

**LAPSEN ITSETUNNON TUKEMINEN JA VAHVISTAMINEN  
PÄIVÄKODIN ARJESSA**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö  
Sosionomikoulutus, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus  
syksy 2020  
Monika Mäenpää

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka lasten itsetuntoa tuetaan ja vahvistetaan päiväkodin arjessa. Tavoitteena oli tutkia, minkälaista tietoa ja osaamista varhaiskasvattajilla on lasten itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen sekä kiinnittää kasvattajien huomiota aiheen tärkeyteen. Työn tilaajana oli eteläsuomalainen keskisuuri päiväkotikoti, jossa on kuusi lapsiryhmää.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineistonhankintamenetelminä olivat osallistuva havainnointi ja teemahaastattelu. Havainnointiaineisto kerättiin kirjaamalla havaintoja 1–3-vuotiaiden ja 3–5-vuotiaiden ryhmissä. Teemahaastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna, johon osallistui kolme varhaiskasvattajaa. Äänitetty haastattelu litteroitiin, ja molemmat tutkimusaineistot analysoitiin teemoittelemalla yhtenä kokonaisuutena. Tietoperustassa avattiin itsetuntoa käsitteenä, lapsen itsetunnon vahvistamista sekä päiväkotia varhaiskasvatusympäristönä ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteita itsetunnon tukemisen näkökulmasta.

Tulosten mukaan varhaiskasvattajat pitävät itsetuntoa hyvin tärkeänä ja koko elämään vaikuttavana asiana. Lasten itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen nivoutuu positiivisen ilmapiirin ympärille, joka syntyy muun muassa moninaisesta vuorovaikutuksesta, turvallisuudesta ja kasvattajien läsnäolosta. Lisäksi kasvattajat tukevat itsetuntoa asettamalla rajoja. Kasvattajat kertovat itsetunnon vahvistamisen sisältyvän varhaiskasvatussuunnitelmaan, mutta toteavat toimintansa myös tulevan ns. selkäytimestä ja olevan osa ammattitaitoa. He korostavat motivaation sekä arvojen ja asenteiden merkitystä työssään ja lasten itsetunnon tukemisessa.

Avainsanat Itsetunto, varhaiskasvatus, vuorovaikutus, osallisuus, yksilöllisyys

Sivut 59 sivua ja liitteitä 3 sivua

---

Author	Monika Mäenpää	Year 2020
Subject	Supporting and strengthening the child's self-esteem in the daily routines of a day care center	
Supervisor	Saija Karevaara	

---

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to find out how to support and strengthen the child's self-esteem in the daily routines of a day care center. The aim was to find out what kind of knowledge and skills the educators have in order to support and strengthen the child's self-esteem and remind them of its importance. The work was commissioned by a middle-sized day care center in southern Finland.

The thesis is a qualitative research, and the data were collected by participating observation and theme interview. Observations were documented in groups of children aged 1–3 years and 3–5 years. The theme interview was conducted as a group interview with three early childhood educators. The recorded theme interview was transcribed, and the whole research data were analyzed by thematizing. The theoretical basis of the thesis consists of the concept of self-esteem, strengthening the child's self-esteem and day care centers as an early childhood education environment. In addition, the National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care is discussed from the perspective of supporting self-esteem.

The results show that early childhood educators think self-esteem is very important and affects the person's entire life. Children's self-esteem is supported and strengthened through a positive atmosphere. That consists of for example diverse interactions, safety, and the presence of educators. In addition, the educators support self-esteem by setting boundaries. The educators report that supporting self-esteem is incorporated in the early childhood education plan, but they also feel it is second nature to them and part of

professionalism. They emphasize the importance of motivation, values, and attitudes in their work and in supporting children's self-esteem.

Keywords Self-esteem, early childhood education, interaction, inclusion, individuality

Pages 59 pages and appendices 3 pages

## Sisälllys

1	Johdanto .....	1
2	Varhaiskasvatus itsetunnon tukemisen ympäristönä .....	4
2.1	Päiväkoti ja varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri .....	5
2.2	Mihin perustuu kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuus?.....	6
2.3	Laaja-alainen osaaminen – edellytys ihmisenä kasvamiseen .....	8
3	Itsetunto on jatkuvasti muuttuva ominaisuus .....	10
3.1	Itsetunto on osa minäkuvaa.....	10
3.2	Itsetunnon vaikutukset .....	12
3.3	Itsetunnon kehitys .....	13
3.4	Itsetunnon vahvistaminen .....	14
3.4.1	Kohtaa lapsi kokonaisvaltaisesti.....	15
3.4.2	Arvosta lapsen tunteita ja ajatuksia .....	16
3.4.3	Keskinäinen luottamus.....	17
3.4.4	Ryhmän säännöt ja ilmapiiri.....	18
3.4.5	Kannusta, kiitä ja usko lapsesta hyvää .....	19
3.4.6	Kehoitsetunnon tukeminen .....	21
3.5	Aiempiä tutkimuksia aiheesta.....	22
4	Opinnäytetyön tutkimustehtävä ja -toteutus .....	24
4.1	Tutkimustehtävä ja -kysymys.....	24
4.2	Aineistonhankintamenetelmät .....	25
4.2.1	Osallistuva havainnointi päiväkodissa .....	26
4.2.2	Haastattelulla kokemuksia kasvattajilta .....	29
4.3	Analysointi teemoittelemalla.....	31
4.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	34
5	Tulokset: itsetunnon tukemista päiväkodin arjessa.....	36
5.1	Kasvattajien tietoisuus itsetunnosta ja sen tukemisesta.....	37
5.2	Positiivinen ilmapiiri ja turvallisuus itsetunnon tukena.....	39
5.3	Rajat, yhteisöllisyys ja oma tila itsetunnon tukena .....	42
5.4	Erietyiset asiat itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa.....	45
6	Johtopäätökset .....	46
6.1	Mihin lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen perustuu?.....	47
6.2	Miten varhaiskasvattajat tukevat ja vahvistavat lasten itsetuntoa? .....	49
6.3	Mitä on otettava huomioon lasten itsetunnon tukemisessa?.....	50

7	Pohdinta .....	52
	Lähteet.....	57

## **Kuvat, taulukot ja kaavat**

Kuva 1. Ajatuskartta aineistosta nousseista sanoista teemaan positiivinen ilmapiiri. ...39

Kuva 2. Ajatuskartta aineistosta nousseista sanoista teemaan rajat.....42

## **Liitteet**

Liite 1	Havainnointilomake
Liite 2	Teemahaastattelu
Liite 3	Haastattelun suostumuslomake

## 1 Johdanto

Itsetunto on ihmisen näkymätön ominaisuus, mutta silti sen vahvuus tai heikkous voi näkyä ulkoisessa olemuksessa ja toiminnassa. Elämme jatkuvassa muutosten ja uudistusten maailmassa, ja itsetunto vaikuttaa kykyyn selvitä elämässä eteenpäin. (Cacciatore, Kortenieniemi-Poikela & Huovinen, 2008, ss. 12, 14–15) Koulumaailma ja siellä syntyvät paineet saattavat haastaa lapsia ja nuoria. Työelämä ja sen yhdistäminen kotiarkeen luo haasteita aikuisille. Selvitäkseen elämässä ihmisellä on oltava terve itsetunto. Itsetuntoa tarvitaan kaikkina ikäkausina, ja se rakentuu meissä jatkuvasti, mutta perustana ovat varhaiset lapsuusvuodet. Lasta on verrattu puuksi ja sen runkoa itsetunnoksi. Runko eli itsetunto vaikuttaa koko puun hyvinvointiin ja ulkoiseen olemukseen. Puu, jonka runko on hyvinvoiva, kestää ympäristön aiheuttamat painot ja myrskyt. (Cacciatore ym. 2008, ss. 41, 43, 46) Kiinnostuin selvittämään, miten varhaiskasvattajat voivat tukea ja vahvistaa lasten itsetuntoa ja siten vaikuttaa heidän selviytymiseensä elämän myrskyissä.

Koulumaailma ja esimerkiksi koulukiusaaminen voi vaatia lapsilta ja nuorilta paljon kokonaisvaltaista jaksamista. Eri tutkimusten perusteella nuorista noin 20–25 prosenttia kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä, esimerkiksi ahdistuneisuudesta, masennuksesta tai syömishäiriöistä. Mielenterveyden häiriöt ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2018) Yhteiskunnan ja tekniikan jatkuva muutos ja kehittäminen vaativat jokaista pysymään ajan hermolla. Vuonna 2011 noin neljäsosa työssä käyvistä suomalaisista kärsi lievästä työuupumuksesta ja noin 2–3 prosentilla oli vakava työuupumus (Ahola, Tuisku & Rossi, 2018). Miten lapsena muodostunut terve ja hyvä itsetunto voisi vaikuttaa selviämään tulevaisuuden moninaisissa olosuhteissa? Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, suhtautuu toiveikkaasti ja luottavaisesti niin itseensä, ympäristöönsä kuin tulevaisuuteensakin. Vaikka itsetunto muuttuu koko ajan, lapsuusvuosilla on suuri merkitys itsetunnon ja minäkuvan kehitykselle, koska kaikki tulevat tapahtumat rakentuvat lapsuuden kokemusten päälle. (Cacciatore ym., 2008, ss. 15, 41, 43)

Opinnäytetyön aiheena on siis lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen päiväkodin arjessa. Aihe on ajankohtainen ja tärkeä, koska lapset ovat varhaisina vuosinaan alttiita kaikille vaikutteille. Tällöin kaikki, mitä lasten kanssa tehdään, on merkityksellistä (Cacciatore

ym. 2008, s. 43). Tämän vuoksi rajasin aiheen päiväkodin arkeen, jolla tässä opinnäytetyössä tarkoitan niitä hetkiä, kun lapsilla ei ole ohjattua toimintaa, kuten ruokailu- ja siirtymätilanteet sekä aika, jolloin lapsilla on omaehtoista leikkiä. Päiväkodin arki on herkästi kiireistä ja touhukasta. Siihen mahtuu monenlaisia tapahtumia ja vuorovaikutushetkiä, jotka vaikuttavat lapsen itsetuntoon. Siksi mielestäni on tärkeää tutkia, kuinka päiväkodin arjessa otetaan huomioon lapsen itsetunnon kehitys sekä kuinka sitä tuetaan ja vahvistetaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten varhaiskasvattajat tukevat ja vahvistavat lapsen itsetuntoa päiväkodin arjessa. Kyseessä on laadullinen tutkimus, jonka aineisto hankittiin havainnoimalla päiväkodin toimintaa ja haastatteleamalla varhaiskasvattajia. Minkälaista osaamista päiväkodin kasvattajilla on tällä hetkellä lapsen itsetunnon vahvistamisesta? Minkälaisia huomioita kasvattajilla on tämän tehtävän toteuttamisesta? Tavoitteena on lisätä tietoutta aiheesta sekä kiinnittää kasvattajien huomiota lapsen itsetunnon tukemisen tärkeyteen ja arjen tapahtumien merkitykseen siinä. Oma ammatillinen tavoite on lisätä osaamista, ymmärrystä ja taitoja tukea lapsen itsetuntoa tulevana varhaiskasvatuksen opettajana ja sosionomina.

Valitsin tutkimuskohteeksi päiväkodin, koska se on varhaiskasvatuksen yleinen toteutusmuoto. Lisäksi päiväkotitoimintamuotona on opintoihini kuuluneessa työharjoittelussa tullut tutuksi. Kokemukseni päiväkodin arjen täyteläisyydestä ja lasten määrästä herätti kiinnostukseni tutkimaan, kuinka itsetunnon tukeminen tässä toimintamuodossa toteutuu. Tutkimukseni koskee 1–5-vuotiaita lapsia. Olen rajannut esikouluikäiset työn ulkopuolelle, koska opinnäytetyön tilaajapäiväkodissa ei ole esikouluryhmää. Työelämäyhteytenä on eteläsuomalainen keskisuuri päiväkotitoimintamuoto, jossa on kuusi lapsiryhmää. Tutkimusympäristöksi se valikoitui siksi, että en tuntenut päiväkotitoimintamuotoa entuudestaan. Tutkimuksen tekeminen vieraaseen yhteisöön on mielestäni helpompaa ja mielekkäämpää kuin ennestään tuttuun. Keskisuuri päiväkotitoimintamuoto sopii tutkimukseen, koska siellä kasvattajien ja lasten kirjo on suurempi kuin aivan pienessä päiväkodissa. Siten minulla on mahdollisuus saada tutkimusaineistoni monenlaisia näkökulmia. Valintaan vaikutti myös se, että itsetunto oli kohdepäiväkodin kasvattajien mielestä erittäin tärkeä aiheena, ja siten opinnäytetyön ja tutkimuksen tekeminen sinne on merkityksellistä.

Aihe on minulle ajankohtainen myös siksi, että tulevana varhaiskasvatuksen opettajana minun tulee Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan muun muassa edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Tähän mielestäni sisältyy olennaisesti lapsen terveen minäkuvan, identiteetin ja itsetunnon kehitys. Lisäksi tulevana sosionomina voin työskennellä lasten ja perheiden parissa muuallakin kuin päiväkodissa, joten ymmärrys lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta on siitäkkin näkökulmasta minulle hyödyksi.

## 2 Varhaiskasvatus itsetunnon tukemisen ympäristönä

Koska tarkoitukseni on selvittää, kuinka itsetuntoa tuetaan päiväkodin arjessa, on tarpeen esitellä varhaiskasvatus, sen keskeiset tavoitteet ja toimintakulttuuri sekä toimintamuodoista erityisesti päiväkotia. Esittelen myös pedagogisen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuutta keskittyen erityisesti itsetuntoon liittyviin tekijöihin. Perehdyn myös varhaiskasvatuksen laaja-alaiseen osaamiseen ja luonnollisesti korostan lähinnä itsetuntoon vaikuttavia osa-alueita. Mihin kasvattajien tehtävä lasten itsetunnon tukemisessa päiväkodin arjessa perustuu?

Varhaiskasvatuslain (540/2018 § 1, 2) mukaan varhaiskasvatus on lapsen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus. Varhaiskasvatusta tarjotaan lapsille, jotka eivät ole vielä oppivelvollisuusikäisiä, sekä poikkeustapauksissa sitä vanhemmille lapsille. Sen tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista, ja siinä painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan, että pedagogiikka on ammatillisesti johdettua ja toteutettua toimintaa tarkoituksena lasten hyvinvointi ja oppiminen. Pedagogisen toiminnan tulee olla tavoitteellista ja suunnitelmallista, ja sen on perustuttava monitieteiseen teoriaan. (Opetushallitus, 2018, s. 22)

Varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa ja sen toteuttamista kuvataan sanalla kokonaisvaltaisuus. Toiminta toteutuu lasten ja kasvattajien välisessä vuorovaikutuksessa ja yhteisessä tekemisessä, joiden tavoitteena on edistää lasten oppimista, hyvinvointia ja laaja-alaista osaamista. Pedagoginen toiminta on mukana koko kasvatuksen, oppimisen ja hoidon kokonaisuudessa, ja sen pohjana on arvoperusta ja oppimiskäsitys sekä niihin perustuva toimintakulttuuri, oppimisympäristöt, yhteistyö ja työtavat. (Opetushallitus, 2018, ss. 36–37) Tarkastelen näitä teemoja syvemmin tässä luvussa jäljempänä.

Varhaiskasvatusta järjestetään päiväkotitoimintana, perhepäivähoitona ja avoimena varhaiskasvatustoimintana, ja näitä kaikkia toimintamuotoja ohjaa varhaiskasvatuslain ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteet. Toimintamuodoissa on eroja esimerkiksi oppimisympäristöissä, henkilöstössä ja lapsiryhmien koossa. (Opetushallitus, 2018, ss. 17–18) Koska tutkimuskohteena on päiväkodin arki, tarkastelen sitä toimintamuotona tarkemmin.

## 2.1 Päiväkoti ja varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri

Päiväkotitoiminta on varhaiskasvatuksen toimintamuodoista yleisin, ja se toteutetaan ryhmämuotoisesti. Lapsiryhmät voidaan muodostaa esimerkiksi iän, sisarussuhteiden tai tuen tarpeen perusteella. Niissä tulee ottaa huomioon pedagoginen tavoitteellisuus sekä laissa määrätty henkilöstön mitoitus ja ryhmien koko. Varhaiskasvatuksen opettajilla on kokonaisvastuu toiminnan suunnittelusta ja sen tavoitteellisesta toteutumisesta sekä arvioinnista ja kehittämisestä, mutta toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan kuitenkin yhdessä varhaiskasvatuksen sosionomien, lastenhoitajien ja muun varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa. Päiväkodin henkilöstön moniammatillisuus on laadukkaan varhaiskasvatuksen vahvuus, kun kaikkien osaaminen hyödynnetään ja vastuut, tehtävät ja roolit jakautuvat tarkoituksenmukaisesti. Päiväkotitoimintaan kuuluu myös, että siellä on toiminnasta vastaava johtaja. (Opetushallitus, 2018, s. 18)

Varhaiskasvatuslain (540/2018 § 3) mukaan varhaiskasvatusympäristön tulee olla terveellinen, turvallinen ja lapsen kehitystä ja oppimista edistävä. Varhaiskasvatuksessa oppimisympäristöllä tarkoitetaan niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin ympäristöä. Yhteisten sääntöjen ja toimintatapojen avulla luodaan oppimisympäristö, jonka ilmapiiri on turvallinen ja muita kunnioittava. Turvalliseen ilmapiiriin kuuluu se, että erilaisten tunteiden näyttäminen sallitaan ja lapsia tuetaan tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lapsia rohkaistaan myös kysymään ja heille vastataan. (Opetushallitus, 2018, ss. 32–33)

Varhaiskasvatuksen järjestäjien eli kunnan, kuntayhtymän tai yksityisen palveluntuottajan on laadittava ja hyväksyttävä paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat, jotka pohjautuvat valtakunnallisiin varhaiskasvatuksen perusteisiin. Varhaiskasvatussuunnitelman tarkoitus on määrittellä, ohjata ja tukea varhaiskasvatuksen järjestämistä paikallisesti ja ne voivat tarkentaa valtakunnallisia perusteita, mutta eivät voi sulkea pois mitään lain, asetuksen tai varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden sisältöä. Lisäksi jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, koska varhaiskasvatuksessa olevalla lapsella on oikeus suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen kasvatukseen, opetuksen ja hoidon kokonaisuuteen. Varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan, kun lapsi on aloittanut päiväkodissa ja sitä tarkennetaan vähintään kerran vuodessa. (Opetushallitus, 2018, ss. 8–10)

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri vaikuttaa keskeisesti sen toteuttamiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Kun toimintakulttuuri tukee varhaiskasvatustyön tavoitteita, rakennetaan hyvä pohja lapsen kehitykselle, oppimiselle, osallisuudelle, turvallisuudelle, hyvinvoinnille ja kestäväälle elämäntavalle. Toimintakulttuuriin kuuluu esimerkiksi yhteisönä toimiminen ja oppiminen sekä leikkiminen. Lapset ja aikuiset oppivat sekä yhdessä että toisiltaan, ja leikki on oleellinen osa koko yhteisön toimintaa. (Opetushallitus, 2018, ss. 28–30) Leikkiessä lapset oppivat myös erilaisia työtapoja, jotka ovat paitsi oppimisen väline myös opettelun kohde. Kasvattajilla tulisi olla herkkyyttä ja ammattitaitoa tunnistaa eri tilanteiden pedagogisia mahdollisuuksia ja ohjata lapsia kokeilemaan ja käyttämään monipuolisia työtapoja. Tämä vaatii taitoa havaita lasten aloitteita ja tunteita, joiden mukaan kasvattajat muuttavat omaa toimintaansa. Pienempien lasten kehollisiin ja sanattomiin aloitteisiin vastaaminen edellyttää kasvattajilta myös sensitiivistä läsnäoloa ja hyvää lasten tuntemista. (Opetushallitus, 2018, s. 38)

Vuorovaikutus on tärkeä osa henkilöstön keskinäistä yhteistyötä mutta myös yhteistyötä huoltajien ja lähiympäristön kanssa. Lisäksi lapsia rohkaistaan hyvään vuorovaikutukseen yhdessä osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon kanssa. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuriin kuuluu myös terveellisten, turvallisten ja liikunnallisten elämäntapojen arvostaminen. Liikuntaa harjoitetaan sekä sisällä että ulkona ja hyvinvointia edistetään lepohetkellä ja tarjoamalla monipuolista ja terveellistä ravintoa riittävästi. Toimintakulttuuri muuttuu koko ajan ja sitä täytyy myös arvioida ja kehittää jatkuvasti. (Opetushallitus, 2018, ss. 29–30)

## **2.2 Mihin perustuu kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuus?**

Kuten aikaisemmin todettiin, varhaiskasvatuksen pedagogiikan pohjana on arvoperusta ja oppimiskäsitys. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2018, s. 20) mukaan arvoperustan peruseriaatteina ovat lapsen etu, hyvinvointi, huolenpito, suojeleminen, lapsen mielipiteen huomioon ottaminen sekä yhdenvertainen ja tasa-arvoinen kohtelu ja syrjintäkielto. Nämä arvot pohjautuvat YK:n Lapsen oikeuksien sopimukseen, varhaiskasvatuslakiin ja YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevaan sopimukseen. Varhaiskasvatus perustuu ymmärrykseen lapsuuden itseisarvosta, eli jokainen lapsi on ainutlaatuinen ja arvokas sellaisena kuin on. Tähän liittyy myös lapsen oikeudet kuulluksi,

nähdyksi, huomioiduksi ja ymmärretyksi tulemisesta yksilönä ja osana yhteisöä, sekä oikeus leikkimiseen ja oppimiseen. (Opetushallitus, 2018, ss. 20–21)

Muita varhaiskasvatuksen arvoja ovat ihmisenä kasvaminen, yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja moninaisuus, perheiden monimuotoisuus sekä terveellisen ja kestävä elämäntavan arvo. Kasvattajien tehtävänä on tukea lasten kasvua ihmisyyteen, jolla tarkoitetaan totuutta, hyvyttä, kauneutta, oikeudenmukaisuutta ja rauhaa. Kiusaamista, rasismia tai väkivaltaa ei hyväksytä varhaiskasvatuksessa keneltäkään missään muodossa. Lapsilla tulee olla mahdollisuus kehittymiseen ja valintojen tekemiseen riippumatta sukupuolesta, syntyperästä, kulttuuritaustasta tai muista henkilöön liittyvistä syistä. Kasvattajien suhtautuminen monimuotoisiin perheisiin ja perhekulttuureihin tulee olla avoin, ammatillinen ja kunnioittava. Lisäksi varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata lapsia elämäntapoihin, jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointia, ja tarjota lapsille mahdollisuuksia kehittää tunteita ja esteettistä ajatteluaan. (Opetushallitus, 2018, ss. 20–21)

Varhaiskasvatuksen pedagogiikka pohjautuu siis arvojen lisäksi oppimiskäsitykseen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2018, s. 21) mukaan oppimiskäsityksellä tarkoitetaan sitä, että lapset kasvavat, kehittyvät ja oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja lähiympäristön kanssa. Oppimiskäsityksen mukaan lapsi nähdään aktiivisena ja uteliaana toimijana, jolla on halu oppia uutta sekä kerrata ja toistaa asioita. Oppimista itsessään pidetään kokonaisvaltaisena. Lapset oppivat parhaiten, kun he voivat hyvin ja kokevat olonsa turvalliseksi. Myös myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet edesauttavat oppimista, ja jokaisen lapsen tulisi saada onnistumisen kokemuksia ja iloa omasta toiminnastaan ja oppimisestaan. Oppimista tapahtuu kaikkialla, kuten lapsen havainnoissa ympäristöään ja jäljitellessään muiden toimintaa, mutta myös leikkien, liikkuen ja itseään ilmaisten. Leikki on lasta motivoivaa toimintaa, joka tuottaa iloa, ja jossa opitaan samalla monia taitoja ja tietoja. (Opetushallitus, 2018, ss. 21–22)

Näihin arvoihin ja oppimiskäsitykseen perustuva pedagogiikka näkyy niin toimintakulttuurissa kuin kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuudessaan. Käsitteellisesti nämä kolme osa-aluetta ovat erillisiä, mutta käytännössä ne nivoutuvat yhteen ja siten on mahdollista edistää lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista kokonaisvaltaisesti. Kasvatus määritellään toiminnaksi, jonka kautta kulttuuriset arvot, tavat

sekä normit muovautuvat ja uudistuvat, ja ne siirretään seuraavalle sukupolvelle. Lapsia tuetaan muodostamaan omia mielipiteitä ja toimimaan eettisesti kestäväällä tavalla.

Kasvatuksen sivistystehtävänä on ohjata lapsen identiteetin muodostumista, niin että nämä oppivat havaitsemaan, kuinka oma toiminta vaikuttaa muihin ihmisiin ja ympäristöön. Lapsia autetaan kehittymään, niin että he oppivat toimimaan ja hyödyntämään osaamistaan myös toisten hyväksi. (Opetushallitus, 2018, ss. 22–23)

Opetus perustuu varhaiskasvatuksen perusteiden oppimiskäsitykseen, joka määriteltiin luvussa aikaisemmin. Opetuksen tavoitteena on edesauttaa lasten oppimista ja tukea lapsia muodostamaan käsitystä itsestään, toisista ihmisistä ja ympäröivästä maailmasta.

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on innostaa lapsia opettelemaan uusia asioita erilaisin tavoin, ja siinä hyödynnetään lapsille luontaista uteliaisuutta ja tutkimisen halua. Opetus pohjautuu oppimisympäristön, laaja-alaisen osaamisen ja pedagogisen toiminnan tavoitteisiin, mutta siinä tulee huomioida myös jokaisen lapsen vahvuudet ja tuen tarpeet sekä kehittyvät taidot ja mielenkiinnon kohteet. (Opetushallitus, 2018, s. 23)

Itsetunnon tukemiselle ja vahvistamiselle merkityksellisimpänä voi pitää hoidon ulottuvuutta, vaikka varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2018, s. 23) mukaan hoitotilanteet ovatkin samanaikaisesti kasvatus- ja opetustilanteita. Hoito määritellään fyysisistä perustarpeista huolehtimiseksi ja tunnepohjaiseksi välittämiseksi. Hoidon tulisi tuottaa lapselle tunne, että häntä arvostetaan ja ymmärretään, ja että hän on yhteydessä muihin ihmisiin. Hyvän hoidon ja huolenpidon pohjana on molemminpuolinen kunnioittava vuorovaikutussuhde sekä myönteinen kosketus ja läheisyys.

### **2.3 Laaja-alainen osaaminen – edellytys ihmisenä kasvamiseen**

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2018, ss. 23–24) tuodaan esille laaja-alaisen osaamisen merkitystä, jolle tulee luoda pohjaa jo lapsen ollessa varhaiskasvatuksessa. Laaja-alainen osaaminen on tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostama kokonaisuus, jota tarvitaan muuttuvassa maailmassa. Se on edellytys ihmisenä kasvamiseen, opiskeluun, työntekoon ja kansalaisena toimimiseen sekä nyt että tulevaisuudessa. Laaja-alaista osaamista kehittämällä edistetään lapsen kasvua niin yksilönä kuin osana yhteisöäänkin. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet on otettava huomioon

toimintakulttuurissa, oppimisympäristössä sekä kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuudessa.

Vuorovaikutuksen kautta kehittyy lapsen ajattelu ja oppiminen, mikä luo pohjan muun osaamisen kehittymiselle ja jatkuvalle oppimiselle. Lasten kanssa tulee iloita onnistumisista ja heitä tulee kannustaa epäonnistumisten yli sekä keksimään ratkaisuja erilaisissa tilanteissa. Tärkeänä osana on myös pedagoginen dokumentointi ja yhteinen pohdinta, jonka kautta lapset oppivat huomaamaan oppimistaan ja vahvuuksiaan ja siten myös vahvistuu lapsen usko omaan kykyihin. Vuorovaikutustaitoja edistämällä yhdessä kulttuurisen osaamisen kanssa voidaan vaikuttaa sekä lapsen identiteettiin että toimintakykyyn ja hyvinvointiin. (Opetushallitus, 2018, ss. 24–25)

Merkittävä laaja-alaisen osaamisen osa-alue itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen kannalta on itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2018, ss. 25–26) mukaan lapsen suhtautumista tulevaisuuteen myönteisesti tulee tukea. Samoin on tuettava asteittain lapsen itsenäisyyttä siten, että heitä autetaan, mutta myös kannustetaan avun pyytämiseen tarvittaessa. Lasten kanssa on käsiteltävä hyvinvointia edistäviä asioita, joihin kuuluu muun muassa lepo, ravinto ja liikunta sekä mielen hyvinvointi. Lisäksi lapsia tuetaan ilmaisemaan, tiedostamaan ja tunnistamaan tunteita ja heitä autetaan itsesäätelyssä sekä kunnioittamaan omaa ja toisten kehoa.

Toinen merkittävä osa-alue itsetunnon tukemiseen liittyen on osallistuminen ja vaikuttaminen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2018, ss. 26–27) tuodaan esille, että osallistuminen ja vaikuttaminen kehittävät lapsen käsitystä itsestään, lisää itseluottamusta ja muovaa sosiaalisia taitoja. Demokraattisen ja kestäväen tulevaisuuden pohjana on aktiivinen ja vastuullinen osallistuminen ja vaikuttaminen, johon lasta tuetaan jo varhaiskasvatuksessa. Oleellista on taitojen ja halun lisäksi luottamus omaan vaikuttamismahdollisuuksiinsa, joihin lasta tuetaan arvostavan kohtaamisen, kuuntelemisen ja aloitteisiin vastaamisen kautta.

### 3 Itsetunto on jatkuvasti muuttuva ominaisuus

Mitä itsetunto on? Minkälaisista osista se koostuu ja mitä käsitteitä siihen liittyy? Tässä luvussa määritän itsetunnon käsitettä. Jotta aiheen tärkeys – siis itsetunnon merkitys – tulee esille, selvitän myös mitä vaikutuksia hyvällä itsetunnolla on ihmiselle. Selvitän itsetunnon kehittymistä ja esittelen keinoja, joilla voidaan tukea ja vahvistaa lapsen itsetuntoa. Lopuksi esittelen neljä aiemmin tehtyä tutkimusta, jotka liittyvät itsetuntoon ja sen tukemiseen. Lähteinä käytän muun muassa Liisa Keltikangas-Järvistä, Jari Sinkkosta ja Raisa Cacciatorea. Heidän teoksissaan käsitellään lähinnä lapsen ja hänen vanhempansa tai perhepiirinsä välistä vuorovaikutusta ja itsetunnon tukemista. Mielestäni teoksien sisältöä voi kuitenkin soveltaa myös päiväkotiympäristöön, kasvattajien ja lasten sekä lapsiryhmän väliseen vuorovaikutukseen etenkin, kun tutkimus kohdistuu nimenomaan päiväkodin arkeen.

Jokaisen ihmisen itsetunto on jossain hyvä ja jossain vähän huonompi, eikä kenelläkään ole täysin huonoa mutta ei myöskään täydellisen hyvää itseluottamusta. Täydellinen itseluottamus ei ole edes tavoiteltavaa, koska jos ihminen ei tunne minkäänlaista epäilystä omasta erinomaisuudestaan, ei hän ole enää empaattinen ja sosiaalisesti sopeutuva ihminen. (Keltikangas-Järvinen, 2017, ss. 31–32)

#### 3.1 Itsetunto on osa minäkuva

Itsetunto on tunnetta siitä, että on hyvä ja arvokas. Se on ihmisen persoonallisuuden ominaisuus ja osa ihmisen minäkuva. Minäkuva eli minäkäsitys on ihmisen käsitys itsestään: millaisena hän pitää itseään ja miten hän kuvaa itseään, tavoitteitaan ja arvomaailmaansa. Itsetuntoa kuvaa se, kuinka paljon positiivisia ominaisuuksia ihminen itsessään näkee. Jos minäkäsityksessä ovat vallalla positiiviset ominaisuudet, on itsetunto hyvä. Jos taas negatiivisia on enemmän, ihmisen itsetunto on huono. Kuitenkin hyvään itsetuntoon kuuluu, että ihminen hyvien ominaisuuksiensa ohella tunnistaa myös heikkoutensa. Heikkouksien myöntäminen ei ole niiden hyväksymistä, vaan hyvä itsetunto on rehellisyyttä negatiivisten ominaisuuksien suhteen ja pyrkimystä päästä niistä eroon. (Keltikangas-Järvinen, 2017, ss. 16–18)

Itsetuntoon kuuluu myös itsearvostus, ja siihen vaikuttaa itseluottamuksen ja itsevarmuuden määrä. Itsearvostus on esimerkiksi sitä, että pitää kiinni omista päämääristään ja oikeuksistaan ja puolustautuu mahdollisen vastarinnan edessä sekä tyytyväisyyttä omiin suorituksiinsa. Se, että ihminen ymmärtää olevansa tärkeä sellaisenaan ilman suorittamista ja onnistumisia, perustuu ihmisen sisäiseen itsearvostukseen. Hän myös käsittää elämänsä ainutkertaisuuden ja siksi sen tärkeyden eikä tähän vaikuta se, miten merkityksellistä elämä on ulkopuolisten ihmisten tai yhteiskunnan näkökulmasta. Itsevarmuus taas on sitä, kuinka paljon ihminen uskoo voivansa vaikuttaa elämäänsä ja hallita eteensä tulevia asioita, mutta myös sitä, ettei ihminen jää aina miettimään tekemiään ratkaisuja. Siihen kuuluu myös rohkeus asettaa ja ottaa vastaan haasteita. (Keltikangas-Järvinen, 2017, ss. 19–20)

Myös itsenäisyydellä on yhteys itsetuntoon. Se on yksilöllisten päämäärien asettamista ja riippumattomuutta muiden ihmisten mielipiteistä ja ajatuksista. Ihmisen ei tarvitse toimia yleisen mielipiteen mukaisesti eikä hän tarvitse jatkuvasti muiden hyväksyntää.

Itsenäisyyteen ja riippumattomuuteen ei kuitenkaan kuulu loukkaava käytös muita kohtaan, vaan se on kykyä rikkoa ulkopuolelta annetut odotukset elämisen suhteen. (Keltikangas-Järvinen, 2017, ss. 21–22)

Sinkkosen (2012, s. 172) mukaan hyvän itsetunnon perusominaisuuteen kuuluu sen vaihtelevuus. Ihmisen kokemus hyvyydestään ja huonoudestaan voi vaihdella päivittäin sen mukaan, mitä omassa itsessä, ympäristössä sekä näitten välisissä suhteissa tapahtuu. Varsinkin negatiivisella palautteella, jonka ihminen itselleen antaa, on taipumus yleistyä käsittämään minän kaikkia osa-alueita. Jos epäonnistuu jossakin asiassa, saattaa tuntua, että on huono kaikessa. Silloin olisi hyvä osata jakaa itsetuntoaan ja minäkuvaansa eri osa-alueisiin (Cacciatore, Huovinen & Korteniemi, 2008, s. 28).

Keltikangas-Järvinen (2017, ss. 26–30) jakaa itsetunnon paitsi yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon myös niiden lisäksi pienempiin osa-alueisiin. Yksityistä itsetuntoa on se, mitä ihminen mielessään itsestään ajattelee ja julkista taas se, minkälaisen kuvan hän haluaa muille antaa ulkoisella käyttäytymisellään ja itsestään kertoessaan. Ihminen saattaa esimerkiksi julkisesti vähätellä itseään ja osaamistaan, mutta hänen todellinen ajatuksensa itsestään voi olla toisenlainen. Julkisen ja yksityisen itsetunnon välillä on aina jonkin verran eroa, mutta tasapainoisella ihmisellä tämä ero on melko pieni. Näiden lisäksi itsetuntoa

voidaan jakaa suoritusitsetuntoon, tunteeseen sosiaalisesta selviytymisestä ja suosiosta sekä kotiin ja vanhempiin liittyvään itsetuntoon, joka on erityisesti lasten ja nuorten ominaisuus. Kotiin ja vanhempiin liittyvä itsetunto näkyy muun muassa lapsen varmuutena siitä, että häntä rakastetaan, hän on tärkeä eikä häneltä odoteta liikaa. Itsetunto voi muodostua erilaisista osa-alueista, ja heikkoudet ja vahvuudet voivat tasapainottaa toisiaan.

### 3.2 Itsetunnon vaikutukset

Johdannossa kuvattiin lyhyesti vertausta puusta ja sen rungosta. Lasta verrataan siis puuksi, jonka runko on itsetunto. Kun runko on hyvä, se tuottaa vahvan oksiston, ja silloin puu kestää kevyesti ympäristön tuomat painot ja myrskyt. Heikko ja käyrä runko taas vaikuttaa oksistoon päinvastaisesti ja siten koko puun ulkoiseen olemukseen. Eli jos lapsi on itsetunnoltaan ja -luottamukseltaan heikko, hän ei jaksa kantaa ympäristöstään saamia tietoja ja taitoja. Tueksi hän tarvitsee hyvinvoivan rungon, eli sisäistä vahvuutta, jolloin kasvaa terveet ja elinvoimaiset oksat. (Cacciatore ym. 2008, s. 46)

Edellisessä luvussa esitetyn itsearvostuksen ja itseluottamuksen lisäksi hyvä itsetunto tuo mukanaan toisten arvostamisen ja omien epäonnistumisten sietäminen. Ihminen, jolla on vahva itsetunto, näkee muiden ihmisten osaamisen ja kykenee antamaan heille tunnustusta ja arvostamaan heidän mielipiteitään. Tällöin ihminen kykenee asettamaan itselleen myös auktoriteetteja eikä koe niitä itselleen uhkana. Hän ei siis koe olevansa ainoa, joka osaa ja jonka on saatava osakseen arvostusta. Epäonnistumisten sietäminen on sitä, ettei itsetunto vaurioidu jokaisesta pettymyksestä, vaan se auttaa ihmistä myöntämään omat virheensä ja pohtimaan, miten voisi toimia seuraavalla kerralla toisin. Ihminen, jolla on terve itsetunto, pystyy näkemään myös, että pettymyksiä on kaikkien ihmisten elämässä, vaikka ne eivät aina näkyisi ulospäin. (Keltikangas-Järvinen, 2017, ss. 21, 25)

Vaikka itsetunto ei ole varsinaisesti ihmisen näkyvä ominaisuus, sillä on valtava merkitys ihmisen olemukseen. Se on koko ajan olemassa ja se vaikuttaa ihmiseen, hänen ajatuksiinsa, tekoihinsa sekä siihen, minkä kuvan muut hänestä saavat ja kuinka häneen suhtaudutaan. Ihmisen käytös, ulkoasu ja siisteys kertovat kaikki ihmisen itsetunnosta. Jos lapsi saa hyvän itsetunnon perustan, hän arvostaa itseään ja se näkyy hänen olemuksestaan. Kun ihmisestä näkyy, että hän arvostaa itseään ja on ystävällinen, hän saa lähes aina ystäviä ja häntä

kohdellaan samalla tavoin, siis arvostavasti. Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, suhtautuu toiveikkaasti ja luottavaisesti paitsi itseensä myös ympäristöönsä ja tulevaisuuteen. Hän siis pääsee helpommin elämässä eteenpäin. Lisäksi hyvä itsetunto voi vaikuttaa siten, että lapsi viihtyy sekä yksin että ryhmässä. Hän saa olla oma itsensä ja hänellä on omia mielipiteitä, mutta hän kuuntelee myös toisia. Myöhemmin nämä auttavat nuorta keskittymään tavoitteisiin ja opiskeluun. (Cacciatore ym., 2008, ss. 12, 14–15)

### 3.3 Itsetunnon kehitys

Itsetunto muuttuu jatkuvasti rakentumisen ja murtumisen vaihtelulla, ja se on tärkeä kaikkina ikäkausina. Lapsuuden ja nuoruuden vuosilla on kuitenkin erityinen merkitys itsetunnon kehitykseen. Ensimmäisinä ikävuosinaan lapsi on altis ympäristön vaikutteille, ja silloin kaikki tekeminen on merkityksellistä. Vaikka tulevillakin tapahtumilla on vaikutusta, ne rakennetaan kuitenkin lapsuuden kokemusten päälle. (Cacciatore ym., 2008, ss. 41, 43)

Itsetunto ei ole perinnöllinen ominaisuus, vaan se muodostuu kokemusten kautta. Kuitenkin jotkin perinnölliset ominaisuudet voivat vaikuttaa myös itsetunnon kehitykseen. Esimerkiksi lapsen kypsyimis- ja kehitysnopeus voivat näkyä lapsen itsetunnossa siten, että jos lapsi kehittyy ikätovereitaan nopeammin ja on pitkään heitä taitavampi, hänelle muodostuu kokemus yliveraisuudesta. Tästä syntyvä itseluottamus voi säilyä vuosien ajan. (Keltikangas-Järvinen, 2017, s. 214)

Toinen vaikuttava ominaisuus on lapsen temperamentti, joka on suurelta osin synnynnäistä. Temperamentti on lapsen tapa ilmaista itseään ja vastata ympäristöönsä. Se on herkkyyttä reagoida eri asioihin sekä sitä, miten voimakkaiksi reaktiot kokee. Esimerkiksi se, kuinka herkästi lapsi hymyilee vieraille kasvoille, on osa varhaista temperamenttia. Lapset ovat yksilöitä alusta asti, mutta temperamentin piirteet eivät säily ennallaan, vaan lapsen persoonallisuus kehittyy sekä niistä että ympäristön vaikutuksesta. Kun lapsi reagoi paljon aikuisen huomioon, myös hän saa vastaavasti paljon huomiota. Siten temperamentti vaikuttaa lapsen ja aikuisen suhteeseen ja vuorovaikutukseen, mikä taas vaikuttaa itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen, 2017, ss. 214–217)

### 3.4 Itsetunnon vahvistaminen

Lapsen ja kasvattajan keskinäinen vuorovaikutus, johon kuuluu yhteisen ymmärryksen rakentaminen ja samanaikaisesti lapsen perusluottamuksen vahvistaminen, on yksi tärkeimmistä tekijöistä varhaiskasvatuksen laadussa ja emotionaalisessa hyvinvoinnissa. Keskinäisellä vuorovaikutuksella on yhteys kasvattajan fyysiseen ja psyykkiseen läsnäoloon, jaettuun huomioon, kasvattajan eettiseen tietoisuuteen sekä tarkkaan havainnointiin ja sensitiivisyyteen. Sensitiivisyys lasta kohtaan näkyy esimerkiksi katsekontaktina, myönteisinä eleinä, ystävällisessä äänensävyssä sekä hellyytenä ja lapsen kunnioittamisena. Kasvattajan asenne lasta kohtaan on positiivinen ja hän osaa tulkita tämän viestejä. (Hännikäinen, 2013, ss. 51–52) Näistä samoista asioista koostuu lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen.

Lapsuusvuosilla on suuri merkitys itsetunnon kehitykselle ja vahvistumiselle, mutta vaikka tämä tiedetään, ei aina tiedetä, kuinka tulisi toimia. Lapsen itsetuntoa ja minäkuva voi vahvistaa jo pelkkä kasvattajan läsnäolo. Aina kun tulee hetki, että voi pysähtyä lapsen ääreen ja antaa hänelle aikaa ja empatiaa, se kannattaa tehdä, koska sillä vahvistetaan lapsen itsetuntoa. Jo lyhyilläkin hetkillä mukavassa ympäristössä on lapselle merkitystä. Kuitenkaan lapsen ympärillä ei pidä koko ajan pyöriä eikä häntä tule jatkuvasti kehua, sillä ei ole tarkoitus suojata lasta haasteilta ja ponnisteluilta. Vastaan tulevat pettymyksetkin lähinnä vahvistavat itsetuntoa, mutta lasta ei saa jättää niiden kanssa yksin. (Cacciatore, ym. 2008, ss. 46–47)

Ihmisellä on tarve olla osa ryhmää, pärjätä siinä ja tulla jollekin läheiseksi. Lapsen käsitys hänen omasta merkityksestään ja tärkeydestään syntyy hänen tekemistään havainnoista ja kokemuksista sekä niistä viesteistä, joita hän lähipiiristään saa. Lisäksi lapsen käsitys perustuu hänen tulkintaansa. Jotta aikuisen arvostus välittyisi lapselle, hänen tulee osoittaa se sanoin ja teoin. Mitä pienempi lapsi on, sitä enemmän merkitystä on teoilla sanojen sijaan. (Cacciatore ym. 2008, s. 149) Vauvan itsetunto lähtee kehittymään, kun häntä hoidetaan ja hellitään ja hänen tarpeisiinsa vastataan. Tällöin jo vauvalle syntyy tunne siitä, että hän on tärkeä. (Keltikangas-Järvinen, 2000, s. 124)

Lapsen itsetunnon tukeminen arjessa koostuu loppujen lopuksi melko yksinkertaisista asioista. Se vaatii kasvattajalta lasten tuntemusta ja havainnointia, jotta osaa tarttua hetkiin,

jolloin voi vahvistaa lapsen itsetuntoa. Jo lapsen kokonaisvaltainen kohtaaminen ja katsominen ovat tilanteita, joissa lapselle muodostuu kokemus siitä, millainen hän on. Arvostamalla lapsen tunteita ja ajatuksia tuetaan myös lapsen osallisuutta ja nämä kaikki ovat tapoja tukea myös itsetunnon kehittymistä. Näihin liittyy myös kasvattajan ja lapsen välisen keskinäisen luottamuksen luominen, mikä on yksi edellytys lapsen itsetunnon tukemiselle, eli kasvattajan on luotettava lapseen ja tämän on luotettava kasvattajaan. Lapsen itsetuntoa tuetaan turvallisessa ilmapiirissä, jota luodaan sääntöjen lisäksi kehumalla ja uskomalla lapsesta hyvää. Tärkeä itsetunnon alue on myös kehoitsetunto, joka kehittyy esimerkiksi riittävän ravinnon, levon ja läheisyyden avulla. Perehdyn näihin itsetunnon tukemisen tapoihin tarkemmin seuraavissa alaluvuissa.

### **3.4.1 Kohtaa lapsi kokonaisvaltaisesti**

Sinkkonen (2012, ss. 174–177) puhuu varhaisen itsetunnon ruumiillisista kokemuksista, jotka syntyvät lähinnä ei-kielellisestä vuorovaikutuksesta. Siihen kuuluvat koskettaminen, katseet, äänensävyt, asennot, lihasjännitys ja kuinka hyvin nämä toimivat yhdessä. Katse on koskettamisen ohella hyvin oleellinen ei-kielellinen osa-alue, jolla voi ilmaista hetkessä niin ihailua kuin halveksuntaakin ja siten sillä voi vaikuttaa voimakkaasti lapseen. Sinkkonen tuo myös esille, että pienetkin lapset huomaavat, jos sanojen ja katseen välillä vallitsee ristiriita.

Iloisella kohtamisella voi olla hyvin tehokas vaikutus lapsen itsetuntoon ja tunteeseen siitä että hän on tärkeä. Koska ilmeen tunnistuskyky on lapsella jo ennen syntymää, pelkkä kuvakin voi synnyttää iloisen kohtamisen tunteen. Siksi esimerkiksi jo pelkästään kuva, jossa on nauravat kasvot, voi parantaa pienen lapsen itsetuntoa ja minäkuva. Lapselle on tärkeää, että hän saa iloisen kohtamisen tullessaan päiväkotiin, jolloin hän tuntee olonsa tervetulleeksi ja odotetuksi. (Cacciatore ym. 2008, ss. 164–165)

Vehkalahden (2007, s. 12) mukaan lapsi tulisi aina huomioida henkilökohtaisesti ja erikseen katsekontaktilla, myös silloin kun hän on jonkun toisen aikuisen esimerkiksi vanhempansa seurassa. Lisäksi lapsen näkemiseen kuuluu kokonaisvaltaisuus. Vaikka pyrkimyksenä onkin kannustaminen sekä kasvun ja itsetunnon tukeminen, tulisi kasvattajana nähdä myös se, mitä lapsi jo osaa. Kun lasta huomioidaan ja havainnoidaan kokonaisena ihmisenä, hän saa ihmisarvon ja hänen itsetuntonsa kehittyy.

Mattila (2011, ss. 27–28) selvittää, miten lasta katsotaan kauniisti ja miten se vaikuttaa lapseen. Hänen mukaansa kaunis katse heijastaa taustalla olevaa asennetta ja mielenlaatua, jolla toinen ihminen kohdataan. Asenne voi aina olla arvostava ja kunnioittava ja mielenlaatu voi olla huolehtiva ja toiveikas, vaikka kyseessä olisikin esimerkiksi rajojen asettamisen tilanne. Lapsi muodostaa oman arvontuntonsa jokaisesta katseesta ja hän etsii toisen ihmisen katseesta viestiä, onko hän hyväksytty ja pidetty. Jotta lapsi nähdään omana itsenään, tulee kasvattajan katseen olla avoin ja kaunis.

### 3.4.2 Arvosta lapsen tunteita ja ajatuksia

Vehkalahti (2007, ss. 34–38) antaa näkökulmaa siihen, mitä lapsessa tulisi arvostaa ja kuinka sen voi osoittaa. Lapsen tunteita ja kokemuksia tulisi arvostaa, ja niihin pitäisi suhtautua vakavasti, olivatpa ne sitten isoja tai pieniä ja iloisia tai surullisia. Lapsen ajatuksille ja mielipiteille pitää myös antaa arvoa ja hänelle tulee antaa mahdollisuus vaikuttaa asioihin. Varhaiskasvatuslaissa (540/2018 § 20) sanotaan, että lapsen iän ja kehityksen mukaan hänen mielipiteensä ja toivomuksensa tulee selvittää ja ottaa huomioon varhaiskasvatusta suunniteltaessa, toteutettaessa sekä arvioitaessa. Osallisuuden kautta lapsi oppii ymmärtämään yhteisön, oikeuksien, vastuun ja valintojen merkitystä. Kohtaamalla lapset sensitiivisesti ja antamalla heille positiivinen kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta vahvistetaan paitsi osallisuutta myös lapsen identiteetin ja itsetunnon kehitystä. (Opetushallitus, 2018, ss. 30–31)

Lapsella on jo pienenä oikeus mielipiteisiin, unelmiin ja ajatuksiin, ja ne saavat myös kuulua. Tahtominen ja sen ilmaiseminen on tervettä, ja lapsessa tätä tahtomista ja uhmaa esiintyy monessa vaiheessa. Lapsen tapa ilmaista tunteita kuuluu hänen ominaispiirteisiinsä, joista osa on synnynnäistä ja osa opittua. Tästä johtuu, ettei käytöstä voi koskaan täysin muuttaa. Toiset lapset saattavat hermostua usein ja voimakkaasti, mutta palautua myös nopeasti ennalleen. Toiset lapset taas saattavat reagoida ärsykkeisiin hitaasti, mutta ovat tunteissaan pitkäkestoisempia ja sitkeämpiä. Kasvattajan tulee antaa lapselle lupa tunteisiinsa ja opettaa sallittuja tapoja ilmaista niitä. Pieni lapsi näyttää tunteensa estoitta, eikä tahtomisen tunnetta saisi suoraan leimata pahaksi. Lapsen tahtoa ei kuitenkaan aina tarvitse eikä pidä toteuttaa, mutta sen ilmaisemiseen on annettava mahdollisuus. (Cacciatore ym. 2008, s. 204)

Tunteiden käsittely vaatii sen, että tunteet ensin havaitaan. Sen jälkeen tunne täytyy nimetä, jotta tunteelle annetaan sisältö. Kun tunteella on nimi, silloin omataan myös ohje toimintaan ja tunteen käsittelyyn. Kun ihminen ymmärtää, mitä tuntee ja mistä se johtuu, on myös helpompi ymmärtää omaa käytöstään sekä kontrolloida sitä. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen mahdollistaa niistä puhumisen ja sen aika on usein vasta tunnekuohun jälkeen. (Keltikangas-Järvinen, 2000, ss. 217–219) Lapsi tarvitsee tähän kaikkeen tietenkin kasvattajan tukea. Keltikangas-Järvisen (2000, ss. 219–220) mukaan pikkulapsilla tulisi olla mahdollisuus kertoa kaikki tunteensa, vaikka ne olisivat aikuisia loukkaaviakin. Lapset vasta opettelevat tunteiden tunnistamista, eikä heiltä siksi voi vielä vaatia taitoa käsitellä tunteitaan. Kaikissa tilanteissa lapsella tulisi säilyä tunne siitä, että aikuiset kestävät lapsen kaikki tunteet.

### **3.4.3 Keskinäinen luottamus**

Yksi itsetunnon osa-alueista on näkemys omasta merkityksestä. Ryhmään kuulumisen ohella siihen liittyy tunne oikeudenmukaisesta kohtelusta. Oikeudenmukaisuudessa on kyse lapsen kokemuksesta. Lapsella tulee olla tunne ja mielikuva, että häntä kohdellaan samanarvoisesti ja rakastetaan yhtä paljon kuin toisiakin lapsia, ja tällöin hänellä ei ole tarvetta jatkuvasti vahtia, mitä toiset saavat. Hän voi olla siis rauhassa oma itsensä. Tämä tunne perustuu kasvattajan ja lapsen väliseen luottamukseen, joka ei voi perustua oikeudenmukaisuuden todisteluun teoin ja sanoin. Ei siis ole tarkoitus, että oikeudenmukaisuutta mitattaisiin kullekin saman verran, vaan jokaisen tulee saada vuorollaan oma osansa. Jos kasvattaja esimerkiksi laskee, että jokainen lapsi saa varmasti yhtä monta minuuttia huomiota ja saman verran pään taputuksia, saattaa lapsen arviointi maailman oikeudenmukaisuudesta ja omasta itseisarvostaan perustua ulkoisiin mittoihin ja saamaansa hyvään. Rakkaus ja luottamus ei voi perustua ulkoiseen toimintaan ja materiaaliin. (Cacciatore, 2008, ss. 151–153)

Kasvattajan on ansaittava lapsen luottamus olemalla itse luotettava. Koska aikuisella on lähes aina valta määrätä lapsen asioista, luottamus on erittäin tärkeää mutta myös helposti murtuvaa. Kasvattajan on pidettävä lupauksensa ja kunnioitettava niitä sekä käsitettävä, että lapsi muistaa myös ne lupaukset, jotka ovat aikuiselle yhdentekeviä. Jos lupauksia ei voikaan täyttää, on tilanne selvitettävä lapselle. Kasvattajan ei tarvitse olla virheetön eikä

kaikkietävä. Sen sijaan hänen tulee pystyä myöntämään virheensä ja olla valmis pyytämään anteeksi sekä pyytämään apua tarvittaessa. Vilpittömyys ja rehellisyys ovat luottamuksen tukena. Joskus voi myös joustaa, vaikka ei annakaan periksi. Periaatteellisuus esimerkiksi sääntöjen suhteen luo turvallisuutta, mutta järeäpäisyyden sijaan tulisi olla avoin ajattelemaan asioita uudestaan ja muuttamaan mielipidettään. (Vehkalahti, 2007, ss. 62–65)

Kun kasvattaja tarjoaa luotettavuutta, sitä samaa voi odottaa myös lapselta. Lapsen itseluottamuksen syntymiselle on tärkeää, että hän kokee muiden luottamuksen eli tuntee itsensä luotettavaksi. Lapsen on lähes mahdotonta toimia pyydettyllä tavalla, jos hänen ei edes odoteta toimivan niin. Odotuksia on paljon helpompi täyttää kuin pyyntöjä ja kieltoja. Selkeä tapa osoittaa luottamusta on antaa luottamustehtäviä ja niitä jakaessaan voi joskus ottaa myös riskejä. Toinen hyvä tapa osoittaa luottamusta lapseen on kannustaa ja olla kiinnostunut lapsen ajatuksista ja ideoista. Lapseen tulee siis luottaa ihmisenä kaikkine mielipiteineen, arvostelukykyineen ja taitoineen. Tämä tukee lapsen itsetunnon kasvua ja itsensä kehittämistä sekä pyrkimystä luomiinsa tavoitteisiin. (Vehkalahti, 2007, ss. 55–58)

#### **3.4.4 Ryhmän säännöt ja ilmapiiri**

Lapsiryhmällä on hyvä olla myös yhteiset säännöt, jotka on yhdessä lasten kanssa laadittu. Tällöin lapset ovat valmiita sitoutumaan niihin, ja jos sääntöjä ei noudata, tilanteeseen on helpompi puuttua. Oleellista on että säännöt ovat yksinkertaisia ja käytännönläheisiä, jotta lapsen on helppo ymmärtää ne ja tunnistaa tilanteet, jolloin sääntöjä rikotaan. Kun säännöt liittyvät siihen, kuinka toisia ihmisiä kohdellaan, on kyse sosiaalisista taidoista. (Cacciatore, 2008, ss. 153–154)

Sääntöjen muodostamisessa on oleellista, että niitä on vain sen verran, kuin niitä pystytään noudattamaan, ja tällöin niitä voidaan myös kerrata lasten kanssa tarvittaessa. Tärkeää on myös, että kasvattaja valvoo ohjeiden noudattamista, muutoin säännöt menettävät merkityksensä ja kasvattaja auktoriteettiasemansa. Lisäksi säännöillä on oltava uskottava perustelu ja lapsen tulee tietää, mitä säännön rikkomisesta seuraa. (Koivunen, 2009, ss. 66–67) Kun yhteisö on toimiva ja turvallinen, se tukee jäseniään ja luo pohjaa kaikelle yhteiselle tekemiselle. Lapsi tarvitsee kasvattajan kannustuksen ja hyväksymisen lisäksi myös ryhmänsä tukea. (Vehkalahti, 2007, s. 27)

Keltikangas-Järvinen (2017, s. 202) tuo esille, kuinka perheilmapiiri tukee lapsen itsetuntoa. Lasten ja kasvattajien välillä tulee olla kiinteä suhde, jossa kasvattajat ovat aidosti kiinnostuneita lapsesta ja he myös osoittavat sen. Cacciatoren ja hänen kollegoidensa (2008, s. 156) mukaan lapsi tarvitsee melko pysyvän tukiverkoston, jonka tehtävänä on auttaa, lohduttaa ja iloita sekä tukea ratkaisujen löytämisessä. Tuki-ikäisten läsnäololla on paljon merkitystä. Lapseen ei tarvitse jatkuvasti keskittyä, vaan turvallisuuden tunne syntyy lapselle siitä, että hän tietää aikuisen olevan tavoitettavissa.

Keltikangas-Järvinen (2017, s. 202–204) jatkaa, että vahvistavassa ilmapiirissä keskustelu on tasavertaista ja lasta pidetään merkittävänä persoonana, jolla on mielipiteitä ja tarpeita, ja ne huomioidaan. Kasvattajan on kuitenkin otettava aikuisen vastuu. Lasta siis kuunnellaan, mutta vastuuta päätöksenteosta hänelle ei siirretä, sillä se saattaa synnyttää lapsessa turvattomuuden tunnetta. Lapselle on asetettava rajoja ja hänen käytökselleen selkeitä odotuksia. Ei ole tarkoituksenmukaista järjestää elämää mahdollisimman mukavaksi lapselle, sillä lapsi haluaa oppia, miten täällä eletään ja hän on valmis sopeutumaan (Cacciatore ym. 2008, s. 158).

Odotuksissa on aina myös huomioitava lapsen yksilöllisyys eli odotusten on oltava lapsen tason mukaisia (Keltikangas-Järvinen, 2017, s. 205). Vehkalahti (2007, ss. 21–22, ss. 68–69) muistuttaa, että jokaisella lapsella on omat taitonsa ja kokemuksensa mutta myös ongelmansa ja tavoitteensa. Yhdessä lapsen kanssa tulisi löytää hänen vahvuutensa, joita lähdetään tukemaan ja kehittämään. Tämä onnistuu, kun jokaista lasta havainnoidaan erikseen yksilönä ja tarjotaan erilaisia tapoja toimia ja osallistua. Lapselle on tärkeää tarjota onnistumisen kokemuksia, koska se synnyttää iloa ja tukee itsetunnon kehitystä. Kun haasteet eivät ole liian helppoja, mutta silti saavutettavissa on onnistumisen ilo suurempi ja on tärkeää, että kasvattaja iloitsee lapsen kanssa.

### **3.4.5 Kannusta, kiitä ja usko lapsesta hyvää**

Kasvattajien tehtävänä on kannustaa lapsia omatoimisuuteen, jotta lapset suhtautuisivat asioihin motivoituneemmin. Tällöin tuetaan lapsen suoritusitsetuntoa. Lasta tulee kannustaa yrittämään ja kun tämä huomaa oppivansa uusia asioita, vahvistuu hänen pätevydentunteensa ja samoin itsetuntonsa. Kasvattajalta se vaatii pitkäjänteisyyttä,

kärsivällisyyttä sekä herkkyyttä huomata tilanteet, joissa lapsi tarvitsee vielä tukea ja apua harjoitteluun. Lisäksi lapselle pitää osoittaa, että heidän kykyihinsä luotetaan. (Koivisto, 2007, ss. 140–141)

Huonosta käytöksestä ei pidä rangaista eikä lakata osoittamasta kiintymystä tai hyväksyntää, vaikka lapsi epäonnistuu. Sen sijaan kasvatus tapahtuu kiittämällä lasta hyvästä käytöksestä. Tällöin lapsi tietää, että hän on tärkeä sellaisenaan ja seuraavaksi tärkeintä on hänen käyttöksensä. (Keltikangas-Järvinen, 2017, ss. 204–206) Sinkkonen (2012, s. 181) kuvaa lapsen kehitystä poluksi, jonka toisella puolella on kannustaminen ja toisella puolella rakentava kritiikki. Lasta tulisi kannustaa ja kehua silloin, kun siihen on aihetta. Se ei siis saisi olla automaattista kehumista, joka perustuu vain suoritusten lopputuloksiin, vaan kehua voi myös esimerkiksi yrittämisestä ja rohkeudesta. Erityisen rakentavaa hänen mukaansa on osoittaa lapselle, että hän on kehittynyt aikaisempiin suorituksiinsa nähden.

Myös Vehkalahti (2007, ss. 115–119) painottaa palautteen annon vilpittömyyttä, jolloin myös lapsi oppii antamaan vilpittöntä palautetta toisille. Lapsia voi kehua yksilöinä, yhteisönä ja yksilöinä yhteisössä. Kehuminen kahden kesken tukee lapsen itsetunnon lisäksi kasvattajan ja lapsen välistä luottamussuhdetta. Koko lapsiryhmälle annettu palaute taas tukee lapsia yhteisönä eikä se kuitenkaan vähennä yksilön saaman palautteen arvoa. Positiivisen palautteen antaminen yksilölle koko lapsiryhmän kuullen voi olla hyväksi, jos lapsi ei ole löytänyt paikkaansa ryhmässä ja hän tarvitsee kannustusta sekä yhteisöltä että kasvattajalta. Tällöin on kuitenkin tunnettava lapset kyllin hyvin, jotta tilanteesta ei synny kateutta ryhmälle tai kiusallista oloa palautteen saajalle.

Lapsesta pitäisi uskoa hyvää. Jokainen haluaa olla mieluummin hyvä kuin paha, ja kun lapsesta uskoo hyvää, hänen on myös helpompi olla sellainen. Tämä vaatii kasvattajalta paitsi ympäristön havainnointia omaa kokemukseksiään laajemmin myös etukäteistietojen ja ennakkoluulojen taka-alalle jättämistä. (Vehkalahti, 2007, ss. 122–123) Keltikangas-Järvinen (2017, ss. 196–197) tuo esille kasvattajan ajatusten ja tiedostamattomien käsitysten vaikutuksista lapsen itsetuntoon. Jos lapsuutta pidetään onnellisena aikana ja lapsen ajatellaan olevan sopeutuva, yhteistyöhaluinen ja innokas oppimaan, on lapsen itsetunto hyvä. Jos taas kasvattajalla on ajatus, että lapsen tulee olla kiltti ja siisti, on lapsen itsetunto matala, vaikka nämä odotukset ovat sinällään hyviä, heijastavat ne kasvattajan

persoonallisuudesta jotakin, joka näkyy myös kasvatuksessa. Asenne lapsen omasta halusta sopeutua sääntöihin on yhteydessä hyvään itsetuntoon tiukan kurin ja järjestyksen sijaan. Asenteet eivät sellaisenaan vaikuta lapsen itsetuntoon, mutta niillä on vaikutusta kasvattajan suhtautumisessa lapseen.

### 3.4.6 Kehoitsetunnon tukeminen

Yksi itsetunnon alueista on kehoitsetunto eli käsitys omasta kehosta. Se rakentuu kokemusten kautta ja lapsuudessa sanojen merkitys on varsin vähäinen. Sen sijaan on kyse siitä, onko omassa kehossa hyvä olla eli saako riittävästi ravintoa, unta, läheisyyttä ja hyvää mieltä. Kun lapsi saa jostain haavan tai sairastuu, aletaan kehoitsetuntoa palauttaa myönteisellä toiminnalla eli lohduttamalla ja hoivaamalla lasta. Näin lapselle osoitetaan, että hänen kehonsa ei aiheuta kipua vaan siinä on hyvä olla. Samalla vahvistetaan itsetunnon osa-alueista turvallisen ympäristön mielikuvaa. Jos lapsen kehoa jatkuvasti läpsitään ja nipistellään, lapsi tulkitsee kehonsa pahaksi ja ajattelee, ettei sitä arvosteta ja on näin valmis itsekin satuttamaan kehoaan. Jos tällainen asenne juurtuu lapsen mieleen, seuraukset etenkin murrosiässä voivat olla rankkoja. (Cacciatore ym. 2008, ss. 174–176)

Kosketuksella on hyvin suuri vaikutus kehoitsetuntoon. Mitä enemmän on läheisyyttä, sitä paremmaksi kasvaa itsetunto, sillä aivoille tulee myönteisestä koskettamisesta viesti, että kuuluu joukkoon, on pidetty ja kaikki on hyvin. Itsetuntoa kehittävän kosketuksen tulee olla konkreettista, reilua ja reipasta yhdessäoloa, esimerkiksi vauvahierontaa, körö körö kirkkoon -leikkejä tai reppuselässä matkustamista. Hellyys ja hieronta ovat osa hyvää elämää ja ne kuuluvat arjen terveellisiin kehonautintoihin. Läheisyyttä tulisi olla koko ajan tarjolla, sillä ilmapiiri, jossa lapsi halutaan lähelle, viereen tai syliin, vahvistaa lapsen itsetuntoa. (Cacciatore ym. 2008, ss. 174–183)

Lapsen elämä ja aika on usein aikuisen hallinnassa. Kasvattajat luovat aikatauluja, joita lapsen tulee noudattaa. Jos lapsella ei ole aikataulusta tietoa etukäteen, voi tilanne tuntua lapsesta kaoottiselta ja pelottavalta tai herättää vastustushalua. Jos taas lapsella on tunne, että hän voi jollain lailla hallita ympäristöään ja suhdettaan siihen, kasvaa myös hänen itseluottamuksensa. Aikatauluista kannattaa siis sopia lapsen kanssa etukäteen ja varoittaa hyvissä ajoin, kun ollaan siirtymässä tekemisestä toiseen. Välillä täytyy olla myös aikaa ja

rauhaa ajatuksille, kokemuksille ja taitojen syntymiselle. Kun lapsi saa keskittyä ja kokea asioita omaan tahtiin, hänellä on myös mahdollisuus kasvaa ihmisenä. (Vehkalahti, 2007, ss. 43–45)

Ihmiselle on tärkeää välillä päästä omaan rauhaan ja itsehallintaan. Pieni lapsi aloittaa asioiden, tilanteiden ja paikkojen hallitsemisen omasta kehostaan. Lapsen keho on hänen oma reviirinsä. Lapselle on tärkeää tuntea, että hän voi ottaa etäisyyttä turvallisen aikuisen luota ja tulla taas halutessaan takaisin. Kasvattajan tehtävä on puolustaa määrätietoisesti lapsen reviiriä, jolloin tämä saa rohkeutta ja valtaa terveellä tavalla. Lapsen reviiriin kuuluu myös hänen tärkeät tavarat ja lelut. Usein yksi lelu on lapselle kaikkein rakkain, tunnelelu, joka tuo lapselle turvallisuuden tunnetta. Se on lapselle tärkeä itsetunnon kasvun kannalta. Pieni lapsi voi antaa tälle vieläkin pienemmälle lelulle tukea ja turvaa, mikä lisää tunnetta omasta turvallisuudesta. Lisäksi se tuo turvaa, koska se on osa kotoa tuotua omaa reviiriä ja sen kanssa lapsella on vahvempi ja ehjempi olo. Lelu on myös keino käsitellä tehtyjä virheitä, avuttomuutta ja riippuvuutta. (Cacciatore ym. 2008, ss. 196–199)

### **3.5 Aiempia tutkimuksia aiheesta**

Lapsen itsetunnon tukemista on tutkittu aikaisemminkin. Tutustumalla aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin saa näkökulmia myös oman tutkimuksen tekemiseen ja tietoa, minkälaisia tuloksia samasta aiheesta on saatu muissa tutkimuskohteissa ja mahdollisesti muilla tutkimusmenetelmillä. Palaan tutkimuksiin myöhemmin esitellessäni oman tutkimukseni johtopäätöksiä. Oman tutkimuksen peilaaminen aiempiin tutkimuksiin lisää luotettavuutta ja antaa tietoa, ovatko johtopäätökset samankaltaisia vai poikkeavia aikaisempiin tutkimuksiin nähden.

Esittelen tässä neljä aiemmin tehtyä tutkimusta, joista kaksi on ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä ja toiset kaksi yliopiston pro gradu -tutkielmia. Näissä on tutkittu kasvattajien näkemyksiä lasten itsetunnon tukemisesta päiväkodissa. Ainoastaan Huillan ja Isokosken pro gradu -tutkielma on tehty esi- ja alkuopetukseen, mutta itsetunnon tukeminen perustuu hyvin samanlaisiin asioihin myös vanhempien lasten kanssa. Kuten aikaisemmin on todettu, itsetunto rakentuu jatkuvasti, ja siksi on perusteltua tutustua myös tähän tutkimukseen, jolloin saa näkökulmia muilta ammattiryhmiltä.

Sari Lautaniemi (2017) on pro gradu -tutkielmassaan tutkinut erityislastentarhanopettajien näkemyksiä lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta lapsiryhmässä. Hän selvittää myös, minkälaisia haasteita lasten itsetunnon tukemisessa koetaan olevan. Aineisto on kerätty teemahaastattelulla kahdessa eri kunnassa. Tutkimuksessa tarkastellaan, kuinka lapsen itsetunto ilmenee lapsiryhmässä ja kuinka sen kehitystä voidaan ryhmässä tukea. Tuloksien mukaan lasten heikkoa itsetuntoa on toisinaan haastavaa arvioida. Itsetunnon kehityksen tukemisessa erityisen tärkeinä nähtiin turvallisuuden elementit, kuten positiivinen kasvatusilmapiiri ja lapsen kohtaaminen.

Luukkonen (2015) on selvittänyt opinnäyteyössään lastentarhanopettajien näkemyksiä lapsen itsetunnon tukemisesta päiväkodissa. Hänen tutkimuksessaan tulee esille, mikä merkitys itsetunnon tukemisella on päiväkodissa sekä miten lastentarhanopettajat lapsen itsetunnon käsittävät. Lisäksi hänen tutkimuksestaan selviää, minkälaisia menetelmiä itsetunnon tukemisessa käytetään ja mikä rooli lastentarhanopettajalla on tukemisessa. Tutkimuksen aineistonhankintamenetelmänä käytettiin yksilöhaastatteluja, ja tulosten mukaan lasten itsetuntoa tuetaan esimerkiksi kehumisen, aidon kohtaamisen ja realistisen palautteen avulla.

Lammi ja Pessi (2015) ovat tutkineet lapsen itsetunnon tukemista ja vahvistamista päiväkodissa opinnäytetyössään Lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen päiväkodissa. He selvittävät, mitä itsetunto päiväkodin kasvattajien mukaan on sekä tukevatko he lapsen itsetuntoa arjessa ja miten. Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin ryhmähaastattelulla. Tutkimuksen mukaan kasvattajat kokivat itsetunnon tukemisen tärkeäksi osaksi omaa työtään, vaikka he toteuttavat sitä osittain tiedostamattaan. Tulosten mukaan lasten itsetuntoa tuetaan esimerkiksi kehumalla sekä onnistumisen kokemusten ja fyysisen läheisyyden avulla.

Kuten totesin, Huilla ja Isokoski (2013) ovat tehneet tutkimuksen esi- ja alkuopetukseen. He ovat tutkineet esiopettajien ja luokanopettajien näkemyksiä lasten tunnetaidoista ja itsetunnosta sekä niiden vahvistamisesta. Lisäksi he selvittävät, mitä haasteita siirtymävaihe esiopetuksesta alkuopetukseen voi aiheuttaa lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon kehitykselle. Aineistonhankintamenetelmänä on käytetty kyselylomakkeita, joissa on avoimia kysymyksiä. Tulosten mukaan lasten tunnetaitojen harjoittelu ja itsetunnon

vahvistaminen nähdään todella tärkeänä, ja tunnetaitojen nähdään vahvistavan myös itsetuntoa. Keinoja itsetunnon vahvistamiseen ovat tulosten mukaan esimerkiksi lasten yksilöllinen huomioiminen, ja kuten edellä esitetyissäkin tutkimuksissa, kehuminen ja kannustaminen.

## **4 Opinnäytetyön tutkimustehtävä ja -toteutus**

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin havainnoimalla ja haastattelemalla. Esittelen tässä luvussa tutkimustehtävän ja tutkimuskysymykset sekä selvitän, miten tutkimus toteutettiin aineistonkeruusta analysointiin. Esittelen aineistonhankintamenetelmäni, havainnoinnin ja haastattelun sekä analysoinnin, jonka tein teemoittelemalla.

### **4.1 Tutkimustehtävä ja -kysymys**

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten lasten itsetuntoa tuetaan ja vahvistetaan päiväkodin arjessa. Kuten aikaisemmin jo selvennettiin, tässä opinnäytetyössä arjella tarkoitetaan niitä hetkiä, kun lapsilla ei ole ohjattua toimintaa, eli lasten tuonti- ja hakutilanteet, ruokailu- ja siirtymätilanteet, lepoaika sekä aika, jolloin lapsilla on omaehtoista leikkiä. Tutkimuksessa selvitetään haastattelemalla, minkälainen käsitys kasvattajilla on itsetunnosta ja sen merkityksestä, sekä mihin heidän toimintansa lasten itsetunnon tukemiseksi perustuu. Haastattelun lisäksi havainnoimalla selvitetään, minkälaista osaamista kasvattajilla on tukea ja vahvistaa lasten itsetuntoa päiväkodin arjessa. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään, minkälaisiin asioihin tulee kasvattajien mukaan kiinnittää huomiota lasten itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa.

Tarkoituksena on tuottaa tietoa siitä, miten kasvattajat tukevat ja vahvistavat lasten itsetuntoa päiväkodin arjessa, ja minkälaisena kasvattajat tämän tehtävänsä sekä itsetunnon merkityksen näkevät.

Päättämiskysymykseksi muotoutui seuraava:

- Miten kasvattajat tukevat ja vahvistavat lasten itsetuntoa päiväkodin arjessa?

Tätä tarkentavat alakysymykset ovat seuraavat:

- Millainen käsitys kasvattajilla on itsetunnosta ja sen merkityksestä?
- Mihin kasvattajien toiminta lasten itsetunnon tukemiseksi ja vahvistamiseksi perustuu?
- Millaista osaamista kasvattajilla on tukea ja vahvistaa lapsen itsetuntoa päiväkodin arjessa?
- Millaisiin asioihin on kiinnitettävä huomiota itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa?

Opinnäytetyö on luonteeltaan laadullinen tutkimus. Eskolan ja Suorannan (1998, ss. 13, 15, 18) mukaan laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus voidaan ajatella aineiston ja analyysin muodon kuvaukseksi, joka ei ole numeraalinen. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen ero ei kuitenkaan ole selkeä, ja molemmissa voi esiintyä toistensa piirteitä. Laadullisen tutkimuksen aineisto on yleensä tekstiä, joka voi olla tutkijan tuottamaa esimerkiksi haastattelujen tai havainnoinnin pohjalta, tai aineistona voivat olla esimerkiksi päiväkirjat, kirjeet sekä muu kirjallinen ja kuvallinen tuotos tai äänimateriaali. Laadullisessa tutkimuksessa on tarkoituksena pitää tutkimusaineisto pienenä, mutta sitä pyritään analysoimaan mahdollisimman syvällisesti. Aineiston tieteellisyydessä oleellista onkin määrän sijasta sen laatu. (Eskola & Suoranta, 1998, ss. 13, 15, 18)

## 4.2 Aineistonhankintamenetelmät

Tutkimus toteutettiin kesäkuussa 2019, jota ennen hankittiin tutkimuslupa.

Aineistonhankintamenetelminä käytettiin havainnointia ja haastattelua. Eskolan ja Suorannan (2014, ss. 15–18) mukaan laadullisen tutkimuksen aineisto tarkoittaa yksinkertaisimmillaan tekstiä, joka voi syntyä tutkijasta riippuen tai riippumatta. Erilaiset havainnoinnit ja haastattelut ovat menetelmiä, joissa aineisto kerätään tutkijasta riippuen. Mikäli tutkijan tavoitteena on olla vaikuttamatta tutkimustilanteeseen, silloin on tarkoituksena tavoittaa tutkittavien oma näkökulma, eli puhutaan naturalistisesta otteesta. Kun on kyse laadullisesta tutkimuksesta, on oleellista keskittyä varsin pieneen otantaan, jota pyritään sitten analysoimaan mahdollisimman tarkasti. Aineiston tieteellisyys perustuu määrän sijasta siis laatuun. Eskola ja Suoranta puhuvat harkinnanvaraisesta otannasta, joka

perustuu tutkijan kykyyn rakentaa tutkimukseen vahva teoreettinen pohja, joka ohjaa myös aineiston hankintaa. (Eskola & Suoranta, 2014, ss. 15–18) Opinnäytetyössäni aineistonhankintamenetelminä käytettiin osallistuvaa havainnointia ja teemahaastattelua.

Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin siis tutkijasta riippuen, koska menetelminä käytettiin havainnointia ja haastattelua. Tavoitteena oli kuitenkin pyrkiä naturalistiseen otteeseen ja vaikuttaa tutkimustilanteisiin mahdollisimman vähän sekä havainnoinnissa että haastattelussa. Havainnoinnissa en osallistunut toimintaan vaan seurasin kasvattajien ja lasten toimintaa etäältä, jotta vaikutin mahdollisimman vähän lasten olotilaan ja pääsin havainnoimaan, kuinka kasvattajat heidän kanssaan toimivat. Naturalistiseen otteeseen pyrittiin myös teemahaastattelussa, jonka avulla tavoitetaan mielestäni hyvin kasvattajien oma näkökulma, kun kysymyksiä ei rajata liikaa. Tällöin annetaan tilaa haastateltavien omalle ajattelulle. Laadullisen tutkimusaineiston määrä pidettiin pienenä ryhmähaastattelun avulla ja havainnoimalla kahtena päivänä 4–5 tuntia. Aineiston määrään vaikutettiin myös harkinnanvaraisella otannalla perehtymällä teoriaan mahdollisimman hyvin ennen aineistonhankintaa. Siten havainnointiaineisto ja haastattelun teemat vastaavat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiin, kun on osannut tutkia niitä asioita, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen.

#### **4.2.1 Osallistuva havainnointi päiväkodissa**

Tutkimusmenetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkivansa yhteisön toimintaan, mutta osallistumisen asteita voi olla erilaisia: havainnointi ilman varsinaista osallistumista, osallistuva havainnointi, osallistava havainnointi ja piilohavainnointi. Havainnointiin kuuluu, että havainnoitsija on ulkopuolinen tutkittavassa yhteisössä ja havainnointi ja tietojen tallentaminen on systemaattista. Toivottavaa olisi, että tutkija vaikuttaisi havainnoitavan yhteisön elämään ja tapahtumiin mahdollisimman vähän, mutta se on käytännössä mahdotonta. (Eskola & Suoranta, 1998, ss. 99–102)

Havainnoitavan yhteisön lisäksi havainnoitsija vaikuttaa myös samaansa aineistoon, koska havainnointi on subjektiivista toimintaa. Havainnointi saattaa olla valikoivaa, kaikkea ei huomaa eikä ehdi nähdä. Lisäksi siihen vaikuttavat havainnoitsijan ennako-odotukset ja

aikaisemmat elämäkokemukset sekä tietämys havainnoitavista asioista. Myös havainnoijan mieliala ja aktiivisuus ovat yhteydessä havainnoinnin tuloksiin. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 103)

Osallistuvassa havainnoinnissa tulee esille eettiset kysymykset, joita käsitellään enemmän luvussa 4.4. Haastavin mutta mahdollisesti ansiokkain tapa havainnoida on saada tutkittavan yhteisön luottamus. Tällöin havainnoitsija hyväksytään mukaan ja hän voi toimia yhteisön mukana ja samanaikaisesti havainnoida ja haastatella. Toisaalta havainnoitsijan ollessa ulkopuolinen hänelle voi olla helpompi puhua. Havainnointi voi tapahtua niin, että tutkija menee tutkimustilanteen mukaan ja antaa tilanteen ohjata havaintoja ja kysymyksiä. Havainnoitsija voi myös käyttää ennalta laadittua systemaattista havainnointisuunnitelmaa ja edetä sen mukaan. (Eskola & Suoranta, 1998, ss. 102–103)

Havainnointi sopii aineistonhankintamenetelmäksi tutkimukseeni, koska tutkimuskysymyksen liittyä pitkälti ryhmän, siis kasvattajien ja lasten, väliseen vuorovaikutukseen: miten kasvattajat tukevat ja vahvistavat lasten itsetuntoa. Havainnoimalla on mahdollista saada asiasta kokonaisvaltainen käsitys. Koska tutkimuspäiväkoti on minulle vieras, olen lähinnä ulkopuolinen havainnoitsija enkä varsinaisesti osallistu toimintaan. Tarkoituksena oli havainnoida päiväkodin arjen tilanteita ennalta laaditun havainnointilomakkeen avulla, jotta osaisi kiinnittää oleellisiin asioihin huomiota, mutta edetä havainnoinnissa tilanteen mukaan. Havainnointilomakkeeseen (Liite 1) taulukoin opinnäytetyön tietoperustaan pohjaten asioita ja menetelmiä, joilla lasten itsetuntoa tuetaan, sekä niiden rinnalle vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa menetelmä. Taulukosta oli mahdollista ympyröidä havaittuja menetelmiä ja tapoja, ja sivussa oli vielä tilaa kirjata jokin muu huomio. Esimerkiksi oliko kasvattajan asenne positiivinen, arvostava, toiveikas, kärsivällinen vai kärsimätön tai huomioiko kasvattaja lapsen tasa-arvoisesti, yksilöllisesti, sensitiivisesti vai iloisesti vai jollain muulla tavalla.

Koska tutkimukseni kohdistuu nimenomaan itsetunnon tukemiseen päiväkodin arjessa, saan kokonaisvaltaisen käsityksen, kun havainnoin päiväkodissa kahtena päivänä. Tällöin näen parhaiten arkeen kuuluvat monenlaiset tilanteet, lasten tuonti- ja hakutilanteet, ruokailut, omaehtoisen leikin, päiväuniajan, ulkoilun ja siirtymätilanteet. Havainnoin kahtena päivänä, jotta toisena päivänä voin havainnoida 1–3-vuotiaiden ryhmässä ja toisena päivänä 3–5-

vuotiaiden ryhmässä. Lisäksi mennessäni kahtena päivänä voin saada ensimmäisenä päivänä ajatuksia, mihin pitää seuraavana päivänä kiinnittää huomiota. Tarvittaessa voin havainnoida vielä useampana päivänä, mikäli en saa aineistoa kerättyä riittävästi. Kaksi päivää on kuitenkin riittävä aika, ajatellen otantaa. Kuten aikaisemmin todettiin, laadullisessa tutkimuksessa aineiston tieteellisyys perustuu määrän sijasta laatuun. (Eskola & Suoranta, 2014, s. 18)

Havainnoin päiväkodissa siis kahtena päivänä. Ensimmäisenä olin 3–5-vuotiaiden ryhmässä, jossa noin tunnin käytin ryhmään tutustumiseen ja hahmottaakseni, minkälaisiin asioihin minun tulisi kiinnittää huomiota havaintoja kirjatessa. Tämän jälkeen aloin kirjata havaintoja käsin paperille. Hyödynsin jonkin verran ennalta tekemiäni havainnointilomakkeita, mutta pääosin kirjasin havaitsemiani tilanteita kasvattajien ja lasten välillä keskittyen kasvattajan toimintaan.

Sisällä havainnoidessani pyrin asettumaan paikkaan, josta näen hyvin joka puolelle. Istuin esimerkiksi huoneen nurkkaan tai seinän viereen. Valitsin paikan myös sen mukaan, että aiheuttaisin mahdollisimman vähän häiriötä sekä lapsille että kasvattajille. Istuin esimerkiksi ruokailun aikana yksittäisellä tuolilla huoneen nurkassa, koska pyrin myös siihen, ettei lasten ja minun välille syntyisi keskustelua, mikä olisi tässä tilanteessa häirinyt havaintojen tekemistä ja kirjaamista. Omaehtoisen leikin ja ulkoilun aikana pyrin asettumaan paikkaan, josta näkisin kokonaisuuden mahdollisimman hyvin, mutta myös kuulisin kasvattajien ja lasten välisen keskustelun. Asetuin siis paikkaan, jossa selkäni taakse jäi mahdollisimman vähän tilaa. Olin valmiudessa vaihtamaan paikkaa, jos olisin tuntenut jääväni liian etäälle. Siirtymätilanteissa, kun siirryttiin ulos tai ulkoa sisään sekä ruokailusta omaehtoiseen leikkiin, lapset ja kasvattajat siirtyivät portaittain eli kahdessa tai kolmessa ryhmässä. Näissä tilanteissa siirryin keskimmäisen tai viimeisen ryhmän mukana seuraavaan paikkaan, jolloin sain mielestäni kattavimman kuvan siirtymätilanteesta.

Kirjasin kasvattajan ja lapsen tai lapsien välille syntyviä vuorovaikutustilanteita, joissa kasvattaja huomioi lapsen tai lapset katseella tai sanoilla. Kirjasin myös, mitä kasvattaja teki ennen varsinaista vuorovaikutusta, jos hän esimerkiksi havainnoi, ennakoi tai kuunteli lasta tai lapsia. Kun kasvattajan huomio siirtyi toisiin lapsiin tai kun oma huomioni siirtyi toisen kasvattajan toimintaan, aloitin uuden tilanteen kirjaamisen. Kirjasin myös joitakin lyhyitä ja

yleisiä ilmapiirin kuvauksia tai toimintatapoja, esimerkiksi minkäläinen ruokailutilanne oli tunnelmaltaan, ja mistä se rakentui tai kuinka kasvattajat toimivat lepo hetkellä.

Olin 3–5-vuotiaiden ryhmässä kuusi tuntia, josta noin neljä ja puoli tuntia käytin varsinaiseen havainnointiin. Toisena päivänä havainnoin 1–3-vuotiaiden ryhmässä noin neljä tuntia.

Ryhmässä oli poikkeuksellisesti myös isompia lapsia. En käyttänyt valmiita lomakkeita lainkaan, koska ensimmäisen päivän perusteella en kokenut hyötyväni niistä kirjaamisen apuna. Olin todennut luontaisemmaksi ja tehokkaammaksi kirjata tilanteita ja kasvattajien toimintaa lausein ja sanoin, joissa keskityin kuvaaviin sanoihin ja verbeihin.

Havainnointilomake oli kuitenkin siten hyödyllinen, että sitä tehdessäni olin pohtinut sopivia sanavalintoja ja verbejä sekä toimintatapoja. Se auttoi tehokasta havaintojen tekemistä ja kirjaamista. Kirjaukset olivat osin epäselviä ja osassa niistä oli vain tilanteen ydin.

Kirjoitin havainnot puhtaaksi tietokoneella havainnointipäivien jälkeen, kun tilanteet olivat vielä muistissa ja pystyin ymmärtämään, mitä kirjauksissani tarkoitin. Havainnointikirjauksia oli kahdelta päivältä yhteensä 142. Eniten havaintoja, yhteensä 59, oli ulkoilusta, sillä ulkoilu oli kumpanakin päivänä ajallisesti suuri osa koko havainnointi aikaa. Ruokailusta havainnoiteja oli 41 ja omaehtoisesta leikistä sisällä 34. Siirtymistä havainnointikirjauksia oli vain 9. Siirtymät sujuivat nopeasti ja niissä yksittäisten havaintojen tekeminen oli haastavampaa, koska minun oli liikuttava havainnoissa ryhmän mukana. Lisäksi koska havainnoin kesällä, veivät siirtymätilanteen pukemiset ja riisumiset muutenkin vähemmän aikaa. Siirtymätilanteista oli yleisiä havaintoja kokonaisuudesta, tunnelmasta ja kasvattajien tavasta toimia. Samoin lepo hetkeltä kirjauksia oli vain 4, ja ne olivat kokonaisuuden kuvauksia eikä niinkään yksittäisten vuorovaikutustilanteiden kirjauksia. Tuontitilanteita oli myös 4, ja hakutilanteita ei ollut lainkaan, mikä johtui havainnointiajankohdastani. Osa havainnoista oli samanaikaisesti esimerkiksi tuonti- ja ruokailutilanne, ja siksi yhteenlaskettuna lukumäärät ylittävät kokonaismäärän 142.

#### **4.2.2 Haastattelulla kokemuksia kasvattajilta**

Havainnoinnin tukena käytin haastattelua. Haastattelu on tutkijan aloitteesta tapahtuvaa keskustelua, jossa tarkoituksena on selvittää haastateltavan ajatuksia. Se on vuorovaikutustilanne, joka on ennalta suunniteltu ja haastattelijan aloittama ja ohjaama.

Lisäksi haastattelijan tulee tietää roolinsa, johon kuuluu myös haastateltavan motivointi ja vuorovaikutuksen ylläpito. Haastateltavan on opittava haastattelijan rooli ja hänen tulee luottaa siihen, että aineistoa käsitellään luottamuksellisesti. Haastattelutyyppejä on erilaisia esimerkiksi sen mukaan, kuinka kiinteiksi kysymykset muotoillaan ja kuinka jäsenelty haastattelutilanne on. (Eskola & Suoranta, 1998, ss. 86–67)

Käytin menetelmänä teemahaastattelua. Eskolan ja Suorannan (1998, s. 87) mukaan teemahaastattelun tarkoituksena on, että aihepiirit eli teema-alueet on ennalta valittu. Kysymyksiä ei ole kuitenkaan tarkasti muotoiltu eikä järjestetty. Teemojen järjestys ja laajuus voi vaihdella haastattelujen mukaan, mutta haastattelijan rooliin kuuluu huolehtia, että kaikki teemat kuitenkin käsitellään. Haastattelijalla voi olla mukana tukilista käsiteltävistä asioista. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 87) Teemahaastattelun tarkoituksena oli vahvistaa tutkimusaineistoa, mikäli havainnoinnista on haastava saada riittävästi aineistoa. Lisäksi haastattelun avulla tutkimusaineistoon sai kasvattajien näkökulman itsetunnon tukemisesta ja oli mahdollisuus saada tietoa, mihin heidän mukaansa tulisi kiinnittää huomiota itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa päiväkodin arjessa. Teemahaastattelu sopii tutkimusmenetelmäksi, koska itsetunto aiheena on moninainen ja laaja ja haastateltavat tuottavat parhaiten ajatuksia ja puhetta aiheesta, kun kysymykset eivät ole tiukasti rajattuja. Tarkoituksena oli haastatella kolmea tai neljää päiväkodin kasvattajaa, joihin kuuluvat sekä lastentarhanopettajat että lastenhoitajat. Halusin haastatella molempia ammattiryhmiä, koska lapsen itsetunnon vahvistaminen ja tukeminen on jokaisen kasvattajan tehtävä.

Pidin haastateltavien määrän pienenä, jotta tutkimusaineisto pysyisi kohtuullisena. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston ei tarvitse olla laaja, vaan saatuun aineistoon pyritään keskittymään mahdollisimman tarkasti (Eskola & Suoranta, 2014, s. 18). Haastattelin kasvattajia sekä 1–3-vuotiaiden ryhmästä että 3–5-vuotiaiden ryhmästä, koska oli tärkeää saada näkökulmia molempien ikäryhmien kasvattajilta. Haastattelut oli tavoitteena toteuttaa lasten päiväuniaikaan ja mahdollisesti parihaastatteluna, eli haastattelussa on kaksi kasvattajaa samanaikaisesti. Haastateltavat voivat tällöin tukea toisiaan ja voi syntyä hyödyllistä keskustelua eikä tutkimusaineistoon tule päällekkäisyyksiä. Liitteessä 2 on teemahaastattelun runko.

Havainnointipäivien jälkeen toteutin siis teemahaastattelun ryhmähaastatteluna, joka äänitettiin. Siihen osallistui lastentarhanopettaja ja kaksi lastenhoitajaa, joista toinen saapui hieman myöhässä. Olin varannut haastattelulle aikaa tunnin, mutta se kesti noin puoli tuntia. Ennen haastattelun aloittamista haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (liite 3). Siinä he suostuivat vapaaehtoisesti osallistumaan haastatteluun ja siihen, että haastattelu äänitetään ja saatua aineistoa käytetään ainoastaan tähän opinnäytetyöhön. Suostumuksessa luvataan, ettei yksittäisiä henkilöitä voida tunnistaa tulosten julkaisussa, ja että aineisto hävitetään, kun sitä ei enää tarvita tähän tutkimukseen. Kävimme koko teemahaastattelun rungon läpi, ja haastateltavat saivat vastata vapaasti toisiaan tukien kuhunkin teemaan. Teemoihin tuli osittain samoja vastauksia, mutta pyysin heitä kuitenkin kertomaan kaikista teemoista, jolloin haastateltavat esittivät uusia ajatuksia ja syvensivät aikaisempia pohdintoja. Lopuksi vielä pyysin haastateltavia kertomaan, miettivätkö he itsetuntoa arjen työssään eli onko heidän toiminta tietoista saadakseni selville, mihin heidän toimintansa itsetunnon tukemiseksi perustuu.

### **4.3 Analysointi teemoittelemalla**

Litteroin äänittämäni haastatteluaineiston. Litterointi on äänitteen puhtaaksi kirjoittamista sananasaisesti, ja sen tekeminen on yleensä tarkoituksenmukaista ennen kuin aineistoa lähdetään analysoimaan. Litteroinnin tarkkuus perustuu siihen, minkälaista analyysia aiotaan tehdä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, s. 217) En litteroinut sanasta sanaan, vaan jätin kirjaamatta tarpeettomat sanat, kuten sanojen toistot ja keskusteluun liittyvät sanat, esimerkiksi ”ei”, ”niin” ja ”joo”, koska nämä eivät tuoneet aineistoon tiedollista sisältöä ja keskustelun kulkuun saattoi palata aina uudestaan äänitettä kuuntelemalla. Koska haastatteluaineiston tarkoituksena oli tukea havainnoimalla saatua aineistoa, niin oleellista oli keskittyä nimenomaan vastauksien sisältöön. Litteroinnin jälkeen tulostin sekä havainnointiaineiston että litteroidun haastatteluaineiston helpottaakseni niiden lukemista ja analysointia.

Analysoin tutkimusaineiston teemoittelemalla. Eskolan ja Suorannan (2014, ss. 175, 176, 181) mukaan aineistosta voidaan nostaa esiin teemoja, jotka avaavat tutkimusongelmaa. Teemahaastattelun teematkin muodostavat jo jonkinlaisen jäsenyyksen aineistolle. Tutkimusaineistosta on siis löydettävä ja eriteltävä tutkimusongelmaan vastaavat aiheet

erilaisten kysymyksenasettelujen avulla. Teemoittelu vaatii myös teorian ja tutkimusten käsittelyä yhdessä sen lisäksi, että käytetään sitaatteja tuloksien esittämisen tukena. Sitaattien esittämisessä tulee huomioida, ettei niitä tule liikaa suhteessa tutkijan analyysin ja tulkinnan esittämiseen. (Eskola & Suoranta, 2014, ss. 175, 176, 181) Teemoittelu sopii analysointimenetelmäksi, koska tutkimuskysymyksistä muodostuu jo jonkinlaiset teemat ja koska käytin tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua.

Luin tutkimusaineistoa useaan kertaan sekä havaintoja että haastattelua, minkä jälkeen kävin havainnointiaineiston kohta kohdalta läpi. Havainnointiaineisto koostuu tilannekuvauksista, joissa kuvataan kasvattajan ja lapsen tai lapsien välille syntynyttä vuorovaikutustilannetta. Tilannekuvaukset ovat luonnollisesti pituudeltaan ja tarkkuudeltaankin erilaisia riippuen vuorovaikutustilanteesta ja omasta sijainnistani suhteessa kasvattajiin ja lapsiin. Kirjattu tilanne on voinut kestää useita minuutteja esimerkiksi kasvattajan lohduttaessa itkevää lasta tai se on voinut olla vain pieni hetki, kun kasvattaja on kehunut lapsia muutamalla sanalla.

Osa tilannekuvauksista on yksittäisiä, ja osa havainnoista muodostaa selkeän sarjan, kun lapsi on samasta syystä vaatinut kasvattajilta erityistä huomiota tilanteesta toiseen. Tällaisen sarjan muodosti esimerkiksi tilanne, jossa lapsi alkoi itkeä ulkoilun lopussa ja jatkoi itkuisuutta aina ruokailun alkuun asti. Havainnoin ja kirjasin välillä muita vuorovaikutustilanteita ja välillä kirjasin lisää tilanteita, joita muodostui lapsen itkuisuudesta. Yhdistin nämä havainnointisarjat omiksi tilannekuvauksiksi, koska kasvattajien toiminnasta muodostuu näissä jatkumo.

Numeroin tilannekuvaukset ja kirjasin jokaisesta sanoja ja käsitteitä, jotka kuvaavat kasvattajien toimintaa. Numerointi auttoi palaamaan tarvittaessa takaisin alkuperäiseen havainnointiaineistoon käydessäni läpi kirjaamiani sanoja. Kokosin havainnointikirjauksista poimitut sanat listaksi, siten että jokainen sana tuli kerran esille. Sen jälkeen yhdistelin niitä omiin ryhmiinsä, sen mukaan mitkä itsetunnon tukemistavat liittyivät toisiinsa. Läsnaolo, kosketus, syli, lohduttaminen ja yhdessä ihmettely muodostivat yhden ryhmän. Puhumiseen liittyvät sanat muodostivat yhden ryhmän eli sanoittaminen, selvittäminen, jutustelu, perustelemine ja mielipiteen tai toiveen kysyminen. Lapsen vuorovaikutukseen vastaamiseen yhdistin esimerkiksi ymmärtämisen, kuulemisen ja kuuntelemisen, auttamisen,

huomaamisen, katsomisen ja huolehtimisen. Yhden ryhmän muodostivat sanat, jotka liittyivät hyviin ja kauniisiin asioihin. Näitä olivat esimerkiksi rakkaus, toiveikkaus, kiittäminen, kannustus, huumori, hämmästys, hellyys ja vastuun anto lapselle. Oman ryhmänsä muodostivat sanat, jotka liittyivät lasten ohjaamiseen. Tähän ryhmään kuuluivat esimerkiksi selkeys, rauhallisuus, odotusten asettaminen, ojentaminen, käskeminen, vaihtoehdot, arvostaminen, yksilöllisyys ja tasa-arvo.

Tarkoitukseni oli selvittää, minkälainen käsitys kasvattajilla on itsetunnosta ja sen merkityksestä, sekä mitä osaamista kasvattajilla on tukea ja vahvistaa lasten itsetuntoa. Lisäksi selvitin, millaisiin asioihin kasvattajien mukaan on kiinnitettävä huomiota itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa. Näihin kysymyksiin etsin vastauksia haastatteluaineistosta, ja kokosin niitä ranskalaisin viivoin omien otsikoidensa alle. Kasvattajien käsitykseen itsetunnosta lisäsin myös kasvattajien ajatukset siitä, mihin heidän toimintansa itsetunnon tukemiseksi perustuu. Koska en ollut litteroinut haastattelua sanasta sanaan, kuuntelin joitakin kohtia uudestaan äänitteeltä varmistaakseni, että ymmärrän sanoman oikein.

Tämän jälkeen pohdin päätutkimuskysymystäni: Miten kasvattajat tukevat ja vahvistavat lasten itsetuntoa päiväkodin arjessa? Tutkin havainnointiaineistosta muodostuneita sanaryhmiä ja haastatteluaineistosta koottuja vastauksia. Millä tavalla näistä rakentuu ratkaisu tutkimuskysymykseen? Mietin, mikä on pohjarakenne itsetunnon tukemiselle, eli mikä on kasvattajien käsitys itsetunnosta ja mihin heidän toimintansa perustuu. Tästä muodostuikin ensimmäinen teema, joka pohjautuu ainoastaan haastatteluaineistoon eli kasvattajien näkökulmaan.

Seuraavaksi pohdin tapoja, joilla itsetuntoa tuetaan ja vahvistetaan molemmista aineistoista saatujen vastausten perusteella. Näitä tapoja olivat laajempina käsitteinä yksilöllisyys, kokonaisvaltaisuus, vuorovaikutus, läsnäolo, oma tila, auttaminen, säännöt, hyvinvointi ja turvallisuus. Nämä muodostivat alateemat itsetunnon tukemiselle. Haastatteluaineistossa esiintyi selkeästi aihepiirit positiivisuus ja rajat, joiden pohjalta jäsentelin itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen tapoja. Näistä muodostuikin kaksi seuraavaa teemaa. Tein itsetunnon tukemisen menetelmistä siis kaksi ajatuskarttaa, joista toinen on koottu ”positiivisen ilmapiirin” ympärille ja toinen ”rajojen” ympärille. Nämä teemat nousivat sekä havainnointi- että haastatteluaineistosta, ja kokosin toimintatapoja kummastakin aineistosta

näihin teemoihin. Jotkin tavat laitoin molempien sanojen ympärille, ja myöhemmin päätin, kumpaan teemaan sen jätän.

Neljänneksi teemaksi muodostuivat asiat, joihin kasvattajien on erityisesti kiinnitettävä huomiota itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa. Tämä teema syntyi kasvattajien haastattelussa esitettyjen pohdintojen perusteella. Käsittelin analysoinnissa aineistoja mahdollisimman tiiviisti yhdessä, koska haastattelun oli tarkoitus olla nimenomaan havainnoinnin tukena.

Teemoja tuloksiin muodostui siis neljä, joista ensimmäinen teema on **kasvattajien tietoisuus itsetunnosta ja sen tukemisesta**. Toinen teema on **itsetunnon tukeminen positiivisen ilmapiirin näkökulmasta** ja kolmas teema **itsetunnon tukeminen rajojen avulla**. Neljäs teema on **asiat, jotka on huomioitava itsetunnon tukemisessa**. Ensimmäinen ja neljäs teema perustuvat ainoastaan haastatteluaineistoon, koska ne kuvaavat kasvattajien näkemyksiä ja kokemuksia. Muut kaksi teemaa, eli positiivinen ilmapiiri ja rajat, perustuvat tiiviisti kumpaankin aineistoon.

#### 4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimustyöhön kuuluu aina runsaasti kysymyksiä, joihin ei ole selkeitä vastauksia. Näitä ovat myös eettiset kysymykset. Tutkija joutuu tekemään monia päätöksiä itse, mutta mikäli hän tunnistaa työssään eettisiä kysymyksiä, hän todennäköisesti tekee myös eettisesti asiallista tutkimusta. (Eskola & Suoranta, 2014, s. 52) Tutkimus on eettisesti hyväksyttävä ja luotettava, jos se on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Tällöin myös tutkimuksen tulokset ovat uskottavia. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on määritellyt, mitä hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa. (TENK, 2012, s. 6)

Tutkijalta odotetaan rehellisyyttä ja huolellisuutta koko tutkimusprosessin ajan ja tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tietenkin myös tutkimusluvan hankkiminen. (TENK, 2012, s. 6) Eskola ja Suoranta (2014, s. 52) mainitsevat, että lupa tutkimukseen on saatava sekä viranomaisilta että tutkittavilta itseltään. Tutkimusta tehdessä on hyvä myös pohtia, mitä hyötyä tai haittaa tutkittaville on tutkimuksesta, ja miten heidän yksityisyytensä ja

tutkimuksen luottamuksellisuus turvataan ja säilytetään myös tietoja julkistettaessa. Jos tietoja hankittaessa on luvattu nimettömyys, tulee tutkijan huolehtia, että tutkittavien tiedot on mahdollisimman vaikea päätellä. (Eskola & Suoranta, 2014, ss. 56–57)

Ennen tutkimuksen toteuttamista hain tutkimuslupaa kunnalta, johon tein tutkimuksen. Eskolan ja Suorannan (2014, s. 56) mukaan tutkittaville on annettava riittävä tieto tutkimuksen luonteesta ja tavoitteista sekä korostettava vapaaehtoisuutta, mutta tästä periaatteesta voidaan poiketa, kun kyseessä on osallistuva havainnointi. Päiväkodin johtaja oli täysin tietoinen tutkimukseni tavoitteista ja hän teki päätöksen, mihin ryhmiin menen havainnoimaan. Kasvattajille, joita havainnoin, en kertonut, mitä olen havainnoimassa, jotta vaikuttaisin heidän tapaansa toimia mahdollisimman vähän. Havainnoidessani kysyin, saanko havainnoida myös lepohetkellä, koska vieras henkilö lepohetkellä voi aiheuttaa lapsille pelkoa tai levottomuutta. Eskola ja Suoranta (2014, s. 56) muistuttavat, että tulee noudattaa ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta, jonka mukaan on väärin aiheuttaa vahinkoa tai loukata tutkittavaa. Kasvattajien kanssa sovittiin, että poistun tilasta, mikäli se nähdään tarpeelliseksi.

Haastattelu toteutettiin havainnointipäivien jälkeen. Ennen haastattelun aloittamista annoin haastateltavien allekirjoitettavaksi suostumuslomakkeen, jossa on tutkimuksen tavoite sekä lupaus osallistumisen ja vastaamisen vapaaehtoisuudesta. Lisäksi lomakkeessa tiedotetaan haastattelun äänittämisestä ja saadun aineiston käyttämisestä sekä luvataan poistaa tunnistetiedot ja hävittää aineisto, kun sitä ei enää tutkimukseen tarvita. Haastattelun suostumuslomake on liitteessä 3.

Sekä havainnointiin että haastatteluun liittyen on hyvä pohtia niiden luotettavuutta. Kuten aikaisemmin on todettu, havainnoija vaikuttaa aina jonkin verran havainnointitilanteeseen. Tässä tutkimuksessa voi todeta, että tutkijana vaikutin ainakin joidenkin lasten olotilaan ja siten kasvattajien toimintaan. Lisäksi voi olettaa, että kasvattajat ovat keskittyneet jonkin verran enemmän tapaansa toimia, kun heitä on havainnoitu, ja siksi havainnointitilanne ei ole ollut täysin luonnollinen. Havainnointituloksiin vaikuttaa myös tutkijana minun tiedostamattomat ennakko-oletukseni, havainnointikykyäni ja aktiivisuustasoni. Havainnointi siirtyi luonnollisesti sattumanvaraisesti tilanteesta ja kasvattajasta toiseen, jolloin paljon on

jäänyt myös havainnoimatta tai kirjaamatta. Lisäksi havainnoidessa on kyse myös minun tulkinnastani eli kuinka olen tulkinut kasvattajien ja lasten välistä vuorovaikutusta.

Haastatteluun liittyen taas voi pohtia, kuinka totuudenmukaisesti kasvattajat ovat vastanneet. Lisäksi koska haastattelu toteutettiin ryhmässä, on mahdollista, että joku ei voinut tai ehtinyt tuoda kaikkia ajatuksiaan julki. Ryhmähaastattelussa on kyse vuorovaikutuksesta, jolloin kasvattajat ovat vaikuttaneet toistensa vastauksiin. Vuorovaikutus haastateltavien välillä on voinut tuoda runsautta vastauksiin, mutta se on voinut olla myös esteenä joidenkin ajatusten esiintulolle.

Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys tulevat esille myös tuloksissa ja johtopäätöksissä. Molemmat perustuvat saatuun aineistoon ja siihen, kuinka tutkijana olen sitä tulkinut. Tulokset pyritään esittämään mahdollisimman tarkasti ja rehellisesti, ja luotettavuutta lisää sekä havainnointiesimerkit että haastattelusitaatit. Näillä perustellaan ja todennetaan lukijalle tehtyjä tulkintoja. Tuloksista saatuja johtopäätöksiä taas peilataan teoriaan ja aiemmin tehtyihin tutkimuksiin, mikä antaa tutkimukselle myös luotettavuutta. Jos johtopäätökset eroaisivat selvästi teoriapohjasta ja aiemmista tutkimuksista, olisi syytä pohtia, mikä eroa voi selittää.

## **5 Tulokset: itsetunnon tukemista päiväkodin arjessa**

Tulokset esitellään neljän teeman avulla, joita ovat

- kasvattajien tietoisuus itsetunnosta ja sen tukemisesta
- itsetunnon tukeminen positiivisen ilmapiirin avulla
- itsetunnon tukeminen rajojen avulla sekä
- erityiset asiat itsetunnon tukemisessa.

Kunkin alaluvun lopussa on kyseisen teeman tulokset tiivistetty luetteloksi. Tuloksissa esitetään havainnointiaineistosta esimerkkejä ja haastatteluaineistosta sitaatteja, jotka tukevat tulosten esittelyä ja luovat luotettavuutta ja ymmärrystä lukijalle. Sitaateissa käytän lyhennettä K eli kasvattaja, joka kussakin sitaatissa tarkoittaa joko lastentarhanopettajaa tai lastenhoitajaa. En erottele lastentarhanopettajaa ja lastenhoitajaa toisistaan, koska

tutkimuksen kannalta ei ole tarkoituksenmukaista verrata eri ammattiryhmien osaamista, vaan tutkia kasvattajien toimintaa yleisesti ja yhdessä. Puhujan vaihtuessa kesken sitaatin käytän lyhenteitä K1 ja K2.

### 5.1 Kasvattajien tietoisuus itsetunnosta ja sen tukemisesta

Teemahaastattelun kolmen ensimmäisen kysymyksen avulla tulee esille kasvattajien tietoisuus itsetunnosta ja sen merkityksestä. Näissä pyydettiin kasvattajia kertomaan ajatuksia siitä, mitä itsetunnolla tarkoitetaan, mikä sen merkitys on ihmiselle, sekä mikä merkitys lapsuudella on itsetunnon kehitykselle. Haastatteluaineiston viimeisessä teemassa kasvattajat kertovat tarkemmin, mihin heidän toimintansa perustuu, ja tästä muodostui näitä kaikkia kysymyksiä kokoava teema.

Kasvattajat kertovat itsetunnon tarkoittavan itsensä arvostamista ja hyväksi ja arvokkaaksi kokemista sekä sitä, että osaa nimetä omia vahvuuksiaan ja kehittämiskohtiaan. Lisäksi he kertovat siihen kuuluvan sen, että kokee olonsa turvalliseksi ja olevansa osa ryhmää.

Kasvattajat pitävät itsetuntoa hyvin tärkeänä koko elämään vaikuttavana asiana.

K1: No onhan se kauhean tärkeä. Koko elämään vaikuttava asia sitte - -  
vaikuttaa moniin asioihin sitte, voiko ilmaista itseään, uskaltaako ilmaista - -

K2: Ja sitä kautta tuleeko kuulluksi ja huomioiduksi ryhmässä

Vastauksissa ilmenee myös itsetunnon vaikutus oppimiseen, valintojen tekoon, syrjäytymiseen sekä siihen, miten kohtelee muita ja sallii itseään kohdeltavan. Kasvattajat tietävät, ettei itsetunto ole pysyvä. He kuvaavat, että sitä voi aina kehittää, mutta sen pohja rakentuu lapsuudessa.

K: Vaikka alle kolme-vuotiaana, ni kyllä sillä varmaan on aika suuri merkitys, että milläläilla on tuota ni, minkälaisen minkälaisen kuvan itsestään niiden toisten kautta on saanut. Ja onko onko arvokas

Kasvattajat arvelevat itsetunnon rakentamisen myöhemmin olevan vaikeaa, jos lapsena ei tunne olevansa arvokas eikä tule kuulluksi, nähdyksi ja katsotuksi.

Teemahaastattelun lopussa pyysin kasvattajia kertomaan, kuinka tietoista heidän toimintansa on sekä pohtivatko he lasten itsetuntoa arjen työssä. Kasvattajat arvelivat itsetunnon näkyvän tiimin varhaiskasvatussuunnitelmassa esimerkiksi osallisuus- ja hyvinvointi-käsitteissä. He kertovat hyvinvoinnin ja oppimisen olevan heidän ohjenuoransa, minkä pohjana he pitävät onnistumisen kokemuksia ja positiivista henkeä, johon palataan seuraavassa luvussa. Varhaiskasvatussuunnitelmaan pohjaten kasvattajat myös suunnittelevat ja arvioivat toimintaansa, ja sitä kautta itsetunto on päivittäin mielessä, mutta kasvattajat toteavat haastattelussa toimintansa tulevan ”selkäytimestä” ja olevan osa ammattitaitoa. Kun kysyttiin, mikä estää ja mikä tukee yksilöllistä kohtelua ja kohtaamista, kasvattajat pohtivat oman asenteen, arvojen ja motivaation merkitystä työssä.

K1: Niin. Se on se turh- turha kiire pois. -- Usein vedotaan siihen, että ei ei ole aikaa tai ei ole sitä henkilökuntaa --

K2: Nii se täytyy vain jotenkin asenteellisesti, asenteellisesti, ja olla semmosena arvona tietyllä lailla, että se on siinä, että näin me toimimme.

Kasvattajat kertovat myös osallisuuden olevan asenne ja tulevan esille heidän arjen työotteessaan. Heidän mukaansa olisi toivottavaa saada sellainen työote, jonka mukaan osallisuus on normaalia toimintaa ja arkea ja tapahtuu ikään kuin huomaamatta – kuten se osittain kertomansa mukaan nyt tapahtuukin.

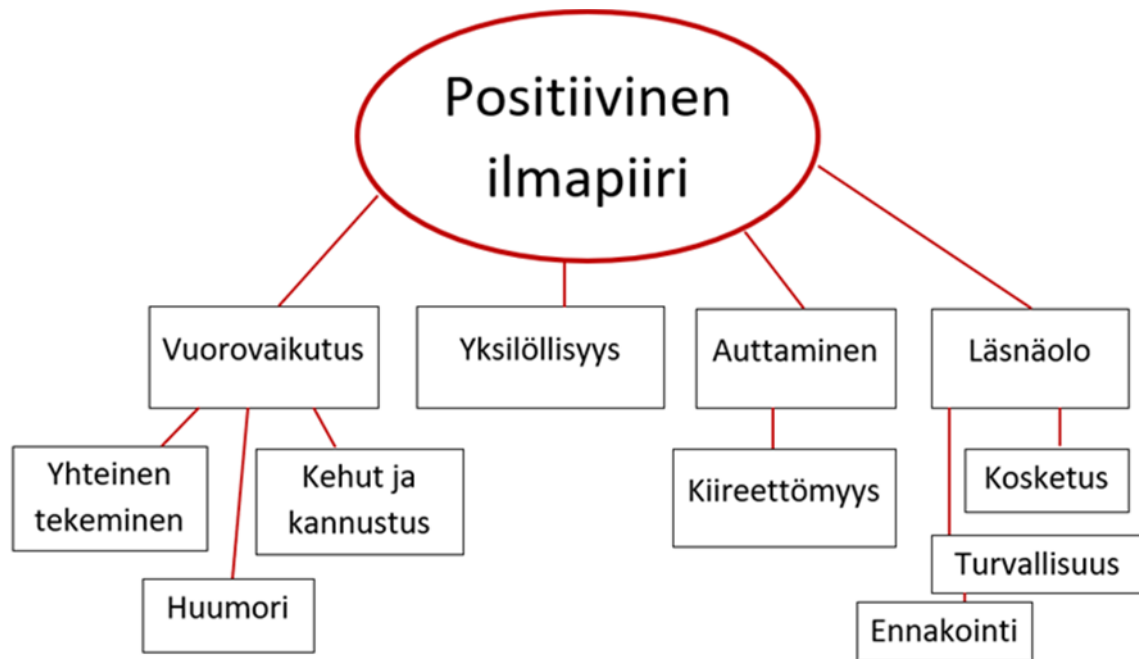
Tiivistettynä kasvattajien tietoisuus itsetunnosta ja sen tukemisesta:

- Itsetunto on itsensä arvostamista ja arvokkaaksi kokemista.
- Itsetuntoon kuuluu kokemus turvallisuudesta ja ryhmään kuulumisesta.
- Itsetunto ei ole pysyvä.
- Itsetunnon pohja rakentuu lapsuudessa.
- Itsetunto vaikuttaa mm. oppimiseen, valintoihin sekä siihen, miten kohtelee muita ja tulee itse kohdelluksi.
- Kasvattajien toiminta tulee ”selkäytimestä” ja on osa ammattitaitoa.
- Asenne, arvot ja motivaatio vaikuttavat itsetunnon tukemiseen.

## 5.2 Positiivinen ilmapiiri ja turvallisuus itsetunnon tukena

Havainnoinnin ja haastattelun perusteella lasten itsetunnon tukeminen päiväkodin arjessa nivoutuu positiivisen ilmapiirin ympärille. Tästä teemasta tein ajatuskartan (Kuva 1), jossa näkyy, mistä alateemoista positiivinen ilmapiiri teemana syntyi aineiston analyysivaiheessa.

Kuva 1. Ajatuskartta aineistosta nousseista sanoista teemaan positiivinen ilmapiiri.



Havainnoinnissa tulivat esille kasvattajien ja lasten yhteinen tekeminen ja vuorovaikutus. Siitä kertoo myös seuraava kasvattajan toteamus haastattelun lopussa, kun kysyttiin, mihin kasvattajien toiminta perustuu.

K: Ei ole mitään taikatemppuja ihmeemmin, vaan se on niinku sitä sellasta hyvää, hyvää arjessa yhdessä olemista.

Kasvattajat ovat läsnä ja eläytyvät lasten maailmaan, mikä tulee esille esimerkiksi hiekkaleivosten ihastelussa sekä tilanteessa, jossa kasvattaja jää vahtimaan lasten hiekkakakkuja, kun nämä menevät leikissään ostamaan jäätelöä. Tällöin kasvattaja huudahtaa heidän peräänsä kysyen, missä jäätelökioski on. Kasvattajat osoittavat lapsille kiinnostuksensa heidän tekemisiään ja kertomisiaan kohtaan sekä ilmein että sanoin ja esittäen uusia kysymyksiä.

Havainnoinnissa ilmeni myös lasten ja kasvattajien välisen vuorovaikutuksen moninaisuus. Se on sekä kielellistä että ei-kielellistä ja lähtöisin niin lapsista kuin kasvattajistakin. Esimerkiksi kun 1–3-vuotiaiden ryhmässä lapsi tulee kasvattajan luo, tämä kysyy: ”No?” ja ottaa lapsen halaten syliinsä. Kasvattaja juttelee lapsen kanssa kysymyksiä esittäen ja taputtelee samalla tämän käsiä yhteen. Vuoroin kasvattaja katsoo lähellään olevaa toista lasta ja juttelee tämänkin kanssa. Kasvattajat pyrkivät vastaamaan lasten vuorovaikutukseen ja pysyivät heitä tarvittaessa odottamaan hetken. Yhdessäoloon ja vuorovaikutukseen kuului olennaisesti myös nauraminen, huumori sekä kasvattajien leppoisuus ja rempseys.

Lasten yksilöllisyys otetaan huomioon esimerkiksi auttamisen yhteydessä. Havainnoinnissa kasvattaja auttoi ulkoilussa lasta juomisessa, jos tämä joi vettä pullon sijaan mukista tai oli pieni lapsi ja tarvitsi siksi apua. Kun kasvattajilta kysyttiin, miten he tukevat itsetuntoa arjen eri tilanteissa, he kertoivat kannustavansa lapsia omatoimisuuteen, jolloin tarjotaan lapsille myös onnistumisen kokemuksia. Kasvattajat haluavat kertomansa mukaan myös uskoa ja luottaa siihen, että jokainen lapsi oppii asioita. Tässä kasvattajat pyrkivät kiireettömyyteen ja siihen, ettei ole tarpeen vaatia liikaa vaan aina autetaan. Auttamisessa otetaan huomioon kokonaistilanne, eikä lasta lakata auttamasta, vaikka hän osaisikin jo jonkin taidon. Lapsi oppii, että aina ei tarvitse selvittää yksin ja myös auttamaan toisia, mikä käy ilmi seuraavasta haastatellun kasvattajan sitaatista:

K: Seki on itsetunnon kannalta tärkeä asia myöhemmin, että aina ei tarvi selvittää yksin, ja apua voi pyytää ja apua saa. Ja tavallaan oppii auttamaan muitakin. Että joskus ollaan puhuttu siitä, että kaikki lapset kyllä oppii pukemaan, mutta että sitte oppiiko kaikki auttamaan toisiaan, nii että me annetaan malli siitä, et autetaan, nii se voi olla vielä arvokkaampi, ku sitte se, että sä väkisin vedät sen sukan siinä. Et se ei oo niinku semmonen valtataistelu - -

Positiivinen ilmapiiri syntyy myös paljon kehumisena ja kannustamisena, jossa pyritään tasavertaisuuteen. Lapsia kehuaan niin taidoista, kehityksestä kuin reippaudestakin sekä yksilöinä että yleisesti esimerkiksi pienempänä ryhmänä tai parina. Kehuminen ilmenee kasvattajan eleissä, arvostavassa katseessa ja sanoissa sekä äänensävyssä. Se voi olla myös kiittämistä ja kiinnostuksen osoittamista. Kasvattajat käyttävät kehumista myös tapana lohduttaa ja auttaa lasta selviämään esimerkiksi jostain harmista. Esimerkiksi lasta on

ulkoilun lopussa sattunut ja siitä aiheutuu hänelle koti-ikävä. Koska lapsen on vaikea lopettaa itkua, kasvattajat auttavat ja kannustavat häntä siirtymätilanteessa kehumisen avulla. He esimerkiksi lohduttamisen ohessa kehuvat tämän uusia aurinkolaseja ja kalsareita, ja esittävät niistä kysymyksiä sekä kehuvat, että lapsi leikki reippaasti ulkona. Kehumista käytetään myös kannustuksena ja rohkaisuna toimimaan sekä innostuksena tai positiivisuuden tuojana ojennuksen yhteydessä.

Kasvattajat luovat turvallisuutta läsnäolollaan, johon kuuluu olennaisesti kosketus ja läheisyys. Kosketus ja läheisyys ovat havaintojen perusteella sylin tarjoamista ja antamista, sylissä leikkelyä käsillä ja jaloilla, silittelyä, halaamista sekä rempseää taputtelua tai pään pörröttämistä. Turvallinen ilmapiiri näyttäytyy myös kasvattajien ennakoinnissa, joka on paitsi tilanteiden havainnointia ja niihin puuttumista mutta myös tiedottamista lapsille etukäteen, mitä seuraavaksi tapahtuu.

Haastatteluaineistossa tulee esille useamman kerran, että itsetunnon tukeminen tulee kasvattajien oman esimerkin kautta. Esimerkiksi puhuttaessa lapsuuden merkityksestä itsetunnolle kasvattajat tiedostavat, että lapset katsovat muita hyvin tarkkaan ja siksi he pitävät tärkeänä sitä, että he suhtautuvat elämään, vastoinkäymisiin sekä toisiin aikuisiin ja lapsiin positiivisesti. Kasvattajien esimerkillisestä suhtautumisesta elämään kertoo seuraava aineisto-ote.

K: Mutta arjessa elä- elämällä. Ei voi koskaan. Joka päivä alotat sen uudelleen.

Joka päivä sitä yritetään tehdä hyvä päivä, niin sitte siinä se rakentuu sitte.

Tiivistettynä positiivinen ilmapiiri ja turvallisuus itsetunnon tukena:

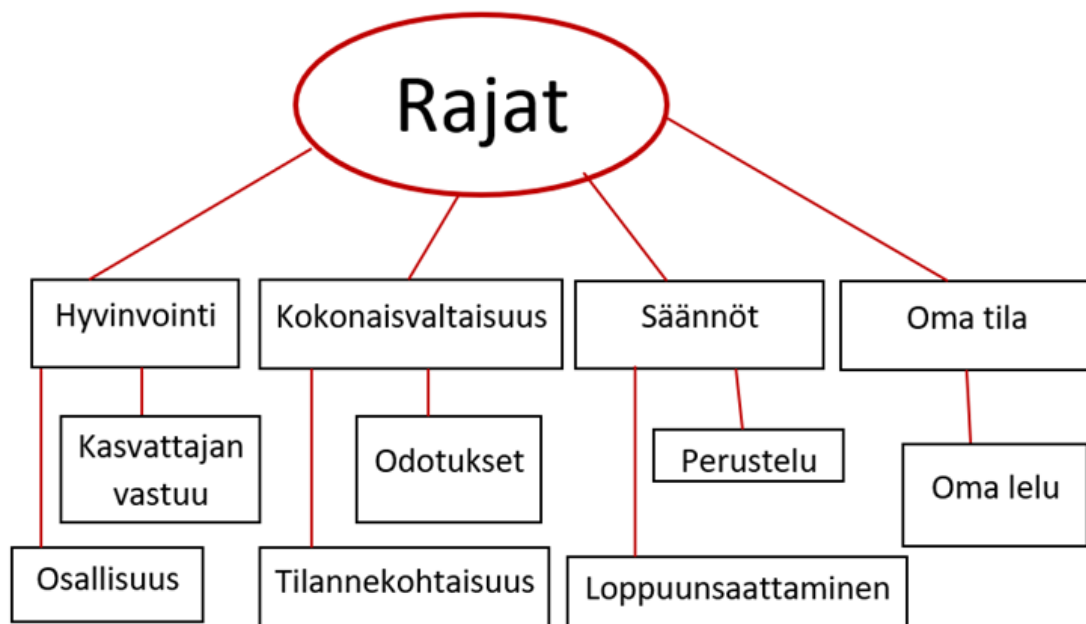
- yhteinen tekeminen ja vuorovaikutus
- läsnäolo ja eläytyminen lasten maailmaan
- kiinnostuksen osoittaminen
- vuorovaikutuksen moninaisuus: kielellinen ja ei-kielellinen
- nauraminen, huumori, leppoisuus ja rempseys
- yksilöllisyys
- omatoimisuuteen kannustaminen ja onnistumisen kokemukset

- ei vaadita liikaa
- kehuminen ja kannustaminen
- lohduttaminen ja auttaminen harmista selviämiseen
- turvallisuus läsnäololla, mm. kosketuksen ja läheisyyden avulla
- ennakointi
- kasvattajien oma esimerkki

### 5.3 Rajat, yhteisöllisyys ja oma tila itsetunnon tukena

Rajat ja niiden asettaminen esiintyvät sekä havainnointi- että haastatteluaineistoissa. Tein rajojen asettamisesta ajatuskartan (Kuva 2), jonka avulla hahmotin, miten aineiston perusteella rajoja asetetaan lapsen itsetunnon tueksi ja itsetuntoa tukien. Rajoittaminen itsessään ei välttämättä tue lapsen itsetuntoa, jos tapa jolla rajoitetaan, ei ole itsetuntoa tukeva ja vahvistava.

Kuva 2. Ajatuskartta aineistosta nousseista sanoista teemaan rajat.



Havainnointiaineistosta selviää, että kasvattajat asettavat lapsille rajoja erilaisissa muodoissa. Osa rajoista esitetään selkeinä käskyinä tai kieltoina, joita ei yksityiskohtaisesti perustella ja joissa lapselle ei anneta vaihtoehtoa. Useat tilanteet kuitenkin pohjautuvat

edellä kuvattuun positiiviseen ilmapiiriin, eli toimintaohjeet esitetään lapselle mahdollisuutena ja esimerkiksi kannustuksen ja kehumisen avulla.

Kasvattajat alkoivat pohtia rajojen asettamista haastattelussa, kun heiltä kysyttiin, mikä tukee ja mikä estää yksilöllistä kohtelua ja kohtaamista.

K: Rajat ja nii rajojen asettaminen, nii sekin on sitä itsetunnon tukemista kuitenkin. Että tietenki me kuullaan lapsia ja mut mutta on tiettyjä asioita, joissa me asetetaan rajoja ja ja ja. Mehän on mietitty täällä sitä niinku sen lapsen hyvinvoinnin kautta, että että lisääkö tämä ja tämä juttu sen lapsen hyvinvointia ja meillä aikuisilla on vastuu siitä hyvinvoinnin takaamisesta.

Tähän liittyy myös lasten osallisuus, johon kuuluu kasvattajien mukaan se, että lapsi kokee voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä ja olevansa osa jotakin. Lapsella tulee olla vähän vastuuta ja velvollisuuksiakin. Havainnoinnissa osallisuus näkyy selkeimmin vaihtoehtojen antamisena ja mielipiteiden kysymisenä esimerkiksi ruokailutilanteissa, jolloin kysytään pitääkö tarjolla olevista ruokalajeista, minkä mukaan annostellaan ruokaa lautaselle. Osallisuus tulee esille myös omaehtoisen leikkiajan yhteydessä, jolloin lapset saavat itse vaikuttaa siihen, mitä tekevät kuitenkin siten että toiminta on kasvattajan vastuulla. Osallisuus tulee esille myös kasvattajien tavassa antaa ohjeita tai ”käskyjä” ehdotusten muodossa.

Rajojen asettamisessa näkyy kasvattajien kokonaisvaltainen ja tilannekohtainen suhtautuminen lapseen. Esimerkiksi erilaisissa ristiriitatilanteissa otetaan huomioon harmin aiheuttajan suuruus tai pienuus, ja autetaan lasta selviämään tilanteesta luomalla toiveikkuutta kuitenkin lapsen tunteita kunnioittaen. Näissä tilanteissa tulee myös esille kasvattajien taito suhtautua asioihin ja lapseen luontevasti ja toisinaan ikään kuin neutraalisti, siten että asiat pysyvät luonnollisina eivätkä muutu suuremmiksi kuin ovat. Esimerkiksi pari lasta rikkoi hiekkalaatikolle tullessaan toisen lapsen hiekkakakut, jolloin kasvattaja ojensi saapuneita lapsia sanoen, ettei niin saa tehdä ja perustelee miksi. Kasvattaja lohduttaa ymmärtäväisesti mutta rempseästi lasta, jonka hiekkakakut on rikottu, ettei maailma kaadu tähän ja kehottaa tekemään uudet. Kasvattaja selvittää vielä lapselle, että vahinkojakin voi sattua.

Tilannekohtaisuuteen liittyy myös kasvattajien pyrkimys kiireettömyyteen ja rauhallisuuteen, mikä tulee esille myös haastatteluaineistossa. Lapset kohdataan yksilöinä ja heidän yksilölliset tarpeensa huomioidaan tilanteen vaatimalla tavalla, mikä näkyy esimerkiksi tavoitteiden ja odotusten asettamisessa. Tätä kuvaa myös seuraava aineisto-ote, kun haastattelun alussa kasvattajat pohtivat lapsuuden merkitystä itsetunnolle:

K: Et täällä ne lapset vielä on pois vanhempiensa luota, nii se tavallaan niinku ovat jollaki lailla herkkiä koko ajan, sitte täytyy meiän niinku sitäkin miettiä

Näissä otetaan huomioon lapsen ikä, taitotaso, olotila ja muu kokonaistilanne. Kasvattajat esimerkiksi sanovat ruokailutilanteissa huomioivansa pieniruokaiset ja arat lapset. Lapsia rohkaistaan maistamaan, mutta ei pakoteta. Tämä todentui myös havainnointiaineistossa. Kasvattajat keskustelivat myös siitä, kuinka 5-vuotiaat ja ”pienemmät”, oletettavasti 1–3-vuotiaat toimivat yhdessä. Isommilla lapsilla voi olla joko suuri halua auttaa pienempiä, tai he saattavat haluta itsekin enemmän apua. Tällöin toimitaan tilanteen mukaan.

K: Tietyissä rajoissa itse itseltäkin vaaditaan, mutta voiaan auttaaki. Että nii saaki olla, että onko kolme vai onko neljä, nii sitte se neljä-vuotiaski voi olla sitte ihan se pieni

Rajoista pidetään kiinni myös sääntöjen avulla, jotka perustellaan ja selvitetään lapsille. Tämä tuli esille esimerkiksi kasvattajan toiminnassa, kun hän puuttui vuorotteluun leikkitilanteessa. Lapsi yritti ottaa kirjan, joka oli toisella lapsella. Kasvattaja selitti tälle, että on odotettava omaa vuoroa ja voi ottaa odotellessa toisen kirjan. Lapsi ei suostunut, vaan alkoi kiukutella ja pyrki tarttumaan lapseen, jolla on kirja. Kasvattaja perusteli ja sanoitti tilannetta hellästi ollen kiukuttelevan lapsen lähellä, kunnes kirja vapautui. Tällöin kasvattaja selitti, että nyt kirjan voi ottaa, kun se on vapaana. Tämän jälkeen lapsi otti kirjan ja meni lukemaan sitä samaisen kasvattajan luo, joka puhui lapselle rauhallisesti ja piti tätä lähellä. Tässä näkyi myös asioiden loppuunsaattaminen eli kun johonkin tilanteeseen on puututtu ja annettu ohje, kasvattaja huolehtii, että häntä kuullaan ja hänen ohjeensa mukaan toimitaan. Loppuunsaattamiseen liittyy myös tietynlainen uuden alun ja uuden mahdollisuuden antaminen lapselle, eli kun tilanne on selvitetty, saa lapsi huomiota esimerkiksi kiukun tai ei-toivotun käytöksen jälkeen samoin kuin muutkin.

Rajoihin kuuluu myös jokaisen oman tilan hallinta, mikä havainnoinnissa näkyi esimerkiksi kasvattajien huolehtimisena, etteivät lapset satuta toinen toisiaan tai riko toistensa rakennelmia. Omasta tilasta huolehtiminen tuli esille myös lepohetkellä, jolloin lapsia ei silitetty, jos se ei ollut lapselle mieleistä. Oman tilan antaminen lapselle tulee esille myös kasvattajien tavassa suhtautua lasten omiin leluihin arvostaen ja huolehtien niin havainnoinnin kuin haastattelunkin perusteella.

Tiivistettynä rajat, yhteisöllisyys ja oma tila itsetunnon tukena:

- rajojen asettaminen sääntöjen ja positiivisen ilmapiirin avulla
- lasten osallisuus, vähän vastuuta ja velvollisuuksia
- kokonaisvaltainen ja tilannekohtainen suhtautuminen lapsiin
- pyrkimys kiireettömyyteen ja rauhallisuuteen
- asioiden ja tilanteiden loppuunsaattaminen
- jokaisen oman tilan hallinta

#### **5.4 Erityiset asiat itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa**

Haastattelussa pyysin kasvattajia kertomaan haastavia tilanteita tukea lapsen itsetuntoa tai siitä, mitkä asiat asettavat tukemiselle haasteita. Näistä muodostui teema asioista, jotka kasvattajien on otettava huomioon itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa.

Havainnointiaineisto ei anna vastauksia tähän teemaan, koska havainnoinnissa keskityin ainoastaan siihen, kuinka lasten itsetuntoa tuetaan. Lisäksi tässä on kyse kasvattajien kokemuksesta eikä minun. Varsinaisia haasteita nousi melko vähän esille kasvattajien keskustelussa, mihin yksi perustelu voi olla heidän asenteensa suhtautua työhönsä. Tämä tulee esille, kun haastateltavat toteavat usein vedottavan kiireeseen, mutta painottavat, että toimintatavat on vain otettava asenteeksi.

Kasvattajat pohtivat omaa riittämättömyyttään ottaa kaikki tasavertaisesti huomioon, siten että jokainen saisi kosketuksen, katseen ja arvokkaana olemisen kokemuksen, kun aikuisia on kuitenkin rajallinen määrä lapsiin nähden. Toiset lapset ovat hiljaisia ja vähään tyytyviä, jolloin he saattavat jäädä niiden varjoon, jotka osaavat ottaa oman paikkansa ja huomion. Haastattelussa kasvattaja pohtii myös kodin merkitystä lapsen itsetunnon kannalta.

K: Jos tulee ilmi että sitä et se lapsi tavallaan ei sieltä kotoa saa sitä tukea, ja et sit se tavallaan niinku ehkä se kuormittuu sitte meille enemmän se, että sit mieltii, millä millä millä autat vanhempaa ja lasta.

Kasvattaja mainitsee haasteeksi tunnistaa lapsesta, jos tämä tarvitsee enemmän tukea itsetunnolleen, sillä se voi näyttäytyä lapsella niin monella tavalla, sekä suurena huomion hakuisuutena että vetäytymisenä. Haastattelun lopussa kasvattaja pohtii myös tilannetta, jossa lapsella on ei-toivottua käyttäytymistä, ja kuinka lapsi ei saisi leimautua sen tähden.

K: Että ei missään tapauksessa koskaan semmosta niinku semmosta jyräämistä, nolaamista.

Haastateltavat kuvaavat, ettei lapsen ei-toivottu käytös saisi määrittellä lasta eikä ryhmän toimintaa liikaa, koska lapsetkin voivat huomata sen ja ottaa haastavan käytöksen ikään kuin tätä lasta määrittäväksi tekijäksi. Sen sijaan kasvattajat toivovat, että tällaisellekin lapselle tulisi positiivisia kokemuksia eikä huonoon käytökseen kiinnitettäisi liikaa huomiota.

Tiivistettynä erityiset huomioitavat asiat itsetunnon tukemisessa:

- toimintatavat asenteeksi
- tasavertainen huomioon ottaminen
- tunnistaminen, jos lapsi tarvitsee enemmän tukea itsetunnolleen
- suhtautuminen lapsen ei-toivottuun käytökseen

## 6 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tehtävänä oli tutkia, miten lasten itsetuntoa tuetaan ja vahvistetaan päiväkodin arjessa. Tarkoituksena oli selvittää, minkälaista osaamista kasvattajilla on tukea ja vahvistaa lasten itsetuntoa sekä minkälaiset asiat on huomioitava tässä tehtävässä. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, mihin kasvattajien toiminta lasten itsetunnon tukemiseksi ja vahvistamiseksi perustuu. Minkälainen käsitys heillä on itsetunnosta käsitteenä ja sen merkityksestä ihmiselle? Mikä ohjaa heidän toimintaansa tukea ja vahvistaa lasten itsetuntoa? Selvittämällä kasvattajien osaamisen lisäksi myös heidän tietoisuuttaan

itsetunnosta sekä ajatuksiaan huomioitavista asioista itsetunnon tukemisessa, saatiin tietoa siitä, mitkä asiat osaamisen lisäksi vaikuttavat kasvattajien tehtävän toteutumiseen.

Lasten itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen päiväkodin arjessa on yhdessä toimimista monenkirjavien lasten, huoltajien ja muiden ammattilaisten kanssa muuttuvissa olosuhteissa, ja kaikkea toimintaa ohjaavat lait ja sopimukset. Nämä eri rakenteet huomioon ottaen voi ajatella, että lasten itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen toteutumiseen vaikuttavat muutkin asiat kuin kasvattajien osaaminen. Tässä luvussa esittelen tulosten perusteella tehdyt johtopäätökset, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Esittelen johtopäätökset opinnäytetyön tietoperustan ja aikaisemmin tehtyjen tutkimusten valossa.

### **6.1 Mihin lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen perustuu?**

Haastattelutulosten perusteella varhaiskasvattajat pitävät itsetuntoa hyvin tärkeänä ja koko elämään vaikuttavana asiana. Mielestäni tietoisuus ja ymmärrys tästä antaa jo itsessään hyvän pohjan lasten itsetunnon tukemiselle ja vahvistamiselle. Varhaiskasvattajat näkevät itsetunnon vaikutuksen koko elämään suurena ja tietävät, että lapsuudella on merkittävä osa sen kehitymisessä. Myös Luukkosen (2015, s. 36) mukaan lasten itsetunnon tukemista päiväkodissa pidetään tärkeänä, koska he kehittyvät tuossa iässä paljon ja oppivat uusia asioita, mitkä voivat kantaa heitä eteenpäin tulevaisuudessa. Keltikangas-Järvisen (2000, s. 124) mukaan jo vauvan itsetunto lähtee kehittymään, kun häntä hoidetaan ja hellitään, mikä synnyttää hänelle tärkeäksi kokemisen tunteen.

Varhaiskasvattajat ymmärtävät itsetunnon tarkoittavan itsensä arvokkaaksi kokemista ja liittävät siihen myös omien vahvuuksien ja kehittämiskohtien tunnistamisen sekä tunteen turvallisuudesta ja ryhmän kuulumisesta. Keltikangas-Järvinen (2017, s. 16) määrittelee itsetuntoa tunteeksi, että on hyvä ja arvokas, ja sanoo sen olevan osa minäkuva. Itsetunto-käsitteen ymmärtäminen ja siihen liittyvien asioiden tiedostaminen on mielestäni tärkeää, koska ne ovat pohja itsetunnon tukemiselle ja vahvistamiselle. Myös Luukkosen (2015, s. 36) tutkimuksessa itsetunto osattiin määritellä hyvin. Vaikka tutkimukseni perusteella kasvattajat tunnistavat lapsuuden merkittävänä aikana itsetunnon kehitymiselle, he tietävät myös, ettei itsetunto ole pysyvä. Samoin on selvittänyt Cacciatore, Korteniemi-Poikela ja Huovinen (2008, ss. 41, 43), jotka sanovat tulevien tapahtumien rakentuvan kuitenkin

lapsuuden kokemusten päälle. Siksi siis lapsuuden kokemuksilla on niin suuri vaikutus, vaikka itsetunto muotoutuukin jatkuvasti.

Tulosten perusteella lasten itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen päiväkodin arjessa perustuu ammattitaitoon ja sitä tukeviin arvoihin, asenteisiin ja motivaatioon. Tuloksissa selvisi, että kasvattajien toiminta lasten itsetunnon vahvistamiseksi ja tukemiseksi ei ole varsin tietoista, vaan se on osa ammattitaitoa ja tulee ”selkärangasta”. Aluksi tarkoitukseni oli toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö ja tehdä päiväkodille opas lapsen itsetunnon tukemisesta ja vahvistamisesta. Kun tutkimuksessa kuitenkin selvisi kasvattajien osaaminen ja toiminnan perusta, ei oppaan tekeminen tuntunut tarkoituksenmukaiselta eikä hyödylliseltä.

Asenne ja motivaatio työhön ovat kasvattajilla mahdollisesti yksilöllisiä, mutta arvojen tulisi perustua yksilöllisten arvojen lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoihin sekä päiväkodin ja mahdollisesti tiimissä määriteltyihin arvoihin. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2018, s. 37) mukaan tavoitteellisen toiminnan pohjana on sekä arvoperusta että oppimiskäsitys. Kasvattajat kertoivat itsetunnon olevan myös heidän varhaiskasvatussuunnitelmassaan, jossa sitä on voitu käsitellä sekä itsetunnon että myös muiden käsitteiden, kuten osallisuus ja hyvinvointi, avulla. Kasvattajat kertovat, että heidän ohjenuoranaan on hyvinvointi ja oppiminen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018, s. 36) pedagogisen toiminnan viitekehyksessä keskiössä onkin oppiva ja hyvinvoiva lapsi.

Kasvattajien toiminta perustuu myös esimerkkinä olemiseen, sillä he tietävät lasten tarkkailevan ympäristöä ja oppivan mallista. Tämän tiedostaminen on hyvä pohja kaikelle toiminnalle ja myös itsetunnon tukemiselle ja vahvistamiselle. Kasvattajat pyrkivät näyttämään hyvää esimerkkiä siitä, kuinka toisia lapsia ja aikuisia kohdellaan, ja miten kohdataan tämä elämä ja siinä tulevia vastoinkäymisiä. Luukkonenkin (2015, s. 37) toteaa lastentarhanopettajien tiedostavan oman esimerkinsä ja suhtautumisensa vaikutuksen lapsen itsetunnon kehitykseen. Tutkimukseni perusteella kasvattajat näyttävät myös esimerkkiä asenteellaan uskoessaan ja luottaessaan niin lapsiin, itseensä, toinen toisiinsa kuin uuteen päiväänkin. Lammin ja Pessin (2015, s. 46) mukaan kasvattajien asenne ja käyttäytyminen vaikuttaa myös ilmapiiriin, jonka tulisi olla hyväksyvä, rauhallinen ja

turvallinen. Ilmapiirin merkitystä lapsen itsetunnon kehitykselle selvittää myös Keltikangas-Järvinen (2017, ss. 202–204).

## **6.2 Miten varhaiskasvattajat tukevat ja vahvistavat lasten itsetuntoa?**

Kasvattajan läsnäolo on lähtökohta ennakointiin ja jokaisen lapsen hyvinvoinnin ja turvallisuuden takaamiseen, kun tilanteisiin päästään puuttumaan ajoissa. Lautaniemen (2017, s. 64) tutkimuksessa turvallisuus on keskeinen tekijä lapsen itsetunnon kehityksen tukemisessa. Turvallisuuden luojina pidetään positiivista kasvatusilmapiiriä ja lapsen kohtaamista sekä turvallista aikuista ja selkeitä rajoja. (Lautaniemi, 2017, ss. 64–65) Samoista elementeistä muodostui myös tässä tutkimuksessa lasten itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen. Kasvattajat huolehtivat lasten turvallisuudesta ja hyvinvoinnista sekä rajoilla että positiivisella ilmapiirillä. Tulosten perusteella kasvattajat kehuvat ja kannustavat lapsia ja tarjoavat sekä syyliä että tilaa. Positiivisiin tapoihin tukeutuen he myös luovat tarvittaessa lapsille rajoja.

Lasten yksilöllinen huomioon ottaminen ja kohtelu on tutkimuksen perusteella selkeä kasvattajien keino tukea ja vahvistaa lasten itsetuntoa. Yksilöllisyys ja siihen liittyvä tasavertaisuus huomioidaan arjen eri tilanteissa, ja kasvattajat kokevat ne tärkeiksi toimintatavoiksi, joihin he pyrkivät haasteellisissakin olosuhteissa. Myös Luukkosen (2015, s. 36) mukaan lapset pyritään päiväkodissa kohtaamaan ja huomioimaan yksilöllisesti erilaisin vuorovaikutuksen keinoin, koska näin lapsi saa kokemuksen, että hän on tärkeä. Lasten yksilöllisen huomioimisen tiedetään hänen mukaansa olevan tärkeä tekijä itsetunnon tukemisessa, koska lapset ovat luonteeltaan erilaisia ja he tarvitsevat erilaisia asioita kasvunsa tueksi. Myös Huillan ja Isokosken (2013, s. 104) mukaan, jotka ovat tutkineet itsetunnon vahvistamista esi- ja alkuopetuksessa, lapsen itsetuntoa pyritään vahvistamaan pääasiassa huomioimalla jokainen lapsi yksilönä.

Vehkalahti pitää tärkeänä myös yksilöllistä havainnointia, joka antaa mahdollisuuden tarjota lapsille erilaisia tapoja toimia ja osallistua, sillä jokaisella lapsella on omat taitonsa, haasteensa ja tavoitteensa (Vehkalahti, 2017, ss. 21–22). Havainnoinnin lisäksi Vehkalahti (2017, s. 12) korostaa sekä henkilökohtaisen että kokonaisvaltaisen kohtaamisen merkitystä, sillä niiden avulla kehittyy niin lapsen ihmisarvo kuin itsetuntokin. Tämän tutkimuksen

mukaan edellä kuvatuilla tavoilla toimitaan esimerkiksi auttamisen yhteydessä. Tulosten perusteella lapsilta ei haluta vaatia liikaa, vaan kaikkien lasten uskotaan oppivan asioita. Siksi ollaan alttiita tarvittaessa auttamaan, ja henkilökohtainen ja kokonaisvaltainen kohtaaminen huomioon ottaen voidaan lasta auttaa, vaikka hän osaisikin jo jonkin taidon.

Tulosten perusteella kasvattajat tukevat ja vahvistavat lasten itsetuntoa myös osallisuuden avulla, kun he esimerkiksi kannustavat arempia lapsia toisten leikkiin tai tarttuvat lasten leikeissä nouseviin ideoihin. Kun kasvattajat ovat fyysisesti ja psyykkisesti läsnä, he ovat lasten saatavilla ja vastaavat lasten tarpeisiin ja heistä lähtevään vuorovaikutukseen. Lautaniemen (2017, s. 65) tutkimus osoittaa, että myös erityislastentarhanopettajat näkevät merkityksellisenä aikuisen aidon ja riittävän läsnäolon sekä lapsen kuulluksi tulemisen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2018, s. 30) mukaan osallisuus on lasten aloitteiden, mielipiteiden ja näkemysten arvostamista. Osallisuus vahvistuu, kun lapsille syntyy kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta, ja kasvattajat kohtaavat heidät sensitiivisesti. (Opetushallitus, 2018, s. 30) Tutkimuksen perusteella kasvattajat kuulevat lapsia ja vastaavat näille niin katseella, kosketuksella kuin sanoillakin. Psyykinen läsnäolo on myös lähtökohtana sille, että kasvattajat eläytyvät lasten maailmaan ja lapsuuden riemuihin, mikä vahvistaa lasten kokemusta arvokkaana olemisesta ja tukee ja vahvistaa siten heidän itsetuntoa.

### **6.3 Mitä on otettava huomioon lasten itsetunnon tukemisessa?**

Tulosten pohjalta kasvattajat nimeävät haasteita lasten itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa melko vähän. Kuten jo aikaisemmin totesin, syynä tähän voi olla kasvattajien asenne ja motivaatio työtä kohtaan. Kasvattajat eivät ikään kuin vetoa työn olosuhteisiin, jotka eivät aina tue heidän tehtäväänsä, vaan mahdollisesti kokevat itsetunnon tukemisen siinä määrin tärkeäksi, ettei sen toteuttamisen tule olla olosuhteista riippuvainen. Kasvattajat pohtivat siis asioita, jotka on huomioitava itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa.

Tutkimuksen mukaan kasvattajat pohtivat omaa riittämättömyyttään, johon yhtenä syynä pidettiin kasvattajien vähäistä määrää suhteessa lapsiin. Riittämättömyyden seurauksena koettiin epävarmuutta siitä, otetaanko kaikki lapset tasavertaisesti huomioon, kun lapset

ovat luonteiltaan erilaisia ja osaavat vaatia aikuisten huomion eri tavoin. Lautaniemi (2017, s. 68) mainitsee aikuisten sisäisen kiireentunnun yhtenä haasteena lasten kohtaamiselle ja itsetunnon kehityksen tukemiselle. Hänen mukaansa haasteena nähtiin myös aikuisten näennäinen läsnäolo, johon vaikutti erilaiset työtehtävät ja niiden määrä. (Lautaniemi, 2017, s. 68) Tässä tutkimuksessa kasvattajat ikään kuin kumoavat kiireentunnun asenteellaan ja arvoillaan.

Tulosten pohjalta kasvattajat keskustelivat myös tilanteesta, jossa lapsi ei saa kotoa tukea itsetunnon olle. Tällöin huomiota herätti kasvattajien työn kuormittuminen, jos on mietittävä, kuinka tuetaan sekä vanhempaa että lasta. Myös Lautaniemen (2017, s. 69) tutkimuksessa esiintyy kodin merkitys lapsen itsetunnon tukemiselle.

Erytislastentarhanopettajien mukaan lasten kotoa saama heikko pohja itsetunnon olle asettaa suuren haasteen vahvistaa itsetuntoa pelkän päiväkotipäivän aikana. Haasteet lasten kohtaamisessa ja itsetunnon tukemisessa nähtiin vanhemmilla samankaltaisina kuin ammattikasvattajilla ja yhteiskunnallakin. (Lautaniemi, 2017, s. 69)

Varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on tukea lapsen huoltajaa kasvatustyössä ja toimia yhdessä huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja hyvinvoinnin parhaaksi (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 3). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2018, s. 34) mukaan kasvatustyön arvoista, tavoitteista ja vastuista keskustellaan niin henkilöstön kesken kuin myös huoltajien kanssa. Tutkimuksen mukaan kasvattajien yhteinen käsitys arvoista ja työn tavoitteista vaikutti olevan kasvattajien vahvuus, ja se osaltaan mahdollisti lasten itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen erilaisissa ja haastavissakin olosuhteissa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, s. 34) painotetaan myös kasvatusyhteistyön vuorovaikutteisuuutta ja kasvattajilta vaadittavaa aloitteellisuutta ja aktiivisuutta sen yhteistyön rakentajana. Yhteistyössä on otettava huomioon perheiden moninaisuus ja lasten yksilölliset tarpeet. (Opetushallitus, 2018, s. 34)

Lautaniemen (2017, s. 62) tutkimuksen mukaan erityislastentarhanopettajat pitivät haasteellisena itsetunnon arviointia, sillä lasten erilainen sisään- tai ulospäin suuntautuva käyttäytyminen voi olla seurausta muustakin kuin heikosta itsetunnosta. Samaa pohtivat kasvattajat tässäkin tutkimuksessa ja syyksi he mainitsivat näiden lisäksi myös lasten erilaiset luontaiset piirteet. Luukkosen (2015, s. 36) tutkimuksen mukaan taas lastentarhanopettajat

kokivat, että lapsen itsetunnon pystyy usein tunnistamaan, mutta on tärkeää erottaa, mitkä asiat kertovat itsetunnosta ja mitkä liittyvät johonkin muuhun.

Tulosten perusteella huomiota tulisi kiinnittää myös siihen, ettei lapsi leimautuisi huonon käytöksensä tähden kasvattajien ja lasten silmissä. Lautaniemen (2017, ss. 64–65) tutkimuksessa erityislastentarhanopettajat kokivat, että kasvatusilmapiiri voi olla myös lapsen itsetuntoa nujertava tai lasta torjuva. Heidän mukaansa aikuinen on turvallinen, kun hän tukee lasta arjessa hyväksyen tämän kaikenlaiset tunteet. (Lautaniemi, 2017, ss. 64–65) Kasvattajien on tärkeää pohtia asioita, jotka vaikuttavat oman työn toteuttamiseen. Tunnistamalla ja tiedostamalla asioita, jotka itsetunnon tukemisessa ja vahvistamisessa on otettava huomioon, toimintaa voi kehittää yhä sujuvammaksi ja lapsen itsetunnon ja kokonaisvaltaisen kehityksen parhaaksi. Kasvattajien ilmentämä tietoisuus siitä, että lapsi voi leimautua huonon käytöksensä tähden, viestii mielestäni siitä, että kasvattajat ovat keskustelleet tästä työyhteisössä ja toimineet niin, ettei tällaista ilmiötä syntyisi.

## **7 Pohdinta**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka lasten itsetuntoa tuetaan ja vahvistetaan päiväkodin arjessa. Aiheen valinta sujui helposti ja oli onnistunut, koska kiinnostukseni siihen kasvoi opinnäytetyöprosessin aikana. Tulevana varhaiskasvatuksen opettajana aiheen rajaaminen päiväkodin arkeen oli luontevaa, ja lisäksi halusin korostaa arjen tapahtumien vaikutusta itsetunnon kehitykselle. Tietoperustaa laatiessa yllätyin, kuinka moninainen käsite itsetunto on, ja miten laaja tietoperustasta lopulta muodostui. Varhaiskasvatus-luvussa selvitän tutkimusympäristöä ja kasvattajien toiminnan perustaa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ja Varhaiskasvatuslain avulla. Itsetuntoa käsiteltäessä merkittävimpinä lähteinä käytin Liisa Keltikangas-Järvistä, Jari Sinkkosta ja Raisa Cacciatorea. Heidän teoksensa olivat kattavia ja hyvin sovellettavissa päiväkotiympäristöön. Runsaampi lähteiden käyttö niin varhaiskasvatusta kuin itsetuntoakin käsiteltäessä olisi voinut antaa monipuolisuutta ja useampia näkökulmia tietoperustaan, mutta tähän tutkimukseen se oli riittävä näinkin.

Huolellinen perehtyminen tietoperustaan auttoi tutkimuksen aineiston hankintaa, jonka toteutin havainnoinnilla ja teemahaastattelulla. Vierastin aluksi aineiston hankkimista

havainnoimalla, jota opinnäytetyöni ohjaaja minulle suositteli. Ympäristön ja ihmisten vuorovaikutuksen havainnointi on minulle luontaista, mutta epäilin taitojani havainnoida ja kirjata tutkimuksessa oikeita asioita. Tästä syystä pidin tärkeänä, että havainnoinnin tukena oli haastattelu. Havainnoinnin toteuttaminen oli minulle kuitenkin erittäin tärkeä kokemus, ja aineistonhankinta oli kokonaisuudessaan onnistunut. Havainnointi- ja haastatteluaineistot tukivat hyvin toisiaan tuoden esille sekä kasvattajien käytännön että kokemuksen.

Aineiston analysointi tuotti vaikeuksia, koska tutkimusaineisto oli niin laaja ja moninainen. Analysointi olisi voinut sujua vaivattomammin, jos olisin tehnyt sen pian aineistonhankinnan jälkeen, mutta tässä opinnäytetyöprosessissa aineistonhankinnan ja analysoinnin välissä oli noin puoli vuotta. Sen tähden pelkästään tutkimusaineistoon tutustuminen uudelleen vei paljon aikaa. Lisäksi havainnointi- ja haastatteluaineiston käsitteleminen yhtenä kokonaisuutena oli haastavaa, mutta kuitenkin antoisaa. Analysointimenetelmänä käytin teemoitteluja, ja tietoperustan laaja tunteminen oli suureksi avuksi myös prosessin tässä vaiheessa. Se auttoi löytämään tutkimusaineistosta yhteneväisyydet ja muodostamaan ne teemoiksi, koska tietoperustaakin oli käsitelty ikään kuin teemoittain. Näin teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin palaaminen oli luontevaa myös johtopäätösten yhteydessä, jolloin tarkastellaan, ovatko johtopäätökset samankaltaisia vai poikkeavia aikaisempiin tutkimuksiin nähden. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Opinnäytetyön tarkoitus toteutui hyvin. Tutkimuskysymykset vastasivat onnistuneesti opinnäytetyön tarkoitusta: selvittää, kuinka lasten itsetuntoa tuetaan ja vahvistetaan päiväkodin arjessa. Alun perin tarkoituksena oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tutkimuksen perusteella olisi tuotettu opas itsetunnon tukemisesta ja vahvistamisesta päiväkodin varhaiskasvattajille. Prosessin edetessä oppaan tuottaminen ei tuntunut enää tarkoituksenmukaiselta, joten opinnäytetyö muokkautui tutkimukselliseksi. Tutkimuksen myötä selvisi, että varhaiskasvattajilla on osaamista tukea ja vahvistaa lasten itsetuntoa. Lisäksi tutkimus osoitti, ettei kyse ole ainoastaan henkilökunnan osaamisesta, vaan myös siitä, mihin heidän tapansa toimia perustuu.

Kuten on jo todettukin, itsetunto aiheena on laaja ja moninainen. Opinnäytetyöprosessin edetessä huomasin, että aihe vie tutkijaa ikään kuin yhä syvemmälle itsetunnon käsitteeseen ja itsetuntoon vaikuttaviin tekijöihin. Siksi oli tärkeää rajata aihetta jatkuvasti, jotta

opinnäytetyön tarkoitus toteutuu. Tässä opinnäytetyössä kulkee punaisena lankana alusta loppuun asti sen aihe: lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen päiväkodin arjessa. Sen ympärille kiteytyy yhdeksi kokonaisuudeksi tietoperusta ja tutkimus. Ehkä juuri siksi, että tietoperusta oli niin suureksi avuksi tutkimuksen kaikissa vaiheissa, muodostuu opinnäytetyöstä mielestäni hallittu kokonaisuus. Vaikuttihan se jo aineistonhankinnassa siten, että saatu aineisto vastasi tutkimuskysymykseen.

Johtopäätöksissä palaan tietoperustaan sekä aiheesta aiemmin päiväkot-, esi- ja alakouluympäristöissä tehtyihin tutkimuksiin. Tutkimusten tulokset ovat pääosin yhtenevät aiempien tutkimusten kanssa, mutta tämän tutkimuksen tulokset eivät kuitenkaan ole täysin yleistettävissä. Itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen perustuu viime kädessä varhaiskasvatukseen ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin, jotka velvoittavat valtakunnallisesti kaikkia päiväkoteja. Näin ollen voidaan ajatella, että kaikissa päiväkodeissa lasten itsetuntoa tuetaan ja vahvistetaan. Varmasti vahvistetaan, mutta tavat, joilla vahvistetaan, voivat vaihdella päiväkodeittain ja lapsiryhmittäin. Päiväkodeissa ja eri lapsiryhmissä voi olla erilaisia toimintatapoja ja erilaisia painotuksia toiminnassa, mikä voi vaikuttaa kasvattajien tapaan vahvistaa lapsen itsetuntoa. Lisäksi jokainen kasvattaja ja kasvatustiimi on omanlaisensa, mikä vaikuttaa arjen toimintatapoihin. Kuten Cacciatore (2008, s. 43) on todennut, kaikki mitä lasten kanssa tehdään, on merkityksellistä. Siksi mielestäni kaikilla erilaisilla vivahteilla toiminnassa on hieman erilainen vaikutus lapsiin ja heidän itsetuntoonsa.

Opinnäytetyö kokoaa itsetunnon tukemisen ja vahvistamisen ydinasiat tietoperustassa, ja tutkimuksen tulokset osoittavat, miten se voi toteutua käytännössä. Opinnäytetyö tuottaa tärkeää tietoa siitä, mihin kasvattajien toiminta perustuu, ja mikä vaikuttaa toiminnan toteutumiseen. Erityisesti kasvattajien arvot, asenteet ja motivaatio ovat merkittävä perusta toiminnalle, koska ne vaikuttavat niin ilmapiiriin kuin kasvattajan näyttämään esimerkkiin. Kun huolehditaan henkilökunnan jaksamisesta ja hyvinvoinnista, luodaan päiväkotiin myös positiivinen ja lämmin ilmapiiri, jossa vahvistuu niin lasten kuin aikuistenkin itsetunto. Tämä henkilökunnan hyvinvoinnista huolehtiminen kuuluu sekä kasvattajille että päiväkodin johdolle ja koko varhaiskasvatusalalle.

Tutkimustuloksia analysoidessani huomasin, että tuloksia olisi voinut analysoida erilaisista näkökulmista, kuten osallisuuden tai yksilöllisyyden näkökulmista. Itsetunnon tukemista voisi tutkia keskittyen erityisesti johonkin tekijään: Miten osallisuudella tuetaan lasten itsetuntoa? Miten yksilöllisyydellä tuetaan lasten itsetuntoa? Miten kasvattajien läsnäolo ja havainnointi tukevat ja vahvistavat lasten itsetuntoa? Jatkotutkimuksena voisi myös selvittää, kuinka lasten itsetuntoa tuetaan ohjatun toiminnan aikana keskittyen esimerkiksi vuorovaikutukseen kasvattajan ja lasten välillä sekä ryhmänä että yksilöinä. Muita jatkotutkimuksia voisivat olla, minkälaisella ohjatulla toiminnalla lasten itsetuntoa tuetaan tai miten esimerkiksi pienryhmätoiminta tukee lasten itsetuntoa.

Opinnäytetyöprosessi oli antoisa ja antoi paljon ajattelemisen aihetta niin varhaiskasvatuksen opettajana kuin sosionominakin. Prosessin aikana pohdin, kuinka helposti vahvistamisen sijaan itsetuntoa voi musertaa. Se voi tapahtua myös tiedostamatta tai tahtomatta. Tietoperustassa kuitenkin mainitaan keskinäisen luottamuksen yhteydessä, ettei kasvattajan tarvitse olla kaikkietävä tai virheetön, vaan hänen tulee olla valmis myöntämään virheensä. Näin näytämme myös esimerkkiä lapsille, ettei kenenkään tarvitse olla täydellinen. Reflektoimalla omaa ja ryhmänsä kasvattajien toimintaa on mahdollista vahvistaa lasten itsetuntoa, vaikka teemmekin inhimillisiä virheitä työssämme. Näin voi kehittää sekä omaa osaamistaan että varhaiskasvatustoimintaa.

Lisäksi pohdin, kuinka tärkeää on tietoisuus itsetunnosta ja sen tukemisesta sekä varhaiskasvatusympäristössä että sosionomin muissa työympäristöissä. Varhaiskasvatuksen opettajana voi rakentaa lapselle itsetunnon perustan. Sosionomina voi kuitenkin kohdata kaikenikäisiä ihmisiä, joilla voi olla hyvin erilaisia itsetunnon pohjarakenteita. Vankkakaan perusta ei tee itsetunnosta muuttumatonta. Perehtyessäni teoriaan lasten itsetunnon vahvistamisesta havahduin siihen, että samanlaisia tapoja voi hyödyntää sosionomin ammatissa yhtäläillä muiden ikäryhmien kanssa.

Opinnäytetyöprosessin jälkeen voin todeta yllättyneenä, että se muutti minua. En aavistanut aihetta valitessani ja opinnäytetyötä aloittaessani, että se veisi minut mukanaan ja vaikuttaisi minuun pysyvästi. Itsetunnon teoriaan syventyessäni jouduin pohtimaan omia monenkirjavia lapsuuden kokemuksia niin kotona kuin koulumaailmassakin. Se antoi ymmärrystä menneisiin tapahtumiin ja auttoi näkemään esimerkiksi joitakin syy-

seuraussuhteita. Prosessin kautta pääsin ikään kuin tutkimaan, oppimaan ja tuntemaan omaa itsetuntoani. Tästä muodostui aivan kuin avain kokemusten ja niiden vaikutusten pohtimiseen ja ymmärtämiseen myös tästä eteenpäin. Havaitessani kuinka ailahtelevainen oma itsetuntoni on ja kuinka paljon tarvitsen kannustusta, oivalsin, ettei itsetunnon vahvistaminen olekaan ainoastaan osa kasvatuksellista tai ammatillista tehtävää. Itsetunto murtuu, rakentuu ja muotoutuu jatkuvasti. Siksi arjen tapahtumissa voi aina tukea ja vahvistaa itsetuntoa ihmisen iästä riippumatta.

## Lähteet

- Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. (2018). *Työuupumus (burnout)*. Lääkärikirja Duodecim.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00681](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681)
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. WSOY.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen* (10. p.). Vastapaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita* (13. osin uud. p.). Tammi
- Huilla, M. & Isokoski, S. (2013). *Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto].  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201312202861>
- Hännikäinen, M. (2013). Varhaiskasvatus pienten lasten päiväkotiryhmissä. Hoitoa, kasvatusta vai opetusta? Teoksessa K., Karila & L., Lipponen (toim.) *Varhaiskasvatuksen pedagogiikka* (ss. 30—52). Vastapaino.
- Juusola, M. (2010). *Vahvaksi rakastetut lapset*. Otava.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2000). *Tunne itsesi, suomalainen* (9. p.). WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. WSOY.
- Kniivilä, S., Lindblom-Ylänne, S. & Mäntynen, A. (2012). *Tiede ja teksti*. Sanoma Pro Oy.
- Koivisto, P. (2007). *”Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa”. Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi* (Jyväskylä studies in education, psychology and social research 311) [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto].
- Koivunen, P.-L. (2009). *Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen*. PS-kustannus.

- Koljonen, H. (2016). *"Kato kun mä osasin!" : Opas kasvattajalle varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta* [opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016112317060>
- Lammi, S. & Pessi, J. (2015). *Lapsen itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen päiväkodissa* [opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015101315383>
- Lautaniemi, S. (2017). *Erityislastentarhanopettajien käsitykset lapsen itsetunnosta ja itsetunnon kehityksen tukemisesta lapsiryhmässä* [pro gradu -tutkielm, Jyväskylän yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201702061374>
- Luukkonen, L. (2015). *Lastentarhanopettajien näkemyksiä lasten itsetunnon tukemisesta päiväkodissa* [opinnäytetyö, Mikkelin ammattikorkeakoulu]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015082714158>
- Mattila, K.-P. (2011). *Lapsen vahvistava kohtaaminen*. PS-kustannus.
- Oinonen, T. (2015). *Liikunnan ja vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsetunnon tukemisessa* [opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015060712680>
- Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. [https://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/opetusuunnitelmien\\_ja\\_tutkintojen\\_perusteet/varhaiskasvatus/perusteet](https://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetusuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/varhaiskasvatus/perusteet)
- Pesonen, E. (2007). *Julkaisijan käsikirja*. WSOYpro/Docendo.
- Sinkkonen, J. (2012). *Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun?* WSOY.
- TENK. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. <https://www.tenk.fi/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018). *Mielenterveys. Nuorten mielenterveyshäiriöt*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Vehkalahti, R. (2007). *Kehu lapsi päivässä*. Lasten keskus.

## Liite 1: Havainnointilomake

Aika, paikka ja tilanne

1. Aikataulu	ennakointi	rauhallinen	kiire	joustava	tiukka	
2. Asenne	positiivinen	arvostava	toiveikas	kärsivällinen	kärsimätön	
3. Asento	tasavertainen	alaspäin	kutsuva	etäinen	läheinen	
4. Arvostaminen	tunteet	kokemukset	toiveet	mielipiteet	ajatukset	
5. Auttaminen	sensitiivisyys	yksilöllisyys				
6. Eleet	lempeys	hellyys	reipas	vähäiset		
7. Empatia						
8. Ennakointi						
9. Havainnointi						
10. Huomioiminen	tasa-arvoinen	yksilöllinen	sensitiivinen	iloinen		
11. Ilmapiiri	turvallinen	kannustava	lämmin	utelias		
12. Ilme	hellä	iloinen	ilahtunut	totinen		
13. Iloitseminen						
14. Kannustaminen	positiivinen	yksilöä	ryhmää			
15. Katsekontakti						
16. Katsominen						
17. Kehuminen	aiheesta	tapa	yksilö/ryhmä	yksin/yleisesti		
18. Keskustelu	tasavertainen	väittelevä	kunnioittava	utelias/avoin	etäinen	
19. Kiittäminen	aiheesta	vilpitön	yksilö/ryhmä	yksin/yleisesti		
20. Kohtaaminen	iloinen	lämmin	yksilöllinen			
21. Kosketus	hellä	reipas	leikkisä	kova		
22. Kunnioittaminen						
23. Kuuleminen	tasavertainen	tunteet	toiveet	avoin		
24. Kuunteleminen	tasavertainen	tunteet	toiveet	kokemukset	kiinnostunut	
25. Lohduttaminen						
26. Luotettavuus						
27. Luottaminen						
28. Luottamussuhde						
29. Läheisyys	syli	vieressä	oma tila			
30. Läsnäolo	psykykinen	fyysinen	sosiaalinen			
31. Näkeminen	kokonaisvalt.	yksilöllinen	onnistumiset	epäkohdat		
32. Odotukset	sopivat	ylivoimaiset	helpot	yksilölliset		
33. Palaute	positiivinen	negatiivinen	rakentava	yksilö/ryhmä		
34. Puhuminen						
35. Säännöt	yksinkertaiset	sopivasti	seuraukset	käytännönläh.	perustelu	
36. Tukeminen						
37. Tunnelelu						
38. Turvallisuus	rajat	rakkaus				
39. Vastuu	aikuisella	lapsella				
40. Vuorovaikutus						
41. Yhteisymmärrys						
42. Äänensävy	hellä	iloinen	toiveikas	äreä	turhautunut	

## Liite 2: Teemahaastattelu

### Teemahaastattelun runko

- Mitä ajatuksia itsetunnosta
  - o Mitä itsetunto on
  - o Itsetunnon merkitys
  - o Lapsuuden merkitys
- Minkälaisia kokemuksia itsetunnon tukemisesta
  - o Heikon itsetunnon vahvistaminen
  - o Tukeminen ja vahvistaminen eri tilanteissa
    - siirtymätilanteet
    - ruokailu
    - vapaa leikki
    - ulkoilu
    - päiväuniaika
- Mitkä ovat haastavia tilanteita
- Yksilöllisyys
  - o mikä tukee, mikä haastaa
- Osallisuus
  - o mikä tukee, mikä haastaa

### **Liite 3: Haastattelun suostumuslomake**

Olen sosionomiopiskelija Monika Mäenpää Hämeenlinnan ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä lasten itsetunnon tukemisesta ja vahvistamisesta päiväkodin arjessa. Tarkoituksena on selvittää, kuinka lasten itsetuntoa tuetaan ja vahvistetaan päiväkodin arjessa ja koota päiväkodin henkilökunnalle opas teorian ja tutkimuksen pohjalta.

Aineisto kerätään havainnoinnin lisäksi haastattelemalla. Haastattelu kestää 30–60 minuuttia. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista eikä kaikkiin kysymyksiin ole pakko vastata. Haastattelusta saatu aineisto on ehdottoman luottamuksellista eikä sitä käytetä muuhun kuin tähän opinnäytetyöhön.

Aineisto nauhoitetaan ja osa aineistosta käännetään tekstimuotoon ja analysoidaan. Kaikki aineistossa esiintyvät tunnistetiedot, kuten haastateltavien tai muiden henkilöiden nimet, sekä työpaikkojen tai paikkakuntien nimet poistetaan. Tutkimustulosten julkaisu tapahtuu siten, ettei yksittäistä henkilöä voi niistä tunnistaa. Kun aineistoa ei enää tarvita, se tuhotaan asianmukaisesti.

Suostun osallistumaan haastatteluun: