämään rajoja. Monet tytöt ovat saattaneet omaksua aggressiivisia käyttäytymismalleja, joihin liittyvät päihteet, väkivalta sekä kiusaaminen. (Lankinen 2011, 9.) Tällaisten käyttäytymismallien syntymistä olisikin tärkeää ennaltaehkäistä jo varhaisvaiheessa.

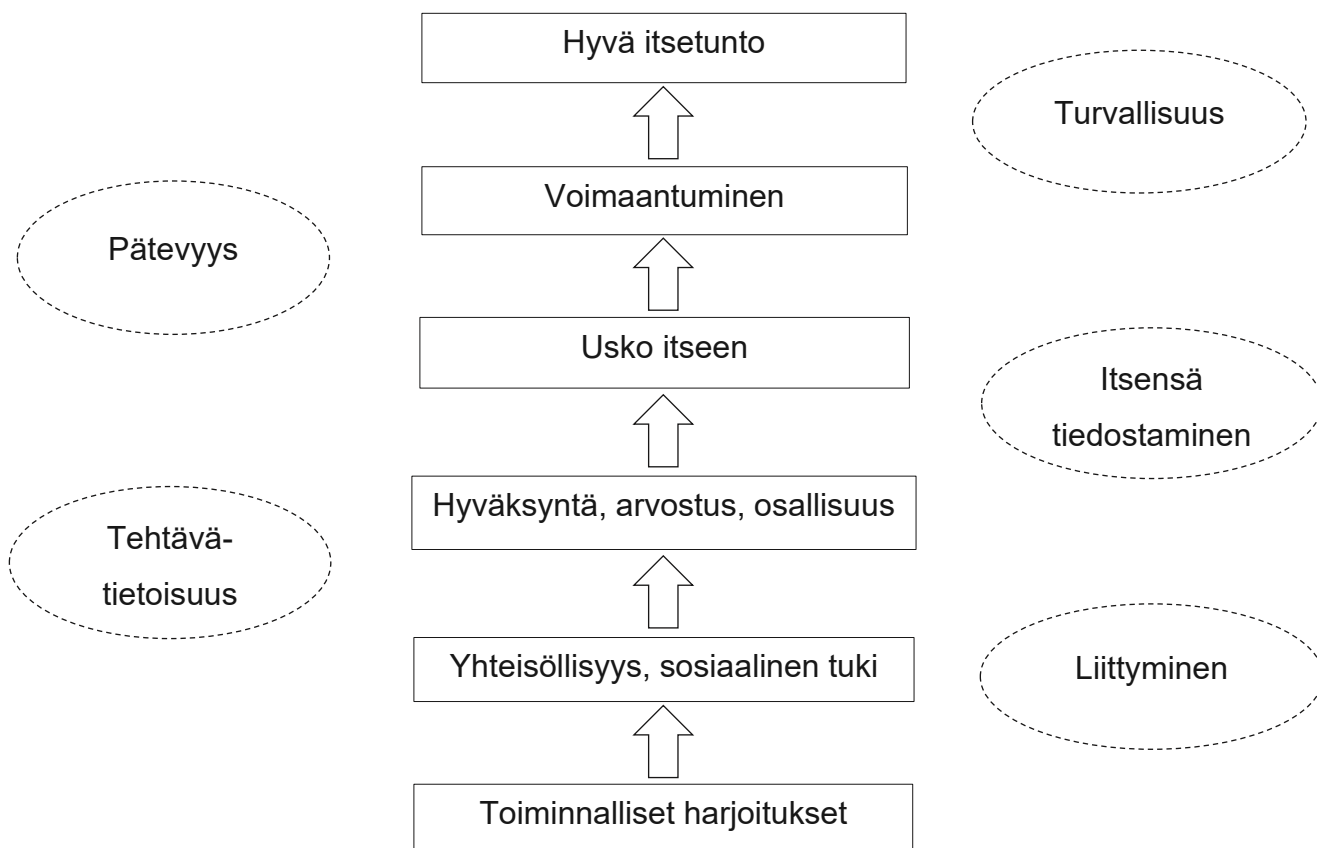
3.3 Yhteenveto

Havainnollistan kuviossa 2 itsetuntoa ja sen tukemista toiminnallisessa ryhmässä. Itsetunto on sisäinen ominaisuus, joka vaikuttaa ajatteluun, käyttäytymiseen sekä siihen, miten muut ihmiset suhtautuvat yksilöön. Hyvä itsetunto on lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta tärkeää, jotta hän oppii arvostamaan itseään ja sietämään myös epäonnistumisia. Ryhmässä lasten itsetuntoa voidaan tukea pyrkimällä vahvistamaan itsetunnon eri osa-alueita, jotka Borban ja Reasonerin mallin mukaan ovat turvallisuus, itsensä tiedostaminen, liittyminen, tehtävätietoisuus ja pätevyys (kuvio 1).

Ryhmien tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja puuttua varhain lasten ja nuorten huonon itsetunnon kehittymiseen. Tällä on suuri merkitys kasvuun ja kehitykseen sekä siten myös myöhemmässä elämässä esimerkiksi ihmissuhteiden muodostamiseen ja ylläpitämiseen. Toiminnallisissa ryhmissä itsetuntoa voidaan tukea monipuolisesti. Erilaisilla harjoituksilla voidaan vahvistaa yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen syntymistä, mikä mahdollistaa erilaisten taitojen, kuten sosiaalisten taitojen, oman mielipiteen ilmaisemisen sekä omien vahvuuksien tunnistamisen harjoittelemisen. Harjoitusten avulla voidaan myös tukea uskoa itseän, mikä vahvistaa oman persoonan esiin tuomista ja identiteetin muodostumista.

Lapset ja nuoret tarvitsevat hyvän itsetunnon rakentamiseen aikuisten tukea ja heillä onkin tärkeä rooli sen tukemisessa. Hyväksyntä, kuunteleminen, kannustaminen ja positiivisen palautteen antaminen auttavat lasta uskomaan itseensä ja omiin kykyihinsä ja hän oppii näkemään itsensä myönteisesti. Usko itseän tukee lapsen voimaantumista, mikä on hyvän itsetunnon perusta. Hyvä itsetunto toimii

suojana elämän kolhuilta ja pettymyksiltä, mikä on erittäin tärkeää hyvän mielen-
terveyden ylläpitämiseksi ja uskon hyvään tulevaisuuteen säilyttämiseksi.



KUVIO 2. Itsetunto ja sen vahvistaminen toiminnallisilla menetelmillä

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli järjestää itsetuntoa tukeva toiminnallinen ryhmä alakouluikäisille tytöille ja sukupuolensa moninaiseksi kokeville lapsille. Tarkoituksena oli myös selvittää, miten toiminnalliset menetelmät toimivat itsetunnon tukemisessa. Tavoitteena oli tukea lasten itsetuntoa ja tuoda esiin erilaisia menetelmiä, joita harjoituksissa voidaan käyttää.

Tutkimukseni tuotti vastauksia kahteen kysymykseen, jotka olivat:

- 1) Miten voidaan toteuttaa toiminnallinen kokonaisuus, jolla voidaan tukea lasten itsetuntoa?
- 2) Miten erilaiset toiminnalliset harjoitukset ja ryhmä toimivat lasten itsetunnon tukemisessa?

4.2 Tiedonhankinta ja tutkimusaineisto

Opinnäytetyön tutkimusote on laadullinen eli kvalitatiivinen. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Sen tavoitteena on myös ymmärtää tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. (Hirsjärvi ym. 2009, 161, 181.) Laadullinen analyysi sopii hyvin tutkimukseeni, sillä sen avulla pystyn selvittämään menetelmien toimivuutta sekä muutoksia ryhmäläisten itsetunnossa. Kävin Tyttöjen tuvalla etukäteen tutustumassa, jotta sain kuvan siitä, mitä tuvalla yleensä tapahtuu ja millaisia asiakkaita siellä käy.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien määrän ei tarvitse olla suuri, vaan tutkimus voidaan tehdä vaikka vain yhdestäkin tapauksesta (Hirsjärvi ym. 2009, 182). Rajasimme Tyttöjen tuvan ohjaajan kanssa ryhmän minimikooksi kolme lasta,

jotta pystymme tekemään ryhmämuotoisia harjoituksia ja lapset voivat saada ryhmän tuen. Maksimimääräksi asetettiin kahdeksan lasta. Yläraja asetettiin sen vuoksi, ettei ryhmä kasvaisi liian suureksi ja jokaiselle riittäisi aikuisen huomiota.

Laadullinen tutkimukseni on myös toiminnallinen. Toiminnallinen opinnäytetyö rakentuu kahdesta osasta, jotka ovat toiminnallinen osuus ja prosessin dokumentointi ja arviointi. Tuotoksen tulee perustua ammattiteoriaan ja siten opinnäytetyön tulee sisältää myös kirjallisuuskatsaus tutkittavasta aiheesta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimus on yleensä selvityksen tekemistä, mikä toimii tiedonhankinnan välineenä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineisto kerätään menetelmillä, joissa ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja. Haastattelu ja havainnointi ovat laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä tutkimusmenetelmiä ja ne ovat toimivia vuorovaikutuskäyttäytymisen tutkimisessa. (Heikkilä 2010, 17.) Näin ollen haastattelu ja havainnointi valikoituivat myös opinnäytetyöni tutkimusmenetelmiksi. Tiedonkeruu tapahtui osana toimintaa tekemällä jokaisella kerralla muistiinpanoja.

Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan tutkijan osallistumista ryhmän toimintaan osallistujien ehdoilla, yhdessä sovitun ajanjakson aikana. Menetelmässä tutkimuskohdetta havainnoidaan yleensä ennalta määritellyn teoreettisen lähtökohdan mukaan. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijan osallistuvan aseman vuoksi ryhmäläisten ja tutkijan välisillä sosiaalisilla suhteilla on merkittävä rooli. (Vilkkä 2006, 44–45.) Sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden merkittävyyden takia tutkijalta edellytetään menetelmässä aktiivista toimijuutta ryhmäläisten kanssa, sillä se vaikuttaa kerättävään aineistoon (Tuomi & Sarajärvi 2009, 82). Havainnoinnin suurimpana etuna pidetään sitä, että sen avulla käyttäytymisestä voidaan saada tietoa silloin kun se tapahtuu. On kuitenkin vaikeaa ennustaa, mitä havainnoitavassa tilanteessa tulee tapahtumaan. (Jyrinki 1974, 8.)

Teoreettisena lähtökohtana oli itsetunnon tukeminen, joten tarkkailimme ryhmäläisiä itsetuntoon liittyvien tekijöiden, kuten vuorovaikutuksen sekä ajattelu- ja toimintamallien näkökulmasta. Minä ja Tyttöjen tuvan työntekijä teimme molemmat

osallistavaa havainnointia ryhmäkertojen aikana. Meidän osallistumisemme ryhmän toimintaan näkyi siten, että herättelimme keskustelua, toimme tarkasteluun uusia näkökulmia sekä kannustimme osallistumaan yhdessä tehtäviin harjoitteisiin.

Olin suunnitellut jokaiselle kerralle harjoituksia, joista nousi keskusteluun erilaisia aiheita. Pyrimme tavoitteellisesti ohjaamaan keskustelua siten, että ryhmä pääsisi pohtimaan keskusteluiden teemoja syvällisesti, eikä vain pintapuolisesti. Pyrimme syvällisempään pohdintaan, sillä aiheet voivat jäädä etäisiksi pintapuolisessa tarkastelussa. Syvällisemmässä keskustelussa lapset voivat paremmin päästä pohtimaan omaa itseään. Ohjaajien osallistuminen harjoituksiin ja kannustaminen olivat tärkeitä keinoja viedä ryhmän toimintaa eteenpäin ja parantaa ryhmäläisten luottamusta myös meihin aikuisiin. Tein havainnoistani muistiinpanoja heti jokaisen ryhmäkerran jälkeen ja kokosin itsetunnon tukemisen kannalta tärkeitä havaintoja yhteen (liite 1.)

Toinen käyttämäni tutkimusmenetelmä oli haastattelu. Tutkimuksessa haastattelulla on aina tietty päämäärä. Haastattelija haluaa saada tietoa jostakin asiasta ja hän kysyy aiheen pohjalta erilaisia kysymyksiä haastateltavalta. Haastattelijan tehtäviä ovat muun muassa vastaamiseen kannustaminen, keskustelun ohjaaminen sekä tiettyihin teemoihin fokusoiminen. Tutkimushaastattelua ohjaa tutkimuksen tavoite. Haastattelutilanne eroaa arkisesta keskustelusta institutionaalisuudellaan. Haastattelijalla on kysyjän rooli ja vastaajalla tiedon antajan rooli. Institutionaalisuus näkyy tutkimushaastattelussa myös siten, että haastattelija yleensä nauhoittaa tai tekee muistiinpanoja käydystä keskustelusta. (Ruusuvuori & Tiittula 2017.) Haastattelumenetelmä on joustava, sillä haastattelija pystyy toistamaan kysymyksen tarvittaessa uudelleen, oikaisemaan väärinkäsityksiä sekä vähentämään vastaamattomuutta (Jyrinki 1974, 11).

Loppupiirissä haastattelimme lapsia jokaisella kerralla ja minä kirjasin muistiin niistä saatuja vastauksia. Haastattelu oli muodostaan hyvin vapaata ja keskustelumaista. Ohjaajat kysyivät erilaisia kysymyksiä ryhmäkertaan liittyen ja lapset vastasivat harjoitusten herättämiin tunteisiin ja esiin nousseisiin ajatuksiin. Jokai-

sella kerralla haastattelurunko oli samantyylinen, ensin kyseltiin harjoitusten herättämistä tunteista ja ajatuksista, seuraavaksi uusista oivalluksista ja lopuksi kysyttiin vielä kehittämispalautetta. Sanallisen haastattelun lisäksi käytin haastattelulomaketta alkukartoituksen tekemiseen (liite 2.) Jokaisen tapaamisen jälkeen pidetyssä ohjaajien keskeisessä keskustelussa toimme molemmat esiin osallistavan havainnoinnin sekä haastatteluista saatujen vastausten antia ja jaoinme sekä pohdimme niitä yhdessä. Näin saimme laajennettua ja tarkennettua kerättyä aineistoa. Kaikki vastaukset on koottu yhteen samalla analyysillä.

Tutkimusaineistoni koostui tytöistä ja sukupuolensa moninaiseksi kokevista alakouluikäisistä lapsista. Ryhmäläisiä oli kolme ja heidän ikänsä olivat 9, 10 ja 11 vuotta. Ryhmään tulleet lapset on tavoitettu muun muassa Tyttöjen tuvan muun toiminnan, perhepalveluiden ja koulun kautta. Lapset päätyivät ryhmään sen vuoksi, että he itse, vanhempi tai jokin muu taho koki itsetuntoa tukevan ryhmän tarpeelliseksi juuri kyseessä olevalle lapselle. Lähtökohtaisesti ryhmästä jätettiin pois korjaavaa apua tarvitsevat lapset, sillä ryhmän toiminta on ennaltaehkäisevään työhön ja varhaiseen puuttumiseen tähtäävää, eikä terapeutista.

4.3 Toimintatuokiot

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa aiheesta jokin konkreettinen tuotos. Sen tavoitteena on käytännön toiminnan organisointi ja ammatillisen tiedon lisääminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 2). Minun työni tuloksena syntyi ryhmämalli, jota voidaan hyödyntää jatkossakin tyttöjen itsetunnon tukemiseen pyrkivässä ryhmätoiminnassa.

Perustin itsetuntoa tukevan ryhmän alakouluikäisille tytöille ja sukupuolensa moninaiseksi kokeville yhteistyössä Tyttöjen tuvan kanssa. Jokaiselle kerralle oli oma teemansa itsetuntoon liittyen ja jokainen kerta toteutettiin eri menetelmää hyödyntäen. Taulukossa 1 esittelen toimintatuokioiden teemat ja liitteestä 3 löytyy toimintatuokioiden suunnitelmat kokonaisuudessaan.

TAULUKKO 1. Toimintatuokiot

1. kerta	Tutustuminen
2. kerta	Arvojen selkiyttäminen ja kaveritaidot
3. kerta	Läheisverkosto ja voimavarat
4. kerta	Kehoposiitivisuus
5. kerta	Tunnetaidot
6. kerta	Seksuaalisuus ja omat rajat
7. kerta	Toiveet ja unelmat
8. kerta	Omakuvien esittely

Ensimmäisellä kerralla tarkoituksena oli tutustuminen ja ryhmään sitouttaminen. Kerroimme lapsille ryhmän tarkoituksesta ja sisällöstä sekä teimme helppoja harjoituksia, jotka johdattelivat itsetuntoaiheeseen. Lopuksi lapset täyttivät alkukartoitusta varten kyselyn, ja lopussa he saivat esittää toiveita ryhmän suhteen. (liite 3.)

Toisella kerralla tehtiin harjoituksia Bella-menetelmän avulla. Niiden tavoitteena oli tuoda esiin lasten arvoja ja pohtia niitä yhdessä. Tavoitteena oli myös työstää arvoja ja vahvistaa lasten kaveritaitoja tekemällä ystävyyteen liittyviä harjoituksia. (liite 3.)

Kolmannella kerralla keskityttiin lasten voimavarojen ja läheisverkoston kartoittamiseen Voimaneidot-menetelmän harjoituksilla. Tavoitteena oli yksinkertaisilla harjoituksilla lisätä lasten itsetuntemusta tuomalla esiin lasten vahvuuksia sekä tuomalla näkyväksi myös tärkeiden ihmisten verkostoa. (liite 3.)

Neljännellä kerralla tehtiin harjoituksia Aidosti minä -menetelmällä. Tavoitteena oli ulkonäköihanteen esiin tuominen sekä sen vaikutusten ymmärtäminen konkreettisia harjoituksia tekemällä. Tavoitteena oli myös keskustella median vaikutuksista lasten ja nuorten ulkonäköpaineisiin. (liite 3.)

Viidennellä kerralla tavoitteena oli syventää tunteiden ymmärrystä sekä tunnistaa ajattelun ja tunteiden yhteyksiä Friends-menetelmän harjoitusten avulla. Monipuolisilla tunteita käsittelevillä harjoituksilla pyrimme parantamaan lasten tunteita eli omien ja toisten tunteiden hahmottamista ja ymmärtämistä. (liite 3.)

Kuudennella kerralla tutustuttiin seksuaalisuuteen ja omiin rajoihin ryhmään osallistuneiden lasten ikätasoisesti Seksuaalisuuden portaat -menetelmän harjoituksilla. Tavoitteena oli vahvistaa lasten kehonkuvaa sekä käsittää seksuaalisuuteen liittyviä tunteita tuomalla niitä yhteiseen keskusteluun, jotta käsitykset voisivat laajentua. (liite 3.)

Seitsemännellä kerralla hyödynsin Ihanat tytöt -menetelmää toiveiden ja unelmien kartoittamiseen. Lapset pääsivät toteuttamaan itseään tekemällä oman haavekartan. Tavoitteena oli suunnata ajatukset tulevaisuuteen ja päästä mielikuvitus ja luovuus valloilleen. (liite 3.)

Viimeisellä kerralla lapset pääsivät esittelemään omakuviaan ja leikimme lasten valitsemia leikkejä. Viimeisen kerran tavoitteena oli juhlistaa ryhmän loppuun viemistä ja pitää hauskaa yhdessä. Lopuksi kaikille jaettiin diplomit ryhmään osallistumisesta. (liite 3.)

4.4 Aineiston analysointi

Kvalitatiivisen aineiston analysointiin valitaan analyysimenetelmä tutkimuskohtaisesti siten, että se palvelee tutkimusta parhaalla mahdollisella tavalla. Kerätty aineisto puretaan monivaiheisella prosessilla käsitteiksi ja ne kootaan tutkimukseen ja analyysiin perustuviksi kuvauksiksi, yleistyksiksi tai johtopäätöksiksi. Kvalitatiivisessa analyysissä omia tietoja on käytettävä harkiten ja hyväksyttävä se, että ei tiedä kaikkea. Aineistosta pyritään erottelemaan mahdollisimman paljon eri asioita, mutta niiden useutta ei korosteta. Tarkoituksena on löytää monipuolisesta aineistosta havaintoja, jotka voivat olla yllättäviäkin, mutta tutkimuksen kannalta tärkeitä. (Grönfors 1982, 145–154.) Pyrin toiminaan näin myös omassa tutkielmassani.

Laadullisen aineiston analysointiin on kolme erilaista menetelmää, jotka ovat teorialähtöinen, teoriasidonnainen sekä aineistolähtöinen analyysi (Eskola 2018, 136–137). Tämän tutkimuksen muotoa kuvaa parhaiten teoriasidonnainen analyysi. Siinä aiempi tieto sekä teoria ohjaavat analyysin kulkua, mutta analyysiyksiköt nousevat aineistosta. Päättelyssä vuorottelevat teorian ja aineiston tiedot ja niitä yhdistellään eri keinoilla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 98–99.)

Käytäntölähtöisessä päättelyssä tutkija antaa asioille merkityksiä johtoajatuksen eli ennakkokäsityksen perusteella. Johtoajatus voi olla intuitiivinen tai kokemuksen perusteella muodostunut hypoteesi, joka ohjaa sitä, mihin havaintoihin tutkija kohdistaa huomionsa ja miten hän kytkee sen teoriaan. Johtoajatuksesta muodostuu toimintahypoteesi, jossa oletetaan, että saattaa tapahtua tietyllä tavalla ja tämä oletus ohjaa toimintaa. Tutkijalla tulee olla ennakkotietoa aiheesta, jotta hän pystyy muodostamaan johtoajatuksen keskittymällä tärkeiksi tiedettyihin seikkoihin. (Anttila 2005, 115–116, 118–120.) Aiheen tuttuus helpotti johtoajatukseni muodostamista.

Hyödynsin analyysissä laadullista sisällönanalyysiä, sillä se soveltuu hyvin kvalitatiivisen verbaalisen aineiston tutkimiseen (Chi 1997, 271). Siinä tarkastellaan tekstimuotoista tai sellaiseksi muutettua aineistoa. Teksti voi olla esimerkiksi haastattelu, keskustelu, päiväkirja tai muistiinpanot. Sisällön analyysissä tekstiä eritellään ja tiivistetään, etsien siitä eroja ja samankaltaisuuksia. Tutkittavasta ilmiöstä pyritään tekemään tiivistetty kuvaus, joka liittyy aiheeseen laajempaan yhteyteen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 107–110.) Haastatteluista ja osallistuvasta havainnoinnista saamani aineisto oli jo valmiiksi muutettu kirjoitettuun muotoon, joten alkukäsittely oli vähäistä.

Aineisto- ja teorialähtöisen tutkimuksen välimuotona on teoriasidonnainen tutkimus. Siinä aineiston analysointi ei perustu suoranaisesti teoriaan, mutta yhteyden siihen ovat havaittavissa. Aineistosta tehdyille havainnoille etsitään tulkintojen tueksi selityksiä teoriasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 99–100.) Käytin aineiston analysoinnissa teoriasidonnaista analyysimenetelmää. Tämä näkyy tutkimukseni siten, että teoria tulee mukaan analyysiin vasta aineiston yläluokkien muodostamisen yhteydessä.

Analyysi aloitetaan perehtymällä aineiston sisältöön. Aineisto luetaan läpi ja siitä poimitaan tutkimuksen kannalta merkitykselliset osat. (Eskola & Suoranta 2005, 174; Tuomi & Sarajärvi 2009, 94, 111.) Aineisto tulee lukea läpi reflektiivisesti ja siinä tulee huomioida eri näkökulmat. Tavoitteena on ymmärtää aineiston todellinen sisältö. (Anttila 2005, 276.) Tutkija tekee kerätyn aineiston perusteella johtopäätöksiä omalla ajattelullaan. Analyysiä syvennetään liittämällä siihen aineiston kontekstitiedot. Kontekstin ymmärtäminen on tärkeää, jotta voitaisi välttyä väärinkäsityksiltä. (Anttila 2005, 277; Grönfors 1982, 161.) Luin kaikki tekemäni muistiinpanot huolellisesti, jotta sain vastausten laadusta yleiskuvan. Tässä tutkimuksessa kiinnostus kohdistui siihen, miten lasten itsetuntoa voidaan tukea toiminnallisilla menetelmillä käyttäen.

Analyysin seuraavassa vaiheessa aineisto pelkistetään. Se tapahtuu tekemällä yhteenvetoa aineiston tulkinna ja teorian perusteella. (Chi 1997, 282–288; Eskola & Suoranta 2005, 154–157.) Kirjoitin haastattelusta saadun aineiston taulukoon ja pelkistin alkuperäiset vastaukset tiiviimpään muotoon. Mukaan otettiin vain ne aineiston osat, jotka ovat tutkimuskysymysten kannalta olennaisia.

Kolmannessa vaiheessa tehdään aineiston teemoittelu ja luokittelu, joiden usein ajatellaan olevan varsinaisen analyysin tekemistä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 94). Teemojen muodostamisen avulla aineistosta tuodaan esiin tutkimustehtävän kannalta tärkeitä teemoja ja se on yleensä ensimmäinen tapa aineiston analysoinnissa (Esko & Suoranta 2005, 174–175). Näin oli myös tässä tutkimuksessa. Teemat liittyivät itsetunnon tukemiseen ja niistä muodostettiin alaluokkia pelkistettyjen vastausten perusteella. Alaluokkia olivat esimerkiksi avoin ilmapiiri, kuuluksi tuleminen ja yhteenkuuluvuus. Niiden muodostaminen tapahtui etsimällä vastauksista erilaisia näkökulmia siitä, miten ryhmällä voitiin tukea itsetuntoa.

Analyysin neljäs vaihe on käsitteellistäminen. Siinä alaluokat yhdistetään yläluokiksi. Teoriasidonnaisessa analysoinnissa luokkien muodostumista ohjaa teoriasta nouseva tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 94, 112–116). Muodostin aineiston yläluokat etsimällä havaintoihini vahvistusta käyttämästäni teoreettisesta mallista, joka esitellään teorialuvussa (kuvio 1). Liitteissä on esitetty aineiston ja teo-

rian kautta muodostuneet yläluokat eli teemat (liite 1). Kuviossa 3 esitellään teemojen yhteydet itsetuntoon. Mallin viiden teeman lisäksi laitoin omaan kuviooni kuulluksi tulemisen ja sosiaaliset taidot omana haaranaan, sillä se nousi ryhmässä hyvin vahvasti esiin ja koen sen olevan tärkeä osa tutkimustani. Seuraavassa luvussa avaan enemmän aineiston teemojen yhteyttä itsetunnon teoreettiseen malliin.

5 TYTTÖJEN ITSETUNNON TUKEMINEN RYHMÄSSÄ

5.1 Itsetuntoa tukeva toiminnallinen ryhmä

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli, että miten voidaan toteuttaa toiminnallinen ryhmä, jolla voidaan tukea lasten itsetuntoa. Osallistuvasta havainnoinnista sekä haastatteluista tekemiäni muistiinpanojen avulla pystyin selvittämään toteuttamani ryhmätoiminnan toimivuutta itsetunnon tukemisessa (liite 1).

Tässä kappaleessa avaan tuloksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni eli miten voidaan toteuttaa itsetuntoa tukeva ryhmä. Keräämäni aineiston ja saamani palautteen perusteella loppuun on tehty yhteenveto, joka vastaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen.

5.1.1 Ryhmän toteuttaminen

Aluksi lapset olivat melko hiljaisia ja ujoja aloittamaan keskusteluita, mutta he lähtivät niihin kuitenkin mukaan. Lapset osallistuivat myös leikkeihin ja harjoitukseen. Ryhmän edetessä keskustelut ja harjoitukset syvenivät ja lapset osallistuivat niihin paremmin. Tätä tukevat havaintomme liitteessä 1.

Luottamuksellinen suhde ryhmän sisällä syntyi, sillä lapset eivät arkailleet esim. kysymyksiin vastaamista tai osallistumista. (ohjaaja)

Kaikki uskalsivat näyttää muille tekemiään töitä ja ryhmän edetessä halusivat tehdä sen erittäin mielellään. (ohjaaja)

Lasten mielestä luova tekeminen oli mukavaa ja siihen keskittyminen helpotti keskustelua, kun pystyi tekemään jotain samalla. Loppupiirissä saadun palautteen perusteella lapset viihtyivät ryhmässä ja koimme onnistuneemme sitouttamaan heidät hyvin. Tämä ilmeni lasten kommentoissa ja tekemisissä havainnoissa (liite 1).

On kiva jutella eri asioista. (lapsi)

Kiva kun on eri teemoja. (lapsi)

Askartelun ym. lomassa luontevaa keskustella eri aiheista. (ohjaaja)

Tutkimusaineiston havainnot osoittavat, että ryhmädynamiikassa tapahtui ryhmän aikana muutoksia (liite 1). Ryhmään muodostui rento ilmapiiri ja kaikki lapset uskalsivat tuoda ajatuksiaan esiin, mikä oli erittäin hyvä asia. Lasten keskinäinen toiminta oli sujuvaa ja luottamuksellinen ilmapiiri mahdollisti eriävienkin näkemysten esiin tuomisen. Ryhmän edetessä lapset olivat huomattavasti avoimempia kuin aiemmin ja heillä oli paljon yhteistä huumoria, mikä paransi ryhmähenkeä sekä lasten viihtyvyyttä ja yhteenkuuluvuutta ryhmässä. Lasten välille syntyi myös enemmän heidän oma-aloitteista keskusteluaan, mikä hyvällä tavalla vähensi ohjaajien vetovastuuta.

Lapset uskaltavat osallistua, sanoa mielipiteensä ja olla eri mieltä. (ohjaaja)

Vaikeistakin asioista uskallettiin avautua, kun lapset kokivat tulleensa kuulluiksi ja kohdatuksi. (ohjaaja)

Yhteisöllisyys ja yhteinen huumori lisääntyivät ryhmän edetessä, sillä lasten välille alkoi kehittyä yhteistä huumoria. (ohjaaja)

5.1.2 Palaute

Pidimme Tyttöjen tuvan työntekijän kanssa jokaisen ryhmäkerran jälkeen arviointituokion, jossa kävimme läpi kullakin kerralla käytettyjä menetelmiä ja niiden toimivuutta sekä ryhmän dynamiikan muuttumista. Sain ryhmässä mukana olleelta työntekijältä palautetta jälkikäteen sähköpostin välityksellä.

Palautteesta nousi esiin kolme keskeistä havaintoa, jotka ovat: luovat harjoitukset olivat toimivampia kuin syvällisempää pohdintaa vaativat harjoitukset, muutokset ryhmädynamiikassa lisäsivät yhteisöllisyyttä ja sitä kautta myös sitoutuneisuutta sekä se, että pieni ikäjakauma helpotti harjoitusten suunnittelua, joten jatkossa ikää kannattaakin rajata tarkemmin.

Ryhmässä tehdyt harjoitteet ja tehtävät sopivat hyvin kohderyhmälle. Sekä toiminnalliset, että keskusteluharjoitukset toimivat hyvin. (työntekijä)

Haasteellisimpia tehtäviä olivat paljon syvällistä pohdintaa vaativat tehtävät, jotka eivät herättäneet odotusten mukaista määrää keskustelua. Esim. ”muistele miten joku on kehumus sinua” ja aiheuttivat emmä tiiä vastauksia. (työntekijä)

Ryhmädynamiikassa ehti tapahtua muutoksia jo neljän kerran aikana. Neljännellä kerralla ilmapiiri oli rentoutunut, ryhmäläiset jakoiivat ajatuksiaan ja höpsöttelivät vapautuneemmin ja avoimemmin. Yhteiset vitsit rakensivat yhteisöllisyyden kokemusta. (työntekijä)

Ryhmään sattui tulemaan hyvin saman ikäisiä lapsia (vaikka kohde-ryhmä ei ollut etukäteen niin rajattu), joka auttoi paljon ryhmän onnistumisessa. (työntekijä)

Oli onni, että kaikki kolme ryhmäläistä olivat sitoutuneita, sillä se on kuitenkin todella pieni ryhmä ja poissaolot hankaloittavat harjoitusten tekemistä. Tavoitteena on kuitenkin yhteisöllinen ja toiminnallinen tekeminen. Meillä ohjaajilla oli alussa tärkeä rooli keskustelun herättelijöinä, mutta ryhmädynamiikan muututtua lapsilähtöiseksi, keskusteluiden vetäjäksi ei enää koko ajan tarvittu ohjaajaa.

Lapsilta sain palautetta jokaisen ryhmäkerran jälkeen pidetyistä palautekierroksista (liite 1). Ryhmään osallistuneet lapset kokivat pienen ryhmän olleen heille hyvä mahdollisuus tulla kuulluksi ja tuoda omia näkemyksiään enemmän esiin. Osallistuminen lisää itseluottamusta ja toivon, että ryhmän aiheet synnyttävät pohdintaa myös ryhmän ulkopuolisella ajalla. Palautteesta nousi esiin myös se, että lapsille yhteinen tekeminen aikuisten ja muiden lasten kanssa on tärkeää ja että he pitivät yhteisestä toiminnasta ja keskusteluista.

Keskustelut oli kivoja. (lapsi)

Kiva kun tekin (ohjaajat) olitte mukana. (lapsi)

Oli kiva tehdä yhdessä. (lapsi)

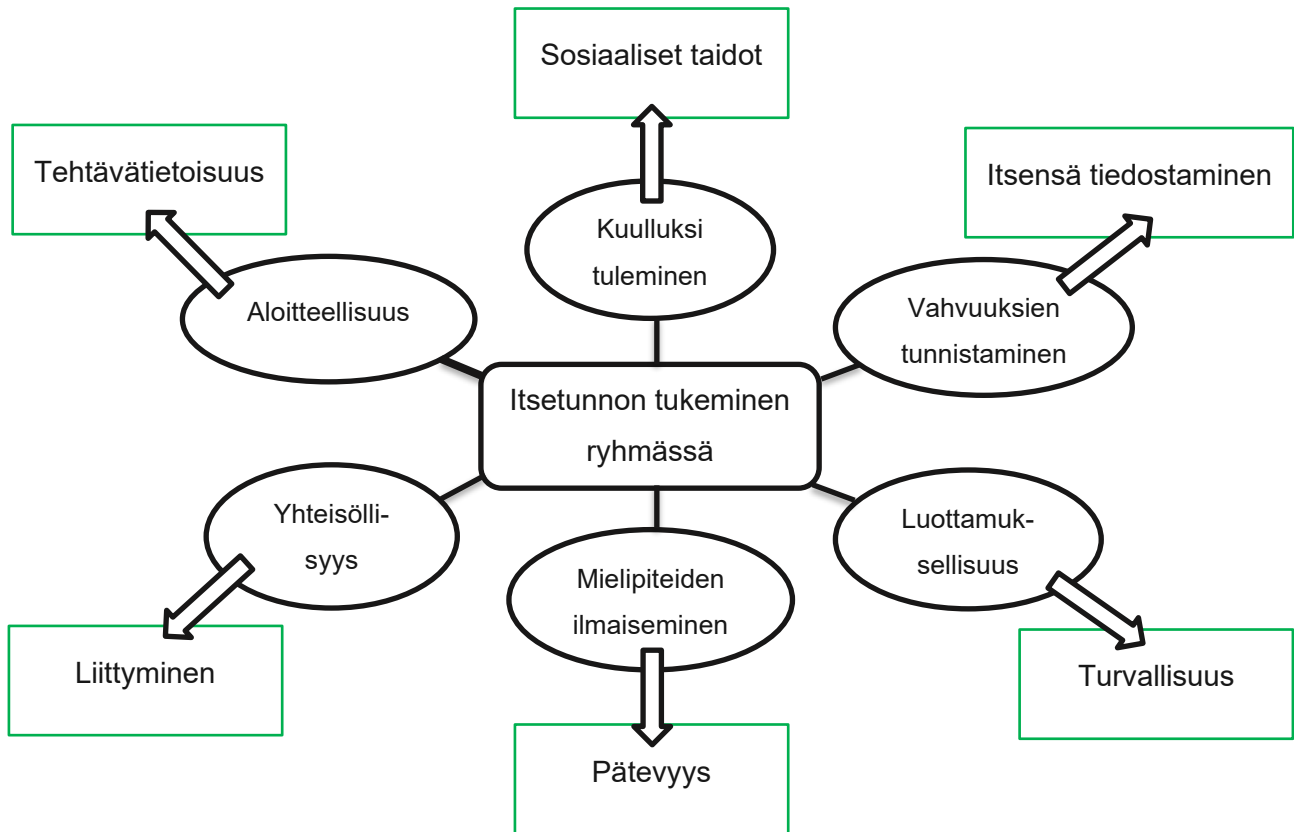
5.1.3 Yhteenveto

Vastauksena ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni voidaan yhteenvetona sanoa, että ryhmässä käytetyt toiminnalliset menetelmät sopivat hyvin kohderyhmälle ja oli toimivaa käyttää jokaisella kerralla eri menetelmää, jotta toimintaan saadaan uutta näkökulmaa ja vaihtelevia tehtäviä.

Kyseisellä ryhmällä huomasimme parhaiten toimivan sellaisten menetelmien, joissa he pääsevät itse tekemään, mutta myös jakamaan mielipiteitään kyseiseen aiheeseen liittyen. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen rohkaisimme jokaista lasta tuomaan näkemyksiään kyseisestä kerrasta esiin ja antamaan palautetta. Tämän perusteella pystyin suunnittelemaan paremmin tulevia ryhmäkertoja. Ryhmän keskeytymisen vuoksi emme voineet pitää osaa ryhmäkerroista, mikä hankaloitti ryhmän vaikutusten arviointia.

5.2 Itsetunnon tukeminen ryhmässä

Toisena tutkimuskysymyksenäni oli, että miten erilaisilla toiminnallisilla harjoituksilla ja ryhmällä voidaan tukea lasten itsetuntoa. Tuloksia esitellään kuviossa 3. Tutkimusaineistosta nousi esiin kuusi teemaa, jotka ovat kuulluksi tuleminen, itsetietoisuus, luottamuksellisuus, mielipiteiden ilmaiseminen, yhteisöllisyys sekä aloitteiden tekeminen (liite 1). Liitin nämä käsitteet teoriaan Borban ja Reasonerin mallin avulla (kuvio 1). Sen mukaan itsetunto muodostuu viidestä osa-alueesta, jotka ovat turvallisuus, itsensä tiedostaminen, liittyminen, tehtävätietoisuus ja pätevyys. Aineiston teemat liittyvät vahvasti näiden osa-alueiden kehittymiseen. Seuraavissa alaluvuissa esittelen toiseen tutkimuskysymykseen saamiani tuloksia tarkemmin.



KUVIO 3. Itsetunnon tukeminen ryhmässä

5.2.1 Itsensä tiedostaminen

Ryhmässä teimme paljon harjoituksia, joiden tarkoituksena oli auttaa lapsia löytämään ja tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Tähän käytimme apuna esimerkiksi vahvuuskortteja. Lapset osasivat nimetä omia vahvuuksiaan, mutta harjoitusten avulla niistä saatiin monipuolisempi kuva ja pohdintaa pystyttiin suuntaamaan omaan persoonallisuuteen, eikä pelkästään osaamiseen ja erilaisiin taitoihin. Omien vahvuuksien tunnistamisen oppimisesta kertovat alla olevat havaintoni sekä lasten kommentit liitteestä 1.

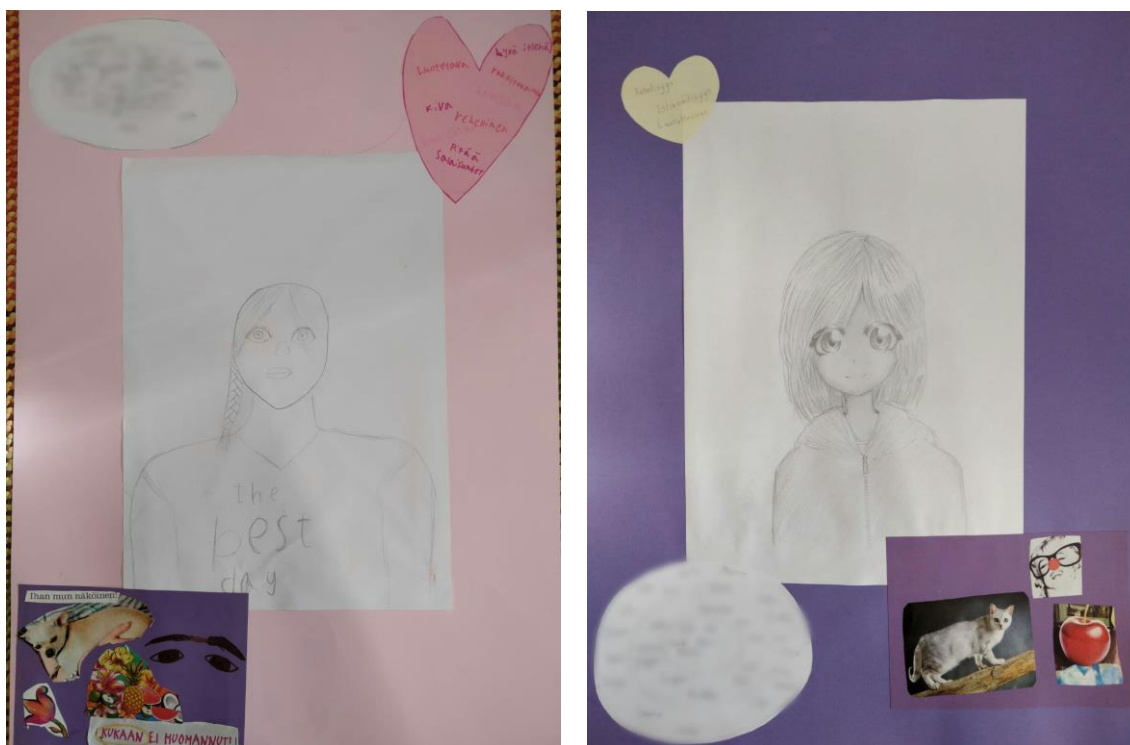
Lapset tunnistivat itsestään monia positiivisia asioita ja ryhmän edessä he osasivat nimetä niitä monipuolisemmin. (ohjaaja)

Mähän oon hyvä aika monessa jutussa. (lapsi)

Mussa on monii hyvii puolii. (lapsi)

Keltikangas-Järvisen (2017, 18) sekä Mikkolan (2001, 65) mukaan opettelemalla tunnistamaan omia vahvuuksia, voidaan tukea lasten itsensä tiedostamista. Realistinen käsitys omista ominaisuuksista ja oman yksilöllisyyden arvostaminen ovat tärkeitä hyvän itsetunnon rakenneosia, joita voidaan tukea tarkastelemalla omaa persoonaa monipuolisesti.

Kuvassa 1 on esimerkit lasten tekemistä omakuvista. Nämä jäivät keskeneräiksi, mutta niissä näkyy joitakin valmiita osioita, kuten omista vahvuuksista tehdyt sydämet. Lapset pitivät luovista harjoituksista ja omakuva oli hyvä tapa päästä toteuttamaan itseään omalla tavallaan.



KUVA 1. Esimerkit omakuvista

5.2.2 Turvallisuus

Ryhmään muodostui luottamuksellinen ilmapiiri melko nopeasti. Havaitsimme tämän jo parin ryhmäkerran jälkeen Tyttöjen tuvan ohjaajan kanssa tarkkailemalla lasten käytöstä. Tähän vaikuttavia asioita saattoivat olla esimerkiksi pieni ryhmäkoko, hyväksynnän ja arvostuksen osoittaminen sekä kannustaminen.

Luottamuksellisen ilmapiirin muodostuminen ilmeni sekä havainnoissamme että lasten kommentteissa (liite 1).

Arvostus näkyy koko ryhmän keskuudessa siten, että kaikkia kuunnellaan. (ohjaaja)

Luottamuksellinen suhde ryhmän sisällä syntyi, sillä lapset eivät arkailleet esim. kysymyksiin vastaamista tai osallistumista. (ohjaaja)

Ryhmässä on kiva olla. (lapsi)

On helppoo puhuu. (lapsi)

Ahon (1996, 48, 59) mukaan saavuttamalla luottamuksellinen suhde kaikkiin ryhmän jäseniin sekä muodostamalla ryhmään luottamuksellinen ilmapiiri, voidaan auttaa lapsen turvallisuuden tunteen kehittämisessä. Tämä mahdollistaa sen, että lapsi pystyy olemaan oma itsensä sekä luottamaan toisiin ihmisiin. Luottamuksellisuus mahdollistaa ympäristön kokemisen niin turvallisena, ettei lapsi pelkää ottaa haasteita vastaan.

5.2.3 Pätevyys

Pyrimme ryhmässä rohkaisemaan ja kannustamaan jokaista lasta tuomaan mielipiteitään esiin ja olemaan myös eri mieltä. Teimme useita mielipiteisiin liittyviä toiminnallisia harjoituksia, joissa lapset pystyivät ilmaisemaan itseään sanattomasti. Sanallinen mielipiteen esittäminen voi olla etenkin hiljaisille ja ujoille lapsille haastavaa, joten on tärkeää antaa siihen monipuolisia vaihtoehtoja, mutta myös aikaa ja tilaa mielipiteen muodostamiseen. Havaitsimme, että kaikki lapset uskalsivat kertoa mielipiteensä. Tämä ilmeni myös lasten antamissa vastauksissa (liite 1).

Lapset uskaltavat osallistua, sanoa mielipiteensä ja olla eri mieltä. (ohjaaja)

Musta tää on hyvä. (lapsi)

Ei ollu vaikeeta. (lapsi)

Mielipidejana oli hyvä. (lapsi)

Aho ja Laine (2002, 57) tuovat esiin, että kannustamalla omien mielipiteiden ilmaisemiseen, pystytään tukemaan lapsen pätevyyden tunnetta. Itsetunnon kannalta on tärkeää, että lapsi näkee itsensä taitavana ja kokee, että häntä arvostetaan.

5.2.4 Liittyminen

Kiinnitin ryhmän harjoituksia suunnitellessani paljon huomiota yhteisöllisyyteen, sillä sen muodostuminen ryhmässä on todella tärkeää esimerkiksi luottamuksen ja viihtymisen kannalta. Pyrimme erityisesti tukemaan yhteisöllisyyttä ryhmän alussa erilaisilla tutustumisharjoituksilla, jotta lapset tutustuisivat toisiinsa mahdollisimman alussa ja pääsisivät keskusteluyhteyteen keskenään. Yhteisöllisyys ilmeni lasten vastauksissa muun muassa yhteisen tekemisen ja yhteisen huumorin kautta. Sen muodostuminen ilmeni myös tekemissämme havainnoissa (liite 1).

Oli kiva tehdä yhdessä. (lapsi)

Meni ihan hassutteluks. (lapsi)

Yhteisöllisyys ja yhteinen huumori lisääntyivät ryhmän edetessä, sillä lasten välille alkoi kehittyä yhteistä huumoria. (ohjaaja)

Lapset kehuivat toisiaan, mikä ilmensi heidän keskinäistä arvostustaan toisiaan kohtaan. (ohjaaja)

Keltigangas-Järvisen (2017, 65) mukaan liittymistä voidaan tukea panostamalla yhteisöllisyyden muodostumiseen. Se syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kun kaikki ryhmän jäsenet hyväksyvät toisensa ja pystyvät tekemään yhteistyötä keskenään sekä osoittamaan myötätuntoa.

5.2.5 Tehtävätietoisuus

Alussa lapset hakivat enemmän hyväksyntää ja kyselivät esimerkiksi ”onko tää hyvä?” tai ”voiko jo tehdä?”. Kannustamalla ja rohkaisemalla lapset uskalsivat enemmän tehdä aloitteita, kun he luottivat siihen, että heitä arvostetaan. Aloitekyvyn tukemisen kannalta on siis tärkeää kiinnittää huomiota myös esimerkiksi

luottamuksellisuuden ja turvallisuuden tukemiseen. Ryhmän edetessä lapset alkoivat osallistua yhä aktiivisemmin itsekin keskusteluiden ja toimintojen aloittamiseen. Tämä ilmeni lasten kommenteissa ja myös tekemistämme havainnoista voimme päätellä aloitekyvyn kasvaneen (liite 1).

Mä voin aloittaa. (lapsi)

Voitaisko ottaa vielä kierros tätä? (lapsi)

Kaikki uskalsivat näyttää muille tekemiään töitä ja ryhmän edetessä halusivat tehdä sen erittäin mielellään. (ohjaaja)

Aluksi ohjaajat toimivat keskusteluiden aloittajina, myöhemmin lapset itsekin. (ohjaaja)

Aho ja Laine (2002, 57) esittävät, että tehtävätietoisuutta voidaan parantaa esimerkiksi kannustamalla lapsia aloitteiden tekemiseen. Aloitekyky, vastuunotto sekä ongelmanratkaisukyky ovat keskeisiä siinä, miten realistisia tavoitteita lapsi asettaa.

5.2.6 Sosiaaliset taidot

Borban ja Reasonerin mallin näkökulmien lisäksi aineiston analyysissä esiin yhtenä tärkeänä teemana nousi kuulluksi tuleminen. Ryhmän edetessä lapset halusivat keskustella paljon erilaisista asioista ja heille oli tärkeää tulla kohdatuiksi ja kuulluiksi omana itsenään. Tätä tukevat lasten kommentit ja tekemämme havainnot (liite 1).

On kiva jutella eri asioista. (lapsi)

Keskustelut oli kivoja. (lapsi)

Vaikeistakin asioista uskallettiin avautua, kun lapset kokivat tulleensa kuulluiksi ja kohdatuiksi. (ohjaaja)

Askartelun ym. lomassa luontevaa keskustella eri aiheista. (ohjaaja)

Hytösen ja Vallin (2016, 14, 23, 26) mukaan kuulluksi tulemisella voidaan lisätä vuorovaikutusta ryhmässä ja sitä kautta parantaa lasten sosiaalisia taitoja. Itsetunnon kehittymisen kannalta kuulluksi tuleminen on ryhmässä etenkin hiljaisille lapsille erittäin tärkeä kokemus, sillä esimerkiksi isossa luokassa kuulluksi tuleminen voi olla hankalaa. Hiljaisemmillekin lapsille on tärkeää tarjota mahdollisuus itsensä ilmaisemiseen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Sosiaalisten taitojen vahvistamisen lisäksi kuulluksi tuleminen saattoi olla yksi tärkeä tekijä myös lasten sitoutumiselle.

5.2.7 Yhteenveto

Ryhmässä käytetyillä toiminnallisilla menetelmillä pystyttiin tukemaan lasten itsetunnon eri osa-alueita: itsensä tiedostamista, turvallisuutta, pätevyyttä, liittymistä sekä tehtävätietoisuutta. Tärkeänä teemana nousi esiin myös kuulluksi tulemisen tärkeys, joka on yhteydessä sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Erilaisilla harjoituksilla pystyttiin tukemaan lasten itsetuntoa monipuolisesti. Kuulluksi tuleminen näyttää olevan hiljaisille ja ujoille tytöille ryhmässä erittäin tärkeää, joten laitoin sen tuloksia havainnollistavaan kuvioon omana osa-alueenaan (kuvio 3).

6 POHDINTA

6.1 Johtopäätökset

Tutkimukseni tuloksista ilmeni, että tytöt, jotka tarvitsevat tukea itsetunnon kehittymiseen, voivat hyötyä toiminnallisista ryhmäharjoituksista. Itsetuntoa tukevan ryhmän onnistuminen vaatii kuitenkin luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin. Myös ohjaajien osallistuminen ja kannustaminen on tärkeää, jotta lapset voivat rohkaistua ja tuoda persoonaansa esiin. (Moran & Miller 2012, 50.)

Myös yhteisöllisyyden muodostuminen oli tärkeässä osassa ryhmän toimivuuden kannalta, sillä se mahdollisti yhteistyön ja luottamuksen syntymisen. Huhtinen-Hildenin ja Karjalaisen (2019) mukaan ihmisillä on tarve kuulua ryhmään ja jakaa elämäänsä toisten ihmisten kanssa. Luova ryhmätoiminta voi olla palkitsevaa ja piristävää. Se mahdollistaa uusien sosiaalisten kontaktien luomisen ja siten voi lisätä yhteisöllisyyden ja vastavuoroisuuden kokemuksia.

Heikkoon itsetuntoon liittyy usein uskon puute itseen ja omiin taitoihin (Cacciatore ym. 2008, 11; Keltikangas-Järvinen 2017, 17). Tämän vuoksi ryhmän ohjaajan on tärkeää varmistaa, että lapsille mahdollistuu paljon onnistumisia. Harjoitukset tulee muovata kohderyhmälle sopiviksi, jotta ne eivät ole liian haastavia. Iivanaisen (2019) mukaan ryhmästä saadut onnistumiskokemukset voivat auttaa lapsia kohtaamaan elämässä vastaan tulevia haasteita. Etenkin nuoruuden kynnyksellä tunteista puhuminen voi olla vaikeaa, mutta toiminnallisten menetelmien avulla tunteita voidaan ilmaista ja käsitellä ilman sanojakin.

Tutkimuksestani ilmeni myös, että ryhmän avulla voidaan tukea tyttöjen itsetunnon eri osa-alueita, jotka käyttämäni teoreettisen mallin mukaan ovat: itsensä tiedostaminen, turvallisuus, pätevyys, liittyminen sekä tehtävätietoisuus. Näiden lisäksi tärkeänä teemana esiin nousi kuulluksi tuleminen. Se on yksi tärkeimpiä asioita, joiden avulla hiljaiset ja ujut tytöt voivat rohkaistua ja kokea tulleensa aidosti kohdatuksi (Byréus 2001, 9). Ryhmässäni pieni ryhmäkoko mahdollisti yk-

silöllisen huomion antamisen, mikä ei välttämättä ole isossa ryhmässä mahdollista toteuttaa. Hiljaiset ja ujut tytöt jäävät helposti syrjään ja ilman yksilöllistä huomiota esimerkiksi koulussa. Siellä ei välttämättä ole riittäviä resursseja antaa kaikille oppilaille tarpeeksi aikaa. Tasapuolinen kohtelu edellyttäisi sitä, että opettaja tai ohjaaja tapaisi kaikkia luokan oppilaita henkilökohtaisesti.

Työni pohjalta ajattelen, että toiminnallisille pienryhmille olisi enemmänkin tarvetta sosiaalialan ennalta ehkäisevän työn kentällä. Monet tytöt tarvitsevat aikuisen tukea oman identiteettinsä rakentamiseen, mutta saatavilla oleva tuki voi olla hyvinkin puutteellista. Pienryhmät mahdollistavat uusien kontaktien luomisen. Niiden avulla tytöille mahdollistuu uusien roolien ottaminen, mikä voi auttaa itsetunnon kehittämisessä. Joillekin tytöille koulu voi olla ainoa yhteisö, jossa he ovat kontaktissa vertaisiinsa. Hytösen ja Vallin (2016, 20–21) mukaan etenkin kiusatuille ja syrjään jääville lapsille ja nuorille tämä on riskitekijä itsetunnon ja hyvinvoinnin kannalta.

Hyvän itsetunnon ja eheän identiteetin rakentuminen jo lapsuudessa voi edesauttaa myöhemmässä elämässä kohdattavista vastoinkäymisistä selviytymistä. Iivanaisen (2019) mukaan oman identiteetin pohtiminen voi olla ajankohtaista missä tahansa elämänvaiheessa, sillä ihminen muuttuu jatkuvasti ja elämässä vastaan tulevat kriisit, kuten lapsen syntymä ja sairaudet voivat tehdä identiteetin uudelleen määrittelyn ajankohtaiseksi. Sosiaalialalla ennalta ehkäisevässä työssä onkin siis tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että itsetuntoa pystyttäisi tukemaan pitkällä aikavälillä lapsuudesta aikuisuuteen. Siten voitaisi säästää korjaavan työn kuluissa sekä parantaa ihmisten psyykkistä hyvinvointia.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Sain ryhmän perustamiseen vapaat kädet Tyttöjen tuvan puolesta. Ryhmän ideaa tai siinä hyödynnettäviä menetelmiä ei etukäteen rajattu, vaan suunnitelimme ryhmää yhdessä. Pidimme suunnittelupalavereita Tyttöjen tuvan työntekijän kanssa, joista sain vinkkejä ryhmän perustamista varten. Tyttöjen tuvalta ryh-

mätoimintaa toivottiin alakouluikäisille tytöille. Kun hankalia tilanteista tai vastoin-käymisiä tuli eteen, Tyttöjen tuvan ohjaaja oli tukenani ja kannusti eteenpäin. Yh-tenä haasteena opinnäytetyötä tehdessäni oli tavoittaa ryhmään sopivia lapsia. Pohdimme ohjaajan kanssa yhdessä keinoja siihen, miten tavoittaisimme heitä parhaiten ja Tyttöjen tuvan ohjaaja yritti tavoittaa lapsia monista paikoista.

Lopullisen materiaalin keräsin itse ja suunnittelin ryhmäkerrat keräämäni aineis-ton perusteella. Eettinen harkinta on Talentian Sosiaalialan ammattihenkilöstön eettisten ohjeiden (2017, 25) mukaan osa ammattikäytäntöä. Tehdyt valinnat pe-rustuvat eettiseen harkintaan, eivätkä pelkästään kokemukseen ja tietoon. Jokai-sen ryhmäkerran suunnittelussa huomioin jokaisen lapsen yksilöllisesti ja pyrin panostamaan siihen, miten lasten voimavaroja voitaisi tukea parhaalla mahdolli-sella tavalla itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Mihinkään harjoitukseen ei ollut pakko osallistua, mutta kannustimme siihen lempeästi.

Huomioin valitsemissani lasten itsetuntoa tukevien harjoitteiden suunnittelussa ja toteutuksessa myös lasten osallisuuden edistämisen. Sosiaalialan ammattieettis-ten ohjeiden mukaan on tärkeää, että asiakkailla on oikeus saada tietoa, mahdol-lisuus ilmaista omia mielipiteitään sekä päästä vaikuttamaan omiin asioihinsa. (Talentia 2017, 16–17.) Ryhmässäni lasten osallisuus näkyi siten, että he pääsi-vät vaikuttamaan siihen, millaisia harjoituksia ryhmässä tehdään, mitä aiheita kä-sitellään ja miten he haluavat toteuttaa esimerkiksi luovat työt.

Aineiston laatu ja runsaus ovat kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuuden kannalta keskeisiä (Anttila 2005, 185–186). Ryhmään osallistuneilta lapsilta oli vaikeaa saada vastauksia, jotka kuvaisivat itsetuntoa, mutta haastattelun avulla se kuitenkin onnistui. Paremmiin vastauksiin olisi voitu saada, jos olisin saanut loppukyselyyn vastauksia. Näin olisin saanut aineistoa myös kirjallisesti. Haas-tattelun sijaan loppupiiireissä olisi voitu myös käyttää kirjallista kyselyä. Koen kui-tenkin, että tekstimuotoisesti materiaalia olisi saatu loppupiiireistä vähemmän, sillä keskustelu ja haastattelu ovat vuorovaikutteisia ja pystyin tarvittaessa tar-kentamaan kysymyksiäni ja esittämään jatkokysymyksiä.

Lisähaasteen ryhmään toi myös se, että ryhmä jouduttiin keskeyttämään. Tämän vuoksi en voinut kerätä palautetta henkilökohtaisesti, vaan lähetin palautekyselyt lasten vanhemmille sähköpostin kautta. En kuitenkaan tavoittanut ryhmässä olleita lapsia enää, joten en saanut loppupalautteita ollenkaan. Näin ollen jouduin pohtimaan ryhmässä saavutettuja tavoitteita ainoastaan minun ja Tyttöjen tuvan ohjaajan pohdintojen, ohjaajalta saadun palautteen sekä loppupöytäkirjoissa kirjattujen palautteiden perusteella.

Noudatin tulosten raportoinnissa hyvää tieteellistä tapaa ja säilytin kaikkien lasten yksityisyyden (Vilkkä 2006, 154). Kenenkään henkilökohtaisia tietoja käytetty opinnäytetyössä ja kaikki siihen liittyvä materiaali on hävitetty ryhmän päätyttyä. Myöskään työhöni liitettävissä kuvissa ei näy ryhmäläisten nimiä tai kasvoja. Tutkimuslupaa haettaessa on kysytty luvat myös ryhmään osallistuvien lasten vanhemmilta, jotta voin käyttää lapsilta saamaani materiaalia tutkimuksessani. Vanhemmille lähetettiin myös kirje kotiin lapsen mukana, jossa kerrottiin ryhmän tarkoituksesta, aiheista sekä siitä, että ryhmään liittyy opinnäytetyön tekeminen. (liite 4).

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija toimii itse tärkeänä tutkimusvälineenä, joten luotettavuuteen vaikuttaa koko tutkimusprosessi. Tutkijan tulee pohtia omia valintojaan kriittisesti kaikissa tutkimuksen vaiheissa. (Eskola & Suoranta 2005, 208–2010.) Pysin tutkimusmenetelmissäni mahdollisimman vähän vaikuttamaan siihen, miten lapset vastaavat esittämiini kysymyksiin. Mahdollisimman kattaviin vastauksiin päästiin avoimilla kysymyksillä sekä lisäkysymyksillä, joita pystyi esittämään tarvittaessa. Katson haastattelun ja osallistuvan havainnoinnin sopineen hyvin tähän tutkimukseen, sillä uskon saaneeni enemmän vastauksia kuin esimerkiksi kyselymuotoisella tutkimuksella.

Turvallisuus ja luottamuksellinen ilmapiiri ovat tärkeitä seikkoja tutkimuksen eettisyyden toteutumisen sekä luotettavuuden kannalta. Tämän vuoksi ryhmästä tehtiin suljettu niin, että siihen kuuluvat vain tietyt lapset. Suljetussa ryhmässä luottamuksellinen ilmapiiri syntyy helpommin kuin avoimessa, sillä jäsenten pysyvyys luo myös turvallisuutta, etenkin kun kyseessä ovat alakouluikäiset lapset. Tällaisessa ryhmässä ohjaajalla on suuri vastuu ryhmän sisäisen luottamuksen

syntymisessä. Ohjaajan tulee huolehtia siitä, että ryhmässä käytyt asiat ovat luottamuksellisia, eikä niitä jaeta eteenpäin.

6.3 Jatkokehitysideoita

Opinnäytetyöni aihe lasten itsetunnon tukemisesta ja vahvistamisesta on todella tärkeä. Toteuttamani ryhmän tyylliselle toiminnalle olisi varmasti tarvetta eri ikäisten lasten ja nuorten keskuudessa.

Tyttöjen tuvalla voitaisi säännöllisesti järjestää itsetunnon tukemiseen pyrkivä ryhmä. Säännöllisesti järjestettävää ryhmää olisi helpompaa mainostaa etukäteen kuin yksittäistä ryhmää. Koska Tyttöjen tuvan ohjaajan kanssa havaitsimme, että lasten on hyvä olla melko saman ikäisiä, ryhmiä voitaisiin kohdentaa aina tietylle ikäryhmälle. Näin eri ikäisille lapsille mahdollistuisi ryhmään osallistuminen ja harjoitukset olisi helppo soveltaa kullekin ryhmälle sopiviksi.

Ryhmää voitaisi soveltaa myös pojille sekä vanhemmille lapsille, sillä etenkin tunne-, vuorovaikutus-, ja kaveritaidot ovat erittäin tärkeitä taitoja lapsille ja nuorille. Olisi mielenkiintoista tutkia esimerkiksi myös ohjaajan asenteen ja toiminnan vaikutusta lasten itsetunnon tukemiseen. Näin voitaisi saada tietoa myös siitä, miten lasten kasvua ja heidän identiteettinsä kehittymistä voitaisi yhä paremmin tukea arjessa. Koulussa näiden tukemiseen ei ole riittävästi resursseja, mutta toisaalta kuuluuko se myöskään koulun tehtäviin? Ryhmää voitaisi toteuttaa myös tiiviissä yhteistyössä koulujen kanssa esimerkiksi iltapäivätoiminnan yhteydessä.

Jatkossa vastaavanlaisen ryhmän järjestämisessä kannattaa kiinnittää vielä enemmän huomiota ryhmän mainontaan. Alkavaa ryhmää voitaisi mainostaa esimerkiksi koulujen kautta sekä lapsille että heidän vanhemmilleen. Näin saataisi tavoitettua entistä suurempi määrä kohderyhmään kuuluvia lapsia. Kynnys uuteen paikkaan tulemiselle voi olla suuri, joten tällaisen ryhmän voisi järjestää myös koulun tiloissa.

LÄHTEET

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Edita: Helsinki.

Aho, S. & Laine, K. 2002. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Otava: Helsinki.

Airaksinen, R. Ala-Vannesluoma, T. Karkkulainen, M. Kastu, R. & Pirhonen, P. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Edita: Helsinki.

Annala, S. & Lehtonen, O. 2013. Kiltistä vahvaksi – voimauttavaa pienryhmätöimintää tytöille. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu.

Anttila, P. 2005. Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Akatiimi: Hamina.

Aukeantaus, P. 2010. Olenko luova? P-O-A Books: Helsinki.

Babakulova, A. 2011. Lapsen itsetunnon tukeminen. Opas esi- ja alkuopetuksen opettajalle. Luettu 12.4.2020
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34146/LIITE1.pdf?sequence=1>

Bahmani, A. & Honkasalo, V. 2016. Kulttuurisensitiivinen sukupuoli. Monikulttuurinen sukupuolisensitiivinen työ setlementtiliikkeessä. Setlementtijulkaisuja 44. Fram: Vaasa.

Barrett, P. 2015. Friends. Ryhmänohjaajan opas lasten kanssa työskentelyyn. Otavan kirjapaino Oy: Keuruu.

Byréus, K. 2001. Bella. Säröä ja Kimallusta 2 – tyttöryhmätyö. KST Infoservice: Växjö.

Cacciatore, R. Korteniemi, E. Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Werner Söderström Osakeyhtiö: Helsinki.

Chi, M.T.H. 1997. Quantifying Qualitative Analyses of Verbal Data: A Practical Guide. The Journal of the Learning Sciences 6 (3).

Eskola, J. 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus: Jyväskylä, 209-231.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino: Tampere.

Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. WSOY: Porvoo.

Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. Edita: Helsinki.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A. L. 2019. Luova toiminta siltana itseensä, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A. L., Heimonen, K., Huhtinen-Hildén, L., Iivanainen, S. & Öystilä, S. (toim.) Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveystalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 11-18.

Hytönen, T. & Valli, S. 2016. Ihanat tytöt. Menetelmäopas hiljaisten ja ujojen tyttöjen kohtaamiseen. Lasten Keskus ja Kirjapaja: Viro.

Iivanainen, S. 2019. Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Karjalainen, A. L., Heimonen, K., Huhtinen-Hildén, L., Iivanainen, S. & Öystilä, S. (toim.) Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveystalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 57-99.

Jyrinki, E. 1974. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. Luettu 16.4.2020 file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/JyrinkiErkki_Digitoitu.pdf

Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Werner Söderström osakeyhtiö: Helsinki.

Keränen, E. Nissinen, P. Saarnio, T. Salminen, M. 2001. Sosiaalialan työn ulottuvuudet. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki.

Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2015. Opetushallitus. Oppaat ja käsikirjat 2015:1. Grano Oy.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Vastapaino: Tampere.

Lankinen, M. 2011. Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Tmi Terapeda.

Mikkola, P. 2001. Kahden kulttuurin taitajaksi. Maahanmuuttajaoppilaan monikulttuurinen identiteetti, tavoitteet ja toiminta. Turun yliopisto: Turku.

Miller, D. & Moran, T. 2012. 'Towards a consensus: a two-dimensional model of self-esteem', in Self-esteem: a guide for teachers, SAGE Publications Ltd, London.

Plummer, D. 2007. Helping Children to Build Self-Esteem: A Photocopiable Activities Book Second Edition. Vol. 2nd ed. Jessica Kingsley Publishers: London.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. 2017. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P., Ruusuvuori, J., Aho, A. L. & Granfelt, R. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino: Tampere, 46-83.

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. PunaMusta Oy.

Tanskanen, S. 2015. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, P. & Sayed, T. (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Edita: Helsinki, 105-126.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus- ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

Tuovinen, O. 2015. Tyttöjen kokemuksia osallisuudesta ja vaikuttamismahdollisuuksista Tampereen Tyttöjen Tuvalla. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu.

Tyttöjen tupa. Ahjolan Setlementti ry. 2020. Luettu 17.2.2020. <http://www.tyttöjentupa.fi/>

Verhoeven, A. 2016. Aidosti minä. Opas kehopositiivisuuteen. Ohjaajan opas. Unilever UK.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Ohjaajan opas. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino.

LIITTEET

LIITE 1. Tutkimusaineisto

Alkuperäiset ilmaukset ja havainnot ovat lasten sanomia sekä muistiinpanoistani poimittuja. Pelkistettyjen ilmausten avulla niistä on muodostettu alaluokkia eli ilmauksia ja havaintoja yhdistäviä käsitteitä. Yläluokat ovat laajempia teemoja, jotka muodostuivat alaluokkien sekä teoreettisen mallin perusteella.

Alkuperäinen ilmaus/havainto	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
"On kiva jutella eri asioista." (lapsi) "Kiva kun on eri teemoja." (lapsi) "Keskustelut oli kivoja." (lapsi) "Vaikeistakin asioista uskallettiin avautua, kun lapset kokivat tullessaan kuulluksi ja kohdatuksi." (ohjaaja) "Askartelun ym. lomassa luontevaa keskustella eri aiheista." (ohjaaja)	Eri asioista keskusteleminen	Kommunikointi	Kuulluksi tuleminen
"Mähän oon hyvä aika monessa jutussa." (lapsi) "Mussa on monii hyvii puolii." (lapsi) "Kyl mä osaan tehdä sen ite." (lapsi) "Lapset tunnistivat itsestään monia positiivisia asioita ja ryhmän edetessä he osasivat nimetä niitä monipuolisemmin." (ohjaaja)	Esimerkit itsen pohdiskelusta	Itse reflektio	Vahvuuksien tunnistaminen
"Ryhmässä on kiva olla." (lapsi) "On helppoo puhua." (lapsi) "Kiva kun tekin (ohjaajat) olitte mukana" (lapsi) "Arvostus näkyy koko ryhmän keskuudessa siten, että kaikkia kuunnellaan." (ohjaaja) "Luottamuksellinen suhde ryhmän sisällä syntyi, sillä lapset eivät arkaileet esim. kysymyksiin vastaamista tai osallistumista." (ohjaaja)	Ryhmässä viihtyminen	Avoin ilmapiiiri	Luottamuksellisuus
"Musta tää on hyvä." (lapsi) "Ei ollu vaikeeta." (lapsi) "Mielipidejana oli hyvä." (lapsi) "Lapset uskaltavat osallistua, sanoa mielipiteensä ja olla eri mieltä." (ohjaaja)	Esimerkit avoimesta suhtautumisesta	Rohkeus	Mielipiteiden ilmaiseminen
"Oli hauskat vitsit tänään." (lapsi) "Oli kiva tehdä yhdessä." (lapsi) "Meni ihan hassutteluks." (lapsi) "Yhteisöllisyys ja yhteinen huumori lisääntyivät ryhmän edetessä, sillä lasten välille alkoi kehittyä yhteistä huumoria." (ohjaaja) "Lapset kehuivat toisiaan, mikä ilmensi heidän keskinäistä arvostustaan toisiaan kohtaan" (ohjaaja)	Yhdessä tekeminen, yhteiset jutut	Yhteenkuuluvuus	Yhteisöllisyys
"Mä voin aloittaa." (lapsi) "Voitaisko ottaa vielä kierros tätä?" (lapsi) "Kaikki osallistuvat hyvin keskusteluihin ja harjoituksiin." (ohjaaja) "Kaikki uskalsivat näyttää muille tekemiään töitä ja ryhmän edetessä halusivat tehdä sen erittäin mielellään." (ohjaaja) "Aluksi ohjaajat toimivat keskusteluiden aloittajina, myöhemmin lapset itsekin" (ohjaaja)	Osallistuminen	Aktiivisuus	Aloitteellisuus

LIITE 2. Alkukartoitus

NIMI:

Jatka lauseita niin, että ne kuvaavat sinua parhaiten. Yritä keksiä jokaiseen kohtaan pari asiaa.

Pidän itsessäni eniten...

Olen hyvä...

Olen epävarma tilanteissa, joissa...

Mielestäni hyvän ystävän ominaisuuksia ovat...

Minulle on vaikeaa...

Haluaisin kehittyä...

Tähän voit vapaasti kuvailla itseäsi tai kertoa jotakin, mitä ohjaajien olisi hyvä tietää/huomioida.

LIITE 3. Toimintakertojen suunnitelmat

1(9)

1. tapaaminen 12.2.2020 klo 15-17 – Aloitus, tutustuminen

Välipala + alkupiiri

- Mennään piiriin istumaan ja levitetään vahvuuskortit lattialle kaikkien nähtäville
- Jokainen (myös ohjaajat) valitsee itselleen 1-2 korttia, jotka kuvaavat itseään. Käydään ringissä läpi lyhyet esittelyt (nimi, vahvuus, fiilikset, jotain muuta mitä haluaa sanoa?).
- Yhteenveto alkupiiristä
- Toiminnan esittely

Lämmittely: janaharjoituksia

- Järjestäytyminen syntymävuoden, pituuden ja kengän koon mukaan
- Mieli-pidejanalle järjestäytyminen, joissa väittäminä: pidän pizzasta, haluaisin matkustella, talvi on paras vuodenaika, kaikki ihmiset ovat yhtä arvokkaita, uskallan yleensä sanoa oman mielipiteeni, pystyn vaikuttamaan itse mielialaani, haluan oppia paljon uusia asioita.

Tunnetiloista keskusteleminen: tunnekortit

- Jokainen nostaa pakasta sattumanvaraisesti jonkin tunnekortin ja jokainen saa hetken aikaa miettiä, että mitä tunnetta kuva esittää ja missä tilanteissa kyseinen tunne voi syntyä.
- Tunteista keskustelua

Taitotähti

- Jokainen saa valita mieleisen värisen pahvin ja piirtää ja leikata omanlaisen tähden. Tähteen kirjataan omia taitoja, vahvuuksia sekä asioita, joista on itsessä ylpeä. Jokainen yrittää keksiä myös asian, jossa haluaisi kehittyä.
- Vapaata keskustelua, taustamusiikkia.

Alkukartoitus

- Jokaiselle annetaan hetki omaa rauhaa täyttää alkukartoituskysely ja pohtia omia vahvuuksiaan ja kehityskohteitaan, joita alettiin miettiä jo tähteä askarrellessa.

Loppupiiri

- Fiiliskierros + mitä odotuksia ryhmälle?

(jatkuu)

Muistilista:

- Vahvuuskortit
- Tunnekortit
- Alkukyselyt
- Bluetooth kaiutin
- Punainen, vihreä ja keltainen paperi janaharjoitukseen
- Askartelutarvikkeet

2. tapaaminen 19.2.2020 klo 15-17 – Omien arvojen selkiyttäminen ja kaveritaitojen harjoittelu Bella-menetelmää hyödyntäen

Välipala + alkupiiri

- Eläinkortit: Jokainen (myös ohjaajat) valitsee kortin, joka kuvastaa tunnetta, jolla tulee tänään ryhmään. Käydään kierros, miksi kukin valitsi tietyn kortin.
- Parikeskustelu (tutustuminen, minäkuvan vahvistaminen) (Byréus 2001, 28)
- Jokainen kertoo parille itsestään annettujen teemojen mukaisesti ja lopuksi molemmat osapuolet esittelevät kuulemansa.

Lämmittely: vessapaperileikki

- Tavoitteena tutustuminen ja rohkaistuminen kertoa mielipiteitä.
- Jokainen ottaa niin monta palaa paperia kuin yleensä käyttää. Kaikki kertovat arkkien määrän verran asioita itsestään.

Stop-harjoitus

- Tavoitteena selkiyttää omia rajoja ja tehdä oma reviiri näkyväksi.
- Jakaudutaan pareihin ja molemmat asettuvat huoneen eri puolille vastakkain. Toinen alkaa lähestyä paria ja paikallaan seisova sanoo stop, kun toisen tulee pysähtyä. Stop sanotaan, kun kokee, että ei päästäisi ihmistä enää lähemmäs.
- Teemat: puolittu, kaupustelija, humalainen mies, koiran ulkoiluttaja, ystävä, äiti.

Kyllä – ei – ehkä -harjoitus (Byréus 2001, 34)

- Tavoitteena tuoda omia arvoja ystävydestä esiin ja niiden kautta yhdessä pohtia, millainen on hyvä ystävä.

Tärkeysjärjestys harjoitus (Byréus 2001, 16, 32)

- Tavoitteena arvojen työstäminen ja ystävyyden pohtiminen.
- Jokainen kirjoittaa 5 itselleen tärkeintä asiaa ystävyydestä, minkä jälkeen keskustellaan.
- Paperin toiselle puolelle 3 asiaa, joita arvostaa itsessään.

Omakuvan piirtäminen

- Jokainen saa piirtää ja värittää isolle kartongille oman kuvansa.
- Tärkeysjärjestys harjoituksen omista ominaisuuksista tehdään sydänkuvio omakuvaan.
- Taustalle rauhallista musiikkia.

Loppupiiri

- Fiiliskierros, mitä jäi mieleen.

Muistilista:

- Askartelutarvikkeet
- Eläinkortit
- Bluetooth kaiutin

3. tapaaminen 4.3.2020 klo 15-17 - Läheisverkoston kartoittaminen ja myönteisten asioiden tunnistaminen itsestä Voimaneidot-menetelmää hyödyntäen

Välipala + alkupiiri

- Tunnelmointikierros Voimaneidot-korteilla. Kaikki valitsevat 1-2 korttia ja käydään kierros, jossa jokainen saa kertoa, miksi valitsi kyseisen kortin/kortit.

Lämmittely

- Toiminnanjohtajaharjoitus (Lankinen 2011, 98), jossa jokainen näyttää vuorollaan jonkin lämmittely-/voimisteluliikkeen ja muut tekevät perässä. Tehdään muutama kierros.

Voimat kierto (Lankinen 2011, 76)

- Jokaiselle jaetaan 5 voiman tunnesanaa (liite 2) ja kierretään tilassa vaihdellen tunnesanoja niin, että jokainen saisi sellaiset tunteet, jotka kuvaavat omia voiman tunteita lähiaikoina. Lopuksi käydään kierros ja jokainen saa kertoa, mitä sanoja sai vaihdettua.

Voimasanat (Lankinen 2011, 76)

- Edellisen tehtävän tunnesanat jaotellaan yhdessä neljään pääluokkaan. (liite 4)

Sydämellinen verkosto (Lankinen 2011, 82-33)

- Lapset kartoittavat sydämellinen verkosto -monisteelle (liite 5) ihmisiä, jotka voivat tukea heitä kasvamisessa ja itsetunnon vahvistumisessa. Tavoitteena on tukea lasten voimavaroja itsetunnon vahvistamisen kautta.
- Taustalle rauhallista musiikkia.

Omakuvan jatkaminen

- Monisteen täyttämisen jälkeen jokaiselle jaetaan paperi, johon kirjoitetaan asioita, joilla läheiset ovat kehuneet, kannustaneet tai tukeneet. Tämä liimataan omaan työhön.

Loppupiiri

- Istutaan ringiin ja jokainen kertoo, miltä harjoitus tuntui. Halutessaan saa myös omakuvaan kirjoitettuja asioita.
- Loppuun otetaan rentoutus patjoilla maaten. Ohjaaja lukee rentoutustekstin.

Muistilista:

- Askartelutarvikkeet
- Bluetooth kaiutin
- Sydämellinen verkosto-, voimasanat- ja nelikenttämonisteita

4. tapaaminen 11.3.2020 klo 15-17 – Kehopositiivisuusharjoitukset Aidosti minä -menetelmää hyödyntäen

Välipala + alkupiiri

- Käydään läpi, millä tunnelmilla kaikki ovat tulleet kerhoon.
- Keskustellaan ulkonäköpaineista ja lapset saavat kertoa, mitä sosiaalisen median kanavia he käyttävät.

Lämmittely

- Lauletaan ja tanssitaan pää, olkapää, peppu -laulua.
- Tavoitteena saada ryhmäläiset rohkaistua mukaan ja nostaa vireystasoa keskustelun jälkeen.

Ulkonäköhanteen paljastaminen (Aidosti minä tehtäväkirja, 9)

- Tavoitteena ymmärtää, mistä ulkonäköhanteet tulevat ja tiedostaa niiden vaikutukset.
- Kaikille jaetaan lehtiä, joista he saavat etsiä täydelliseltä näyttävän henkilön. Kuvat liimataan isolle kartongille "täydellinen ihminen" ja ympärille kuvaillaan täydelliseksi tekeviä ominaisuuksia. Lopuksi vedetään otsikon päälle raksi ja kirjoitetaan viereen "ulkonäköihanne" ja keskustellaan tehtävän herättämistä asioista.

Silmä tarkkana (Aidosti minä tehtäväkirja, 32)

- Tavoitteena ymmärtää, mitä kuvankäsittelyllä voidaan saada aikaan.
- Jaetaan kaikille kuvia, joista toinen on muokattu ja toinen ei (moniste 6 Silmä tarkkana -valokuvat).
- Katsotaan kuvanmuokkausvideo ja keskustellaan aiheesta.

Omakuvan jatkaminen

- Lapset saavat leikata lehdistä sellaisia sanoja, lauseita tai kuvia, jotka antavat heille voimaa ja itsevarmuutta.

Loppupiiri

- Käydään ringissä läpi, mitä harjoituksista jäi mieleen.
- Rentoutusharjoitus rauhallisen musiikin/luonnon äänien kanssa.

Muistilista:

- Aikakauslehtiä
- Askartelutarvikkeet
- Bluetooth kaiutin
- Moniste 6
- Kuvanmuokkausvideo

5. tapaaminen 18.3.2020 klo 15-17 – Tunnetaitojen harjoittelu Friends-menetelmää hyödyntäen

Välipala + alkupiiri

- Tunnelmakierros ja viikon iloinen asia heitellen hernelpussia (Barrett 2011, 38)
- Keskustellaan tunteista ja tärkeydestä ilmaista niitä.

Lämmittely, tunneruletti-moniste (Barrett 2011, 43)

- Jakaudutaan 3-4 hengen ryhmiin ja jokainen pyörittää rulettia vuorollaan ja kuvailee tai esittää muille, mitä ihmiset tekevät kehollaan tuntiessaan kyseistä tunnetta.
- Tavoitteena johdatella aiheeseen.

Kaisan ainutlaatuinen syntymäpäivälahja, työkirjan s. 16 (Barrett 2011,41)

- Tavoitteena syventää tunteiden ymmärrystä.
- Jokaiselle jaetaan moniste ja kaikki saavat ensin itsekseen lukea sen ja pohtia, mitä tunteita siinä ilmenee. Tämän jälkeen käydään yhteistä keskustelua, että mitä voisi tehdä, jos ystävä tuntisi näin.

Yhdistä ajatukset ja tunteet (Barrett 2011, 65)

- Tavoitteena tunnistaa ajattelun ja tunteiden yhteyksiä.
- Jokainen saa täyttää monisteen itsekseen, jonka jälkeen pohditaan yhdessä, miten punaisista ajatuksista saataisi vihreitä.

Tunteiden näyttäminen on tärkeää (Barrett 2011, 40)

- Tavoitteena on auttaa ymmärtämään, miten he ilmaisevat tunteita ja huomata ero tunteettomuuden ja tunteiden ilmaisemisen välillä.
- Ryhmäläisiä pyydetään kuvittelemaan, millaista olisi, jos ihmiset eivät näyttäisi ollenkaan tunteitaan.
- Jakaudutaan 2-3 hengen ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle annetaan tunnekortti ja siihen sopiva tilanne, jonka he saavat näyttää muulle ryhmälle. Harjoitteluun annetaan riittävästi aikaa.
- Jokainen ryhmä saa vuorollaan esittää oman tilanteensa, mutta heidän tietämättään lisätään pieni muutos: näytelmä esitetään ensin täysin ilman tunteita ja sen jälkeen heti perään tunteilla, kuten he olivat harjoitelleet.

Hyvä olo

- Jokainen saa valita monisteesta (itse koottu) kuvan, minkä tekemisestä nauttii ja tuntee olonsa hyväksi. Tämä leikataan irti ja väritetään.
- Tavoitteena on kannustaa ajattelemaan asioita, joiden tekemisestä nauttii.
- Taustalle musiikkia.

Omakuva jatkaminen

- Väritetty kuva liimataan omakuvaan.

Loppupiiri

- Istutaan piirissä ja käydään läpi, mitä mietteitä tehtävät herättivät.

Muistilista:

- Tarvittavat monisteet
- Bluetooth kaiutin
- Tunnekortit
- Tilanteet näytelmiä varten
- Värityiskuvat ja askartelutarvikkeet

6. tapaaminen 25.3.2020 klo 15-17 – Seksuaalisuus ja omat rajat Seksuaalisuuden portaat -menetelmää hyödyntäen**Välipala + alkupiiri**

- Tunnelmakierros tunnekorteilla
- Keskustellaan siitä, mitä seksuaalisuudella ja omilla rajoilla tarkoitetaan.

Lämmittely: Vartaloleikki (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 135).

- Taputellaan koko vartalo läpi laulun mukana.
- Tavoitteena vahvistaa kehonkuvaa hyväksyvän kosketuksen kautta.

Uskon itseeni -harjoitus (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 143).

- Ryhmäläiset toistavat ohjaajan sanomia lauseita ja lopuksi pohditaan, miltä niiden sanominen tuntui.
- Tavoitteena vahvistaa järjen tasoa ja avata aiheesta keskustelua.

Omakuvan jatkaminen

- Kirjoitetaan ylös edellisestä harjoituksesta jokin lause, mikä jäi erityisesti mieleen helppona tai vaikeana asiana sanoa ääneen.

Ihastuminen ja rakastuminen (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, 139-140)

- Ohjaaja lukee tarinan ihastumisesta ja pohditaan, mitä tarinassa tapahtui.
- Pohditaan yhdessä ja kirjataan paperille, miten rakkauden voi osoittaa (sanat, eleet, lahjat, toiminnot, katseet/ilmeet). Lopuksi keskustellaan syvemmin.
- Tavoitteena käsittää ihastumisen tunnetta ja syventää pohdintaa.

Ihastumisen ja kaverisuhteen erot (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, 141-142)

- Ryhmissä listataan muutama tunne, joita liittyy sekä kaveri- että ihastumissuhteeseen
- Ryhmät valitsevat, kaveri- tai ihastussuhteesta yhden tunteen ja esittävät sen muulle ryhmälle stillikuvana.
- Tavoitteena tunnistaa ihastumiseen liittyviä ja kaverillisia tunteita ja vahvistaa sosiaalisia taitoja ja synnyttää niistä keskustelua.

Loppupiiri

- Keskustelua piirissä siitä, mitä ajatuksia kerrasta heräsi. Lopuksi rentoutusharjoitus.

Muistilista:

- Tunnekortit
- Bluetooth kaiutin
- Paperia ja kyniä

7. tapaaminen 1.4.2020 klo 15-17 – Toiveiden ja unelmien kartoittaminen Ihanat tytöt menetelmän avulla

Välipala + alkupiiri

- Käydään läpi, millä tunnelmilla ryhmäläiset ovat tulleet ryhmään.
- Keskustellaan tulevaisuuden toiveista ja unelmista.

Haavekartta

- Tavoitteena suunnata ajatukset tulevaisuuteen ja päästää mielikuvitus ja luovuus valloilleen.
- Jokainen saa tehdä oman haavekarttansa leikkaamalla aikakauslehdistä kuvia ja sanoja, jotka liittyvät jollain tavalla haaveisiin, toiveisiin ja unelmiin. Rauhallista musiikkia taustalle.
- Lopuksi keskustellaan miltä haavekartan tekeminen tuntui ja millaista oli miettiä unelmia ja haaveita. Näitä saa jakaa halutessaan.

Omakuvan jatkaminen

- Piirretään tai kirjoitetaan suurin unelma/haave omakuvaan.

Loppupiiri

- Käydään kierros, mitä tunteita tapaaminen herätti.

Muistilista:

- Aikakauslehtiä
- Askartelutarvikkeet
- Bluetooth kaiutin

8. tapaaminen 8.4.2020 klo 15-17 – Lopetus, omakuvien esittely**Alkupiiri**

- Käydään läpi, mitä ajatuksia koko ryhmä on herättänyt.
- Täytetään loppuarvioinnit ja palautteet.

Ryhmän päättymisen juhlistaminen herkuilla

- Jokainen saa ottaa itselleen herkkuja ja niistä tehdään rakennelmat, jotka syödään loppuksi.

Omakuvien esittely

- Jokainen saa vuorollaan esitellä oman työnsä (vapaaehtoinen).
- Jokainen saa myös kertoa, miltä työtä tuntui tehdä prosessimaisesti.

Leikkejä

- Mukavia leikkejä yhdessä

Loppuksi

- Kiitos! Jokaiselle osallistujalle jaetaan kannustava diplomi ryhmään osallistumisesta.
- Omakuvista otetaan kuvia opinnäytetyötä varten ja lapset saavat viedä työt koteihinsa.

Muistilista:

- Loppuarviointilomakkeet
- Palautelomakkeet ja diplomit
- Kuminauhoja töiden kuljettamiseen

LIITE 4. Kirje vanhemmille

1(2)

Hei vanhemmat!

Olen Niina Touhonen, 3. vuoden sosionomiopiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä ja tarkoitukseni on pitää toiminnallista ryhmää 7–12-vuotiaille tytöille ja sukupuolensa moninaiseksi kokeville lapsille Tyttöjen Tuvalla. Ryhmä toteutetaan ajalla 12.2.–8.4.2020 ja se kokoontuu 8 kertaa (ei hiihtolomaviikolla 9).

Ryhmän tarkoituksena on vahvistaa ja kehittää lasten itsetuntoa erilaisilla menetelmillä. Tavoitteena on, että lapsille jäisi ryhmästä käteen tietoa ja taitoa oman minäkuvansa rakentamiseen. Tavoitteena on myös lisätä lasten itsearvostusta, -luottamusta sekä -varmuutta harjoittelemalla esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja, kehoposiitivisuutta sekä pohtimalla omia arvoja ja rajoja.

Jokainen ryhmäläinen kokoaa ryhmäkertojen aikana omakuvan, jota täydennetään ryhmän aikana ja sen saa mukaan viimeisellä kerralla. Tuotoksista on tarkoitus ottaa valokuvia, jotka tulevat opinnäytetyöhöni. Ryhmän aikana havainnoin tyttöjen toimintaa yleisellä tasolla ja jokaisen kerran lopussa tytöt kirjoittavat lyhyesti tuntemuksiaan toiminnasta. Näiden avulla saan tietoa toiminnan tarkoituksenmukaisuudesta sekä tyttöjen kokemuksista.

Opinnäytetyössäni tyttöjen henkilöllisyydet eivät tule missään yhteydessä esille, eikä heitä voi tunnistaa asiayhteyksistä. En myöskään vertaile työssäme lasten kokemuksia ja tuotoksia toisiinsa.

Mikäli lapsenne saa osallistua toimintaan, olisi toivottavaa, että hän **pystyisi sitoutumaan ja osallistumaan kaikille kerroille**. Ryhmän etenemistapa on prosessimainen: kaikilla kerroilla käsitellään eri aihealueita ja jokaiselle kerralle osallistuminen mahdollistaa monipuolisen kehittymisen. Myös toiminnan arvioinnin kannalta tämä on tärkeää. Ryhmä kokoontuu Tyttöjen Tuvalla seuraavasti:

**ke 12.2. klo 15-17, ke 19.2. klo 15-17, ke 4.3. klo 15-17,
ke 11.3. klo 15-17, ke 18.3. klo 15-17, ke 25.3. klo 15-17, 1.4. klo 15-17, 8.4. klo 15-17.**

Mikäli teille heräsi kysymyksiä tai haluatte tietää lisää ryhmän toiminnasta, otatehan rohkeasti yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse.

Terveisin,

Niina Touhonen (niina.touhonen@tuni.fi, 045 6520851)

(jatkuu)

2(2)

Allekirjoittamalla tämän paperin, annan lapselleni luvan osallistua ryhmään Tyttöjen Tuvalla 12.2.-8.4.2020 välisenä aikana. Olen lukenut ryhmää koskevan tiedotteen ja tiedostan ryhmän yhteyden opinnäytetyöhön. Samalla annan luvan ryhmän ohjaajalle käyttää ryhmässä otettuja kuvia, joissa kenenkään kasvot eivät tule näkymään.

Lapsen nimi:

Huoltajan allekirjoitus ja nimen selvennys:

Aika ja paikka:

Palautathan tämän lupalapun Tyttöjen Tuvan ohjaajalle, mielellään **31.1. mennessä**. Kiitos!

Ryhmäkertojen aiheet

1. kerta: Alkukartoitus, tutustumista
2. kerta: Omien arvojen selkiyttäminen, omakuvan piirtämisen aloittaminen
3. kerta: Läheisverkoston kartoittaminen ja myönteisten asioiden tunnistaminen itsestä
4. kerta: Kehopositiivisuusharjoitukset
5. kerta: Tunnetaitojen harjoittelu
6. kerta: Seksuaalisuus ja omat rajat
7. kerta: Toiveet ja unelmat
8. kerta: Lopetus, omakuvien esittely, palautteen kerääminen