

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Emma Huotari
Juuli Röynä

ALAKOULUIKÄISEN LAPSEN ITSETUNTO
Itsetuntoa vahvistavat oppitunnit Joensuun normaalikoulun 3.-luokkalai-
sille

Opinnäytetyö
Syyskuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2020
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Emma Huotari, Juuli Röynä

Nimeke
Alakouluikäisen lapsen itsetunto
Itsetuntoa vahvistavat oppitunnit Joensuun normaalikoulun 3.-luokkalaisille

Toimeksiantaja
Siun sote – Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä

Tiivistelmä

Itsetunto tarkoittaa sitä, kuinka ihminen kokee ja arvioi itseään. Se koostuu annetusta ja hankitusta itsetunnosta. Itsetunnon voi jakaa vielä kolmeen eri osa-alueeseen, joita ovat itsetuntemus, minäkäsitys ja itsearvostus. Itsetunto kehittyy jatkuvasti ja jokainen lapsi kokee itsetunnon erilaisena. Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, kykenee luottamaan itseensä ja olemaan itsenäinen, sekä kokeilemaan rohkeasti uusia asioita ja parantamaan omia heikkouksiaan. Hyvästä itsetunnosta kertoo kyky arvostaa toisia ihmisiä sekä ottaa vastaan rakentavaa palautetta. Heikko itsetunto voi luoda lapselle varovaisuutta suorittaa tehtäviä ja ottaa vastuuta, sillä pelkona on nöyryytyksen ja epäonnistumisen tunne. Lapsen heikko itsetunto voi näyttäytyä toisten lapsien kiusaamisena, aggressiivisuutena sekä luottamuspulana muita ihmisiä kohtaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä alakouluikäisten lasten tietoutta itsetunnosta ja sen tärkeydestä. Tavoitteena oli tukea kolmasluokkalaisten itsetunnon kehittymistä ja saada terveystarkastuksia yksilöllisemmiksi. Tehtävänä oli järjestää kolme samansisältöistä oppituntia itsetunnosta Joensuun normaalikoulun kolmasluokkalaisille sekä tehdä valmis käytettävissä oleva tuntisuunnitelma Joensuun kouluterveydenhoitajien materiaaliksi. Vallitsevan COVID-19-pandemian takia oppitunnit toteutettiin sähköisen etätehtäväpaketin muodossa.

Oppilaat, huoltajat, opettajat sekä asiantuntijaterveydenhoitaja kokivat opinnäytetyön hyödylliseksi ja tärkeäksi. Jatkokehittämisideana on tehdä kvantitatiivinen tai kvalitatiivinen tutkimus esimerkiksi itsetunnon tason vaihtelusta puberteetti-iässä sekä tutkia kiusaamisen vaikutusta itsetuntoon.

Kieli
suomi

Sivuja 36
Liitteet 7
Liitesivumäärä 12

Asiasanat
itsetunto, alakoululainen, ryhmäoppiminen, terveydenhoitaja



THESIS
September 2020
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors

Emma Huotari, Juuli Röynä

Title

Self-Esteem in Lower Comprehensive School Pupils
Lessons to Strengthen Self-Esteem Among 3rd Graders at Joensuu Normaalikoulu

Commissioned by

Siun sote – Joint Municipal Authority for North Karelia Social and Health Care Services

Abstract

Self-esteem means how a person feels and evaluates oneself. Self-esteem consists of given and obtained self-esteem. It can further be divided into three different factors that are self-knowledge, self-image and self-worth. Self-esteem develops continuously and everyone experiences it differently. Children who have a good self-esteem can trust themselves and be independent. They try bravely new things and improve their weaknesses. The capability to appreciate other people and receive constructive feedback is an indicator of a good self-esteem. Because of low self-esteem, children may be hesitant to perform new tasks and take responsibility, because they fear becoming humiliated. Children's low self-esteem can appear as bullying other children, aggression or lack of confidence towards people.

The purpose of this thesis was to increase the awareness among lower comprehensive school pupils about self-esteem and its importance. The aim of this thesis was to support the development of self-esteem among 3rd graders and make health checks more individual. The objective of this thesis was to organize three lessons about self-esteem for 3rd graders at Joensuun normaalikoulu and to draw a lesson plan for the use of public health nurses at Joensuun normaalikoulu. Due to this current COVID-19-pandemic, the lessons were held online.

According to the pupils, parents, teachers and the consulting public health nurse felt that the thesis was helpful and important. A further development idea is to carry out either a quantitative or a qualitative thesis for example about the changes in self-esteem in puberty and conduct a study on the effects of bullying on self-esteem.

Language
Finnish

Pages 36
Appendices 7
Pages of Appendices 12

Keywords

self-esteem, lower comprehensive school pupils, group learning, public-health nurse

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Alakouluikäisen lapsen kasvu ja kehitys.....	4
2.1	Alakouluikäinen lapsi.....	4
2.2	Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys.....	6
2.3	Psyykkinen ja kognitiivinen kehitys.....	7
2.4	Sosiaalinen kehitys.....	9
2.5	Kolmasluokkalaisen terveystarkastukseen kuuluvat asiat.....	11
3	Alakouluikäisen itsetunto ja sen kehittyminen.....	12
3.1	Itsetunto käsitteenä.....	12
3.2	Hyvän itsetunnon merkitys.....	13
3.3	Heikko itsetunto ja sen haittavaikutukset.....	14
3.4	Kouluterveydenhoitajan tuki lapsen itsetunnon kehityksessä.....	16
4	Ryhmäoppitunti osana terveystarkastuksia.....	17
4.1	Ryhmäoppiminen käsitteenä.....	17
4.2	Ryhmäoppimisen hyödyt ja haitat.....	18
4.3	Ryhmäoppiminen osana kouluterveydenhoitajan työtä.....	19
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä.....	20
6	Opinnäytetyön toteutus.....	20
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	20
6.2	Oppituntien suunnittelu ja toteutus.....	21
6.3	Oppituntien arviointi.....	23
7	Pohdinta.....	25
7.1	Tuotoksen tarkastelu.....	25
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	27
7.3	Opinnäytetyöprosessi.....	29
7.4	Ammatillinen kasvu.....	30
7.5	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämissideat.....	32
	Lähteet.....	33

Liitteet

Liite 1	Oppitunnin suunnitelma
Liite 2	Oppitunnin sisältö
Liite 3	Minä olen -vahvuustehtävä
Liite 4	Tehtäväpaketti
Liite 5	Tiedote vanhemmille/huoltajille
Liite 6	Tehtäväpaketin tarina
Liite 7	Palautelomake opettajille/asiiantuntijaterveydenhoitajalle

1 Johdanto

Itsetunto tarkoittaa sitä, kuinka ihminen kokee ja arvioi itseään. Se koostuu turvallisuuden tunteesta, itsensä tiedostamisesta ja omasta merkityksestä, yhteenkuuluvuudesta, vastuunottamisesta ja onnistumisen kokemuksista, käsityksestä omasta seksuaalisuudesta sekä sukupuoliroolista. Itsetunto muokkautuu ja rakentuu jatkuvasti, joten sen taso voi ajoittain vaihdella hyvästä heikkoon. Itsetunnon ollessa heikko, sitä kohottaa peräkkäiset onnistumisen tunteet. Se heijastuu lapsen käyttäytymiseen sekä esimerkiksi koulumenes-tykseen. (Cacciatore 2012; Huilla & Isokoski 2013, 20–23; Cacciatore, Korteniemi-Poi- kela & Huovinen 2009, 148–149; Keltikangas-Järvinen 2017, 35.) Itsetunnon rakentumi- seen lapsi tarvitsee paljon kannustavaa ja positiivista vuorovaikutusta, yhdessäoloa lä- heisten ja ystävien kanssa sekä omaa pohdintaa. Vuorovaikutuksen avulla alakouluikäi- nen pystyy heijastamaan omaa toimintaansa aikuisten toimintaan, ja sitä kautta oppimaan oikeanlaisia toiminta- ja ajatusmalleja. Itsetunto on lapsen kehityksen kannalta tärkeää, sen avulla lapsi kokee olevansa arvokas ja rohkea. (Cacciatore ym. 2009, 56–57, 69; Stor- vik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2015, 63–66; Storvik-Sydänmaa, Terva- järvi & Hammar 2019, 27.)

Alakouluikäisen lapsen itsetunto kehittyy onnistumisten, turvallisen ympäristön ja ilma- piirin, sosiaalisten suhteiden sekä omien mielenkiinnon kohteiden avulla. Tähän aikaan lapsi on myös hyvin altis koulukiusaamiselle, joka on yleistynyt runsaasti. Erityisesti pit- kakestoinen kiusaaminen vaikuttaa negatiivisesti lapsen itsetuntoon ja kognitiiviseen ke- hitykseen. Lapsena kehittyvä itsetunto on pohja nuoren murrosiän koitoksille. (Storvik- Sydänmaa ym. 2015, 63–66; Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 27.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä alakouluikäisten lasten tietoutta itsetunnosta ja sen tärkeydestä. Tavoitteena on tukea kolmasluokkalaisten itsetunnon kehittymistä, ja saada terveystarkastuksia yksilöllisemmiksi. Tehtävänä on järjestää kolme samansisältöistä op- pituntia itsetunnosta Joensuun normaalikoulun kolmasluokkalaisille sekä tehdä valmis käytettävissä oleva tuntisuunnitelma Joensuun kouluterveydenhoitajien materiaaliksi. Keväällä 2020 alkaneen COVID-19-pandemian takia emme pystyneet toteuttamaan opin- näytetyön toiminnallista osuutta suunnitellusti. Tämä johti opinnäytetyön nopeaan muok- kaukseen, ja sähköisen etätehtäväpaketin luomiseen.

2 Alakouluikäisen lapsen kasvu ja kehitys

2.1 Alakouluikäinen lapsi

Alakouluikäinen lapsi on 7–12-vuotias. Yleinen määritelmä kouluikäisyydelle on aika siitä, kun lapsi aloittaa koulun aina murrosikäisyyden kynnykselle asti. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 11.) Taulukko 1 kuvaa alakouluikäisen tärkeimpiä kehitysvaiheita, joita lapsi tarvitsee siirtyessään lapsuudesta nuoruuteen. Tärkeimpiä kehitysvaiheita lapsella tässä iässä ovat älyllisen ja sosiaalisen kasvun kehittyminen, oman sukupuoliroolin sekä itsetunnon vahvistuminen. Alakouluikäisyys on yksi tärkeimmistä lapsen kehitysvaiheista, tällöin lapsi kasvattaa itselleen vankan pohjan tulevaisuutta varten. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2013, 64–65; Koistinen ym. 2004, 72–74.)

Taulukko 1. Alakouluikäisen lapsen kehityksen vaiheita (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 64-72; Kivelä, Liukkonen & Niemi 2015).

ALAKOULUIKÄINEN 7-12v	NUORI 12-18v
Omatoimisuuden opettelu ja sen vahvistuminen	⇒ Identiteetin muodostaminen, aikuisen roolin kasvaminen
Itsetunnon kehittyminen	⇒ Kehonkuvan muodostaminen/muokkaaminen, ja itsensä hyväksyminen
Sosiaalisten taitojen vahvistuminen	⇒ Parisuhteiden luominen
Itsenäistyminen	⇒ Vastuulliseen ja itsenäiseen elämään opettelu
Sukupuoliroolin sisäistäminen	⇒ Seksuaalinen kehitys
Koulutaitojen opettelu	⇒ Työelämään valmistautuminen
Puberteetin alku	⇒ Aikuistuminen

Alakouluikäisenä eli 7–12-vuotiaana lapsi alkaa toimimaan omatoimisemmin ja itsenäistyy vanhemmista koulupäivien ajaksi. Lisäksi hän osallistuu vanhempien kanssa yhdessä pieniin kotiaskareisiin ja ruoanlaittoon. Omatoimisuuden myötä lapsi kehittää omaa iden-

titeettiään, joka vahvistuu myöhemmin nuoruudessa. Alakouluikäinen alkaa huolehtimaan hygieniastaan sekä omasta ulkoisesta itsestään, mutta kaipaa vielä vanhempien ohjausta esimerkiksi puhtaiden vaatteiden vaihtoon ja suuhygienian ylläpitämiseen. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 64–65; Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 26; Koistinen ym. 2004, 72–74; Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 11.)

Lapsen aloittaessa koulun häneltä odotetaan kouluun valmiutta, eli hän on koulunkäyntikykyinen. Tähän kuuluvat fyysiset, psyykkiset, kielelliset sekä sosiaaliset taidot. Lapsen tulee pärjätä koulupäivät ilman vanhempia ja selviytyä itsenäisesti hänelle annetuista tehtävistä, esimerkiksi syödä omatoimisesti, pystyä itsenäiseen työskentelyyn ja huolehtimaan omista tavaroistaan. Koulunkäyntivalmiuteen kiinnitetään huomiota esikoulussa, jolloin pystytään arvioimaan koulunkäyntikykyä ja osataan kiinnittää enemmän huomiota kehitettäviin asioihin. Alakouluikässä lapsi löytää ja kehittää juuri hänelle sopivia oppimismenetelmiä sekä muistisääntöjä, ja on hyvin innokas oppimaan ja löytämään uutta tietoa. Aikuisten tulee kannustaa lasta koulunkäynnissä ja kotitehtävien teossa, mutta kannustaa myös omatoimisuuteen ja itsenäistymiseen sekä vastuun kantamiseen. Nuoruusiässä oppiminen syventyy ja kohdentuu entistä enemmän tulevaan työelämään eikä niinkään koulutapoihin. (Kivelä, Liukkonen & Niemi 2015, 153–154; Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 64–72; Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 26–27; Koistinen ym. 2004, 73–75.)

Alakouluikäinen lapsi sisäistää oman sukupuoliroolinsa, mutta siihen liittyvä seksuaalinen kehitys tapahtuu kuitenkin vasta nuoruusiässä. Alakouluikäinen voi tiedostamatta jopa torjua vielä seksuaalista sukupuolen kehitystä. (Kivelä, Liukkonen & Niemi 2015, 155.) Suomessa ja muissa länsimaissa henkilöt tavallisesti jaetaan kahteen sukupuoleen, tytöksi tai naiseksi ja pojaksi tai mieheksi. Harva kokee kuitenkaan itseään täysin femiiniseksi naiseksi tai maskuliiniseksi mieheksi. Sukupuolirooli ei ole yksiselitteinen, vaan siinä voi olla useita ilmenemistapoja. Se koostuu sosiaalisesta, psyykkisestä ja aistillisesta kokemuksesta. (Vilkka 2010.) Murrosiässä keho muokkautuu aikuisen kehoksi, joka monesti hämmästyttää nuorta. Hänellä voi ilmetä jopa häpeäntunnetta omaa kehoaan kohti. Murrosikäinen kehittyy nopeasti kognitiivisesti ja seksuaalinen pohdinta lisääntyy. Lapsena kehittynyt hyvä itsetunto auttaa nuorta hyväksymään itsensä murrosiän myrskyissä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 64–66, 70–71.)

Alakouluikäinen viihtyy harrastuksista saatujen kavereiden kanssa ja isoissa kaveriporukoissa. Lapsen siirtyessä murrosikään vastakkainen sukupuoli alkaa kiinnostamaan ja isot kaveriporukat muuttuvat enemmän yksittäisiin tärkeisiin ystäviin sekä seurustelusuhteet tulevat kuvioihin. Alakouluikäiselle vanhemmat ovat tärkein tukipilari, joihin he luottavat ja uskoutuvat, kun taas nuoret kokevat vanhemmat liian rajoittavina ja riitoja voi syntyä pienistäkin asioista. Ajan kuluessa nuoret oppivat taas näkemään vanhemmat tärkeinä sekä arvostavat heidän laatimiaan rajoja ja sääntöjä omaa turvallisuutta koskien. (Koistinen ym. 2004, 73–81; Kaltiala-Heino, Työläjärvä & Suomalainen 2018.)

2.2 Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys

Fyysinen kasvu tarkoittaa sitä, mitä lapsen kehossa tapahtuu kasvun aikana. Usein fyysiset muutokset näkyvät ulospäin, mutta siihen kuuluu myös solujen lukumäärien ja koon kasvua ja muutoksia. Lapsen terveyteen vaikuttavat jo sikiöaikana äidin raskaudenaikainen terveys, elintavat ja fyysinen aktiivisuus. Fyysistä kasvua kouluikäisellä ovat muun muassa pituuskasvu, pysyvien hampaiden vaihtuminen sekä puberteettinen kasvu. Myöhemmin lapsen fyysiseen kehitykseen ja terveyteen vaikuttavat esimerkiksi harrastusmahdollisuudet. Näitä tekijöitä kutsutaan ympäristötekijöiksi. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019a; Kronqvist, Pulkkinen 2007, 31.)

Lasten kasvua seurataan vuosittain määrääikaisissa terveystarkastuksissa. Lasten kasvuun ja kehitykseen on olemassa omat seulat, joiden avulla arvioidaan, onko lapsen pituuskasvu normaalilla tasolla. Näiden seulojen avulla voidaan myös arvioida lapsen odotuspituus. Samaisiin seuloihin kuuluu pituuskasvun lisäksi painon seuranta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011.) Pituuspyrähdyksen aikana ryhdissä tapahtuu muutoksia, ja selkärangassa voi havaita lievää skolioosia eli selkärangan kaareutumista. Ryhtiä on syytä tarkkailla terveystarkastuksissa, sillä lievä skolioosi yleensä suoristuu kasvun aikana. Mahdollisia murtumakohtia tulee seurata, kuinka ne kehittyvät lapsen kasvun mukana. (Mäki ym. 2010, 50–51; Hurme 2015.)

Puberteettiset muutokset alkavat alakouluikässä, tytöillä kahdeksan ja pojilla yhdeksän ikävuoden jälkeen. Tyttöjen kehitys alkaa yleisimmin rintojen kohoamisella tai häpykar-

voituksella. Pituuskasvu kiihtyy aikaisintaan yhdeksänvuotiaana, jonka jälkeen tavallisimmin alkavat kuukautiset. Pojilla ensimmäisiä puberteetin muutoksia ovat kiveksien ja kivespussien suurentumiset. Poikien pituuskasvu kiihtyy tavallisesti kymmenen ikävuoden jälkeen ja samoihin aikoihin häpykarvoitusta alkaa ilmenemään. Puberteettisia muutoksia arvioidaan Tannerin arviointiasteikon avulla. Muutokset tapahtuvat kuitenkin aina yksilöllisesti, mistä on tärkeä kertoa nuorelle ja vanhemmille, sillä puberteetin alkaminen voi aiheuttaa huolenaiheita. (Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Ovaskainen, Sippola, Virtanen & Laatikainen 2010, 49–51; Mäki, Wikström, Hakulinen & Laatikainen 2017, 38.)

Alakouluikäinen lapsi on liikunnallisesti ja motorisesti taitava sekä hallitsee jo monia perustaitoja, kuten juoksemisen, hyppimisen, heittämisen sekä perustasolla olevat hienomotoriset taidot. Hienomotoriikka kehittyy vähitellen aikuisen tasolle ja kömpelyys häviää. Taidot ilmenevät itsestään lapsen kehittyessä, mutta tarvitsevat jatkuvaa harjoittelua ja kannustusta liikunnallisten taitojen vahvistamiseksi. Tällöin lapsi kykenee osallistumaan esimerkiksi koulussa ja harrastuksissa erilaisiin peleihin ja leikkeihin. (Barela 2013; Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 64–72.)

2.3 Psyykinen ja kognitiivinen kehitys

Psyykinen kehitys on mielen sisällä tapahtuvien toimintojen kehitystä. Psyykkisiä ja kognitiivisia perustoimintoja ovat tunteet, ajattelu, muisti, oppiminen, tietoisuus, aistiminen ja havaitseminen sekä kielellinen havaitseminen. Nämä kehittyvät yksilöllisesti ympäristön vaikutuksen alaisena. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 31–32.)

Lapsen persoonallisuuden kehittyminen kuuluu psyykkiseen kehitykseen. Tämän kehitysvaiheen aikana lapsi ryhtyy käsittelemään asioita kriittisemmin, tunteet koetaan voimakkaina ja ne vaihtelevat suuresti. Tunteet voivat purkautua eri tavoin, esimerkiksi pettyminen tai tyytymättömyys voi ilmetä itkuna tai tavaroiden paiskomisena. Myös kehon muuttuminen murrosiän alussa vaikuttaa persoonallisuuden kehittymiseen. Lapsi alkaa vähitellen kiinnittämään enemmän huomiota omaan ulkonäköönsä, ja tätä kautta voi kokea olevansa erilainen ja kelpaamaton niin itselleen kuin muille. On tärkeää, että lapsi kykenisi luottamaan vanhemman olevan aina hyväksyväinen ja luotettava henkilö, vaikka

hänessä tapahtuu muutoksia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019b; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019c.)

Itsetunto on yksi psyykkisen kehittymisen osa-alueista. Lapsella täytyy olla tunne siitä, että hänellä on koko ajan vierellään turvallinen vanhempi, joka luottaa häneen. Lapsen minuuden kehitykseen ja syntyyn vaikuttaa voimakkaasti se, kokeeko lapsi vanhemman ajattelevan häntä aina. Lapsella voi olla yksilöllisiä tarpeita kehityksen aikana, jolloin vanhemman täytyy pystyä parhaansa mukaan tukemaan ja havaitsemaan niitä. (Manninen 2015.)

Lapsen moraalinen kehitys alkaa alakouluikässä, jolloin hän oppii erottamaan oikean ja väärän. Jossain tilanteissa lapsella voi esiintyä valehtelua, ja hänen moraalisensa määräytyy oman höydyn ja mielihyvän mukaan. Tässä iässä lapsella ei esiinny suurempia tunne-elämän purkauksia, mutta puberteetin alkuvaiheessa vanhempien rajojen testaamista voi jo näkyä. (Kivelä ym. 2015, 155.) Erilaiset temperamentit voi huomata lapsen käytöksessä ja ajattelutavassa. Temperamentilla tarkoitetaan luonnollista ja synnynnäistä tapaa reagoida toimintaan ja käyttäytymiseen. Näitä tyyppejä on kolme: helppo, haastava ja hitaasti lämpenevä. Toiset lapset ovat rauhallisia ja ujoja, toiset taas hyvin energisiä ja rohkeita. Temperamentit näyttäytyvät eri ihmisille eri tavoin. Tämän takia on syytä ymmärtää, kuinka erilaiset temperamentit vaikuttavat käytökseen. Yhteistyö sujuu parhaiten lapsen kanssa silloin, kun aikuinen on tietoinen eri temperamenttien vaikutuksista. Herkkää ja ujoa lasta tulee kannustaa ja kannatella. Energisen ja villin lapsen kohdalla jo asetetut rajat on hyvä ylläpitää, mutta kannustaa myös pysymään omana itsenään eikä aina torua energistä käytöstä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019d.)

Alakouluikäisellä kognitiivinen, eli ajattelun kehitys, on merkittävässä vaiheessa. Tällöin asiat konkretisoituvat, mutta vertauksia voi olla vielä hankala ymmärtää. Hänen ajatuksensa ovat realistisempia, mutta muutoksien tapahtuessa hän voi kuitenkin ajatella niiden johtuvan esimerkiksi hänen pahoista ajatuksistaan. Tämän ikäisenä sarjakuvat ja kirjat alkavat usein kiinnostamaan. Alakouluikäisellä omien mielipiteiden ja ajatuksien lisäksi muiden kuunteleminen lisääntyy. (Kivelä ym. 2015, 155.)

Teknologian ja sosiaalisen median yleistyminen voi kehittää positiivisesti kouluikäisen kognitiivisia taitoja, jos käyttö on kohtuullista ja vanhempien valvonnan alaista. On tärkeää, että vanhemmat osallistuisivat lapsen median käyttöön, jonka kautta voidaan yhdessä oppia uusia asioita. Liiallisella käytöllä voi olla negatiivisia vaikutuksia esimerkiksi mielikuvituksen puutteeseen, muistin kehittymiseen sekä unenlaatuun. (Wessman 2017.)

2.4 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalinen kehitys on yksilön kehittymistä ja sopeutumista sosiaalisten ryhmien jäseniksi, jotka muuttuvat lapsen kehityksen mukana. Lapsi tarvitsee jo varhaisessa vaiheessa luotettavia vuorovaikutussuhteita, jotta pystyy kehittymään sosiaalisissa taidoissa tulevaisuutta varten. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 35–36.)

Alakouluikäisen lapsen sosiaaliseen kehitykseen kuuluvat itsenäistyminen sekä kaveriesuhteiden luominen. Erityisesti kaveriesuhteet ovat kehityksen kannalta tärkeitä, sillä heidän kanssaan usein osallistutaan erilaisiin harrastuksiin ja kerhoihin. Alakouluikäiselle ryhmässä toimiminen on mukavaa, ja se on itsetunnonkehityksen kannalta tärkeää. Lapsi oppii ryhmässä erilaisia käyttäytymismalleja sekä tunteiden ja itsensä ilmaisemista. Sosiaalinen kehitys jatkuu lapsuudesta aikuisuuteen koko elämän ajan. Sosiaalisten taitojen avulla yksilöt pystyvät sopeutumaan yhteiskuntaan ja kykenevät toimimaan vuorovaikutustilanteissa sekä ilmaisemaan tunteitaan asiallisesti. Sosiaaliset taidot vaativat empatiakykyä, itseluottamusta, toisten ihmisten arvostusta ja kunnioittamista sekä kykyä noudattaa sääntöjä ja ohjeita. Nämä ovat pohja toimiville ihmissuhteille ja yhteistyölle. (Kivelä, ym. 2015, 155; Riihilahti, Paavilainen, Koivisto & Kylmä, 2016, 2–3; Ruonala 2019; Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 44–46.)

Lapsi haluaa tulla yhä enemmän kohdatuksi aikuisen tavoin. Hän haluaa kommunikoida ja miettiä asioita myös aikuisten kanssa eikä pelkäästään oman ikäisten lasten kanssa. On kuitenkin tärkeää muistaa, ettei lapsi ei ole vielä aikuinen, sillä liiallinen aikuistaminen voi olla vaarana lapsen normaalille kehitykselle. Alakouluikäinen lapsi on vielä kiinni vanhemmissaan, mutta irtaantumista voi vähitellen huomata. Varsinainen vanhemmista irtaantuminen alkaa murrosikäisyyden kynnyksellä. Tällöin lapsi viettää aikaa yhä enemmän kavereidensa kanssa. Sosiaalinen kehitys voi hidastua, mikäli lapsi jää yksin tai hän

kokee koulukiusaamista. (Kivelä, ym. 2015, 155; Riihilahti, Paavilainen, Koivisto & Kylmä, 2016, 2–3; Ruonala 2019; Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 44–46.)

Moraalin kehittymisen avulla lapsi kykenee paljon syvällisempään arviointiin ja pohdintaan kuin ennen. Toisten tunteiden, ajatusten ja tarpeiden huomioonotto kehittyy sekä lapselle tyypillinen itsekeskeisyys vähenee. Lapsi kehittyy tunteiden hallitsemisessa ja hänestä tulee malttavaisempi ja ymmärtäväisempi esimerkiksi pienempiä sisaruksia kohtaan. Myös kriittinen ajattelu, omien sääntöjen kehittäminen sekä arvostelukyky vahvistuvat. Tämän voi huomata esimerkiksi kotona tai koulussa sääntöjen kyseenalaistamisella sekä uhmakkuudella. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019e.) Lapsen sosiaaliseen kehitykseen voi vaikuttaa perheen köyhyys, sillä tällöin lapsi voi esimerkiksi hävetä tai kokea leimaantuvansa tämän perusteella (Kaiser & Hancock 2003).

Lapsen sosiaalisen kehityksen aikana lapsella voi ilmetä kahta erilaista sosiaalisuutta ja käyttäytymismuotoa: prososiaalisuutta ja antisosiaalisuutta. Prososiaalisuuteen kuuluvat yhteistyötaidot sekä empaattisuus. Näiden avulla lapsi pystyy toimimaan muiden kanssa yhteistyössä, ja niin sanotusti puhaltamaan yhteen hiileen. Lapsen kasvaessa prososiaalisuus vahvistuu, ja siitä tulee tärkeämpi käyttäytymismalli kuin antisosiaalisuudesta. Antisosiaalisuus on negatiivisempi käyttäytymismuoto. Lapsi on tällöin impulsiivinen sekä häiriköivä. Oma huono olo puretaan häiriköimällä tarkoitettusti jotakin ihmistä tai ryhmää kohtaan. Impulsiivinen käytös on arvaamatonta, ja lapsi saattaa purkaa huonon olonsa yhtäkkisesti suuttumalla. (Riihilahti ym. 2016, 2–3.)

Alakouluikäiselle leikki kuuluu vielä olennaisesti päivään. Lapselle täytyy siis jäädä omaa vapaa-aikaa, jolloin sen toteuttaminen on mahdollista. Tämän takia on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että mikäli lapsella on monia mielenkiinnon kohteita, ei harrastuksia kuitenkaan ahmita liikaa. Vapaa-ajalla vanhempien on hyvä kiinnittää huomiota siihen, ettei lapsi käytä sitä kokonaan älylaitteen parissa. Netissä lapsi tapaa kavereitaan ja viettää siellä paljon aikaa, mutta sitä on tärkeä säännöstellä esimerkiksi ruutuajoin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 27.)

2.5 Kolmasluokkalaisten terveystarkastukseen kuuluvat asiat

Kouluterveydenhuolto järjestetään kunnissa yhteistyössä vanhempien ja huoltajien sekä muiden oppilashuollon- ja opetushenkilöstön kanssa (Terveydenhuoltolaki 1326/2010). Kouluterveydenhuollossa suoritettavat terveystarkastukset voidaan jakaa laajoihin- ja määräaikaisiin terveystarkastuksiin. Määräaikaiset terveystarkastukset ovat preventiivisiä työmenetelmiä eli ne keskittyvät sairauksien ja kehityshäiriöiden varhaiseen toteamiseen. Kouluterveydenhuollossa tulee huomattuihin huolenaiheisiin puuttua jo varhaisessa tilanteessa, ja niiden oikeanlainen puheeksiotto lapsen kanssa on tärkeää. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 290-293.) Määräaikaisia terveystarkastuksia kunnan on järjestettävä kaikille ennalta määritellyille ikä- ja vuosiluokille. Näissä terveystarkastuksissa käydään oppilaan kanssa läpi hänen kuulumisensa, tarkistetaan kasvu ja ryhti sekä suoritetaan tutkimukset kuulosta ja näöstä. Laajoja terveystarkastuksia on ensimmäisellä, viidennellä ja kahdeksannella luokalla olevat tarkastukset. Näissä terveystarkastuksissa kouluterveydenhoitajan lisäksi on lääkärin tapaaminen sekä hampaiden kunnon tarkastus. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että terveystarkastuksissa käsiteltävät asiat suoritetaan yksilöllisen tarpeen ja iän mukaisesti. (Valtioneuvoston asetus 338/2011; Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2020; Pahkala, Niinikoski & Raitakari 2014.)

Kolmasluokkalaisten terveystarkastuksissa mitataan paino ja pituus, tarkastetaan ryhti sekä tehdään puberteettikehityksen arvio. Vanhempien kutsuminen terveystarkastukseen ei ole välttämätöntä, mutta heitä on kuitenkin syytä informoida tulevista tarkastuksista. Tällöin he voivat kertoa kouluterveydenhoitajalle, mikäli kotona tai lapsen kehityksessä on joitakin sellaisia asioita, jotka ovat hyvä käydä kouluterveydenhoitajan kanssa läpi. Mikäli tarkastuksessa huomataan jotakin, johon on hyvä kiinnittää enemmän huomiota, niin jatkotoimena voidaan varata aika esimerkiksi koululääkärille. Jos lapsen kasvussa ja kehityksessä ei ole poikkeavaa, niin edetään tarkastusohjelman mukaisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018; Stakes 2002, 40.)

Kouluterveydenhoitajien toimintaa ohjaa ja tukee lastensuojelulaki, joten näin ollen kouluterveydenhoitaja toimii tarvittaessa yhteistyössä sosiaalityöntekijöiden sekä lastensuojelun kanssa. Pohtiessa vaihtoehtoja apua tarvitsevalle lapselle on kuitenkin tärkeää muistaa vanhempien riittävä informointi asiasta. Kouluterveydenhoitajan täytyy tuoda ilmi

huolenaiheensa perustellusti myös vanhemmille, sillä lapsen käyttäytyminen voi olla eri-laista kotona kuin koulussa. Tällöin täytyy kuunnella vanhempienkin mielipiteitä ja poh-tia yhdessä ratkaisuja, mikäli lapsella on ongelmia. Kouluterveydenhoitajan täytyy olla ammattilainen lukemaan elekieltä, jotta he saavat syvimmälläkin olevat ajatukset selville. (Honkanen & Suomala 2009, 40–43; Puustjärvi & Luoma 2019; Tukkikoski 2009, 51–52.) Ollikaisen (2015) mukaan kouluterveydenhuollossa ei kuitenkaan kiinnitetä vielä tarpeeksi huomiota lastensuojelun tarpeeseen, vaikka kouluterveydenhoitajilla on suuri rooli lasten psyykkisessä hyvinvoinnissa ja varhaisessa tunnistamisessa.

3 Alakouluikäisen itsetunto ja sen kehittyminen

3.1 Itsetunto käsitteenä

Itsetunto voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: annettuun ja hankittuun itsetuntoon. An-netun itsetunnon kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Tähän vaikuttaa lapsen koke-mus siitä, onko hän rakastettu ja hoivattu. Se kehittyy joka ikävuotena, ja eniten siihen vaikuttaa hyväksytyksi tulemisen tunne. Hankittu itsetunto taas kehittyy oman toiminnan ja kehityksen mukaan. Se voi jossain tilanteissa yrittää korjata aikaisemman kehityksen vajaavaisuuksia. Hankittuun itsetuntoon vaikuttaa omasta toiminnasta saatu palaute, joka voi vaikuttaa niin negatiivisesti kuin positiivisesti. (Kallunki 2015, 17.)

Itsetunto sisältää kolme eri osa-aluetta, joita ovat itsearvostus, minäkäsitys ja itsetunte-mus. Näiden kolmen lisäksi lapsilla ja nuorilla voidaan havaita itsetunto, joka muodostuu kodin sekä vanhempien ja huoltajien luomasta itsetunnosta. Itsearvostus tarkoittaa, kuinka arvokkaaksi kokee itsensä. Minäkäsitys on sitä, millainen lapsi kokee itsensä ole-van. Siihen sisältyy ihanne siitä, millainen haluaisi olla psyykkisesti ja fyysisesti. Minä-käsityksen sisälle kuuluu sosiaalinen itsetunto, joka muodostuu tunteesta selviytyä mui-den ihmisten kanssa sekä, että kokee itsensä hyväksytyksi. Itsetuntemus määrittää lapsen kokemuksia hänen vahvuuksistaan ja heikkouksistaan, tavoitteistaan sekä persoonalli-suuspiirteistään. Lapsien ja nuorien kokema kotoa tuleva itsetunto rakentuu vanhempien ja huoltajien antamasta rakkaudesta ja riittävyden tunteesta. (Huilla & Isokoski 2013, 20–23.)

Jokainen lapsi kokee itsetunnon erilaisena. Aikuisena on hyvä muistaa ja muistuttaa, että itsetunto ja ulkonäkö ovat eri asia, eivätkä ne aina liity toisiinsa. Lapsen käytöksen perusteellakaan ei voi arvioida, millainen itsetunto lapsella on. Lapsi saattaa näyttäytyä hyvin voimakkaana persoonana, mutta hänellä on huono itsetunto ja päinvastoin. (Cacciatore ym. 2009, 48.)

3.2 Hyvän itsetunnon merkitys

Hyvän itsetunnon omaava lapsi on itsenäinen, ja hän uskaltaa tehdä omia ratkaisuja sekä ottaa haasteita vastaan kuuntelematta liikaa muiden mielipiteitä. Ajatus, että kykenee pärjäämään ja halu ahkeroida ovat tärkeitä piirteitä lapsessa. Hyvä itsetunto auttaa luottamaan itseensä sekä kokemaan itsensä hyvänä ja arvokkaana. Myös kyky arvostaa muita ihmisiä ja heidän onnistumisiansa on tärkeä ja vahva piirre hyvässä itsetunnossa. Omien heikkouksien ja puutteiden myöntäminen ja niiden työstäminen kertoo hyvästä itsetunnosta. Hyvä itsetunto on vahva pohja vaikeissa elämäntilanteissa, ja se auttaa tekemään oikeita ratkaisuja sekä kestämaan pettymyksiä. (Huilla & Isokoski 2013, 24.) Hyvät fyysiset ja motoriset taidot ovat lapselle tärkeitä. Niiden avulla lapsi pystyy osallistumaan erilaisiin aktiviteetteihin, joissa hän voi kehittyä ja onnistua. Liikunnassa onnistuminen luo lapselle mielihyvää ja onnistumisen tunteita, mitkä auttavat hyvään itsetuntoon. (Barrela 2013.)

Lapselle on tärkeää, että omat vanhemmat ja sisarukset kannustavat, kehuvat sekä arvostavat lasta. Kodin tulee olla lapsen turvasatama, jossa uskalletaan iloita onnistumisista, kokea epäonnistumisia sekä näyttää kaikki ilon, surun ja vihan tunteet. Lapselle on tärkeää, että kotona annetaan tukea ja kannustetaan hyvän itsetunnon kehittymiseen. Lapsi tulee kohdata aidosti ja keskustella hänen kanssaan. Tämän avulla lapsi kokee olevansa osa vuorovaikutusta ja yhteisöä, joka opettaa lapselle erilaisia taitoja ihmisten kohtaamiseen. Lapsen kokiessa tullessa kuulluksi ja ymmärretyksi hyvä itsetunto kehittyy. Kun aikuinen kuuntelee ja kertoo lapselle asioita, tämä antaa lapselle uskallusta tehdä sitä itsekin. Tunne, että kykenee selviytymään uusissa tilanteissa, kasvattaa lapsen hyvää itsetuntoa. (Cacciatore ym. 2009, 45–46, 56–61.)

Lapsen nähdessä itsensä myönteisesti, esimerkiksi esiintyessä luontevasti koulun näytelmissä tai olemalla rohkea uusissa tilanteissa, ei aina ole hyvän itsetunnon ansiota. Tämä on yleinen ajatus, kun pohditaan, millaista hyvä itsetunto on. Hyvää itsetuntoa on se, että lapsi pystyy asettamaan itselleen uusia tavoitteita ja samalla parantamaan heikkoja osaamisalueitaan. (Eloranta & Korkalainen 2013, 23–24.)

Kolmasluokkalaisten itsetunnon muokkautumiseen vaikuttaa se, kuinka hän pärjää koulussa. Koulumenestyksellä ja hyvällä itsetunnolla on usein yhteys laajaan kaveripiiriin. Aina ei voida kuitenkaan olettaa näiden yhteyttä, sillä on myös olemassa lapsia, jotka ovat hyviä koulussa ja heillä on silti heikko itsetunto. Lapsi saattaa jossain tilanteissa tahallaan laskea koulumenestymistä, sillä kavereiden painostus koulussa kapinoimiseen on nykyään yleistä. (Keltikangas-Järvinen 2017, 46–51.)

Medialla on keskeinen rooli lasten identiteetin eli yksilön sisäinen minäkuvan rakentamisen muokkautumisessa. Se tarjoaa lapsille roolimalleja sekä erilaisia arvoja ja tyytlejä, jonka kautta lapsi etsii omaa identiteettiään ja mieltymyksen kohteita. Lapsi peilaa itseään ja omaa käyttäytymistään mediassa esiintyviin hahmoihin, ihmisiin ja käytöksiin. Median kautta lapset saavat käsityksiä, millaisia ovat suositut lapset ja ketkä menestyvät sekä millaisella käytöksellä on huonoja vaikutuksia. Lapset myös määrittelevät itseään ja ihmissuhteitaan median kautta, mutta pääpaino itsensä tulkintaan välittyy perheen ja ystävien kautta. Perheen tulee olla tukena ja järjen äänenä myös silloin, kun lapsen ihanteet peilautuvat jopa liian vahvasti jostakin julkisuudenhenkilöstä tai tv-hahmosta, eivätkä ihanteet ole realistisia tai ne ovat liian kaukana lapsen omasta minäkuvasta. (Salokoski & Mustonen 2007, 53–57.)

3.3 Heikko itsetunto ja sen haittavaikutukset

Heikko itsetunto saattaa lapsen herkemmin erinäisten ongelmien kohteeksi. Heikko itsetunto voi luoda lapselle varovaisuutta tai pelkoa suorittaa tehtäviä ja ottaa vastuuta nöyryyksen ja epäonnistumisen pelossa. Motivaatio ja asenne esimerkiksi koulua kohtaan voi olla huono, koska pelätään epäonnistumista. Lapsi ei pysty luottamaan omiin kykyihinsä ja alisuoriutuu annetuissa tehtävissä. Myös itsensä aliarviointi viestittää heikosta

itsetunnosta. Heikko itsetunto voi ilmetä lapsen aggressiivisena ja häiriintyvänä käytöksenä sekä muiden lapsien kiusaamisena ja alistamisena, jolloin lapsi yrittää peittää omia heikkouksiaan. Heikko itsetunto voi vaikuttaa lapsen psyykkiseen tasapainoon, mikä voi aiheuttaa masennusta sekä empatian puutetta. Tällöin ihmissuhteiden luominen voi vaikeutua, kun lapsi ei kykene luottamaan toiseen ihmiseen. (Huilla & Isokoski 2013, 24–26; Huhtanen 2007, 129.)

Urheilu on iso osa lapsen arkea, mutta jos lapsi kokee olevansa huono jossain urheilulajissa tai hänellä on heikommat motoriset taidot kuin muilla, voi tämä suurentaa kynnystä osallistua uusiin peleihin tai leikkeihin. Jos lasta ei kannusteta liikkumaan, kehittymään ja osallistumaan yhteisiin peleihin, saattaa hänelle jäädä pitkäaikainen kammo liikuntaan. Tämä voi johtaa lapsen passiivisuuteen, painon nousuun ja ryhmän ulkopuolelle jäämiseen. (Barela 2013.)

Lapsen minäkäsityksen kehittymisen aika on tärkeää lapsen tulevan persoonallisuuden kannalta. Mikäli minäkäsityksen kehityksen aikana tapahtuu jotain, joka heikentää minäkäsitystä, se voi ilmentyä esimerkiksi heikkona turhautumisen sietokykynä. Tämä taas voi usein johtaa siihen, että lapsi on ahdistunut, minkä hän purkaa motorisesti esimerkiksi aggressiivisena käyttäytymisenä. Heikon itsetunnon voi huomata lapsen leikeistä. Näissä voi esiintyä syrjimistä tai vahingoittamista. Pahimmassa tapauksessa tämä voi johtaa mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen. Joillain lapsilla heikosta itsetunnosta voi ilmentyä jopa itsemurha-ajatukset. Tämän takia aikainen puuttuminen on erityisen tärkeää, mikäli epäillään jotakin tällaista. (Manninen 2015; Storvik-Sydänmaa 2019, 321–322.)

Mikäli lapsella on heikko itsetunto, hän voi kokea koulussa ja elämässä menestyvien ystävien ja läheisten olevan vaaraksi itselleen. Tämän takia lapsi saattaa esimerkiksi kiusata toista, jotta menestyneen itsetunto heikentyisi. Tilanteessa, jossa toista kehutaan, voi lapsi kokea itsensä huonoksi. Lapsi saattaa kokea itsensä ulkopuoliseksi, jolloin hän ei halua osallistua leikkeihin ja peleihin, sillä hän voi tuntea itsensä muita huonommaksi ja on kateellinen heille. (Keltikangas-Järvinen 2017, 21, 42.)

Mediassa lapsella on suuri riski tulla nettikiusatuksi, mikä vaikuttaa negatiivisesti lapsen itsetuntoon ja mielenterveyteen. Median jatkuva käyttö voi aiheuttaa jo lapselle voimak-

kaan riippuvuuden, joka vaikuttaa negatiivisesti muihin sosiaalisiin toimintoihin ja taitoihin, ihmissuhteisiin, koulumenestykseen sekä psyykkiseen terveyteen. Todellisuuden hahmottaminen voi hankaloitua, ja mediassa nähdyn aggressiivisuuden takia lapsesta voi tulla impulsiivinen. Se altistaa lapsen mieliala- ja unihäiriöille. (Riihilahti ym. 2016, 2; Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019, 73–75.)

3.4 Kouluterveydenhoitajan tuki lapsen itsetunnon kehityksessä

Kouluterveydenhoitajille tärkeimpiä itsetunnon tukemisen keinoja ovat kannustaminen, asioiden tekemiseen rohkaiseminen, vahvuuksien sekä heikkouksien tukeminen. Kouluterveydenhoitaja on usein lapselle luotettava aikuinen. Hänelle voi kertoa pelkäämättä huolensa ja murheensa. Jossain tapauksissa kouluterveydenhoitaja on ensimmäinen ihminen, jolle lapsi kertoo mieltä askarruttavia asioita, jotka viittaavat heikkoon itsetuntoon. Kouluterveydenhoitajan täytyy tehdä tiivistä yhteistyötä luokanopettajien kanssa, sillä näin he yhdessä voivat ehkäistä pidemmälle vieviä ongelmia. Täytyy kuitenkin muistaa, ettei kouluterveydenhoitaja voi kertoa, esimerkiksi opettajille lasten kanssa käytyjä keskusteluja, vaikka he niitä kyselisivät. (Hietala ym. 2010, 63–64; Tukkikoski 2009, 51–52.) Aina kouluterveydenhoitajakaan ei pysty näkemään lapsen heikkoa itsetuntoa, sillä sen selvittämiseen tarvitaan aikaa. Jotkut lapset pystyvät piilottamaan heikon itsetunnon todella taitavasti, kun taas toisilla sen voi huomata helposti esimerkiksi epävarmana käytöksenä. (Eloranta & Korkalainen 2013, 25.)

Lapsen täytyy luottaa muihin ihmisiin ja ympäristöön, jotta hänen itsetuntonsa pystyisi rakentumaan mahdollisimman hyväksi. Tämän takia kouluterveydenhoitajan on tärkeä luoda turvallinen ja luottavainen ympäristö, jossa lapsi kokee voivansa kertoa itseään huolestuttavista asioista. Silloin lapsi tuntee itsensä riittäväksi ja tärkeäksi, vaikka hän ei aina käyttäytyisikään normien mukaisesti. Kouluterveydenhoitajan täytyy pystyä luomaan lapselle todellinen kuva siitä, millainen hän on niin heikkoudet kuin vahvuudet huomioiden. (Eloranta & Korkalainen 2013, 23–24.)

Kouluterveydenhoitaja voi olla lapsen mielestä ainut, joka näkee hänen hyvät puolensa tilanteissa, joissa lapsi kokee, ettei häntä arvosteta. Hän ajattelee ainoastaan koulutervey-

denhoitajan kannustavan häntä parantamaan heikkouksiaan. Jossain tilanteissa lapsi tarvitsee vain kuuntelijaa murheilleen, ja silloin helposti hän tukeutuu luotettavaan kouluterveydenhoitajaan. Asiat voivat olla arkipäiväisiä eivätkä mitenkään liity terveyteen. Tällöin lapsi saa tunteen, että joku on kiinnostunut hänen ajatuksistaan. Kouluterveydenhoitajat tapaavat lapsia pääsääntöisesti kerran vuodessa terveystarkastuksien yhteydessä. Näin ollen koulussa on helposti lapsia, jotka jäävät etäisiksi, sillä heillä ei ole ongelmia tai muutenkaan puhumisen tarvetta. Jossain tapauksissa alakouluikäiset lapset voivat helposti tulla kertomaan kouluterveydenhoitajalle, mikäli he huomaavat kavereissaan outoja piirteitä. Tällaisissa tilanteissa asiat täytyy ottaa vakavasti, sillä kaverit näkevät muutokset helposti. Toisaalta voi myös syntyä tilanne, jossa lapsi tuntuu liiankin läheiseltä. Silloin kannattaa pyytää jotakin toista aikuista välillä kuuntelemaan oppilaan murheita, koska liika tuttavuus ei palvele lasta eikä kouluterveydenhoitajaa. (Tukkikoski 2009, 15.; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

4 Ryhmäoppitunti osana terveystarkastuksia

4.1 Ryhmäoppiminen käsitteenä

Ryhmiä on kahdenlaisia: yhteistoiminnallinen ryhmä ja kilpailuryhmä. Ryhmäoppimisen tavoitteena on, että ryhmä on yhteistoiminnallinen. Tällöin sen toiminnassa kaikki saavat hyödyn tai haitan. Yhteistoiminnallisessa ryhmässä kaikilla tulisi olla sama tavoite, jolloin toiminta on toisiaan tukevaa. Oppiminen tapahtuu joko keskusteluna tai pienryhminä, joissa tehdään tehtäviä. Ryhmät voidaan jakaa suuryhmiin, joissa on yli 20 osallistujaa tai pienryhmiin, joissa osallistujia on enintään 12. Toimiakseen ryhmä vaatii kaikkien aktiivista osallistumista yhteisen hyödyn kannalta. Tällöin jokainen tietää oman panoksensa merkityksen, jolloin ryhmä yhdistää voimavaransa opittavasta asiasta ja tietää näin asiasta mahdollisimman paljon. Ryhmäoppiminen kouluissa on helposti hyödynnettävissä, sillä ryhmiä on jo olemassa. (Repo-Kaarento 2007, 33–37; Haapaniemi & Raina 2014, 25, 114.)

Ryhmäoppimisessä tärkeimmät asiat ovat ryhmän palkitseminen, yksilön vastuu ja tasavertaiset mahdollisuudet hyötyä. Oppimiselle on tärkeää, ettei ryhmä kilpaile toisiaan tai

muita ryhmiä vastaan. Tavoitteita voi kuitenkin asettaa, jolloin tietyn asian oppiminen on kohdennettua. Ryhmän tavoite on täytynyt silloin, kun kaikki osaavat ja ymmärtävät opittavan asia. (Sahlberg & Sharan 2002, 48–49.)

4.2 Ryhmäoppimisen hyödyt ja haitat

Ryhmäoppimisessä iso vastuu asioiden oppimiseen on itse lapsella. Tämä kehittää hänen taitojaan vastuunottamisessa, ajankäytössä sekä kriittisessä ajattelussa. Liian suuri vastuun antaminen on kuitenkin lasta kuormittavaa, joten aikuisen pitää osata jakaa vastuu tasapuolisesti itsenäiseen työskentelyyn ja aikuisen opetettavaksi. Ryhmäoppimisessä lapsi oppii ottamaan toiset huomioon ja kuuntelemaan toisia sekä ottamaan toisten ohjauksia vastaan. Nämä taidot kehittävät lapsen vuorovaikutustaitoja, jonka avulla sosiaaliset tilanteet helpottuvat. Lapsen itsetunto vahvistuu, kun hän oppii ilmaisemaan omia mielipiteitään sekä vastaanottamaan ja antamaan kriittistä palautetta. Myös erilaiset kommunikoinnin taidot kehittyvät, ja lapsi rohkaistuu puhumaan niin ryhmässä kuin luokan edessä. (Laturkefu 2010, 38–72.)

Ryhmäoppimisessä lapset oppivat toisiltaan paljon. Lapsen itsetuntoa kohottaa myös taito opettaa muita ja huomata, että on itse jossain niin hyvä, jolloin toiset haluavat oppia saman taidon kuin hän. Lapsella täytyy olla luottamus ryhmään ja sen muihin osallistujiin. Näin hän uskaltaa tuoda ilmi niin sanotusti hiljaista tietoa. Tällaista on se, mitä lapsi tietää ja tuntee asiasta jo entuudestaan. Tämä tukee ryhmän toimintaa, sillä ryhmä ja sen jäsenet hyötyvät toistensa taidoista, jolloin he voivat itsekin ne sisäistää. (Laturkefu 2010, 38–72; Repo-Kaarento 2007, 24–25; Kovanen 2005.)

Ryhmän sujuvaan toimintaan ja yhteistyöhön vaikuttavat ryhmässä olevat yksilöt ja heidän persoonansa sekä käytöstavat. Yksittäiset oppilaat voivat vahvasti vaikuttaa ryhmän toimintaan niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. Toimivan ryhmän piirteitä ovat yhteisöllisyys, vaikuttaminen sekä osallisuus. Suuryhmissä on kuitenkin hankalampi toteuttaa pieniä ja yksilökohtaisia tavoitteita, koska ryhmäkoko on niin suuri. Suuryhmässä toimiminen lapsille voi olla haastavaa, koska he ovat vielä oppimassa vuorovaikutustaitoja. Pienryhmässä taidot kehittyvät paremmin, koska vastuu ja tehtävänannot jakautuvat tasaisemmin ja ryhmä on tiiviimpi. Mikäli ryhmiä muutetaan jatkuvasti eivätkä oppilaat

pääse työskentelemään samassa tutussa ryhmässä, niin ryhmät eivät ikinä kehity alkuvaiheesta eteenpäin. Tällöin ryhmän luonnollinen kasvuprosessi, ryhmän sisällä tapahtuva tutustuminen sekä luottamuksen kasvu ei ikinä syvenny tutustumisesta ja toisten toimintatapojen oppimisesta eteenpäin. Tällöin myös ryhmän ohjaaminen hankaloituu, eivätkä oppilaiden vahvuudet ryhmäoppimisessa ikinä tule selvästi esille. (Haapaniemi & Raina 2014, 112–114,126.) Pienessä ryhmässä yksilöt ja heidän vahvuutensa sekä tarpeensa ovat helpompi huomioida. Ryhmissä tavoitteena on tehdä ja toimia yhdessä. Samalla voidaan jakaa vastuu niin, että jokainen ryhmän jäsen kokee itsensä toiminnan kannalta tärkeäksi ja merkittäväksi. (Pietiäinen 2014.)

4.3 Ryhmäoppiminen osana kouluterveydenhoitajan työtä

Kouluterveydenhoitajan usein ajatellaan tapaavan lapsia vain yksilöllisesti, mutta on hyvä muistaa, että ryhmän tukeminen on yhtä tärkeää kuin yksilönkin. Ryhmäoppimistilanteiden onnistumisiin liittyy vahvasti kouluterveydenhoitajan oma kiinnostus aiheeseen sekä halu osallistua ryhmäoppimistilanteisiin. Toteuttaessa ryhmäoppimista kouluterveydenhoitajilla täytyy olla tietoa siitä, kuinka ryhmä toimii ja miten sitä voidaan tehokkaasti ohjata. (Tukkikoski 2009, 15; Öystilä 2002, 87.)

Kouluterveydenhoitajan olisi hyvä ottaa huomioon myös oppilaat, joilla on oppimisvaikeuksia tai muita rajoitteita opiskelun kanssa. Ryhmäoppimistilanteessa jokaisen tulisi kokea itsensä tasavertaiseksi ja kykeneväiseksi tekemään tehtäviä yhdessä muiden oppilaiden kanssa. Myös erilaiset oppimistavat tulisi huomioida. On olemassa kolme eri oppimistyyliä: visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen. Visuaalinen oppija oppii parhaiten näkemällä, jolloin hyödynnetään erilaisia kuvia ja värejä. Auditiivinen oppija kuuntelee ja kyselee; taustäännet voivat joko edistää oppimista tai häiritä sitä. Kinesteettinen oppija oppii tekemällä ja osallistumalla fyysisesti tekemiseen. Kun tiedetään erilaisia oppimistapoja, on helpompi suunnitella ryhmäoppimisen tunti ja käyttää siinä jokaista oppimistapaa. Näin jokainen oppilas saisi hyödyntää omaa vahvuuttaan, mutta myös nähdä erilaisia oppimistapoja, joilla muut oppilaat oppivat. (Kankaanpään Yhteislukio 2020.)

Kouluterveydenhoitaja voi ryhmätilannetta suunniteltaessa pyytää opettajalta tietoonsa ryhmät, joihin luokka on muita ryhmätöitä varten jaettu. Näin hän voi jakaa luokan uusiin

ryhmiin, jolloin lapset pääsevät tutustumaan luokalla paremmin niihin, joiden kanssa eivät vietä aikaa usein. Näissä pienryhmissä lapset voivat tehtävien avulla yhdessä oppia uusia asioita. Kouluterveydenhoitajan on hyvä myös varautua muutoksiin ja kestää niitä ohjauksen aikana, sillä joskus suunnitellut aiheet eivät toimi. Täytyy siis olla myös vaihtoehtoisia toimintaa, esimerkiksi keskustelulle, sillä jossain tapauksissa lapset voivat olla keskustelematta ollenkaan, mikä ei palvelisi oppimistavoitetta. (Kivelä ym. 2015, 183; Repo-Kaarento 2007, 45.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä alakouluikäisten lasten tietoutta itsetunnosta ja sen tärkeydestä. Tavoitteena on tukea kolmasluokkalaisten itsetunnon kehittymistä, ja saada terveystarkastuksia yksilöllisemmiksi. Tehtävänä on järjestää kolme samansisältöistä oppituntia itsetunnosta Joensuun normaalikoulun kolmasluokkalaisille sekä tehdä valmis käytettävissä oleva tuntisuunnitelma Joensuun kouluterveydenhoitajien materiaaliksi. Vallitsevan COVID-19-pandemian takia oppitunnit toteutettiin sähköisesti.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on saada käytäntöön ohjeistuksia, opastamista sekä esimerkiksi oppituntien tai muun toiminnan järjestämistä. Siinä yhdistyvät käytäntö ja tutkittu tieto. Toiminnallisen opinnäytetyön täytyy olla työelämään hyödynnettävissä, ja siinä täytyy tulla ilmi riittävä osaaminen juuri opinnäytetyön aiheeseen. Toteutustapa valitaan kohderyhmän mukaan esimerkiksi oppitunti tai opaslehtinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kirjallinen raportti sekä tuotos eli produkti, jonka täytyy olla soveltava, käytännöllinen ja kehitettävä. (Roivas & Karjalainen 2013, 80.)

Kohderyhmänämme ovat Joensuun normaalikoulun kolmasluokkalaiset. He ovat iältään 9–10-vuotiaita. Opetettavia luokkia on kolme, kooltaan ne ovat noin 20 henkilön ryhmiä. Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyömenetelmän, koska koemme sen sopivan parhaiten meidän kohderyhmällemme. Ryhmässä toimiminen opettaa alakouluikäiselle sosiaalisia taitoja ja käyttäytymismalleja, joita hän tarvitsee tulevaisuudessa. Ajattelu siirtyy minäkeskeisyydestä sosiaaliseen ajattelutapaan, ja alakouluikäinen oppii ottamaan toisia huomioon. Ryhmätilanteet kehittävät lapsen taitoja kommunikaatiotilanteisiin ja antaa lapselle yhteenkuuluvuuden tunteen ryhmässä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 67.) Toiminnallisen opinnäytetyömenetelmän toteutustapa on lähimpänä meidän mielenkiinnostamme kohteita ja uskomme, että opinnäytetyöstä on hyötyä meille tulevaisuudessa, sillä haaveenamme olisi työskennellä lasten parissa terveydenhoitajina. Lisäksi ryhmänohjaaminen ja sisältöjen suunnittelu palvelevat meitä tulevaisuudessa.

Toteutamme toiminnallisen opinnäytetyömme kolmena oppituntina, jossa käsittelemme lasten itsetuntoa. Oppilaat pääsevät aktiivisesti osallistumaan järjestämäämme tuntiin ja käsittelemme aiheena juuri heitä koskevia asioita. Aihe on tärkeä varsinkin lapsesta nuoreksi kasvavalle. On hyvä, että koko luokka keskustelee aiheesta yhdessä ja jakaa ajatuksia. Näin oppilaat voivat saada vertaistukea ja askarruttavissa asioissa huomata muillakin oman ikäisillä olevan samoja ajatuksia. Suunnittelemme myös tuntipohjan, joka jää valmiina käyttöön Joensuun terveydenhoitajille.

6.2 Oppituntien suunnittelu ja toteutus

Oppituntien suunnittelu aloitettiin asiantuntijaterveydenhoitajan tapaamisella. Häneltä saatujen toiveiden ja odotusten pohjalta ryhdyimme pohtimaan sisältöä. Tietoperustan kirjoituksen loppuvaiheessa suunnittelimme oppitunnin sisällön, samalla pystyimme tarkkailemaan tietoperustan ja oppitunnilla käsiteltävien asioiden yhdenmukaisuutta. Asiantuntijaterveydenhoitajan toive oppitunnin kestoksi oli noin 20-45 minuuttia. Alkuperäisen suunnitelman mukaan oppitunnit oli tarkoitus järjestää helmi-maaliskuussa 2020, mutta poikkeustilanteen takia oppitunnit järjestettiin sähköisesti toukokuussa 2020.

Aloitimme oppitunnin rungon rakentamisen tekemällä taulukon, johon aikataulutimme oppitunnin keston. (Liite 1) Samaan taulukkoon kirjoitimme ajatuksia aiheista, joista voimme puhua. Halusimme lisäksi tehdä itsellemme tarkemman suunnitelman tunnin sisällöstä (Liite 2). Yhtenä opinnäytetyömme aiheista oli ryhmäoppiminen, jota halusimme hyödyntää mahdollisimman paljon. Oppituntiin on hyvä sisällyttää toiminnallisia osuuksia, jotta oppilaiden mielenkiinto ja keskittymiskyky säilyy. Nämä yhdistämällä päädyimme ryhmätehtäviin, joissa oppilaat miettivät ryhmässä jokaisesta pienryhmän henkilöstä hyviä piirteitä sekä hyvän ja heikon itsetunnon ilmenemistapoja. Lopuksi halusimme myös yksilötehtävän, jossa jo aiemmin käytyjen hyvien piirteiden lisäksi oppilas saisi miettiä itsekseen omia vahvuuksiaan. Johdattelisimme aiheeseen lukemalla oppitunnilla tarinan, jonka jälkeen keskustelisimme siitä sekä kertoisimme, mitä itsetunto tarkoittaa. Asiantuntijaterveydenhoitajamme toivoi meidän käyttävän Minä olen -vahvuustehtävää (Liite 3). Liitimme tehtävän tunnin loppuun, jolloin he voivat sen viedä kotiin ja keskustella siitä vanhemman kanssa. Minä olen -vahvuustehtävän (Liite 3.) käyttöä varten kysyimme luvan Sydänliitolta, jonka projekti Neuvokas perhe on.

Keväällä 2020 alkaneen COVID-19-pandemian takia, ja tästä seuranneen poikkeustilan vuoksi emme voineet toteuttaa oppituntia suunnitellusti. Poikkeustilan myötä oppitunnit täytyi nopealla aikataululla muuttaa etäopiskelumateriaaleiksi sähköisesti tehtäväksi. Aloitimme suunnittelun maaliskuun lopussa. Päädyimme tekemään suunnitellun oppitunnin pohjalta tehtäväpaketin (Liite 4), jonka kolmasluokkalaiset tekivät kotona. Tehtäväpaketti tehtiin Webropol-ohjelman kautta. Oppilaat saivat tehtäväpaketissa olleisiin monivalintakysymyksiin vastaukset palauttamisen jälkeen. Tehtäväpaketin tekovaiheessa palautetta pyydettiin asiantuntijaterveydenhoitajalta sekä kolmasluokkien opettajilta.

Tehtäväpaketti oli valmis huhtikuussa 2020. Asiantuntijaterveydenhoitajamme informoi vanhempia muuttuneesta oppitunnista sähköpostitse tekemämme tiedotteen avulla (Liite 5). Informoimme lisäksi Joensuun normaalikoulun rehtoria sekä toimeksiantajaamme muuttuneesta toteutustavasta. Päädyimme kolmasluokkien opettajien kanssa ratkaisuun, jossa he jakoivat tarinan, tehtäväpaketin ja vastaukset oppilaille. Webropol-ohjelman kautta saadut vastaukset olivat anonyymejä. Tehtäväpaketin alussa esittelimme itsemme ja opinnäytetyömme. Tehtäväpaketissa oli viisi avointa kysymystä ja viisi monivalintakysymystä. Lopussa oppilaat antoivat palautetta tehtävistä, ja huoltajat pystyivät halutesaan jättämään myös palautteen. Tehtäväpaketissa tuli vastata kaikkiin 10 kysymykseen

ja kolmeen palautekysymykseen. Vanhempien palautekohta 14 oli vapaaehtoinen. Tehtävapaketti oli kolmasluokkalaisten osalta tehty toukokuun 2020 alkuun mennessä. Kolmasluokkalaisia oli yhteensä 60, joista 59 vastasi tehtävapakettiin.

6.3 Oppituntien arviointi

Kirjoittajien arvioinnin tueksi on hyvä pyytää palautetta myös kohderyhmältä ja yhteistyökumppaneilta, jotta arvio ei jää subjektiiviseksi. Palautetta kannattaa pyytää tuotoksen onnistumisesta, toimivuudesta, merkittävyydestä sekä toteutustavasta. (Vilkkä ym. 2003, 157–158.) Pyysimme asiantuntijaterveydenhoitajalta palautetta jo oppituntien suunnitteluvaiheessa, jotta tuotos palvelisi kohderyhmää mahdollisimman hyvin. Laitoimme tehtävapaketin loppuun yhden numeroin arvioitavan kysymyksen sekä kaksi avointa kysymystä, jonne oppilaat kirjoittivat palautteen. Kysyimme oppilailta uuden oppimisesta sekä mielipidettä ja parannusehdotuksia tehtävapakettia kohtaan. Laitoimme myös avoimen kysymyksen oppilaiden huoltajille, johon he saivat halutessaan kirjoittaa palautetta. Huoltajia pyysimme arvioimaan tehtävän hyödyllisyyttä heidän lapsiansa kohtaan.

Kolmasluokkalaiset vastasivat numeroin (0-10) siihen, kuinka he kokivat oppineensa tehtävien avulla. Nolla viittasi siihen, ettei oppilas kokenut oppineensa mitään uutta tehtävapaketin avulla ja kymmenen siihen, että oppilas koki oppineensa paljon uusia asioita. Hajonta oli suurta ja jokaista numeroa oli vastattu. Eniten oli vastattu numeroa viisi, jota oli vastattu 11 kertaa. Toiseksi eniten oli vastattu numeroa seitsemän, tämän vastauksen oli valinnut kahdeksan vastaajaa. Oppilaista neljä oli vastannut nolla ja kuusi oppilaista oli vastannut kymmenen. Oppilaat olivat muun muassa vastanneet: ”tehtävät olivat sopivan haastavia”, ”ihan kiva”, ”tehtävät olivat kivoja” ja ”niistä oli apua itsetunnolle”. Muutamat olivat vastanneet tehtävien olleen ”helppoja ja tylsiä”. Tehtävien parannettavuus kohtaan lapset olivat vastanneet lähinnä ”ei parannettavaa”. Muutamat olisivat toivoneet tehtävien olevan haastavampia. Vanhemmista 27 vastasi vapaavalintaiseen palautteeseen, jonka vastauksia oli muun muassa:

”Tarinoiden ja pohtimisen avulla on helpompi hahmottaa itsetuntoasioita. Minusta aiheen pohtiminen on tärkeää ja hyödyllistä. Lapsi ei tule välttämättä ajatelleeksi asiaa syvällisemmin, jos niitä ei käsitellä tai itsetunnosta ei puhuta.” (Webropol-ohjelmalla vastaaja 2020.)

”Lapsille hyvä itsetunto on luotava jo pienestä pitäen. He oppivat sietämään toisten julmuuden ja ratkomaan asioitakin paremmin, kun heidän oma itsetunto on kohdallaan. Tämä aihe on nykypäivää ja kannattaa näitä kyselyitä tehdä useammin, myös ne jotka kiusaavat saavat miettiä itse, että onko jotain parannettavaa omassa käytöksessä.” (Webropol-ohjelmalla vastaaja 2020.)

Yhden vanhemman mukaan aihetta on käsitelty jo paljon, ja tehtäväpaketti ei tuonut hänen mielestään uusia näkökulmia aiheeseen. Muut vanhemmat kokivat itsetunnosta ja kiusaamisesta puhumisen tärkeäksi ja hyödylliseksi. Oppilaiden vanhemmista osa ei vastannut palautteeseen.

Kolmasluokkalaisten opettajille sekä asiantuntijaterveydenhoitajalle lähetimme oppituntien jälkeen erillisen kyselyn Webropol-ohjelmalla. Kolmesta opettajasta vain yksi antoi palautetta. Hänen mielestään tarinaa voisi kehittää kyseiselle ikätasolle sopivammaksi sekä hän koki, ettei oikeiden vastauksien näyttäminen ollut tarpeellista. Tehtävät kuitenkin opettajan mielestä toimivat hyvin ja auttoivat lasta pohtimaan itsetuntoon liittyviä aiheita. Asiantuntijaterveydenhoitajan mukaan itsetuntoa oli käsitelty laajasti, ja tarina sopi hänen mielestään hyvin kolmasluokkalaisten elämään sekä auttoi heitä asettumaan toisten asemaan. Hän koki vaihtoehtokysymysten palvelevan lapsen oppimista hyvin, sillä avoimiin kysymyksiin jotkut lapset eivät välttämättä olisi osanneet vastata. Vaihtoehtojen myötä lapset pystyivät pohtimaan vastauksia syvällisemmin. Kehittämisehdotuksena asiantuntijaterveydenhoitajalta oli vanhempien motivointi osallistumaan tehtävien tekoon lasten kanssa, jotta keskustelua olisi voinut syntyä kotona. Asiantuntijaterveydenhoitajan mielestä kokonaisuudessaan opinnäytetyön teoria ja toiminnallinen osuus olivat kattavia ja tärkeitä lasten itsetunnon kehittymistä kohtaan. Laitoimme kyselyn loppuun kysymyksen kokonaisuudesta, johon opettajat ja asiantuntijaterveydenhoitaja vastasivat numeroin (0-10). Nolla oli vaihtoehtoista heikoin ja kymmenen paras. Vastaukset olivat 7 ja 9.

7 Pohdinta

7.1 Tuotoksen tarkastelu

Toiminnallista opinnäytetyötä tehtäessä on tärkeä laatia työn tavoitteet, tämän opinnäytetyön tavoitteet ovat tukea itsetunnon kehittymistä, ja saada terveystarkastuksia yksilöllisemmiksi. Opinnäytetyöprosessin aikana tavoitteet voivat muuttua tai jäädä saavuttamatta. Tämän takia työn loppuvaiheessa tulisi pohtia mitkä näistä tavoitteista jäivät saavuttamatta ja mikä siihen johti, sekä kuinka uusiin tavoitteisiin päästiin. (Vilka ym. 2003, 155.) Mielestämme suunnittelemamme tuntirunko sekä etätehtäväpaketti tukee lasten itsetunnon kehitystä. Emme pysty arvioimaan, toteutuivatko tavoitteemme terveystarkastuksien yksilöllistämistä, sillä emme päässeet osallistumaan terveystarkastuksien toteutukseen.

Alkuperäisessä opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa yhtenä tärkeänä osana oli ryhmäoppiminen. Tarkoitus oli herättää keskustelua lasten keskuudessa itsetunnosta, sen merkityksestä ja kehittämistä. Oppilaiden oli tarkoitus päästä pohtimaan oppitunnin aiheita ryhmissä, jolloin he olisivat voineet oppia toisiltaan ja jakaa tietoa eri tavalla. Mielestämme ryhmissä oppilaat voivat jakaa omia tietojaan toisille, jolloin oppilaat voivat oppia toistensa avulla. Jotta ryhmässä vuorovaikutus olisi avointa ja osallistavaa, ryhmässä voi olla enintään viisi henkilöä (Keränen & Kohvakka 2020). Tämän myötä päätimme pienryhmien kokoina olevan 4-5 oppilasta. Ryhmissä oli tarkoituksena pohtia heikon itsetunnon ilmenemismuotoja, jotta oppilaiden olisi jatkossa helpompaa tunnistaa hyvän ja heikon itsetunnon piirteitä sekä omia vahvuuksiaan. Mielestämme onnistuimme luomaan toimivan tuntirungon, joka olisi ollut helppo toteuttaa. Koemme, että oppitunnin sisältö ja tunnin aihe olivat kohderyhmälle sopivia. Asiantuntijaterveydenhoitajalta saadun palautteen perusteella oppitunnin runko oli sopiva kyseiselle ikäluokalle. Lisäksi hänen mielestään oppitunti sisälsi kaiken tarvittavan tiedon itsetunnosta.

Jouduimme vallitsevan COVID-19-pandemian takia muokkaamaan toiminnallista osuutta oppitunnista sähköiseen etätehtäväpakettiin. Alkuperäinen tuntisuunnitelma jää kuitenkin Joensuun seudun terveydenhoitajien käyttöön, joten he voivat hyödyntää ryhmäoppimista ja tuntirakennetta tulevaisuudessa.

Lopullinen tuotos, eli sähköinen etätehtäväpaketti, syntyi nopealla aikataululla, ja siinä hyödynnettiin alkuperäisen tuotoksen rakennetta ja käsiteltäviä aiheita. Aiheet luotiin tehtäviksi Webropol-ohjelman avulla (Liite 4). Kokeilimme useita eri sähköisiä alustoja, kuitenkin meille ja kolmasluokkien opettajille parhaimmaksi osoittautui Webropol-ohjelmalla kyselyn luominen. Webropol-ohjelmalla saimme luotua tehtäväpaketistä monipuolisen sisällyttämällä alkuun lyhyen teoriaosuuden itsetunnosta sekä hyödyntämällä avoimia ja numeroin vastattavia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä, sekä loppuun tehtävä, jossa oppilaiden täytyi kirjoittaa uusi lopetus käyttämällemme tarinalle. Sisällytimme tehtäväpaketin loppuun palautekysymykset tehtäväpaketistä. Tehtäväpaketin runko oli selkeä, ja kysymykset olivat lyhyitä ja helposti ymmärrettäviä. Käytimme selkeää fonttia ja rauhallista väriä kyselyn taustalla, mistä teksti erottuu selkeästi.

Halusimme rakentaa sisällön itsetunnosta kertovan tarinan ympärille (Liite 5). Tarina oli muokattu versio Juusola (2016) Hyvä minä – tutkimusretki itsetuntoon -tarinasta, joka oli tarkoituksena lukea alkuperäisen suunnitelman mukaisella oppitunnilla. Tarina on arkinen, mutta tunteita sekä ajatuksia itsetunnosta herättävä. Viimeisen tehtävän (Liite 4), eli tarinan jatkamisen tavoitteena oli saada oppilas pohtimaan, kuinka tilanteessa olisi kannattanut toimia. Asiantuntijaterveydenhoitajan toiveiden mukaisesti sisällytimme tehtäväpakettiin muokaten Hyvä minä! -vahvuustehtävän (Liite 3), sillä vahvuustehtävä olisi ollut keskeisessä osassa myös oppitunnilla. Lopulliseen tuotokseen olemme tyytyväisiä, sillä saimme nopealla aikataululla luotua kattavan ja toimivan tehtäväpaketin, jossa ovat pääasiat opinnäytetyöstämme.

Oppilaiden palautteet olivat pääosin positiivisia. Joidenkin oppilaiden mielestä tehtävät olisivat saaneet olla haastavampia, mutta kokonaisuudessaan he kokivat tehtäväpaketin olevan mielekäs ja toimiva. Vanhemmilta ja huoltajilta saatu palaute oli pääosin positiivista, mutta myös rakentavaa palautetta tuli. Asiantuntijaterveydenhoitaja koki opinnäytetyön aiheen ja tehtäväpaketin sisällön onnistuneeksi ja tärkeäksi. Saadun palautteen perusteella voimme päätellä tehtäväpaketin onnistuneen hyvin ja näin ollen auttamaan oppilaita heidän itsetuntonsa kehityksessä. Olisimme toivoneet useamman vanhemman antaneen meille palautetta ja pohtimisen olleen syvällisempää. Näin olisimme saaneet monipuolisempaa tietoa tehtäväpaketin hyödyllisyydestä lapsen itsetunnon kehityksen tukemiseen vanhempien näkökulmasta. Opettajien palaute oli puutteellinen, sillä vain yksi

opettaja kolmesta antoi palautetta. Asiantuntijaterveydenhoitajan palaute oli laaja ja monipuolinen, minkä avulla saimme hyvää tietoa työn onnistumisesta ja kehitettävistä asioista. Oppilailta saatu palaute oli laajaa ja meille hyödyllistä, sillä he olivat meidän kohderyhmämme. Pohdimme liukukytkimellä vastattavaan kysymyksen 11 ”Opitko jotakin uutta” luotettavuutta, sillä usea oppilas oli vastannut 0 ”En mitään”, vaikka avoimen palautteen perusteella tehtäväpaketti koettiin hyödylliseksi. Emme antaneet ohjetta liukukytkimen käyttöön, jonka vuoksi oppilaat eivät välttämättä osanneet käyttää sitä oikein. Olisi ollut luotettavampaa, jos mielipidettä olisi kysytty monivalintakysymyksellä.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa pystytään hyödyntämään laadulliselle tutkimukselle luotuja luotettavuuden kriteereitä (Karelia ammattikorkeakoulu & Opinnäytetyöryhmä 2018, Liite 3 2(2)). Opinnäytetyön hyödyntämisen ja tieteellisen tiedon kannalta luotettavuuden arviointi välttämätöntä. Siinä selvitetään tuotetun tekstin totuudenmukaisuus. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä ovat siirrettävyys, vahvistettavuus, uskottavuus sekä refleksiivisyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–128.) Tuomi ja Sarajärvi toteavat teoksessaan Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (2018), että luotettavuuden tarkastelutavat laadullisessa tutkimuksessa ovat harvoin samanlaisia kaikissa luotettavuutta käsittelevissä teoksissa.

Siirrettävyys tarkoittaa tutkimuksen tulosten hyödynnettävyyttä muissa vastaavissa tilanteissa. Tämän varmistamiseksi tutkijan täytyy kuvata mahdollisimman tarkasti tutkimuskonteksti, selvittää taustat ja osallistujavalinnat sekä kuvata seikkaperäisesti aineiston keuruuta. (Kylmä & Juvakka 2007, 129; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Olemme kuvanneet kohderyhmämme mahdollisimman tarkasti, jotta tuotoksen siirrettävyys olisi todenmukainen. Opinnäytetyön tuotos on hyödynnettävissä kouluterveydenhoitajilla. Teoriaa ja tuntisuunnitelmaa voi suoraan tai hiukan mukailien käyttää kolmasluokkalaisten terveystarkastuksissa ja yksilökäynneillä.

Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että mikäli tutkimuksen tekisi toinen henkilö, päätyisikö hän samaan lopputulokseen kuin alkuperäinen tekijä. Tämän mukaan myös ulkopuolinen

henkilö voi seurata tutkimusprosessin kulkua, kun koko prosessi on kuvattu riittävän tarkasti. Vahvistettavuus-termille on muitakin synonyymeja. Näitä ovat muun muassa luotettavuus, tutkimustilanteen arviointi, varmuus ja riippuvuus. (Kylmä & Juvakka 2007, 129; Tuomi & Sarajärvi 2018, 162.) Mikäli toinen henkilö tekisi samasta aiheesta samanlaisen tuotoksen, ei hän päätyisi samaan lopputulokseen kuin me. Vaikka hän käyttäisi samoja lähteitä ja samaa tietoperustaa, on hyvin todennäköistä, että tuntirunko ja sen sisältö eroavaisivat toisistaan. Tällöin myös kohderyhmän oppiminen olisi toisistaan poikkeavaa, jolloin lopputulos on erilainen.

Uskottavuus tarkoittaa tutkimusten tulosten vastaavuutta itse tutkimukseen. Uskottavuutta vahvistaa se, että tutkijalla ja tutkimukseen osallistuneilla täytyy olla sama käsitys aiheesta. Tutkimukseen osallistuvilla täytyy siis kertoa riittävästi tietoa tutkittavasta aiheesta. Uskottavuutta vahvistaa se, että tutkimukseen osallistuvien kanssa keskustellaan saaduista tuloksista tutkimuksen eri vaiheissa. Näin voidaan samalla arvioida tuloksien totuudenmukaisuutta. Uskottavuutta voidaan myös vahvistaa pitämällä tutkimuspäiväkirjaa koko prosessin ajan sekä käyttämällä tutkimuksen tekemiseen paljon aikaa. Päiväkirjassa tutkija pohtii tekemiään valintoja sekä kuvaa tuntemuksiaan tutkimuksen teosta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128; Tuomi & Sarajärvi 2018, 162.) Koko opinnäytetyön teon ajan olemme olleet yhteydessä asiantuntijaterveydenhoitajaamme ja hänen muihin kollegoihinsa. Näin olemme pystyneet arvioimaan tiedon paikkansapitävyyttä. Olemme pitäneet opinnäytetyöstä päiväkirjaa, jonka aloitimme elokuussa 2019. Prosessin aikana olemme pohtineet tekemiämme valintoja pitkin matkaa sekä pyrkineet löytämään saman tiedon useammasta eri lähteestä. Lähteiksi olemme valinneet mahdollisimman tuoreita tutkimuksia ja artikkeleita. Suurin osa käyttämistämme lähteistä ovat alle kymmenen vuotta vanhoja. Vanhempia lähteitä käyttäessä olemme arvioineet tiedon muuttumista vuosien saatossa. Lisäksi olemme käyttäneet suomenkielisiä ja englanninkielisiä tieteellisiä artikkeleita opinnäytetyön teossa. Se, että tekijät eivät ole aiheen asiantuntijoita, heikentää uskottavuutta.

Refleksiivisyys kuvaa lähtökohtaa tutkittavaan aiheeseen. Tekijän on kohdattava aihe objektiivisesti. Hänen on tiedostettava, kuinka hän voi omilla mielipiteillään ja kokemuksillaan vaikuttaa aineistoon. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Meillä ei ole kokemuserustaa kolmasluokkalaisista kovinkaan paljon, joten jossain tilanteissa on ollut hankalaa asettaa heidän asemaansa, ja pohtia kuinka he ymmärtäisivät asian. Näin ollen on ollut jossain

tilanteissa haastavaa luoda tietoa kolmasluokkalaisen kehitystasoa vastaavaksi. Opinnäytetyötämme on ollut koko ajan tekemässä kaksi, joten ristiin luentaa on tapahtunut pitkin kirjoitusprosessia. Lisäksi olemme luettaneet opinnäytetyömme kahdella ulkopuolisella henkilöllä, joilta olemme saaneet palautetta. Toinen heistä oli samaa alaa opiskeleva, joka pystyi arvioimaan osaltaan tiedon luotettavuutta. Teon aikana olemme pitäneet taukoja kirjoituksesta, jolloin on ollut helpompi palata kokonaisuuteen ja arvioida jo kirjoitettua tekstiä.

Opinnäytetyö on luotettava ja eettisesti hyväksyttävä, kun se suoritetaan hyvien tieteellisten käytäntöjen vaatimalla tavalla. Opinnäytetyö tulee suorittaa tarkasti, huolellisesti sekä rehellisesti, sisältäen kaikki tulokset oikein esitettynä ja tutkittavan kohteen anonymiteetista huolehtien. Opinnäytetyö täytyy toteuttaa käyttäen tieteellisten tutkimuksien kriteerien mukaisia tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä sekä toisia tutkijoita arvoستاen. Kun tietoa hankitaan ja sitä käytetään omassa tekstissä, tulee alkuperäisen tutkimuksen tutkijat ilmoittaa ja viitata oikein käyttäen lähdeviitettä. Ilman lähdeviitteitä viitatessa opinnäytetyötä tekevä plagioi tutkijan tekstiä ja kopioi valmiita tuloksia. (Tutkimustieteellinen neuvottelukunta 2019.) Olemme koko opinnäytetyön teon ajan panostaneet luotettaviin lähteisiin ja tietoperustaan, joihin olemme viitanneet määräysten mukaisella tavalla ja päivittäneet lähteiden käyttöpäivämääriä. Tietoperustaan sopivien lähteiden löytäminen osoittautui ajoittain haastavaksi. Tietoa ja tutkimuksia löytyi, mutta ne olivat samankaltaisia toistensa kanssa, joten laajaa tutkimuksellista näkökulmaa oli haastavaa koota. Jouduimme myös käyttämään muutamaa toissijaista lähdetä. Emme ole missään vaiheessa opinnäytetyötä tuoneet ilmi siihen liittyvien ihmisten henkilöllisyyttä, vaan pitäneet huolta tutkimuskohteiden anonymiteetista. Valmis opinnäytetyömme tarkastetaan plagiointijärjestelmä Urkundin kautta. Valmis työ julkaistaan Theseus.fi:ssä, jossa se on kaikkien luettavissa ja hyödynnettävissä.

7.3 Opinnäytetyöprosessi

Aloitimme opinnäytetyömme valitsemalla aiheemme keväällä 2019. Valitsimme ensin toisen aiheen, josta olimme jo puhuneet, mutta huomasimme kolmasluokkalaisten terveystarkastuksiin liittyvän aiheen kiinnostavan meitä molempia enemmän. Puhuimme ai-

heen vaihtamisesta, jonka jälkeen päädyimme tähän kyseiseen aiheeseen. Aiheen valinnan jälkeen olimme välittömästi yhteydessä Joensuun normaalikoulun terveydenhoitajaan sekä toimeksiantajaamme.

Sovimme asiantuntijaterveydenhoitajamme kanssa tapaamisen elokuulle 2019, jolloin hän kertoi meille enemmän aiheesta, ja mitä hän ja muut terveydenhoitajat halusivat opinnäytetyön sisältävän. Ryhdyimme pohtimaan sisältöä sekä toiminnallista oppituntia. Etsimme paljon aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja opinnäytetöitä. Huomasimme, että itsetunnosta on tehty opinnäytetöitä varhaiskasvatukseen, harrastuksiin ja yläasteikäisille, mutta ei alakouluikäisille tai kolmasluokkalaisille. Tutkittua tietoa löytyi, mutta se ei ollut täysin hyödynnettävissä meidän kohderyhmäämme. Löytämämme tutkimukset olivat samankaltaisia keskenään, jonka vuoksi monipuolista tietoa oli vaikea löytää.

Tapasimme Joensuun seudun terveydenhoitajat marraskuussa 2019, jolloin kerroimme, mitä olimme suunnitelleet. Tapaamisessa saimme hyviä ideoita opinnäytetyöhömmee, jonka jälkeen aloimme tiiviisti etsimään lähteitä sekä tuottamaan tekstiä. Harjoittelujemme aikoina olemme tehneet opinnäytetyötä vähemmän, jotta voimme keskittyä täysillä harjoitteluihimme. Alkuperäiset oppitunnit oli suunniteltu pidettävän helmi-maaliskuussa 2020. Alkuperäinen tarkoituksemme oli päästä huhtikuun 2020 opinnäytetyöseminaariin. Muuttuneiden tilanteiden takia tehtäväpaketti ja opinnäytetyön toiminnallinen osuus olivat valmiina toukokuussa 2020. Tämän takia emme ehtineet enää kevään seminaareihin, joten opinnäytetyöseminaarimme oli syyskuussa 2020.

7.4 Ammatillinen kasvu

Ammatillisen kasvun näkökulmasta opinnäytetyöprosessi oli antoisa ja haastava. Koemme, että opinnäytetyön aiheesta on meille tulevaisuudessa hyötyä. Aihe oli molempia kiinnostava ja mielestämme melko vähän käsitelty opintojen aikana. Tämän myötä opimme prosessin aikana paljon uutta. Kehityimme opinnäytetyöprosessin aikana tiedonhaussa ja lähteiden kriittisessä tarkastelussa. Lisäksi saimme kokemusta tiedon siirtämisestä käytäntöön ja sen luovasta käytöstä tehtävämuodossa kohdeikäryhmälle. Kumpikaan tekijöistä ei ole aiemmin tehnyt näin kattavaa ja laajaa työtä. Prosessin aikana tekstin

sujuvaan jäsentelyyn ja eri osioiden luontevaan etenemiseen täytyi kiinnittää huomiota, mutta koemme onnistuneemme siinä.

Opinnäytetyöprosessin aikana koemme, että olemme saaneet hyvää tietoa terveystarkastuksista ja kouluterveydenhoitajan työstä. Opimme paljon kouluikäisen lapsen kehityksestä ja saimme syvällisempää tietoa itsetunnosta ja sen eri muodoista. Opinnäytetyöprosessin aikana kehityimme myös moniammatillisessa yhteistyössä terveydenhoitajan ja opettajien kanssa toimiessa. Varsinkin opettajien kanssa työskentelystä saimme paljon hyvää kokemusta, sillä tulevaisuudessa mahdollisena kouluterveydenhoitajana työskennellessä opettajien kanssa yhteistyötä tehdään tiiviisti.

Teimme opinnäytetyön terveydenhoitajan näkökulmasta, mutta työn aihe ja tulokset ovat hyödynnettävissä myös sairaanhoitajan työssä. Terveydenhoitajat ja sairaanhoitajat työskentelevät yhteistyössä niin keskenään kuin lapsien kanssa. Sairaanhoitajat saavat paljon lisätietoa lapsen terveydestä ja voinnista terveystarkastuksien kautta, jos lapsi tulee esimerkiksi sairaanhoitoon. Sairaanhoitajana on tärkeä tietää, miten itsetunto kehittyy, mitkä tekijät siihen vaikuttavat ja miten itsetunto vaikuttaa lapsen käytökseen. Ryhmäoppimista voi hyödyntää myös muualla kuin koulussa, esimerkiksi sairaalassa.

Alkuperäistä tuotosta ja suunnitelmaa luodessa kehityimme kokoamaan toteutuskelpoisen tuntipohjan, ja saimme hyvää kokemusta aikatauluttamisesta oppitunnin osalta. Koemme, että opimme kokoamaan luontevasti etenevän tuntirungon, jossa käsiteltävät aiheet nivoutuvat toisiinsa ja samalla tukevat aiemmin käytyjä aiheita. Saimme kokemusta erilaisten oppimismenetelmien yhdistämisestä alkuperäisessä tuotoksessa. Nykyisessä tuotoksessa erilaisia oppimismenetelmiä ei kuitenkaan pystytty toteuttamaan, sillä oppilaat tekivät tehtäväpaketin kotona sähköisesti. Tämän myötä koemme, että alkuperäisen tuotoksen ja suunnitelman avulla olisimme voineet hyödyntää paremmin ryhmäoppimista, kehittyä lasten ammattimaisessa kohtaamisessa ja heidän tukemisessaan oppimisprosessin aikana. Muutoksien takia myös tuntirungon toimivuus jäi testaamatta. Tämän takia emme voi todeta, että suunnitelmamme tuntirunko ja kokonaisuus ovat täysin toimivia.

Sähköisen tehtäväpaketin myötä pääsimme työstämään luovuutta ja reagointia nopeasti muuttuviin tilanteisiin. Alkuperäisen tuotoksen ollessa jo loppusuoralla, tuntui haastavalta lähteä kokoamaan oppituntia uudestaan ja kehittämään uusia toteutusideoita. Kuitenkin koemme, että tulevaisuutta ajatellen etätyöskentelytaitomme saivat hyvää kehitystä, ja huomasimme olevamme valmiita nopeisiin muutoksiin. Tiedämme jatkossa pystyvämme hyödyntämään eri verkkoalustoja työssämme.

7.5 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Opinnäytetyömme oppituntien pohja jää kouluterveydenhoitajien käyttöön, jota he voivat vuosittain käyttää osana terveystarkastuksia ja sisällyttää asioita, esimerkiksi terveystiedontunneilla. Jatkossa kouluterveydenhoitajat voivat hyödyntää ryhmäoppimismenetelmiä muihin oppilaille pidettäviin tunteihin. Opinnäytetyömme ei ole ainoastaan käytettävissä Joensuun alueella, vaan sitä voi hyödyntää myös muualla Suomessa.

Opinnäytetyömme hyödyllisyyttä olisi mahdollista tulevaisuudessa arvioida kvalitatiivisen tai kvantitatiivisen tutkimuksen avulla. Tutkimukseen voisi liittää myös kysymyksiä siitä, mitä oppilaat tietävät itsetunnosta ennen tuntien pitoa. Uudelleen kysymykset voisi esittää oppituntien pidon jälkeen, jolloin ryhmäoppimisen onnistumista voitaisiin realistisesti arvioida. Lasten itsetuntoa voisi muutenkin tutkia kvalitatiivisesti tai kvantitatiivisesti. Mahdollisia tutkimuskohteita itsetuntoon liittyen olisi esimerkiksi kiusaamisen vaikutus itsetuntoon tai puberteettiajan itsetunnon vaihtelut.

Lähteet

- Barela, J. 2013. Fundamental motor skill proficiency is necessary for children's motor activity inclusion. *Motriz: Revista de Educação Física* http://www.scielo.br/scelo.php?pid=S198065742013000300003&script=sci_arttext&lng=pt 12.11.2019.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2009. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Eloranta, L. & Korkalainen, R. 2013. Liikunnan harrastamisen, itsetunnon ja ystävyys-suhteiden välisi yhteyksiä – 8. – luokkalaisten tyttöjen ihmissuhteet. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41112/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201303251372.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 17.12.2019.
- Haapaniemi, R. & Raina, L. 2014. Rakenna oppiva ryhmä- pedagogisen viihtymisen käsikirja. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala E. 2010. Nuori ja mieli- koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Huhtanen, K. 2007. Kun huoli herää. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huilla, M. & Isokoski, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42716/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201312202861.pdf> 4.11.2019.
- Hurme, T. 2015. Kasvuikäisten raajamurtumat. Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12146.pdf> 12.11.2019.
- Honkanen, E. & Suomala, A. 2009. Oppilashuollon käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Kaiser, A., Hancock, T. 2003 Teaching Parents New Skills to Support Their Young Children's Development. https://journals.lww.com/ijcjournal/fulltext/2003/01000/teaching_parents_new_skills_to_support_their_young.3.aspx 12.11.2019.
- Kallunki, M. 2015. Koulussa hyvin menestyvien 9.-luokkalaisten tyttöjen itsetunto ja sen tukeminen. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47398/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201510263485.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 17.12.2019.
- Kaltiala-Heino., R, Työläjärvi, M. & Suomalainen, L. 2018. Kun sukupuoli on nuorelle ongelma. Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo14555.pdf>. 9.3.2020.
- Kankaanpään Yhteislukio. 2020. Oppiminen ja opiskelutekniikat. Peda.net. <https://peda.net/kankaanpää/ky/oppiaineet/opinto-ohjaus/ojo> 9.3.2020.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Kivelä, N., Liukkonen, T. & Niemi, A. 2015. Kasvun ja hoidon osaaja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Kovanen, K. 2005. Ryhmäprosessin merkitys oppimisessa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen Pro-gradu tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/92796/gradu00606.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 29.11.2019.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia – Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Latukefu, L. 2010. The constructed voice: a socio-cultural approach to teaching and learning singing. Doctor of philosophy thesis, Faculty of education. University of Wollongong. <https://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=4372&context=theses> 20.11.2019.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019a. 9-12-vuotiaan fyysinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>. 19.11.2019.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019b. 7-9-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>. 19.11.2019.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019c. 9-12-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>. 19.11.2019.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019d. Lapsen ja nuoren temperamentti. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-nuoren-temperamentti/> 2.12.2019.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019e. 9–12-vuotiaan sosiaalinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/> 2.12.2019.
- Manninen, H. 2015. Miksi levottomia lapsia on niin paljon?. Suomen lääkärilehti. <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2015/SLL432015-2843.pdf>. 12.11.2019.
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sipola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveystutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1>. 12.11.2019.
- Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. 2017. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN_ISBN_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 11.9.2020.
- Neuvokas perhe. 2019. Minä olen -vahvuustehtävä. <https://neuvokasperhe.fi/materiaalit/mina-olen-vahvuustehtava> 13.12.2019.
- Ollikainen, J. 2015. Lastensuojelun tarpeen tunnistaminen terveydenhuollossa. Suomen lääkärilehti. <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2015/SLL332015-2003.pdf> 12.11.2019.
- Pahkala, K., Niinikoski, H. & Raitakari, O. 2014. Sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy lapsuudesta alkaen. Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo11596.pdf>. 12.11.2019.
- Puustjärvi, A. & Luoma I. 2019. ”Mutta onko tämä lapsi koulunkäyntikykyinen?” Koulunkäyntikyvyn arviointi ja tukeminen. Lääkärilehti. <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2019/SLL32019-114.pdf>. 12.11.2019.
- Pietiäinen, T. 2014. Pienryhmätoiminta opetuksen yksilöllistämisen menetelmänä joustavassa esi- ja alkuopetuksessa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden Pro

- gradu tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95103/GRADU-1395757566.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 26.11.2019.
- Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä- miten ohjata oppivaa yhteisöä. Vantaa: Kansanvalistusseura.
- Riihilahti, A., Paavilainen, K., Koivisto, A-M. & Kylmä, J. 2016. Alakouluikäisen kuvaus omasta internetin käytöstään ja internetin käytön yhteys lapsen sosiaaliseen kompetenssiin. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti. <https://journal.fi/sla/article/view/55566> 29.11.2019.
- Roivas, M. & Karjalainen, A. 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Porvoo: Edita.
- Ruonala, J. 2019. Lasten pitää saada olla lapsia- ja nuorten nuoria. Lääkärilehti <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/lasten-pitaa-saada-olla-lapsia-ndash-ja-nuorten-nuoria/>. 29.11.2019.
- Sahlberg, P. & Sharan, S. 2002. Yhteistoiminnallisen oppimisen käsikirja. Helsinki: WSOY.
- Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sääntelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseura. <https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>. 17.12.2019.
- Sosiaali- ja terveysministeriö, Stakes. 2002. Kouluterveydenhuolto 2002; Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104361/Oppaita51_2002.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 4.11.2019.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2015. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L. & Hammar, A-M. 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Lasten kasvun seurannan uudistaminen. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80050/RAP049_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 12.11.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Muut määräaikaiset terveystarkastukset. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/muut-maaraaikaiset-terveystarkastukset>. 4.11.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Terveystarkastukset. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset>. 10.3.2020.
- Tukkikoski, T. 2009. Terveydenhoitajan rooli ja yhteistyömuodot kouluterveydenhuollossa. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta pro gradu -tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/80668/gradu03614.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 17.12.2019.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta> 24.1.2020.
- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. 24.1.2020

- Vilkka, H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Vilkka, H. 2010. Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Wessman, J. 2017. Miten digimailma vaikuttaa lapsen kehitykseen? Suomen lääkäri-lehti. <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2017/SLL402017-2230.pdf>. 12.11.2019.

Oppitunnin suunnitelma

<p>Aloitus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Itsemme esittely (keitä olemme ja miksi olemme täällä) 	<p>5min</p>
<p>Pohjustus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luetaan satu kirjasta Hyvä minä – tutkimusretki itsetuntoon s. 5-6 (Juusola 2016) - Kysytään lapsilta aiempaa tietoa itsetunnosta, mitä se on ja mihin se vaikuttaa. Pohtivat itsenäisesti. - Lapsien ajatuksien jälkeen tarkennetaan teoriapohjalta. - TAVOITE: Lapsi tietää, mitä itsetunto on ja keskustelua syntyy. 	<p>15min</p>
<p>Ryhmäoppiminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jaetaan 4-5hlö ryhmiin. - Ryhmän sisällä pohtivat: ryhmäläisten vahvuudet, miten hyvä ja heikko itsetunto näkyy. Tämän jälkeen käydään läpi ajatuksia. - Siirtyminen omille paikoille - Kerrotaan kiusaamisesta, ja sen vaikutuksista itsetuntoon, myös nettikiusaamista ja somepersoonien vihakomentointia. TAVOITE: Lapsi osaa tunnistaa omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan sekä ymmärtää niiden vaikutuksen itsetuntoon. Lapsi oppii, mitä kaikkea kiusaaminen pitää sisällään. 	<p>20min</p>
<p>Lopetus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lapset ympyröivät vahvuustehtävästä (liite 3) omat vahvuutensa, ja mahdollisesti keskustelevat kotona näistä. - Palautteen anto. - Kiitokset - TAVOITE: Lapsen voimavarat vahvistuvat ja hän pystyy löytämään omia vahvuuksia ja heikkouksia, jotka vaikuttavat itsetuntoon ja sen kehittymiseen. 	<p>10min</p>

Oppitunnin sisältö:

Aloitus 5min:

- Esittäytyminen.

Pohjustus 15min:

- Luemme teille ensin sadun (Hyvä minä! Tutkimusretki itsetuntoon. Juusola 2016), jossa Pete pohtii äitinsä kanssa, mikä itsetunto on, ja miksi Arttu ja Roope käyttäytyvät kummallisesti. Sen jälkeen pohditaan yhdessä, mitä itsetunto on.
- Tuleeko teille mitä mieleen sanasta itsetunto tai mitä se voisi tarkoittaa.
- Kerrotaan lapsille:
 - Itsetunto on sitä, millaisena sinä näet itsesi, sinun vahvuutesi sekä heikkoutesi. Esimerkiksi. minä olen hyvä kuuntelija, mutta minun täytyisi kehittyä tunneilla keskittymiseen.
 - Se muuttuu koko ajan, ja onnistumiset kasvattavat sitä. Epäonnistumisen jälkeen, esim. epäonnistuminen kokeessa, voi saada tunteen, että se on heikko, mutta sen jälkeen haluat oppia asiat paremmin, jotta ensi kerralla onnistut. Tämä on myös itsetuntoa, ja sen kehittämistä.
 - Se lähtee kotoa, sillä mikäli siellä on turvallista olla, ja vanhemmat ja sisarukset kehuvat ja kannustavat, se auttaa sinua luottamaan itseesi.
 - Silloin kun sinulla on hyvä itsetunto, sinun ei tarvitse piilottaa epävarmuutta, esim. kiusaamalla ja hännäämällä toisia. Kun sinä kiusaat toista oman heikon itsetunnon takia, se luo todella helposti myös kiusatulle heikon itsetunnon, ja tämä ei ole kiva asia.

Ryhmäoppiminen 20min:

- Seuraavaksi jaamme teidät 4-5 henkilön ryhmiin, joissa voitte yhdessä pohtia seuraavia kohtia.
- Nyt sen ryhmän sisällä mietitte jokaisesta ryhmäläisestä yhden kiva asian/ vahvuuden. Eli jokainen ryhmäläinen sanoo vuorollaan muista ryhmäläisistä yhden kivan asian/vahvuuden. Kun kaikki ryhmät ovat miettineet, sen jälkeen jokainen ryhmä kertoo millaisia asioita tuli mieleen, esim. Juuli on hyvä kuuntelija ja Emma on avulias.
- Pohtikaa miten hyvä itsetunto voi näkyä. (esim. rohkea uusissa tilanteissa, toista kannustava, uskaltaa epäonnistua ja osaa olla yksin). Kertokaa, mitä tuli mieleen.
- Pohtikaa seuraavaksi, miten heikko itsetunto voi näkyä, tästä tuli jo vähän aiemmin. (esim. kiusaaminen niin netissä kuin koulussa, epävarmuus omista taidoista sekä ei uskalla heittäytyä). Kertokaa mitä tuli mieleen.
- Omille paikoille meno
- Muistakaa, että nykyään on valitettavasti todella helppo kiusata netissä. Käytätte varmaankin älypuhelimia, tabletteja ja tietokonetta päivittäin. Nämä ovat hyviä keinoja pitää yhteyttä kavereihin, ja kehua Instagramissa toisten uusia kuvia, MUTTA siellä on myös helpompi sanoa ilkeästi niihin kuviin tai videoihin. Täällä sinä et sano sitä kasvotusten vaan kirjoittamalla, joten se tuntuu helpommalta, ja ei niin satuttavalta asialta, mutta tosiasiassa se voi satuttaa jopa enemmän. Harkitkaa mitä toisesta sanotte, ja mitä ette voi sanoa kasvotusten, jätä se myös kirjoittamatta. Mieti miltä itsestäsi tuntuisi, jos saisit vastaavan kommentin. Kiusaamista on myös se, jos kommentoit YouTubessa jonkun videoon ilkeästi, oli se tuntematon tai tunnettu, kuten Roni Back. Tämä kommentti satuttaa heitä yhtä paljon kuin vierustoveriasi.

Oppitunnin sisältö

Lopetus 10min:

- Seuraavaksi annamme teille laput, joista voitte ympyröidä vähintään 2 asiaa, missä olet hyvä/ mikä on vahvuutesi. Lopuksi jos haluaa voi kertoa.
- Nämä laput voitte viedä kotiin, ja jutella niistä perheen kanssa.
- Tässä teille palautelaput, joista voitte raksittaa kysymykseen omasta mielestänne parhaiten sopivan hymiön, ja kirjoittaa, miten tunti olisi ollut vielä mukavampi, esim. olisin halunnut tietovisan.
- Kerätään palautelaput pois. Kiitetään, tunti loppuu.

Minä olen -vahvuustehtävä

Neuvokas perhe 2020



minä olen

Nimi: _____

Päivä: _____



– ympyröi sinua kuvaavat sanat –



neuvokasperhe.fi
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.



Tehtäväpaketti

Kolmasluokkalaisten tehtävät itsetuntoon liittyen

Tervetuloa itsetuntoa käsittelevien tehtävien pariin!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijat Emma Huotari ja Juuli Röynä Karelia-ammattikorkeakoulusta. Tämä tehtävä on osa meidän opinnäytetyötämme "Alakouluikäisen lapsen itsetunto - itsetuntoa vahvistavat oppitunnit Joensuun normaalikoulun 3.-luokkalaisille". Toivottavasti viihdyt ja opit tehtävien parissa!

Ennen tehtävien pariin tuloa luit tarinan, ja seuraavaksi esitämme sinulle muutaman kysymyksen siihen liittyen.

1. Kuka toimi tilanteessa mielestäsi oikein?*

2. Oletko ollut vastaavassa tilanteessa, millaisessa?*

Seuraavaksi muutama kysymys siitä, mitä itsetunto on.

3. Toisen itsetuntoa voi vahvistaa *

- Kehumalla ja kannustamalla
- Nauramalla toisen epäonnistumiselle
- Jättämällä leikin ulkopuolelle

4. Mikä näistä lauseista voi kasvattaa itsetuntoasi?*

- "Mä en haluu leikkiä enkä pelata sun kaa"
- "Sä oot tosi taitava"
- "Onpas sulla ruma paita"

5. Kiusaaminen internetissä on...*

- Sallittua
- Yhtä loukkaavaa kuin esimerkiksi koulussa
- Oikein

Seuraava

Jatka seuraavalle sivulle

Tehtäväpaketti

Kolmasluokkalaisten tehtävät itsetuntoon liittyen

Itsetunto on sitä, millaisena näet itsesi, sinun vahvuutesi sekä heikkoutesi, esimerkiksi minä olen hyvä kuuntelija, mutta minun täytyisi kehittyä tunnilla kuuntelmissa. Itsetunto muuttuu ja kehittyy jatkuvasti, ja siihen vaikuttavat onnistumiset ja epäonnistumiset sekä itsesi että muiden näkemys sinusta. Sillon kun sinulla on hyvä itsetunto, sinun ei tarvitse piilottaa omia heikkouksia ja epävarmuutta, vaan olla rohkeasti oma itsesi.

Heikko itsetunto voi ilmetä, esimerkiksi kiusaamalla tai hämäämällä toisia, sillä näin voi peittää omia heikkouksiaan. Kiusaamisella voi saada toiselle heikon itsetunnon, eikä tämä ole hyvä asia.

Nykyään kiusaaminen saattaa jäädä piiloon tai sitä ei tunnisteta, sillä moni kokee, ettei esimerkiksi netissä kirjoitettu ilkeä kommentti satuta yhtä paljon kuin kasvotusten. Asia ei kuitenkaan ole näin, vaan tämä kyseinen ilkeä kommentti voi satuttaa jopa enemmän. On hyvä muistaa, että tunnetun henkilön kuviin/videoihin jättämä ilkeä kommentti on yhtä haitallista kuin kaverillekin jätetty.

6. Valitse näistä parhaiten sinua kuvaavat vahvuudet *

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ystävällinen | <input type="checkbox"/> Hyvä puhumaan | <input type="checkbox"/> Hyvä kuuntelija |
| <input type="checkbox"/> Luotettava | <input type="checkbox"/> Luova | <input type="checkbox"/> Vahva |
| <input type="checkbox"/> Rohkea | <input type="checkbox"/> Harkitsevainen | <input type="checkbox"/> Huumorintajuinen |
| <input type="checkbox"/> Hyvä toimimaan ryhmässä | <input type="checkbox"/> Utelias | <input type="checkbox"/> Hauska |
| <input type="checkbox"/> Hyvä oppimaan | <input type="checkbox"/> Rehellinen | <input type="checkbox"/> Sinnikäs |
| <input type="checkbox"/> Hyvä innostumaan | <input type="checkbox"/> Vauhdikas | <input type="checkbox"/> Muu, mikä <input type="text"/> |

7. Missä haluaisit itse kehittyä lisää? *

Tehtäväpaketti

8. Mikä on kaverisi tai perheenjäsenesi paras piirre? *

9. Mitkä piirteet voivat johtua heikosta itsetunnosta? *

Kiusaa muita

Nauraa toisen epäonnistumiselle

Ei uskalla osallistua uuteen peliin

Kirjoittaa ilkeitä kommentteja netissä

Ei kehu toisia

Ei uskalla ottaa kantaa asioihin

Luit alussa kokonaisen tarinan. Seuraavaksi luet tarinan lyhennettynä, ja sinun tehtävänäsi on kirjoittaa tarinalle sopiva lopetus. Kirjoita lopetus avoimeen kenttään niin, että jatkat tarinaa "Typerys! Aapo huutaa ja lyö mailallaan jääkiekkokaukaloa" lauseen jälkeen.

10. Eino, syötä kiekko minulle! huutaa Aapo kentän toiselta laidalta ja naputtaa mailaansa jäähän. Kaverukset ovat pelaamassa jääkiekkoa areenalla. Eino sai vihdoin kiekon lapaansa ja lähtee luistelemaan vastustajajoukkueen maalia kohti. Hän kuulee Aapon huudon, mutta haluaa kerrankin kokeilla tehdä maalin ihan itse. Olisipa hienoa onnistua! Eino luistelee kovasti maalia kohti ja näkee mielessään, kuinka kiekko liittää maalivahdin ohi maalin yläkulmaan. Hän saisi tuulettaa opettelemalla tuuletuksellaan, ja muut tulisivat juhlistamaan maalia. Eino laukoo kiekon täydellä voimalla – eikä, se meni ohi maalin! Kasperin maalivahtina lyö kiekon peliä jatkaakseen.– Typerys! Aapo huutaa ja lyö mailallaan jääkiekkokaukaloa. *

Edellinen

Seuraava

Jatka seuraavalle sivulle

Tehtäväpaketti

Kolmasluokkalaisten tehtävät itsetuntoon liittyen

Palaute

11. Opitko jotakin uutta *



12. Mieltäsi tehtävistä? *

13. Olisiko tehtävissä ollut jotakin parannettavaa/muutettavaa, jos kyllä niin mitä? *

Seuraava kysymys on vanhemmillesi, he voivat siihen halutessaan vastata.

14.
Miten koet, että lapsesi hyötyi näistä tehtävistä ja tästä aiheesta?

Edellinen

Lähetä

Jatka seuraavalle sivulle

Tiedote vanhemmille/huoltajille

Hyvät vanhemmat/huoltajat!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijat Karelian ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä lasten itsetunnosta, ja tarkoituksena oli alun perin pitää oppitunti aiheesta kolmasluokkalisille. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Siun sote, ja tuotos jää Joensuun terveydenhoitajien käyttöön. Tehtäväpaketti toimii osana kolmasluokkalaisten terveystarkastuksia.

Muuttuneen tilanteen takia oppitunnin pito konkreettisesti ei onnistu, joten päädyimme yhdessä Joensuun normaalikoulun terveydenhoitajan ja kolmasluokkalaisten opettajien kanssa tehtäväpakettiin.

Tehtäväpaketti sisältää sadun, jonka pohjalta oppilaat vastaavat kysymyksiin. Tehtävät sisältävät tietoa itsetunnon piirteistä, siitä kuinka itsetuntoa voi parantaa ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Oppilaat vastaavat Webropol- kyselyssä tehtäviin ja lopussa he voivat antaa meille palautetta. Kaikki tapahtuu anonyymisti, sillä palveluun ei tarvitse mitenkään kirjautua. Te vanhemmat/huoltajat voitte halutessanne antaa myös palautetta tehtävän lopussa olevaan avoimeen laatikkoon.

Tehtäväpaketin tekoon aikaa kuluu noin 60 minuuttia ja sen tavoitteena on, että lapsilla on käsitys itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi tehtäväpaketissa on pohdintatehtävä, jota toivomme lapsien myös käyvän Teidän kanssanne läpi kotona. Tästä ei tarvitse mitään raportoida, vaan käykää läpi yhdessä lapsen kanssa, kunhan sopiva aika löytyy.

Kolmasluokkien opettajat jakavat sadun ja linkin kyselyyn.

Kiitos yhteistyöstä!

Ystävällisin terveisin

Emma Huotari ja Juuli Röynä

Tehtäväpaketin tarina

Tarina itsetunnosta

Eino, syötä kiekko minulle! huutaa Aapo kentän toiselta laidalta ja naputtaa mailaansa jäähän. Kaverukset ovat pelaamassa jääkiekkoa areenalla. Eino sai vihdoin kiekon laapaansa ja lähtee luistelemaan vastustajajoukkueen maalia kohti. Hän kuulee Aapon huudon, mutta haluaa kerrankin kokeilla tehdä maalin ihan itse. Olisipa hienoa onnistua!

Eino luistelee kovasti maalia kohti ja näkee mielessään, kuinka kiekko liittää maalivahdin ohi maalin yläkulmaan. Hän saisi tuulettaa opettelemalla tuuletuksellaan, ja muut tulisivat juhlistamaan maalia. Eino laukoo kiekon täydellä voimalla – eikä, se meni ohi maalin! Kasperin maalivahtina lyö kiekon peliä jatkaakseen.

– Typerys! Aapo huutaa ja lyö mailallaan jääkiekkokaukaloa.

– Miksi et syöttänyt minulle? Olin vapaa ja täydellisellä paikalla maalin tekoa varten! Miksi pelaat joukkuepeliä, jos yrität aina yksin ja vain epäonnistut!

Eino nolostui ja hänen silmänsä kostuivat. Hänelle tuli paha mieli ja haluaa vain lähteä kotiin. Eino kääntyi nopeasti ja lähti pukuhuoneeseen vaihtamaan vaatteita ja kävelemään kotiin. Mitä hän edes kuvitteli? ”Aapo sanoi ilkeästi, mutta taitaa olla oikeassa. Miksi minä edes pelaan jääkiekkoa, kun en ikinä osaa tehdä maaleja”, Eino ajattelee.

Kasperin nappaa kiekon räpylänsä ja katsoo vihaisesti Aapoa.

– Miksi olit noin ilkeä Einolle? Ei aina voi onnistua, mutta ei myöskään oppia, jos ei uskalla yrittää!”

– No näittehän te sen! Eino ei syöttänyt minulle ja epäonnistui. Se koitui koko joukkueen kohtaloksi, Aapo sanoo ja katsoo paperille tehtyä tulostaulua, he olivat häviöllä. Kasperin riisuu maalivahdin kypärän pois ja lähtee luistelemaan pukukoppia kohti.

– Tuo ei ollut kivasti sanottu, minä en halua pelata kiusaajan kanssa.

Kasperin äiti ihmettelee kotona, miten hän tuli jo nyt kotiin.

– Jäikö teillä peli kesken, kun jo nyt saavuit?

Tehtäväpaketin tarina

Kasperin kertoi mitä pelissä tapahtui, ja mitä Aapo sanoi Einolle. Äiti pohtii tapahtumaa.

- Johtuikohan tilanne siitä, että Aapolla ja Einolla on heikko itsetunto?
- Mikä itsetunto on? Kasperin ihmettelee.

Alkuperäinen satu: *Minä!* kirjasta *Hyvä minä! – tutkimusretki itsetuntoon*. Mervi Juusola. 2018. Suomi. *ELLI Early Learning*.

Alkuperäistä satua muokaten kirjoittanut *Juuli Röynä*

Palautelomake opettajille/asiantuntijaterveydenhoitajalle

Palautekysely

1. Miten näette tehtäväpaketin kehittävän lasten tietämystä itsetunnosta?

2. Miten satu ja tehtävät sopivat aiheeseen?

3. Miten koet tehtäväpaketin kokonaisuuden toimivan, miten sisältöä olisi voinut kehittää?

**4. Tämä kysymys on tarkoitettu asiantuntijaterveydenhoitajalle.
Miten opinnäytetyö ja tehtäväpaketti vastasi odotuksianne?**

5. Yleismielipide tehtäväpaketista

0

0 10