

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2020

Meeri Kivi ja Sonja Suominen

YLÄKOULUIKÄISTEN ITSETUNTO JA NIKOTIINITUOTTEET

– Menetelmäkansio nuorten parissa
työskenteleville

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomikoulutus

Syysy 2020 | 42 sivua, 25 liitesivua

Meeri Kivi ja Sonja Suominen

YLÄASTEIKÄISTEN ITSETUNTO JA NIKOTIINITUOTTEET

- Menetelmäkansio nuorten parissa työskenteleville

Tämä raportti on kuvaus kehittämistyöstä, joka toteutettiin osana Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektia vuoden 2020 aikana. NIKO-projektin tarkoituksena on vähentää ja ennaltaehkäistä nuorten nikotiinituotteiden käyttöä. Tämän kehittämistyön tuotoksena syntyi menetelmäkansio nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten käyttöön.

Itsetunnon ja nikotiinituotteiden käytön välillä on todettu olevan yhteyttä. Erityisesti nuoruusikä on tyypillinen aika kokeilla ja aloittaa nikotiinituotteiden käyttö. Kehittämistyö on herännyt tarpeesta vahvistaa nuorten itsetuntoa osana nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyä.

Tuotos syntyi keräämällä Webropol-kyselyllä nuorten parissa työskenteleviltä ammattilaisilta heidän käyttämiään menetelmiä nuorten itsetunnon tukemiseksi. Tämän aineiston pohjalta syntyi kehittämistyön tuotos, menetelmäkansio nuorten kanssa työskenteleville. Tuotokseen on koottu teorial tietoa itsetunnosta sekä menetelmiä ja keinoja nuorten itsetunnon vahvistamiseksi.

ASIASANAT:

itsetunto, nikotiinituotteet, nuoruusikä

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social Services

Fall 2020 | 42 pages, 25 pages in appendices

Meeri Kivi & Sonja Suominen

YOUNG PEOPLE'S SELF-ESTEEM AND NICOTINE PRODUCTS

- Method folder for professionals

This report is a description of a development project which is part of South-West Finland Cancer Society's NIKO-project. NIKO-project aims to prevent and reduce the use of nicotine products. Development project started at December 2019 and ended in November 2020. The aim of this development project was to create a method folder for professionals who work with adolescents.

There is connection between self-esteem and using nicotine products. Especially adolescence is typical time to try and even start using nicotine products. This development work has started and made from a need to strengthen young people's self-esteem as a part of preventing the use of nicotine products.

We created a Webropol-survey for professionals who work with young people and asked them what kind of methods do they use in their work to build and strengthen self-esteem. With this material we created a method folder that contains theoretical information about self-esteem and methods and other ways to strengthen and support young people's self-esteem.

KEYWORDS:

self-esteem, youth, nicotine products

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET	7
3 ITSETUNTO JA SEN VAHVISTAMINEN	9
3.1 Itsetunnon kehittyminen	11
3.2 Itsetunto nuoruusiässä	14
3.3 Itsetunnon vahvistaminen ja tukeminen	16
3.4 Miten ammattilaiset voivat vahvistaa itsetuntoa	19
4 NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTÖN YHTEYS ITSETUNTOON	22
4.1 Nikotiinituotteiden käytön ja itsetunnon välinen yhteys	24
4.2 Ryhmäpaineen merkitys nikotiinituotteiden käytölle	25
4.3 Nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisy	26
5 KEHITTÄMISTYÖ	29
5.1 Kehittämismenetelmät	31
5.2 Aikataulu	33
5.3 Webropol-aineisto	36
5.4 Webropol-kyselyn tulokset	36
5.5 Webropol-aineiston käsittely ja tuotoksen syntyminen	38
5.6 Tuotoksen esittely	39
6 PROSESSIN JA TUOTOKSEN ARVIOINTI	42
6.1 Tuotoksen arviointia ja hyödyntämismahdollisuudet	43
7 POHDINTA	45
LÄHTEET	47

LIITTEET

- Liite 1. Koulun henkilökunnalle lähetetty kyselylomake
- Liite 2. Webropol-kyselylomakkeen kysymykset
- Liite 3. Menetelmäkansio

1 JOHDANTO

Tämä kehittämistyö on tehty toimeksiantona Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektille. Kehittämistyön aiheen taustalla on NIKO-projektissa nousnut tieto ja huoli nuorten lisääntyneestä ja monipuolisoituneesta nikotiinituotteiden käytöstä sekä syövän ennaltaehkäisevien mallien kehittämisen tarpeesta. (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2020.) Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä, jossa kehitettiin menetelmäkansio uudeksi työvälineeksi NIKO-projektin käyttöön. Menetelmäkansion tarkoituksena on kuvata yläkouluikäisten itsetunnon kehitystä, keinoja itsetunnon vahvistamiseen sekä itsetunnon yhteyttä nikotiinituotteiden käyttöön.

Kehittämistyö toteutettiin keräämällä Webropol-kyselyllä nuorten parissa työskenteleviltä ammattilaisilta heidän jo hyväksi todettuja, käytössä olevia menetelmiä nuorten itsetunnon tukemiseksi. Tämän aineiston pohjalta syntyi kehittämistyön tuotos, joka on menetelmäkansio nuorten kanssa työskenteleville. Tuotoksen tavoitteena on haastatteluiden sekä teorian tiedon avulla koota yhteen nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille soveltuva kansio, joka antaa välineitä itsetunnon tukemiseksi ja vahvistamiseksi. Kehittämistyömme kansio sisältää tietoa nuorten itsetunnosta, keinoista tukea ja vahvistaa nuorten itsetuntoa sekä käyttökelpoisia ja helposti sovellettavia menetelmiä käytäntöön otettavaksi ja työn tueksi esimerkiksi koulussa nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille. Kehittämistyömme on herännyt tarpeesta vahvistaa nuorten itsetuntoa osana nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyä, sillä nikotiinituotteiden käytöllä ja itsetunnolla on nähty olevan yhteyttä.

Tietoperustan ensimmäisessä osassa kuvaamme itsetuntoa ja sen osa-alueita, nuorten itsetunnon kehittymistä sekä siihen vaikuttavia tekijöitä ja keinoja tukea ja vahvistaa nuorten itsetuntoa. Seuraava osa keskittyy nikotiinituotteiden käyttöön, siihen johtaviin tekijöihin sekä itsetunnon ja nikotiinituotteiden käytön väliseen yhteyteen. Tämän jälkeen on kuvaus kehittämistyöstä, kehittämismenetelmistä sekä siitä, kuinka kehittämistyö eteni vaiheittain.

Esittelemme myös tuotoksen ja sen syntymisen. Lopuksi olemme koonneet omaa pohdintaa suhteessa opinnäytetyömme prosessiin.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

Toimeksiantajamme on Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-projekti. Lounais-Suomen syöpäyhdistys on osa Suomen Syöpäyhdistystä, joka on puolestaan toiminnan keskusjärjestö. Syöpäjärjestöihin kuuluu kokonaisuudessaan 12 alueellista itsenäistä syöpäyhdistystä ja kuusi potilasyhdistystä. Lounais-Suomen Syöpäyhdistys on aloittanut toimintansa 1951. (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2020.)

NIKO-projekti on Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen ylläpitämä kehittämishanke Varsinais-Suomen alueella, jossa tavoitteena on ennaltaehkäistä nikotiinituotteiden käyttöä nuorten keskuudessa. Projekti on saanut alkunsa maaliskuussa 2017, ja se jalkautuu nuorten pariin. (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2020.)

NIKO-projektin tavoitteena on kehittää terveyden edistämisen malleja jotka auttavat nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisemisessä, vähentämisessä ja lopettamisessa. Kohderyhmänä projektille ovat 12-20 vuotiaat nuoret sekä heidän lähiympäristönsä. NIKO-projektin tarpeen on muodostanut tieto sekä huoli nuorten ja nuorten aikuisten lisääntyneestä ja monipuolistuneesta nikotiinituotteiden käytöstä. (Lounais-Suomen syöpäyhdistys 2020.)

NIKO-projektin tavoitteiden mukaisesti tämän kehittämistyön taustalla on tavoite luoda uusia keinoja nuorten nikotiinituotteiden käytön vähentämiseksi. Kehittämistyömme tavoitteena on tuoda näkyväksi aikuisten merkityksen nuorten kehittyvälle itsetunnolle sekä lisätä keinoja nuorten itsetunnon vahvistamiseksi. Samalla tavoitteena on tehdä ammattilaisille näkyväksi itsetunnon tukemisen osana nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyä, sillä itsetunnolla ja nikotiinituotteiden käytöllä on nähty olevan yhteyttä. Tuotoksen tavoitteena on auttaa nuorten parissa työskenteleviä tukemaan ja vahvistamaan niitä tekijöitä nuorissa, jotka pitävät nuoret tupakoimattomina ja jotka vaikuttavat nikotiinituotteiden käytön kokeilemiseen ja aloittamiseen.

Tehtävämme on haastatteluiden sekä teorialiedon avulla koota yhteen nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille soveltuva kansio, joka sisältää tietoa nuorten itsetunnosta, keinoista tukea ja vahvistaa nuorten itsetuntoa, sekä

käyttökelpoisia ja helposti sovellettavia menetelmiä käyttöön otettavaksi ja työn tueksi. Tavoitteena on koota käytännönläheistä ja helposti hyödynnettävää tietoa, joka pohjautuu hyväksi havaittuihin menetelmiin ja käytäntöihin, joista ammattilainen hyötyy omassa työssään.

Kohderyhmäksi on valittu nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset, sillä he ovat merkittävässä osassa nuorten elämää ja nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyä työskennellen nuorelle luontaisissa ympäristöissä. Tuotoksen on tarkoituksena tukea ammattilaisia ja palauttaa mieleen keinoja nuorten itsetunnon huomioimiseksi. Kehittämistyö on kohdennettu erityisesti koulujen henkilökunnalle, sillä NIKO-projekti jalkautuu usein kouluympäristöihin. Ammattilaisten lisäksi kehittämistyön kohderyhmänä on juuri yläasteikäiset nuoret, sillä juuri tähän ikäryhmään liittyy riski ja alttius nikotiinituotteiden käytön aloitukselle huomioiden yläasteelle siirtymisen, vertaispaineen sekä näyttämisen halun murrosikäisen elämässä.

3 ITSETUNTO JA SEN VAHVISTAMINEN

Itsetunto on osa ihmisen minäkuvaa, joka tarkoittaa ihmisen käsitystä itsestään (Keltikangas-Järvinen 2000, 101). Itsetuntoon kuuluu kolme osa-aluetta, jotka ovat itsensä tunteminen, itsensä arvostaminen sekä itseensä luottaminen (Niemi 2013, 15). Itsetunto voidaan määritellä ihmisen käsitykseksi siitä, kuinka hyvä hän on. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, näkee itsessään myönteisiä piirteitä, mutta tunnistaa myös itsessään ominaisuuksia, joissa hänen tarvitsee vielä kehittyä. Hyvä itsetunto auttaa ihmistä kestämaan pettymyksiä ja epäonnistumisia. Se on niin oman elämän arvokkuuden kuin muiden arvostamista. Itsetunto auttaa ottamaan muut huomioon, mutta tuo myös itsenäisyyttä ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Itsetunto antaa rohkeutta ja luottamusta omaan itseensä. (Erkko & Hannukkala 2013, 59.)

Minäkäsitys tarkoittaa ihmisen kokemusta ja kokonaisnäkemystä itsestään (Laine 2005, 22). Hyvä itsetunto tarkoittaa, että ihmisen minäkäsitys on enemmän myönteinen kuin negatiivinen. Vaikka käsitys itsestä on myönteinen, se on silti realistinen, eli ihminen tietää ja havaitsee myös omat heikkoutensa positiivisten piirteiden lisäksi ja on niiden suhteen rehellinen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.) Niin minäkäsitys kuin itsetuntokin kehittyvät sosiaalisten vuorovaikutustekijöiden kautta. Näitä ovat esimerkiksi samaistuminen, muiden suhtautuminen henkilöön sekä muilta saatu palaute. Laine (2005) tiivistää minäkäsityksen ja itsetunnon kehityksen seuraavasti: yksilön toiminta herättää hänessä tiettyjä odotuksia muiden reaktioista, joten hän havainnoi muita. Muut tekevät arvion ja johtopäätökset henkilön käyttäytymisestä ja antavat siitä palautetta kielellisesti tai ei-kielellisesti. Tällöin henkilö vertailee saatua palautetta omaan minäkäsitykseensä ja tulkitsee palautteen. Tulkitsemiseen vaikuttaa millaista palaute on, pitääkö henkilö sitä tärkeänä ja kuinka motivoitunut yksilö on sen vastaanottamiseen. Palautteen avulla yksilö jäsentää, kehittää ja muovaa niin minäkäsitystä kuin itsetuntoaan. (Laine 2005, 32-33.)

Hyvään itsetuntoon sisältyy itseluottamus, itsearvostus sekä itsevarmuus. Siihen kuuluu myös oman elämän ainutkertaisuuden näkeminen sekä sen tärkeänä ja arvokkaana pitäminen. Nämä tunteet eivät riipu ulkopuolisten ihmisten

mielipiteistä. Lisäksi vahvaan itsetuntoon kuuluu kyky arvostaa muita ihmisiä. Tämä pitää sisällään kyvyn ihaila ja arvostaa muita ihmisiä ja näiden mielipiteitä, eikä koe muiden onnistumista uhkana itselleen. Oma arvo ja osaaminen on tiedostettu, mutta hän tiedostaa myös, ettei ole ainoa joka osaa tai jota tulisi arvostaa. Huono itsetunto saa ihmisessä aikaan tunteen, että muiden menestys on vaarallista, ja sitä tulee vähätellä tai kritisoida. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18-19.)

Itsetunto on yhteydessä mielenterveyteen, hyvinvointiin sekä vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Itsetuntoon sisältyy itsetuntemus, itsearvostus sekä itseluottamus. Itsearvostus sisältää kyvyn tunnistaa omat rajoituksemme, mutta samalla odotukset kasvavat kehittyä ihmisenä. Itsensä vähättely voi kertoa huonosta itsearvostuksesta. (Toivakka & Maasola 2011, 15.)

Hyvään itsetuntoon kuuluu myös itsenäisyys ja riippumattomuus muiden mielipiteistä. Siihen kuuluu kyky elää omien päämäärien ja tavoitteiden mukaisesti ympäristön mielipiteistä tai hyväksynnästä riippumatta. Hyvään itsetuntoon sisältyy myös pettymysten ja epäonnistumisten sietäminen ja myöntäminen, niiden vaurioittamatta itsetuntoa merkittävästi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 20, 22.)

Itsetunto on tärkeä ominaisuus jokaisen ihmisen elämässä. Tärkeää on muistaa, että se ei kuitenkaan ole ihmisen arvon mittakaava, jonka mukaan voitaisiin mitata hänen onnistuneisuuttaan elämässä. Itsetunto on yksi ominaisuus muiden joukossa ja ihminen, jolla on heikko itsetunto voi osata korvata sen myös täysin terveellä tavalla, ilman että kyse olisi itsetunnon vauriosta. (Keltikangas- Järvinen 2000, 102-103.)

Itsetunto käsitteenä koostuu monista eri osa-alueista ja yksilön itsetunnon määrä osa-alueesta riippuen saattaa vaihdella suurestikin. Yksi näistä on suoritusitsetunto. Tällä tarkoitetaan kykyä vastaanottaa haasteita esimerkiksi työelämässä, uskoa omiin kykyihinsä ja luottamusta siihen, että pärjää läpi haastavampienkin tehtävien. Muita osa-alueita ovat esimerkiksi sosiaalisen suosion tunne ja läheisimpiin ihmisiin kohdistuva itsetunto. Kun puhutaan sosiaalisen suosion tunteesta, yksilö luottaa siihen, että hän pärjää sosiaalisissa tilanteissa sekä uskoo muiden pitävän hänestä. Puolestaan läheisimpiin ihmisiin

kohdistuva itsetunto tarkoittaa tunnetta siitä, että on läheisiä ihmisiä, jotka tuovat esiin oman ainutlaatuisen ja korvaamattoman tunteen sekä päinvastoin. Ihminen tiedostaa, että hänellä on tärkeitä ihmisiä elämässään. (Keltikangas- Järvinen 2000, 106.)

Itsetunto voidaan jakaa edelleen kahteen osaan. Nämä ovat yksityinen ja julkinen itsetunto. Yksityisellä itsetunnolla tarkoitetaan sitä, millaisena henkilö näkee itsensä omassa mielessään ja mitä hän ajattelee itsestään. Julkisella itsetunnolla viitataan puolestaan siihen, mitä hän viestii muille ihmisille oman käytöksensä kautta. Näistä kahdesta yksityinen itsetunto on ihmisen varsinainen itsetunto. Julkinen itsetunto ei koskaan kerro siitä, mitä ihminen oikeasti ajattelee itsestään, vaan pikemminkin mitä hän uskoo muiden ihmisten ja kulttuurin odottavan häneltä. Kun ihminen on tasapainoinen, nämä kaksi osaa eivät eroa toisistaan poikkeavan suuresti. Tällöin ihmisellä ei ole tarvetta antaa itsestään toisenlaista kuvaa siitä millainen oikeasti on tai mitä todellisuudessa ajattelee. (Keltikangas-Järvinen 2000, 108-109.) Itsetunnon perusominaisuuksiin kuuluu sen vaihtelevuus. Itsetuntoon vaikuttaa niin tapahtumat ympäristössä, kuin itsen ja ympäristön väliset suhteet. Itsetunnon kokemukseen vaikuttaa niin itse itselleen antama palaute kuin ulkopuolelta saatu palaute ja sen vastaanottaminen. (Sinkkonen 2012, 172-173.)

3.1 Itsetunnon kehittyminen

Itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa merkittävästi vanhempien ja lapsen väliset kiintymys- ja vuorovaikutussuhteet. Nämä vaikuttavat lapsen varhaiseen kokemukseen siitä, onko hän tärkeä ja arvostettu. Kannustaminen, rohkaiseminen, sekä monipuolinen vuorovaikutus auttavat hyvän itsetunnon rakentumisessa. Rajojen asettaminen, lapsen ohjaaminen ja vastuun antaminen edistävät niin turvallisuuden, hallinnan kuin itseluottamuksen kokemuksia. (Laine 2005, 41.)

Turvallinen kiintymyssuhde lapsen ja vanhemman välillä toteutuu vain, jos lapsi saa vanhemmaltaan tarpeeksi turvallisuutta, ymmärtävää lämpöä lapsen tarpeita kohtaan ja tarpeet kyetään riittävän hyvin tyydyttämään. Turvallisessa

kiintymyssuhteessa yhdistyy siis sekä hoiva että lapsen huolenpito. Lapsen perusedellytykset terveeseen psyykkiseen kehitykseen ovat synnynnäinen taipumus kiintyä äitiin tai vastaavaan lähihoivaajaan ja lisäksi vastaavasti saada vastavuoroinen kiintymys tapahtumaan lapseen itseensä päin. Kun vanhempi osaa tunnistaa lapsen tarpeita oikean aikaisesti ja vastata niihin, vanhempi auttaa lastaan tuntemaan itseään sekä tunnistamaan omia tarpeitaan. (Almqvist 2000, 14.)

Itsetunnon kehitys alkaa siis varhaislapsuudesta lasta hoitamalla. Hoidon oikealla ajoittamisella, siis silloin kun lapsi tarpeen ilmaisee, saa lapselle aikaan tunteen, että hän on tärkeä. Hoidon oikea ajoitus saa lapselle myös tunteen siitä, että lapsi voi vaikuttaa asioihin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 125, 127.)

Varhaisen hoidon määrä sekä laatu vaikuttavat merkittävästi varhaisen itsetunnon kehittymiseen. Välinpitämätön, lapsen tarpeista piittaamaton hoito, sekä hylätyksi tulemisen kokemukset vaikuttavat myöhempien vuosien itsetunnon heikkouteen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 128.) Kuitenkin ihmisen itsetunnon kehitys on pitkä prosessi sisältäen monia erilaisia vaiheita, joten mikään ikävaihe ei ole lopullinen tai ratkaiseva itsetunnon muodostumisessa (Keltikangas-Järvinen 2010, 130).

Hyvän itsetunnon rakentumiseen liittyy oleellisesti lapsen kokemus siitä, että kelpaa vanhemmilleen, vaikka epäonnistuisi tai esimerkiksi olisi vihainen. Mikään lapsen teko ei johda hylkäämiseen tai vanhemman ylimitoitettuun raivostumiseen. (Sinkkonen 2012, 201.)

Lapsen identiteetti muodostuu osittain samaistumisen kautta. Siihen kuuluu ihailemiensa ihmisten jäljittely ja heidän ajatusmaailmansa omaksuminen, esimerkiksi omien vanhempien. Lapsi haluaa olla samanlainen kuin ihailemansa tärkeä henkilö. Tämä on osittain tiedostamatonta. Lapsen hyväksyvät ihmiset ja heihin samaistuminen jäljittelyn kautta tuo lapselle kokemusta siitä, että on itsekin osaava ja voimakas. Näillä on vaikutusta lapsen identiteetille ja hyvän itsetunnon kehittymiselle: pian lapsi ei enää tarvitse samaistumista. Heikkoon itsetuntoon kuuluu usein, että samaistumisen jälkeen on useita rooleja, jotka henkilö on omaksunut jäljittelyn kautta, eikä ole saavuttanut omaa itsenäisyyttään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 112-113.)

Lapsuudessa itsetuntoa vahvistavaa ovat kannustaminen ja kehuminen. Sen ei kuitenkaan koskaan tulisi muuttua automaattiseksi. Lasta voi kannustaa lopputuloksen lisäksi niin yrittämisestä, kekseliäisyydestä tai rohkeudestakin. Toimivaa itsetunnon kehityksen kannalta on erityisesti kertoa lapselle, kuinka paljon tämä on kehittynyt aikaisempaan suoritukseen nähden. (Sinkkonen 2012, 181.) Aikuisen tehtävänä tulisi olla häpeällisten ja nöyryyttävien kokemusten minimointi ja ennen kaikkea auttaa lasta selviytymään sellaisista (Sinkkonen 2012, 207). Kosketuksilla, katseilla, eleillä ja äänensävyillä kuin muillakin ei-sanallisen viestinnän keinoilla on suuri merkitys. Ei-sanallisesti voidaan ilmaista monenlaisia tunteita ja vivahteita, niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Myös lapset aistivat mahdollisen katseen ja puheen välisen ristiriidan ja ahdistuvat siitä helposti. (Sinkkonen 2012, 176-177.)

Etenkin murrosiässä ryhmän merkitys on suuri itsetunnon kehittymisessä. Murrosikäiselle ryhmään kuulumisen, siihen samastumisen sekä ryhmän arvostus vaikuttavat kokemuksiin itsestä. Yleistä arvostusta nauttiva ryhmä, tai ryhmä, jonka henkilö itse kokee merkittäväksi, tuo nuorelle parempaa itsetuntoa, kuin ryhmän ulkopuolelle jääminen tai epäarvostettuun ryhmään kuulumisen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 60.)

Itsetunnon nähdään vaikuttavan moniin asioihin ihmisen elämässä ja näistä yksi keskeinen on hänen ratkaisunsa. Itsetunto linkittyy vahvasti koulumenestykseen. Lapsen kotiolot ja itsetunto kulkevat käsi kädessä motivaation, haluun menestyä koulussa ja näin ollen todelliseen koulumenestykseen. Usein huono itsetunto ja vähäinen itseluottamus tekevät ihmisestä alisuoriutujan, vaikka todellisuudessa hänen rahkeensa riittäisivät paljon parempaan lopputulokseen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 113.)

Itsetunto on vuorovaikutuksessa yleiseen hyvinvoinnin tunteeseen sekä mielialaan. Itsetunnon vahva ihminen näkee enemmän positiivisia puolia elämässä. Ihmisen kokemus itsetunnostaan voi näkyä mielialassa, etenkin silloin, kun itsetunto on matala. Tällöin positiivinen mieliala saa ihmisen tuntemaan olonsa hyväksi, ja negatiivinen mieliala vahvistaa kokemusta, että on kelvoton. Matalan itsetunnon ja mielialan välinen yhteys synnyttää kehävaikutuksen, jossa

alavireinen mieliala laskee entisestään matalaa itsetuntoa ja näin lisää negatiivisia tunteita. (Keltikangas-Järvinen 2010, 35-36.)

Heikko itsetunto voi olla vaikea tunnistaa, sillä se voi näyttäytyä hyvin eri tavoin. Usein heikkoon itsetuntoon liittyy vaikeus kuvata ja arvioida itseään. Itsearviointi ei välttämättä ole vain negatiivinen vaan se voi olla hyvin epävarma. Käyttäytymisessä heikko itsetunto voi näkyä pelokkuutena. Siihen voi liittyä arkuutta ja muiden jäljittelyä. Henkilö voi olla varautunut, ei uskalla ottaa riskejä ja vetäytyy huomiosta eikä ilmaise omia mielipiteitään mielellään. Käyttäytyminen voi olla myös dominoivaa, jolla yksilö pyrkii peittämään heikkouksiaan. Heikko itsetunto voi näkyä myös päätösten ja valintojen tekemisen vaikeutena. Myös epäluuloinen suhtautuminen muita kohtaan on tyyppillistä. Ihminen, kenellä on heikko itsetunto, saattaa vältellä suoritus- ja vuorovaikutustilanteita. Välttelemällä yksilö suojelee itseään mahdolliselta häpeältä. Lapsen kohdalla heikko itsetunto voi näkyä oppimistilanteissa niin, että tämä kiinnittää huomionsa epätarkoituksenmukaisiin asioihin. On todettu, että itsetunto voi selittää suorituksia enemmän kuin todelliset kyvyt. Tähän liittyy motivaatio, sillä heikkoitsetuntoinen ei koe itse voivansa vaikuttaa suorituksiinsa, vaan ulkopuoliset tekijät ovat suuremmassa asemassa lopputulokseen. Heikko itsetunto lisää myös negatiivista asennetta koulua kohtaan. Myös heikot sosiaaliset taidot, vaikeus tukea muita ja luoda ystävyys-suhteita ovat yhteydessä heikkoon itsetuntoon. Heikko itsetunto voi näkyä myös käytösongelmina, jotka kohdistuvat ympäristöön, tai persoonallisuuteen liittyvinä ongelmina, jotka voivat olla esimerkiksi ahdistuneisuutta tai tunneilmaisun vaikeutta. Lapsilla kielelliset taidot ovat yhteydessä itsetuntoon. (Laine 2005, 45–49.)

3.2 Itsetunto nuoruusiässä

Nuoruusiällä tarkoitetaan vaihetta, jolloin nuori siirtyy lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruusikä on muuttuvaa aikaa ja se alkaa murrosiästä, joka ajoittuu tavallisesti 12–22 ikävuoteen. Tulee muistaa, että nuoruusikää edeltänyt lapsuus määrittää sitä monin eri tavoin. Esimerkiksi lapsuudessa koetut kokemukset, tapahtumat

sekä psyykinen kehitys ovat oleellisia nuoruusiän näkökulmasta. (Marttunen & Rantanen 2001, 518.)

Varhaisnuoruudessa, 12–15-vuotiaana, nuoren kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia niin persoonallisuuden kuin tunne-elämän parissa. Murrosikä ja nuoren käytös murrosiässä ovat yksilöllisiä. Tähän vaikuttavat muun muassa temperamentti, elämäkokemus sekä perhesuhteet. Murrosiässä nuori pyrkii itsenäistymään ja luomaan uudenlaisen suhteen sekä itseensä että vanhempiinsa. Varhaisnuoruuden tunne-elämä on usein nuorelle aaltoilevaa ja sen kanssa joutuu työskentelemään. Itsetunto voi vaihdella suurestikin. Epävarmuuden kokemukset ovat tyypillisiä. Nuorta voi askarruttaa esimerkiksi oman kehon muutokset sekä aaltoilevat tunteet. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019.)

Nuoruusikä on haaste itseluottamuksen ja identiteetin kehittymiselle. Tässä iässä, suoriutuminen koulussa on oleellista, vertaisten ja kavereiden merkitys korostuu ja oman perheen rooli muuttuu. Nuori saattaa kohdata hämmennystä, uusia tunteita ja tunteiden vaihteluja. Monet muutokset, kuten riidat perheen kanssa, hyväksynnän halu vertaisilta tai itseluottamuksen puute voivat uhata psyykkistä hyvinvointia ja nuori voi kaivata lisää tukea. Nuoren riskialtis käyttäytyminen voi johtua hyväksynnän hausta. (THL 2013, 13.)

Koulun merkitys on nuoruudessa suuri, ja sieltä saatu rohkaisu ja tuki on merkityksellisessä asemassa nuoren myönteisessä kehityksessä. Myönteinen kouluympäristö tukee hyvinvointia, kuuluvuuden kokemusta, sekä vahvistaa stressinsietoa ja haasteista selviämistä. Se lisää myös itseluottamusta ja itsevarmuutta. (THL 2013, 13.)

12–13-vuotiaan itsetunnossa on suuresti yksilöllistä vaihtelua mutta etenkin fyysiset erot voivat näkyä itsetunnossa. Tämän ikäisenä on tyypillistä arvioida kriittisesti myös omia kavereitaan ja kaveripiiri voi vaihtua täysin. Tärkeää on muiden ajatukset itsestä ja oman roolin mukaisesti käyttäytyminen. Tyttöjen itsetunto voi heikentyä vielä tässä iässä, mutta poikien kohdalla se alkaa pysyä vakiona. (Laine 2005, 36.)

Nuoruusiässä, 13–19-vuotiaana, itsetunnon heilahtelu on usein tilapäistä ja liitoksissa mielialaan. Perusitsetunto on jo muodostunut. Yläasteikäisen nuoren

ajattelu voi olla hyvin mustavalkoista. Murrosikäisen mielestä epäonnistumiset johtuvat usein ulkopuolisista syistä. Käyttäytymiseen vaikuttaa suuresti ulkoiset palkkiot, kaverisuhteet sekä mallit. Kasvattajan tulisi tukea nuorta oman identiteetin ja itsenäisyyden löytämisessä. (Laine 2005, 36–37.)

Eriyisesti pojilla nähdään olevan heikompi itsetunto murrosiän alkutaipaleella. Murrosiän alku vaihe on nuorelle normaalista poikkeavaa ja stressaavaa aikaa hänen elämässään. (Sinkkonen 2010, 30.) Etenkin varhaisnuoruudessa elävien nuorten on vaikea sanoa ”ei” esimerkiksi päihde- ja nikotiinikokeiluille. Nuoren keskushermosto on vielä täysin keskeneräinen ja kontrolli ei pidä niin hyvin kuin toivoisi, mutta toisaalta vahva halu kuulua kaverijoukkoonsa sekä hyväksynnän kokemisen tarve on nuorella suuri. Jos nuori kokee saavansa hyväksynnän toisilta menemällä hölmöilyihin mukaan, houkutus kasvaa huomattavasti. (Sinkkonen 2010, 44.)

Lasten ja nuorten itsetuntoon ja minäkuvaan vaikuttavat nuoren ympärillä olevat ihmiset sekä ryhmät. Kuuluvuuden tunne esimerkiksi ystäväpiiriin, luokkaan, harrastusryhmään tai kouluun, perheeseen ja yhteiskuntaan on merkittävää. Hyvän itsetunnon kehittymisen kannalta on merkittävää saada kokemus ja tunne merkityksellisyydestä ja siitä, että on tärkeä muille ihmisille. (Toivakka & Maasola 2011, 18.)

3.3 Itsetunnon vahvistaminen ja tukeminen

Nuorten itsetuntoa voidaan vahvistaa tarjoamalla mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin ja auttamalla vaikeuksien kohtaamisessa. Nuoren psyykkiset hallintakeinot eivätkä voimavarat ole vielä aikuisen tasolle kehittyneitä, jonka vuoksi nuoret voivat kokea pettymykset ja epäonnistumiset raskaina, vaikka ne aikuisen silmissä eivät olisikaan suuria. Aikuisen olisi hyvä pitää voimavarakeskeinen ja tulevaisuuteen suuntaava ote keskustellessa nuoren kanssa tämän huolista. (Erkko ym. 2013, 138–139.)

Turvallisten aikuisten tuki nuoruusiässä on tärkeä itsetunnon kehittymisen kannalta. Lapsen ja nuoren itsetunto kehittyy esimerkiksi aikuisten antaman palautteen perusteella. Aikuinen voi vahvistaa nuoren oikeanlaista toimintaa,

auttaa sanoittamaan hänen tunteitaan sekä kehua ja kannustaa. Nämä vahvistavat nuoren tunnetta tulla hyväksytyksi omana itsenään. (Erkko & Hannukkala 2013, 61.) On hyvin tärkeää, että aikuinen osaa kohdata lapsen ja nuoren aidosti tunnetasolla. Kun aikuinen kykenee asettumaan nuoren kanssa samalle viivalle, viestii hän siinä samalla todellista ymmärrystä sekä halua vastata nuoren tarpeisiin. Aikuisen tehtävä on yrittää aistia se, mitä nuoren sanaton olemus viestittää. (Hytönen & Mäkelä 2007, 17.)

Luova toiminta on yhteydessä lapsen vahvempaan itsetuntoon. Toiminta voi olla esimerkiksi maalaamista, tanssia tai musiikin tekemistä. Luovuus on rohkeutta sekä asioiden tekemistä uudella tavalla. Rohkeus luovuuteen löytyy ihmisen sisältä päin. (Juusola 2011, 153–154.)

Jos aikuinen kohtaa lapsen, jonka näkee voivan huonosti, kannattaa keskittyä myönteisten asioiden tukemiseen ja esiin nostamiseen. Lapselle voi tarjota lohtua, aikaa, kosketusta, kannustusta ja rohkaisua. Lapsi saa läsnä olevan aikuisen tuella myönteisiä kokemuksia onnistumisista ja selviytymisestä ja kokee, että joku jaksaa auttaa ja uskoa häneen, vaikka olisi nähnyt lapsen heikkoudet. Tämä auttaa lasta uskomaan omaan pärjäävyyteensä ja lapsen itsetunto lähtee nousemaan. (Cacciatore ym 2008, 140–141.)

On ensisijaisen tärkeää, että lapselle kerrotaan hänen olevan tärkeä ja annetaan sen myös näkyä. Iloinen kohtaaminen kenen tahansa aikuisen kanssa on tehokas itsetuntotyökalu. Jopa pieni vauva tuntee turvaa ja onnea saadessaan tuntea iloisen kohtaamisen. Tällöin lapselle tulee olo, jossa hän kokee olevansa haluttu ja toivottu. Lapsella on itsessään synnynnäinen tarve saada ihailun ilmeitä ja hyväksyntää. Myönteisyys merkitsee välittämistä ja sitä voi ammattilainenkin harjoittaa erilaisissa kohtaamisissa sekä siinä, että lapsi kokee arvostuksen, näkemisen ja kuulluksi tulemisen tunteita. (Cacciatore ym. 2008, 164–166.)

Itsetuntoon liittyy myös kehoitsetunto. Koulussa esimerkiksi opettaja tai kuraattori voi tukea nuorten kehoitsetuntoa pitämällä turvataitotunnin. Tällaisella tunnilla määritellään keskustelun kautta hyvän, pahan, sallitun sekä kieltävän kosketuksen merkit. Näin nuori saa tiedon siitä, milloin koskettaminen on sopivaa ja milloin puolestaan ei. (Cacciatore ym. 2008, 186.)

Itsetunnon vahvistamiseen liittyy vahvasti hyvät ihmissuhteet. Niissä korostuu myönteinen palaute, rohkaisu, rakkaus sekä hyväksyntä. Nämä vaikuttavat myönteisesti omaan käsitykseen ja kokemukseen itsestä. Itsetuntoa voivat vahvistaa myös usko ja arvot tuomalla ymmärrystä omasta arvokkuudesta. Uskontoihin voi liittyä myös sosiaalinen ulottuvuus ihmisten kerääntyessä yhteen. Arvojen ja uskon vuoksi osallistutaan usein myös hyvän tekemiseen monellakin eri tavalla. (Niemi 2014, 24–25.)

Harrastuksilla on myös vahvistavia vaikutuksia itsetuntoon. Itselleen sopivan harrastuksen pohtiminen ja valitseminen auttaa käsittelemään omaa itsetuntemusta. Kiinnostavan ja innostavan harrastuksen miettiminen vahvistaa itsetuntoa. Itselle tärkeisiin ja mielenkiintoisiin asioihin osallistuminen tuo kokemuksia haasteista ja onnistumisen kokemuksia, jotka ovat itsetunnolle merkittäviä. Itseensä kohdistuvien kielteisen ajatusmallien muuttamisessa myönteisiksi on hyötyä sekä mielialalle sekä itsetunnolle. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten itse ajattelee ja puhuu itsestään. (Niemi 2014, 25–26.)

Itsetuntemus on ymmärrystä omasta itsestä sisältäen oman kehon, ajatukset, tunteet sekä niiden tuntemista ja tietämistä. Oman itsensä tunteminen on hyvän itsetunnon edellytys. Itsetuntemuksen avulla oppii tuntemaan niin itseään kuin toisia paremmin, ja toimimaan muiden kanssa paremmin yhdessä. Se auttaa tunnistamaan ja ymmärtämään esimerkiksi omia vahvuuksia, heikkouksia, arvoja sekä tunteita. Oman itsetuntemuksen lisäämisellä voi parantaa omaa jaksamistaan, sillä se auttaa tunnistamaan omia rajoja. (Toivakka & Maasola 2011, 19–20.)

Ihmisen terveen itsetunnon vaikutukset näkyvät monella elämän osa-alueella ja se on näin ollen tavoittelemisen arvoinen asia. Hyvä itsetunto luo ihmiselle mielenrauhaa, tyytyväisyyttä ja onnellisuutta. Etenkin lasten ja nuorten tulisi nähdä terve malli aikuisesta, joka hyväksyy itsensä, uskaltaa tehdä omia päätöksiä, elää terveesti ja lisäksi osaa kuunnella itseään. Aikuisen olisi myös hyvä osata näyttää nuorelle, kuinka vanhetessaankin on mahdollista olla täysin sinut itsensä kanssa. Esimerkin voima on nuoren itsetunnon tukemisessa avain asemassa. (Niemi 2013, 50–51.)

Aikuisen on tärkeää muistaa antaa nuorelle vapaus tehdä myös omia valintojaan, vaikka ne eivät aina olisikaan oikeita. Vastuu omista valinnoista luo itseluottamusta. Jossain vaiheessa seuraa onnistumisen kokemus ja näin ollen nuori on lähempänä omia unelmiaan sekä tavoitteitaan, joka puolestaan johtaa itsetunnon vahvistumiseen. (Niemi 2013, 52.)

3.4 Miten ammattilaiset voivat vahvistaa itsetuntoa

Itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja tukevissa harjoitteissa voidaan käyttää kokemuksellisen oppimisen mallia. Tällöin oppija käyttää oman persoonansa kaikkia puolia ja joutuu ottamaan huomioon myös muut tilanteeseen osallistujat. Harjoituksissa on hyvä käyttää myös useita aistikanavia. Avainasemassa on itse kokemuksen lisäksi havainnointi, pohdiskelu sekä reflektio. Oppimistilanteissa autetaan toisia ja opitaan toisilta. Se tukee sosiaalista kasvua ja kehitystä, lisää itsetuntemusta sekä tietoisuutta omasta kasvusta. (Toivakka & Maasola 2011, 43.)

Koulussa opettajat voivat vaikuttaa oppilaiden itsetuntoon keskittymällä oppilaiden välisiin sosiaalisiin suhteisiin, ja sen kautta oppilaiden suhtautumisesta toisiinsa. Erilaisissa ryhmissä oppilaat harjoittelevat ja oppivat sosiaalisia taitoja, jotka taas vaikuttavat tämän itsetuntoon. Yleensä lapsella, jolla on hyvä itsetunto, on hyvät sosiaaliset suhteet muihin lapsiin ja asema luokassa on vahva. Hyvä itsetunto ja itsetuntemus ovat yhteydessä lapsen sosiaalisiin taitoihin, joka johtaa lasten suosioon, mikä taas johtaa edelleen itsetunnon vahvistumiseen. Kaverisuhteilla on yhteyttä ilmeisesti juuri poikien itsetuntoon, ja heidän kohdallaan itsetuntoon vaikuttaa suuresti fyysiset ominaisuudet ja motoriset taidot. (Laine 2005, 44.)

Itsetunnon vahvistamisessa tärkeää on perusturvallisuus. Turvallisuuden tunne takaa hyvää oloa, jolloin voi kunnioittaa ja luottaa muihin ihmisiin. Tällöin ei tarvitse pelätä vähättelyä tai häpeän kokemusta. Perusturvallisuutta voidaan tukea vahvistamalla luottamuksellisia suhteita muihin. Kasvattajalta tämä vaatii aitoa käyttäytymistä, oikeudenmukaisuutta sekä avoimuutta lapsiin kohdistuvista realistisista odotuksista. Tähän vaikuttaa oleellisesti annettu kielellinen ja ei-

kielellinen palaute. Jos lapsella on heikko itsetunto, palaute olisi hyvä antaa välittömästi. Palaute tulisi olla konkreettinen ja sen tulisi kohdistua pieneen yksityiskohtaan, ja palautetta tulisi antaa toistuvasti. Myös lapsen itse suorittama arviointi on tehokas palaute lapselle. Tähän tueksi tarvitaan kuitenkin myös aikuisen vahvistusta. Eniten palautteesta hyötyy, jos kertoo miten lapsen olisi pitänyt toimia, eikä vain miten ei olisi pitänyt. Lapsen täytyy myös kokea, että palaute on ansaittu. Palaute voi olla myös ei-kielellistä: kehon kieli, ilmeet ja eleet ovat merkityksellisiä. Palautteen tulee myös aina kohdistua käyttäytymiseen, ei ihmisen persoonaan. (Laine 2005, 49–50.)

Jokainen ihminen haluaa synnynnäisesti saada palautetta omasta toiminnastaan. Palautteella voidaan päästä muutamaankin eri tulokseen, riippuen sen laadusta. Hyvänkin itsetunnon omaava ihminen voi toistuvalla mitätöivällä, loukkaavalla ja ylenkatsovalla palautteella nujertua täysin. Sen sijaan hyväksyvä, kannustava ja kiittävä palaute vahvistaa jokaisen ihmisen itsetuntoa terveellä tavalla. Kritiikkiäkin on välillä hyvä saada ja antaa, jotta ihminen voi tulevaisuudessa kehittyä. Kun kyse on ihmisestä, jolla on terve ja hyvä itsetunto, henkilö osaa tällöin tutkia sitä avoimesti ja näin ollen käyttää kritiikkiä kehittymisensä välineenä. Hyvä itsetunto on siis seurausta myönteisistä kokemuksista ja lisäksi ihmisen saamasta hyvästä palautteesta toisilta. (Salmimies & Ruutu 2009, 65.)

Perusturvallisuuteen liittyy myös selvät rajat ja säännöt käyttäytymiselle. Sääntöjen avulla lapsi voi ennakoida käyttäytymisensä seuraukset ja näin valita tietoisesti omat käyttäytymismallinsa. Näin lapset kokevat itse olevansa vastuussa käytöksestään ja uskovat että pystyvät sitä itse muuttamaan. Yhteisön positiivinen ilmapiiri on myös yhteydessä perusturvallisuuteen. Tätä kasvattaja voi lisätä esimerkiksi omalla ei-kielellisellä positiivisella esimerkillään. Ryhmissä voidaan harjoitella myös muiden huomioimista, kuten tervehtimistä ja kiittämistä. (Laine 2005, 51–52.)

Kasvattaja voi myös pyrkiä lisäämään lapsen itsetiedostusta. Tämä onnistuu opettamalla lasta arvioimaan omia ominaisuuksiaan. Näihin sisältyvät fyysiset ominaisuudet, perhe, harrastukset, sekä psyykkiset ominaisuudet. Kun yksilö oppii tunnistamaan, minkälaiset kokemukset ja tapahtumat vaikuttavat juuri häneen ja miten hän niihin reagoi, itsetiedostaminen vahvistuu. Vertaillen ja

tarkastellessa kokemuksia ihmiset ymmärtävät, että eivät ole ainoita, joille on tapahtunut jotakin ja tapahtumat koetaan hyvin eri tavalla ihmisestä riippuen. (Laine 2005, 52.)

Vertaisryhmissä nuoret oppivat muun muassa itsetuntemusta, itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja. Nuorten kehitystä tukee kokemus siitä, että on vertaistensa kesken pidetty ja hyväksytty. Vastaavasti kielteinen kokemus on riskitekijä kehitykselle. (Laine 2005, 206.)

4 NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTÖN YHTEYS ITSETUNTOON

Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan koko maan 8. ja 9. -luokkalaisista nuorista 10,2% pojista ja 6,1% tytöistä käyttää jotakin tupakkatuotetta tai sähkösavuketta päivittäin. Kyselyn mukaan 6,1% pojista ja 5,1% tytöistä tupakoi päivittäin. Nuuskan osalta vastaavat luvut ovat pojilla 7,6% ja tytöillä 2,4%. (Kouluterveyskysely 2019.) Kyselyn perusteella voidaan nähdä, että nuuskan käyttö on poikien keskuudessa hieman yleisempää kuin tupakointi, kun taas tyttöjen kohdalla päinvastaisesti. Joka vuotuisten tehtävien kouluterveyskyselyiden rooli on huomattavan tärkeä, sillä ne toimivat ensisijaisena tiedonlähteenä nuorten tämänhetkisestä tilanteesta. Etuna on, että niiden tulokset ovat aina nopeasti saatavilla. Koulu onkin siis keskeinen vastuunkantaja tällaisten tietojen suhteen. (Kylmänen 2005, 44–45.)

Tupakkakokeilut ja tupakoinnin aloittaminen alkavat usein 13–16-vuotiaana. Tähän ikään liittyy myös muu rajojen kokeilu. Sosiaalisten tekijöiden merkitys on suuri, sillä tupakoinnin kokeiluihin altistavat niin perheen kuin kavereidenkin tupakointi. Nuorten kohdalla sosiaalisten tekijöiden merkitys näkyy ensin kokeiluissa ja sen jälkeen pysyvässä tupakoinnissa. Vertaisryhmien paine voi tuntua nuoresta kovalta, vaikka konkreettisesti se olisi vähäistä. Kokeiluihin voi liittyä myös halu kokeilla uutta. (Winell ym. 2017, 12–13.)

Nikotiinituotteiden kokeilu voi sisältää myös nuorisokulttuurisia merkityksiä. Nuoren minäkuvalle on merkitystä sekä kokeilulla että yrityksellä tupakoida. Kun nuori kokeilee tupakointia, se saatetaan nähdä nuorten näkökulmasta esimerkkinä uskalluksesta. Kokeilu toimii nuorten keskuudessa välineenä sekä saamisessa että hakemisessa sosiaalisessa arvonannossa omalta vertaisryhmältä. Kuuluvuuden tunne on myös sellainen, jonka tupakan kokeileminen saa useammille aikaan. Kun nuori on selviytynyt tupakan kokeilemisestä, saa hän tunnustusta ryhmäläisiltä jotka tupakoivat. (Puuronen 2012, 95.)

Nuorelle kaverit ovat ensisijaisen tärkeässä asemassa niin tupakkakielteisessä kuin tupakkamyönteisessä kokeilussa. Etenkin tupakkamyönteisessä kokeilussa

nuoren kavereiden rooli korostuu. Usein nuori kokee tupakoinnin yhteisenä mukavana tekemisenä kavereiden kesken. Sosiaalista vetovoimaa tilanteeseen luo yhteenkuuluvuuden tunne. Kuten sanottu, kaverit ovat keskeisessä roolissa niin kokeilussa kuin myös siinä, että tupakoimaan oppinen jatkuu. (Puuronen 2012, 100.)

Mielikuvat tyypillisestä tupakoivasta ja haluun häneen samaistumisesta vaikuttavat nuoren kiinnostukseen tupakointia kohtaan. Myös nuoren omilla asenteilla on merkitystä. Tupakointi on yleisempää nuorilla, joilla on mielenterveysongelmia, kuten masennusta. Myös huono koulumenestys, koulun keskeyttäminen ja lopettaminen varhain ovat yhteydessä tupakoinnin yleisyyteen. (Winell ym. 2017, 13.) Joillain nuorilla voi puolestaan olla myös perinnöllisiä altistavia tekijöitä päihteidenkäyttöön tai erityinen herkkyys päihteiden vaikutuksille. Yhteiskunnallisesti suuria riskejä ovat muuan muassa alkoholin, nikotiinituotteiden tai huumausaineiden saatavuus sekä niiden käyttöä suosivat asenteet. (Kylmänen 2005, 15.)

Nuuskan käyttöön ja sen aloittamiseen liittyy usein mielikuvia sen muodikkuudesta. Usein nuuskaan liittyy myös mielikuvia ominaisuuksista, joihin pyritään samaistumaan. Näitä ominaisuuksia voivat olla esimerkiksi urheilullisuus ja maskuliinisuus. Suomessa nuuskaa on näkyvillä tunnettujen urheilijoiden ja artistien toimesta. Nuuskaa on myös helppo käyttää salaa vanhemmilta tai opettajilta. Riskitekijät nuuskan käytölle eivät ole yhtä selkeät kuin tupakoinnissa. Selkeä riskitekijä on kuitenkin ollut joukkueurheilun harrastaminen. (Ollila ja Rautalahti 2017, 31.)

Nuorten keskuudessa varsinaisten savukkeiden polttaminen on vähentynyt, kun puolestaan tupakka- ja nikotiinituotteiden laatujen määrä on noussut. Tällaisia ovat esimerkiksi sähkösavukkeet, vesipiippu ja nuuska. Näiden kokeilu on yleistynyt, mutta säännöllinen käyttö on vähäisempää. Useimmiten tupakoinnin aloittamiseen liittyy vertaisten tai omien vanhempien tupakointi. Aloittaminen varhaisessa iässä taas on yhteydessä heikkoon koulumenestykseen sekä psyykkiseen oireiluun. Vesipiipun ja muiden savuttomien tuotteiden käytön aloittamiseen liittyvät tekijät taas ovat erilaisia. Yhteyttä koulumenestykseen tai sukupuoleen ei ole yhtä selkeästi nähtävissä. Urheilevilla nuorilla nähdään yhteys

nuuskan käyttöön, toisin kuin tupakointiin. Erityisesti poikien keskuudessa käytetään erilaisia tupakka- ja nikotiinituotteita rinnakkain. (Ollila ym. 2017.)

Ruokolainen ja Raitasalo tarkastelevat tutkimuksessaan nuuskan, savukkeiden sekä sähkösavukkeiden käytön taustatekijöitä. Pojat aloittavat tupakkatuotteiden kokeilut tyttöjä nuoremmalla iällä. Tutkimuksessa selvisi, todennäköisyyttä kokeilla tupakkatuotteita lisäsivät tovereiden tupakointi, oma alkoholinkäyttö, matala keskiarvo todistuksessa, muiden tupakka- ja nikotiinituotteiden kokeilu sekä se, että vanhemmat eivät olleet tietoisia lapsen perjantai-illan vietosta. Ehkäisevässä työssä olisi syytä ottaa huomioon vertaisryhmän vaikutus, sillä kavereiden kokeiluilla on selvä yhteys omiin kokeiluihin ja aktiivisella urheilun harrastamisella on yhteys poikien nuuskan kokeiluun. (Ruokolainen & Raitasalo 2017.)

Tyttöjen kohdalla päivittäinen nuuskan käyttö on yhä harvinaista. Tämän myötä myös savukkeiden ja nuuskan yhteiskäyttö on vähäistä tytöillä. Pojilla taas päivittäinen nuuskan käyttö on yhä yleistymässä, ja savukkeiden ja nuuskan rinnakkaiskäyttö on lisääntynyt, ja siitä onkin tullut yleisin yhteiskäytön muoto. Tytöillä satunnaistupakointi on yhä yleisempää kuin pojilla. Tupakoimattomien nuorten osuus on lisääntynyt, etenkin tyttöjen kohdalla. Nikotiinisähkösavukkeen käyttö on yleisempää niiden keskuudessa, jotka muutenkin tupakoivat tai käyttävät nuuskaa, kuin kokonaan tupakoimattomien. (Ollila & Ruokola 2016.)

4.1 Nikotiinituotteiden käytön ja itsetunnon välinen yhteys

Nikotiinituotteiden käytöllä ja itsetunnolla on nähty olevan yhteyttä. Esimerkiksi Terveystieteiden tutkimuskeskuksen Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta haastattelututkimuksen mukaan nuuskan käytön taustalla on psykologisia syitä. Näitä syitä olivat huono itsetunto, siihen linkittyvä epävarmuuden kokemus, itsensä arvostamisen puute ja hyväksynnän hakeminen muilta. Haastateltavat kokivat nuuskan käytön ryhmäilmiönä, jossa hyvä itsetunto nähtiin suojaavana tekijänä. Hyvä itsetunto auttaa nuoria kieltäytymään nuuskan käytöstä, vaikka ryhmässä olisi painetta käyttämiseen. (THL Raportti 2015, 34.)

Kiviruusun (2017) väitöskirjan mukaan yhteys tupakoinnin ja heikon itsetunnon välillä oli nähtävissä etenkin miehillä. Tutkittavilla miehillä, jotka nuorena tupakoivat päivittäin, nähtiin olevan huonompi itsetunnon taso verrattuna tupakoimattomiin. Itsetunto myös pysyi heikompana koko 26 vuoden seurantajakson ajan, eli päivittäinen tupakointi oli yhteydessä myös myöhempään itsetunnon kehityskulkuun. Naisilla tupakoinnin ja heikon itsetunnon välistä yhteyttä ei ollut havaittavissa vastaavalla tavalla. (Kiviruusu 2017, 63.)

Itsetunnon ja esimerkiksi tupakoinnin suhde ei ole täysin ilmeinen. On kuitenkin ajateltu, että nuoren huono itsetunto saattaa olla kytköksissä nuoren päihteidenkokeiluun, erityisesti kaveripiirin painostuksen alaisena. On kuitenkin huomattava, että erilaiset päihteet voivat vaikuttaa nuoresta riippuen itsetuntoon eritavoin. (Kiviruusu 2017, 25–26.)

Kouluiässä hyvän ystävän tupakointi on yhteydessä tyttöjen tupakointiin myös aikuisuudessa. Yhteys ystävän tupakoinnilla on vahvempi kuin perheenjäsenten tupakoinnilla. Myös ne, joilla oli huono itsetunto nuoruudessa, tupakoivat muita todennäköisemmin aikuisuudessa. (Saari 2018, 39, 45.)

4.2 Ryhmäpaineen merkitys nikotiinituotteiden käytölle

Nuorille kavereiden suunnalta tulevat paineet koetaan kovana. Ryhmissä tyypillisesti rangaistaan, jos poikkeaa ryhmän sisäisistä normeista. Tämä aiheuttaa nuorelle painetta toimia ryhmän normien mukaisesti. Nuorelle kuitenkin hyväksytyksi tulemisen halu sekä halu kuulua ryhmään ovat voimakkaita. Monet nuoret pelkäävät tulevansa jätetyksi ulkopuolelle, ja sen vuoksi alistuvat ryhmän paineelle. Nuoret ovat usein herkkiä vertaistensa reaktioille. Hyvä itsetunto sekä itsenäisyys auttavat toimimaan paineen vastaisesti. (Laine 2005, 188.)

Vertaisryhmien paine saattaa aiheuttaa nuorissa ei-toivottua käytöstä, mutta sillä on myös tärkeä merkitys tasapainoisen kehityksen kannalta, sillä vertaisryhmät tarjoavat myös kiintymystä, ymmärrystä ja voivat tukea nuorta myös itsenäistymisessä ja oman identiteetin kehittymisessä. Nuoruus- ja murrosikään kuuluvilla mielialanvaihteluilla ja odotuksilla on oma vaikutuksensa

toverisuhteisiin, ja se voi aiheuttaa muutoksia kaverisuhteissa. Vertaisryhmän aiheuttama paine voi painostaa nuorta omaksumaan tämän ryhmän arvot ja mielipiteet ja toimimaan ryhmän tavoin. Nuori hakee ryhmän hyväksyntää erityisen paljon, ja tämä voi johtaa riskikäyttäytymiseen, kuten tupakointiin, alkoholin käyttöön tai muuhun uusien kokemusten hakemiseen. Vertaisten aiheuttama negatiivinen paine vaikeuttaa nuoren omaa päätöksentekoa. Hyvä itseluottamus auttaa nuorta kieltäytymään asioista, jotka hän itse kokee vääriksi. Olisi tärkeää, että nuorella olisi joku, jonka kanssa keskustella tämänlaisista tilanteista ja kokea tulevansa hyväksytyksi ja pidetyksi ilman kavereiden asettamia ehtoja. (THL 2013, 47–48.)

Lasten ja nuorten olisi tärkeää oppia sietämään vertaisryhmien aiheuttamaa painetta. Tähän lapsi tarvitsee tukea ja mallia. Nuorten kanssa tulisi viestiä avoimesti ja keskustella heidän kanssaan runsaasti. Nuorille on hyvä tehdä selväksi myös omat odotukset heidän käytöstänsä kohtaan. Koulussa opettaja voi esimerkiksi käydä nuorten kanssa läpi erilaisia tilanteita ja vastauksia, joilla kieltäytyä erilaisissa tilanteissa. (THL 2013, 48–49.)

4.3 Nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisy

Nuorten ennaltaehkäisevässä tupakkavalistuksessa pääpaino tulisi aina pitää kokeilemattomuuden puolesta puhumisessa sekä tupakoinnin aloittamisen ehkäisyssä. Toisaalta samalla on hyvä muistaa ja painottaa, että myös jo aiemmin tupakoinnin aloittaneet nuoret voivat edelleen muuttaa elämäntyyliä ja -tapojaan aikuisten tukemana. Ennaltaehkäisevän työtteen tulisi siis sisältää myös valistus- ja neuvontamalleja, joilla pystytään tukemaan nuorten elämäntapamuutoksia. (Puuronen 2012, 196.)

Piispa (2017, 26–27) toteaa tutkimuksessaan, että yläkoulun alku on yksi ratkaiseva nivelvaihe tupakoinnin aloittamisessa. Alkuun liittyy kaveriporukoiden muuttumista, vanhempia nuoria sekä uudenlaista uteliaisuuden lisääntymistä. Tutkimuksessa nuoret kertoivat, että varhaiseen tupakointiin liittyi usein ikätovereille näyttämisen halu sekä esittäminen. Tupakoimattomat arvelivat tupakoivien keskuudessa vallitsevan jonkinlainen ryhmäpaine sekä pelko joutua

porukan ulkopuolelle. Myös kaveriporukoiden tuottama paine ja odotukset olivat nuorten mielestä merkittäviä tekijöitä.

Nuorten tupakkavalistuksen koti niin Suomessa kuin muualla maailmassa on ollut pitkään koulumaailma. Koulut ovat keskipisteessä pääsääntöisesti siitä syystä, että sitä kautta nuorten eri ikäluokat on tavoitettu tupakoinnin ehkäisyohjelmien pariin tehokkaasti ja tarpeeksi kattavasti. Näin ollen koulujen työkenttä nähdään merkittävänä nuorten tupakoinnin ehkäisemisessä ja vähentämisessä. Kouluissa toimintaympäristö on ideaali ja siellä ehkäisevä tupakkavalistus kohtaa käytännön. (Puuronen 2012, 128.)

Nuorten parissa työskentelevät aikuiset joutuvat usein ottamaan kantaa sekä puuttumaan nuorten tupakka ja nuuskatuotteiden käyttöön. Aikuisen, joka työskentelee nuorten kanssa, on osattava vahvistaa niitä tekijöitä, joilla saadaan pidettyä nuori tupakoimattomana tai ainakin siirrettyä kokeilua mahdollisimman pitkälle. Mitä myöhemmin nuori päättää kokeilla tupakkaa, sitä pienempi todennäköisyys on tupakoinnin aloittamiselle. Ammatillaisen tulee myös työssään tunnistaa tupakan käyttöön liittyviä yksityiskohtia. Tällaisia ovat esimerkiksi kokeilun aloittamiseen vaikuttavat tekijät, käyttöä ylläpitävät asiat, nuorten terveyteen vaikuttavat seikat sekä riippuvuustekijät. Vaikka tupakkatuotteista on saatavilla monenlaista tietoutta, haasteena on se, kuinka asioita käsitellään yhdessä nuorten kanssa ja miten tupakkatuotteiden käytön ehkäisystä saadaan pysyvä osa toimintaa. (Kylmänen 2005, 50–51.)

Nuoren siirtyessä yläasteelle puhutaan nivelvaiheesta, joka on näin ollen yksi ratkaisevimmista hetkistä tupakoinnin aloittamisen kannalta. Nuorten kanssa tehtävät tupakkamini- interventiot ovat hyvä toteuttaa sellaisessa ympäristössä, joissa nuoret kokevat päihteistä puhumisen mahdollisimman luonnolliseksi. Tällaisia ovat esimerkiksi koulut sekä vapaa-aika. Aikuisen kannattaa lähestyä nuorten kanssa puhuttavia tupakointiin liittyviä asioita muuan muassa sosiaalisen paineen, mallioppimisen ja terveyden näkökulmasta. On tärkeää muistaa tarkastella asioita myös siitä näkökulmasta, että onko nuorilla ylipäänsä kiinnostusta tupakkatuotteita kohtaan. (Kylmänen 2005, 51.)

Aikuisen on hyvä ajatella nuorten kanssa puhuttaessa sitä, kuinka itse haluaisi otettavan puheeksi ja keskustella omista elintavoistaan. Etenkin keskustelun

alkaessa ensimmäiset eleet ja sanat ovat ratkaisevassa asemassa keskustelun kululle. Kun kohtaaminen on onnistunut, se auttaa nuorta tunnistamaan omia tunteitaan sekä näkemään monipuolisemmin erilaisia ajatus- ja käyttäytymismalleja. Nuoren tulee saada kokemus siitä, että hän pystyy luottamaan aikuiseen. Kaiken kaikkiaan ammattilaisella tulee olla niin tiedollisia kuin ohjauksellisia valmiuksia sekä ennen kaikkea tilannetajua nuorten kanssa työskennellessä. (Kylmänen 2005, 68.)

Etenkin yläkoulu ikäisillä nuorilla on välillä äärimmäinen tapa ryhmäytyä omanlaisiin joukkoihin, jossa jokaisella ryhmäläisellä on esimerkiksi samantyyppiset arvot, tapa puhua tai jopa pukeutua. Nuoren joutuessa omasta tahdostaan riippumatta ryhmän ulkopuolelle, vaikuttaa se suurella todennäköisyydellä hänen itsetuntoonsa heikentävästi. Tällöin nuori ei voi enää turvautua ryhmän yhteisöllisyyteen. Yleensä nuoren oma itsetunto vahvistuu kaveriporukassa, mutta ei vastuuntunottomuuden takia ei nuori silti kykene tekemään harkittuja valintoja oman tulevaisuutensa suhteen. Etenkin kiusattujen ja hylätyksi kokevien nuorten kohdalla, vaarana heillä on tavoitella itselleen vahingollisten ihmisten seuraa ja näin ollen joutua erilaisiin houkutuksiin. Aikuisen tehtävänä on neuvoa nuorta tunnistamaan ja löytämään sekä reilu että asiallinen ystäväporukka. Samanhenkinen ryhmä saattaa löytyä nuorelle muuan muassa harrastusten parista. (Cacciatore ym. 2008, 155–156.)

Nuorille tupakkatuotteet liittyvät usein sosiaaliseen kanssakäymiseen ja ajanvietto tapoihin. Nuoret saattavat liittää tupakanhimon emotionaalisesti tai psyykkisesti hankaliin tilanteisiin, eikä niinkään riippuvuuteen. Ero riippuvuuden ja tavan välillä voi olla vaikea hahmottaa, eivätkä nuoret koe riippuvuuden syntyvän nopeasti. (Ollila 2018.)

5 KEHITTÄMISTYÖ

Kehittämistoiminnan tunnuspiirteisiin lukeutuu toiminnan hyöty, konkreettinen tuotos, toiminnan prosessinomaisuus ja suunnitelmallisuus sekä käytettävyys. (Salonen ym. 2017, kuvio 6, 36.) NIKO-projektin tavoitteiden mukaisesti tämän kehittämishankkeen tavoitteena on luoda uusia välineitä nuorten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisemiseksi. Tässä kehittämistyössä tähän pyritään nuorten itsetunnon vahvistamisen avulla lisäämällä nuorten parissa työskentelevien tietoutta eri keinoista tukea ja vahvistaa nuorten itsetuntoa työssään. Tämän kehittämistyön tavoitteena on muistuttaa nuorten parissa työskenteleviä ammattilaisia nuoren itsetunnon vahvistamisen ja tukemisen merkityksestä osana nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyä. Yleisesti kehittämistyössä pyritään ratkaisemaan käytännön ongelmia, tuottamaan uusia ideoita, tietoa, käytänteitä tai tuotteita teorian tiedon tukemana. Sen avulla haetaan sekä uusia ratkaisuja että parannuksia jo olemassa olevaan käytäntöön. Kehittämistyössä on tärkeää, että olemassa olevaa tietoa ja teoriaa osataan siirtää mukaan käytäntöön. (Ojasalo ym. 2014, 19–21.) Tässä kehittämistyössä loimme teorian tiedon sekä ammattilaisilta kerätyn materiaalin pohjalta NIKO-projektin käyttöön uuden työvälineen, menetelmäkansion, jonka tavoitteena on edistää nuorten itsetunnon vahvistumista osana nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyä.

Kuten tässä NIKO-projektin kehittämistyössä, toiminnassa on keskeistä määrittellä, mikä on kohde jota kehitetään, mihin tavoitteeseen pyritään ja miten niihin päästään. (Salonen ym. 2017, 29.) Kehittämistyö lähti liikkeelle siitä, että NIKO-projektilla oli herännyt tarve tarkastella keinoja, millä ammattilaiset voivat tukea nuorten itsetuntoa. Tästä heräsi ajatus kysyä ammattilaisten käyttämiä keinoja ja koota yhteen kansio, jossa hyväksi havaitut keinot olisivat kaikkien saatavilla ja käytettävissä. Ojasalon ym. mukaan paras mahdollinen lopputulos on sellainen, jossa kehittäjät löytävät itsenäisesti kehittämiskohteen, luovat siihen ratkaisun yhdessä muiden ihmisten kanssa ja näiden jälkeen toteuttavat luodun ratkaisun käytännössä. Tärkeää on, että koko prosessin ajan kehittäjät

arvioivat omaa toimintaansa ja taustalla olevien aikaansaannoksia. (Ojasalo ym. 2014, 14.)

Kuten tässä kehittämistyössä, kehittämistoiminnalla on jokin tietty tehtävä tietyssä ympäristössä. Sen vaiheet ovat harkittuja ja tuloksia voidaan hyödyntää. Kehittämistoiminnassa voidaan käyttää apuna tutkimuksellisia menetelmiä, joita käytetään kehittämiseen liittyvän oleellisen tiedon saamiseksi. Näitä menetelmiä ovat esimerkiksi kyselyitä tai haastatteluja. (Salonen ym. 2017, 34–35.) Tässä kehittämistyössä käytettiin tiedon saamisen välineenä Webropol-kyselyä ja tehtävänä oli menetelmäkansion luominen. Tämän kehittämistyön tuotosta voivat hyödyntää NIKO-projektissa työskentelevät ammattilaiset, NIKO-projektiin osallistuvien koulujen henkilökunta tai muut nuorten parissa työskentelevät aikuiset. Tuotos voi tuoda myös uutta tietoa sosiaalialan työkentälle tuomalla näkyväksi ja kokoamalla yhteen ammattilaisten käytössä olevia, hyväksi havaittuja keinoja tukea nuorten itsetuntoa sosiaalialan kentällä.

Tätä kehittämistyötä tehtiin yhdessä toimeksiantajan kanssa, mutta tästä huolimatta kehittämistyössä itsenäisyys on myös keskeinen osa-alue. Ojasalon ym. mukaan kyse on siitä, että kehittäjä joutuu sitoutumaan hakemaan tietoa itsenäisesti, johtaa itseään sekä pyrkiä tavoitteelliseen ja arvioivaan työskentelytapaan. (Ojasalo ym. 2014, 15.) Nämä piirteet olivat keskeisiä tämän kehittämistyön toteuttamisessa, sillä prosessia toteutettiin melko itsenäisesti ja omaa työskentelytapaa tuli johtaa ja arvioida jatkuvasti aikataulussa ja prosessissa onnistumiseksi.

Kehittämistyössä on kyse suunnitelmallisuudesta, järjestelmällisyydestä, itsenäisestä ajattelusta sekä kriittisyydestä. Kehittämistyössä muita tärkeitä taitoja ovat esimerkiksi ongelmanratkaisu-, vuorovaikutus-, sekä yhteistyötaidot. (Ojasalo ym. 2014, 14.) Tämän kehittämistyön prosessissa korostuivat edellä mainitut asiat, sillä menetelmäkansion luominen yhteistyössä vaati kaikkia näitä taitoja. Näiden edellä mainittujen lisäksi kehittämistyön avulla saadaan valmiuksia tiedonhankintaan, tiedon arviointiin, oppeja hyödyntämään uusinta kirjallisuutta ja monenlaisia muita julkaisuja sekä lopuksi syvennyttään kirjallisen että suullisen ilmaisun harjoitteluun. (Ojasalo ym. 2014, 14.)

5.1 Kehittämismenetelmät

Kehittämismenetelminä olemme käyttäneet kehittämispäiväkirjaa, aikaisemman teorian tiedon hyödyntämistä, dialogista kehittämiskeskustelua toimeksiantajan kanssa sekä tiedon hankintaa ammattilaisilta Webropol-kyselyllä.

Kehittämispäiväkirjana käytimme perinteisiä muistiinpanoja vihkoon, paperille sekä yhteistä OneDrive-kansiota. Opinnäytetyöpäiväkirja on ikään kuin prosessin dokumentointi. Se koostuu esimerkiksi muistiinpanoista, ideoinneista, kirjallisuudesta ja niiden lähteistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19–20.) OneDriveen jaoimme omia sekä yhteisiä muistiinpanojamme sekä ideoitamme, jotka olivat heränneet toimeksiantajan tapaamisista, teorian tiedon pohjalta tai tapaamisistamme. Kehittämispäiväkirjaan tallensimme löytämiämme hyväksi havaittuja menetelmiä, teorian tietoa sekä ajatuksia ja linkkejä hyviin lähteisiin. Tallensimme päiväkirjaan sopivia artikkeleita sekä aiheesta aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä. Liitimme päiväkirjaan myös muistioita toimeksiantajan tapaamisista ja keskinäisistä palaveristamme.

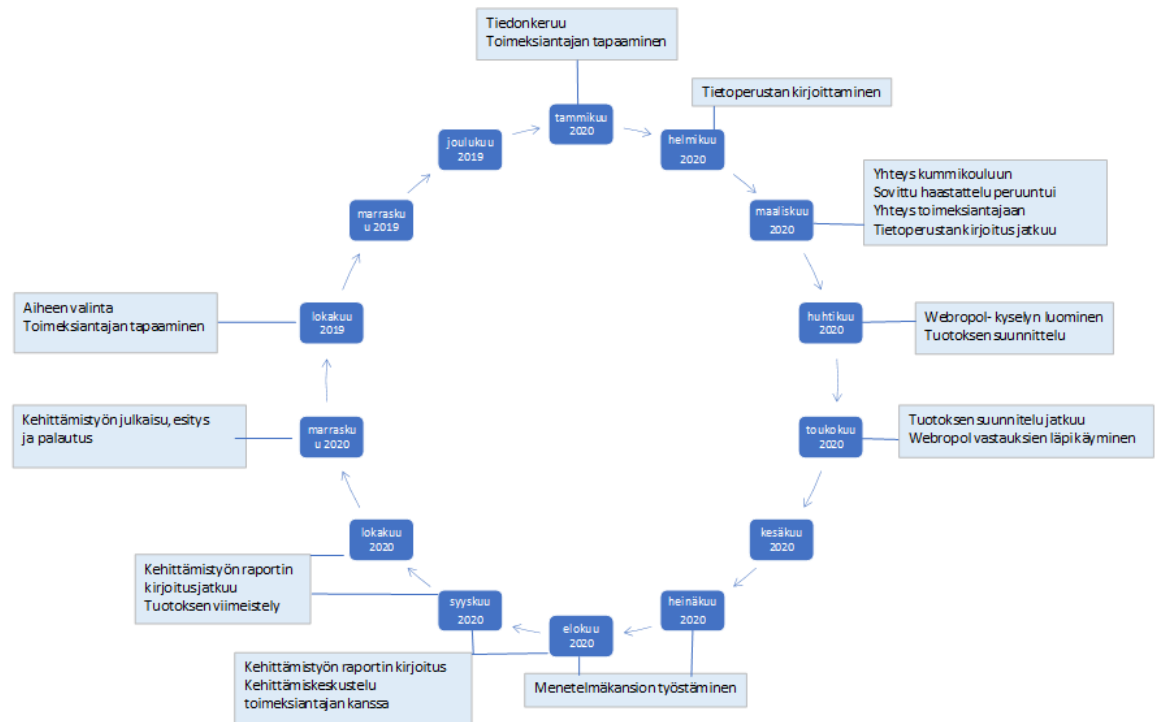
Aikaisemman teorian tiedon hyödyntäminen oli suuri osa kehittämistyötämme. Tutustuimme kirjallisuuteen, tutkimuksiin sekä niin NIKO-projektille aikaisemmin tehtyihin opinnäytetöihin kuin muihinkin opinnäyte- ja kehittämistöihin. Kehittämistyössä kehittämiskohteesta haetaan tietoa muun muassa perehtymällä aiheeseen liittyvään teoreettiseen tietoon ja tarkastellaan tiedon merkitystä kehittämishankkeelle. Tähän hankittuun teorian tietoon perustuu kehittämistyön suunnittelu ja toteuttaminen. (Ojasalo ym. 2017, 24–25.) Tässä kehittämistyössä aikaisemman tiedon perusteella luotiin tietoperusta sekä tietoperustan pohjalta kyselylomakkeen kysymykset ammattilaisille, sekä lopulliseen menetelmäkansioon aihealueet sekä teoriaosuudet vastausten tueksi.

Dialogiset kehittämiskeskustelut toimeksiantajan kanssa tapahtuivat niin kasvotusten, puhelimitse kuin Skypen välityksellä. Suurimmaksi osaksi olimme yhteydessä toimeksiantajaan sähköpostin välityksellä. Salonen ym. (2017, 61) kuvaa dialogista keskustelua avoimeksi ja suoraksi, jossa keskeistä on ottaa erilaiset näkemykset huomioon ja tutkia niitä yhdessä. Dialogin avulla on

mahdollista edistää niin osaamista, luovuutta kuin motivaatiota. Tämän kehittämistyön toteutuksessa dialogiset kehittämiskeskustelut pitivät sisällään toimeksiantajan kanssa käytyjä keskusteluja, joissa tarkoituksena oli kaikkien mielipiteiden ja ehdotusten kuuleminen ja niiden avulla tuotoksen kehittäminen toimivaksi kokonaisuudeksi.

Alun perin suunnittelemaamme teemahaastattelut muuttivat muotoaan sähköiseksi Webropol-kyselyksi, johon sai vastata ammattilaiset, jotka työskentelevät nuorten parissa säännöllisesti. Ojasalon ym. mukaan kysely kehittämismenetelmänä sopii esimerkiksi sellaiseen tilanteeseen, jossa aihealue on jo entuudestaan tuttu mutta sen luotettavuudesta halutaan vielä varmistua. Kyselyssä tarkoituksena on saada vastauksia samoihin kysymyksiin valitulta joukolta. Kyselyn suunnittelussa keskeistä on miettiä, mitä tietoa halutaan saada ja kyselyn tulee pohjautua hankittuun tietoperustaan. (Ojasalo ym. 2017, 40-41.) Kyselyn muodoksi valikoitui Webropol-kysely, sillä se on huomattavan nopea sekä tehokas tapa kerätä tietoa. Päinvastoin sen heikkoutena nähdään tuotetun tiedon pinnallisuus. Huono puoli on myös se, että ettei voida arvioida, miten vastaajat ovat ylipäänsä suhtautuneet tutkimukseen tai miten paljon tietoa vastaajilla on kyselyssä olevasta aiheesta tai miten perehtyneitä he ovat siihen. (Ojasalo ym. 2014, 121.) Kyselylomakkeessa olevat kysymykset voivat olla avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä tai sekamuotoisia kysymyksiä (Vilkka 2015, 106).

5.2 Aikataulu



Kuva 1. Kehittämistyön kulku

Kehittämistyömme käynnistyi lokakuussa 2019 aiheen valitsemisella. Alustavan opinnäytetyön toimeksiannon perusteella sovimme tapaamisen toimeksiantajan kanssa ja aloitimme opinnäytetyön suunnitteluvaiheen. Ensimmäistä tapaamista varten tutustuimme NIKO-projektiin ja pohdimme omia ideoitamme ja kokemuksiamme nuorten nikotiini- ja itsetunnon aihepiireistä. Kiinnostuimme NIKO-projektista, sillä opintomme, kiinnostuksemme sekä työkokemuksemme kohdistuvat lapsiin ja nuoriin sekä heidän hyvinvointinsa edistämiseen. Ensimmäisellä tapaamisella kuulimme projektista sekä toimeksiannosta lisää ja ideoimme yhdessä toimeksiantajan kanssa mitä kaikkea opinnäytetyömme voisi pitää sisällään. Tässä vaiheessa huomasimme, että aihetta täytyy rajata. Päädymme tarttumaan kiinni toimeksiannon yhteen osioon, miten ammattilaiset voivat tukea nuorten itsetuntoa, ja ideoinnin jälkeen ehdotimme menetelmäkansion tuottamista toimeksiantajallemme. Suunnitelmavaiheen tuotoksena syntyi idea kehittämisestä sekä kehittämisjärjestelmän kirjallinen suunnitelma.

Tammikuussa 2020 kehittämistyö sai alkunsa tiedonkeruun avulla sekä toimeksiantajan tapaamisella. Toimeksiantajan kanssa päätimme ottaa yhteyttä NIKO-projektin kummikouluun haastatteluiden toteuttamiseksi. Tässä vaiheessa suunnitelmana oli haastatella yläasteen henkilökuntaa heidän käyttämistään menetelmistä nuorten itsetunnon tukemiseksi. Haastattelumuodoksi valikoitui teemahaastattelu. Helmi-maaliskuun keskityimme tietoperustan kirjoittamiseen. Tämän vaiheen tuotoksena syntyi kehittämistyön tietoperusta.

Maaliskuussa 2020 otimme yhteyttä NIKO-projektin kummikouluun Syvälahden kouluun. Saimme sovittua yhden haastattelun. Tässä vaiheessa suunnittelimme teemahaastattelua ja siihen kysymyksiä. Ennen kuin ehdimme saada lisää mahdollisia haastateltavia, koulut suljettiin koronaviruspandemian vuoksi. Jouduimme tämän vuoksi perumaan jo sovitun haastattelun. Otimme yhteyttä toimeksiantajaamme, joka ehdotti tiedon keruun ammattilaisilta tapahtuvan kirjallisesti. Tässä vaiheessa muokkasimme suunnitellun teemahaastattelurungon kyselylomakkeeksi (Liite 1), joka sisälsi viisi avointa kysymystä. Lähetimme kirjallisen kyselylomakkeen kymmenelle Syvälahden koulun henkilökunnan jäsenelle, mutta emme saaneet yhtäkään vastausta. Koulun rehtori totesi meille tässä vaiheessa, että henkilökunta on hyvin kiireistä etäopetuksen vuoksi.

Pohdimme tilannetta yhdessä toimeksiantajan kanssa tilanteen muututtua. Toimeksiantaja ehdotti, että vaihdamme haastattelukohdettamme ja toteutamme kyselyn sähköisenä Webropol-kyselynä (Liite 2) ja ehdotti suljettua Terveystiedon opettajien Facebook-ryhmää. Toimeksiantaja ehdotti kyseistä ryhmää Facebookissa, sillä se oli hänelle tuttu ja ryhmään pääsy vaatii nimen mukaisesti sen, että työskentelee terveystiedon opettajana. Näin ollen oletuksena oli, että ryhmän jäsenillä on omaa henkilökohtaista kokemusta nuorten parissa työskentelystä ja oletuksena, että itsetunto aihealueena heille tuttu työn sekä opintojen kautta. Sen lisäksi toimeksiantaja lähetti linkin kyselyyn omille ammatillisille verkostoilleen valiten nuorten parissa aktiivisesti työskenteleviä henkilöitä.

Huhtikuussa 2020 loimme Webropol-kyselyn, jonka linkki laitettiin Facebook-ryhmään, sekä toimeksiantajamme ammatillisille verkostoille nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille.

Huhti-toukokuussa 2020 saimme Webropol-kyselyn vastaukset, jonka jälkeen aloitimme itse tuotoksen suunnittelun. Vastaajia oli kaiken kaikkiaan seitsemäntoista ja vastaukset olivat hyvin monipuolisia. Toukokuun aikana käsitelimme Webropol-kyselyn vastauksia sekä suunnittelimme tulevan kansion rakennetta. Tämän jälkeen aloitimme menetelmäkansion visuaalisen suunnittelun. Päätimme toteuttaa visuaalisen ilmeen käyttämällä Canva.com ohjelmaa, jossa on mahdollista luoda täysin omannäköinen pohja tulevalle menetelmäkansiolle.

Heinä-elokuussa 2020 työstimme menetelmäkansiota kokoamalla siihen sopivaa teoriatietoa ja keräämäämme aineistoa.

Elo-syyskuussa kirjoitimme kehittämistyön raporttia ja viimeistelimme tuotosta. Pidimme kehittämiskeskustelun toimeksiantajamme kanssa elokuun lopulla Skypen-välityksellä. Esittelimme tällöin tuotosta ja keskustelimme sen sisällöstä, muutoksista sekä parannusehdotuksista. Toimeksiantajan kanssa hioimme yhdessä ulkoasua, fonttia, sekä otsikoita. Kehittämiskeskustelun pohjalta muokkasimme edelleen tuotosta käyttökelpoisemmaksi.

Syyskuun ja lokakuun keskityimme kehittämisraportin kirjoittamiseen sekä tuotoksen viimeistelyyn yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan kanssa keskustelimme logon lisäämisestä tuotokseen, sekä käyttäjän ja toimeksiantajan palautteista tuotoksesta. Yhteyttä toimeksiantajaan pidettiin sähköpostin sekä Skypen välityksellä.

Marraskuussa lähetimme sen hetkisen version tuotoksesta toimeksiantajalle. Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella muokkasimme yhä fonttikokoja, muutimme kappaleiden otsikoita sekä lisäsimme NIKO-projektin logon tuotokseen. Marraskuussa kehittämistyön prosessi päättyi tuotoksen ja raportin valmiiksi saamiseen sekä julkaisuun ja esittelyyn.

5.3 Webropol-aineisto

Keskusteltuamme toimeksiantajamme kanssa tulimme siihen tulokseen, että Webropol-kysely on sopivin toteutustapa ottaen huomioon kansainvälisesti vallitsevan koronavirustilanteen.

Päädyimme luomaan Webropol-kyselyn toimeksiantajan ehdotuksesta, sillä ammattilaisten vastaukset ja heiltä saatu tieto tuo merkittävää lisäarvoa tuotokselle. Kyselylomake perustuu teoreettiseen viitekehykseen ja kehittämistyön keskeisiin käsitteisiin. Kyselyyn valikoitui käytettäväksi avoimet kysymykset, sillä tavoitteena oli saada mahdollisimman laajoja ja kuvailevia vastauksia. Käyttäessä avoimia kysymyksiä tavoitteena on saada vastaajilta mahdollisimman spontaaneja ja erilaisia mielipiteitä. Vastauksia on tarkoitus rajata vain vähän. (Vilkkä 2015, 106.) Kyselylomakkeesta muotoutui viiden avoimen kysymyksen sähköinen kyselylomake. Kysymykset keskittyivät siihen, millaisin keinoin ja menetelmin ammattilainen työssään pyrkii tukemaan nuorten itsetuntoa. Webropol-kysely julkaistiin toukokuussa Facebook-ryhmässä.

5.4 Webropol-kyselyn tulokset

Kyselyyn vastasi yhteensä 17 nuorten parissa työskentelevää ammattilaista. Näistä vastauksista saatiin riittävän kattava aineisto ammattilaisten ajatuksista ja mielipiteistä. Vastaukset olivat monipuolisia, kattavia ja kysymyksiin oli vastattu huolellisesti. Huolellisuudesta kertoi pitkät vastaukset, joihin oli nimetty esimerkiksi paljon erilaisia menetelmiä sekä käytännön tilanteita esimerkkeineen. Ensimmäinen kysymys oli ”Millaisena näet oman roolisi ammattilaisena osana nuorten itsetunnon tukemista ja vahvistamista?”. Tämän kysymyksen vastauksissa toistui ammattilaisten käsitys siitä, että kokevat roolinsa tärkeänä ja merkityksellisenä. Moni nimesi, että ammattilaisen rooli on iso ja erittäin tärkeä. Vastaajat painottivat, että ammattilainen on yksi turvallinen aikuinen lisää nuoren elämään. Vastaajat pohtivat myös omien sanojensa, katseiden sekä oman toiminnan merkitystä nuoren itsetunnolle. Moni mainitsi jo tässä kohtaa, että ammattilaisen antama positiivinen ja kannustava palaute voi korjata nuoren

itsetuntoa. Vastaajat kokivat, että jokaisella kohtaamisella on merkitystä nuoren itsetunnolle ja arvostava kohtaaminen on tärkeää. Tämän kysymyksen vastausten pohjalta tuotokseen muodostui sivu, johon on koottu näitä ajatuksia lyhyesti.

Toinen kysymys oli ”Millaiset kokemukset koulun arjessa tukevat nuorten itsetuntoa?”. Näissä vastauksissa eniten toistui kehuminen, kannustaminen sekä onnistumisen kokemukset. Vastaajat toivat myös esille hyvän ryhmähengen merkityksen, kuulluksi tulemisen, huomioimisen sekä osallisuuden. Lisäksi vastauksissa mainittiin epäonnistumisten sietäminen ja niistä oppiminen, henkilökohtaiset huomioimiset sekä turvallisen ympäristön. Tuotokseen muodostui näistä vastauksista sivu, johon on koottu yhteen tiivistetysti näitä huomioita.

Kolmas kysymys oli ”Mitä menetelmiä tai keinoja käytät luodessasi kouluun nuoren itsetuntoa tukevaa ilmapiiriä?”. Vastauksissa mainittiin usein yksilöllinen huomioiminen esimerkiksi katsein, elein, hymyily sekä etunimen runsas käyttö. Lisäksi vastaajat kertoivat käyttävänsä jatkuvaa kannustamista ja kehumista. Vastaajat kertoivat pyrkivänsä luomaan luottamuksellista ja hyväksyvää ilmapiiriä, avoimuutta sekä keskustelevaa ilmapiiriä. Lisäksi useat mainitsivat, että pyrkivät aina löytämään jotain hyvää nuoresta ja tilanteesta ja niiden esiin nostamista virheiden sijasta. Vastaajat mainitsivat myös erilaisten ryhmäytymisharjoitusten sekä ryhmäjakojen olevan tärkeitä. Vastausten pohjalta tuotokseen syntyi kaksi sivua, joissa huomio on kannustavan ilmapiirin luomisessa.

Neljäs kysymys oli ”Miten ammattilainen voi tarjota nuorelle kokemuksia siitä, että nuori on tärkeä ja arvokas omana itsenään?”. Lähes jokaisessa vastauksessa toistui nuorelle siitä sanominen. Vastauksissa painotettiin yksilöllistä huomioimista ja kohtaamista, kuulumisten kyselyä sekä yksilöllistä ohjausta. Vastauksissa mainittiin positiivisen palautteen merkitys ja sen huomioiminen, että on itse turvallinen ja helposti lähestyttävä aikuinen, jolloin nuori kokee tulleensa aidosti kohdatuksi. Vastauksissa mainittiin myös harjoitteita, kuten unelmakartta, miellekartta ja voimavarakartat, joiden avulla nuori voi pohtia omaa elämäänsä. Näitä harjoitteita on tuotoksessa jaoteltu eri teemoihin.

Viides kysymys oli ”Millaisin keinoin vahvistat nuorten itsetuntoa? Jos käytät toiminnallisia menetelmiä, kuvaile niitä.”. Vastauksissa mainittiin jälleen kehumisen ja kannustamisen merkitys. Menetelmistä mainittiin miellekartat, pienryhmäkeskustelut, yksilökeskustelut, SWOT-kaaviot, Kehu kaveria-harjoite, omakuvatyöskentely, tunnekortit, voimavarakortit, Sano jotain hyvää-harjoitus, keuharjoitus, draaman käyttö. Lisäksi mainittiin positiivisten Wilma-merkintöjen käyttö, erilaiset ryhmäytymisleikit ja omien ominaisuuksien pohdinta ja vahvuuksien tunnistaminen. Vastauksissa mainittiin myös yhdessä tekemisen tärkeys ja nuorille sen kertominen, että he ovat tärkeitä. Tuotokseen lisättiin näitä mainittuja menetelmiä.

5.5 Webropol-aineiston käsittely ja tuotoksen syntyminen

Saatuamme Webropol-kyselyn vastaukset, aloitimme niiden läpikäymisen sekä kansion tarkemman suunnittelun. Aloitimme suunnittelun hahmottelemalla sisällysluetteloja ja kansion rakennetta. Päädyimme yhteisymmärryksessä toimeksiantajan kanssa siihen, että jokaisessa kappaleessa on oma lyhyt teoriaosuus, jonka jälkeen tuomme esille ammattilaisten omia hyväksi havaittuja kokemuksia sekä käyttökelpoisia menetelmiä. Käsittelimme tuotoksen toivottua sisältöä sekä ulkoasua kehittämiskeskusteluissa toimeksiantajan kanssa koko kehittämisprosessin ajan.

Aloitimme prosessin niin, että kokosimme vastaukset yhteen ja poimimme niistä pääkohdat tiivistetysti ylös otsikon alle. Vastauksia tiivistettiin ja muokattiin sopivaan muotoon. Kun vastaukset oli käsitelty, valikoitui aihealueisiin soveltuvat teoriaosuudet. Teoriaosuuksien tuli olla lyhyitä, jotta lukijan mielenkiinto säilyy niitä lukiessa ja niin sanottu oikea asia tulee yksinkertaistettuna ilmi. Vastaukset ammattilaisilta täydensivät ja sopivat jo aiemmin kerättyyn tietoperustaan.

Kehittämistyön lopullisena tuotoksena syntyi menetelmäkansio nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille. Kansion sisältö koostuu teoritiedosta sekä ammattilaisilta kerätystä tiedosta ja menetelmistä.

5.6 Tuotoksen esittely

Kansio luotiin Canva-verkkosivustolla. Canva-sivusto valikoitui, sillä sieltä löytyy paljon ilmaisia ja visuaalisesti kauniita pohjia, joita on helppo muokata mieleiseksi.

Ulkoasu haluttiin pitää yksinkertaisena, jotta sen lukeminen olisi mahdollisimman helppoa ja mukavaa. Tarkoituksena on, että tärkeä sanoma saataisiin kevyeksi luettavaksi ja eikä tuotosta käyttäviltä tuntuisi vaivalloiselta palata takaisin sen pariin. Ajatuksena on, että lyhyet virkkeet jäävät helpommin mieleen. Sävy maailmaksi valikoitui neutraalit sävyt, kuten beige, valkoinen ja harmaa. Nämä ovat rauhallisia värejä, jolloin visuaalisuus tukee kansion mielekkyyttä. Kansio on koottu A5 kokoiseksi.

Menetelmäkansio (Liite 3) on rakentunut niin, että se alkaa teoriaosuudella ja projektin esittelyllä. Osiot on jaettu Webropol-kyselyn kysymysten teemojen ja niistä saatujen vastausten mukaisesti. Osiot koostuvat teoriasivusta, ”Kokeile näitä”-sivuista sekä vastausten pohjalta kootuista teemasivuista erilaisin otsikoin. Visuaalinen ilme on teoriasivuilla sekä ”Kokeile näitä” sivuilla toistuva koko tuotoksen läpi. Teemasivujen visuaalinen ilme on muuttuva mielenkiintoisuuden vuoksi.

Kansio koostuu yhteensä 23 sivusta. Otsikkona ”Nuorten itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen – Menetelmäkansio nuorten parissa työskenteleville”. Kansio alkaa sisällysluettelolla. Seuraavana kansiossa on johdanto, jossa kerromme kansion syntymisestä ja sisällöstä. Tämän jälkeen kansiossa on kerrottu NIKO-projektista.

Ensimmäinen osio keskittyy itsetuntoon. Otsikon ”Itsetunto” alta löytyy lyhyt teoriaosio, jossa määrittelemme mitä itsetunto tarkoittaa. Teoriaosuus on valikoitu siksi, että se kuvaa muiden ihmisten merkitystä itsetunnon kehitykselle kansion teemojen mukaisesti. Toivakka ja Maasola kuvaavat, että itsetuntoon ja minäkuvaan vaikuttavat nuoren ympärillä olevat ihmiset ja ryhmät, esimerkiksi ystäväpiiri, luokka ja niihin kuuluminen. Itsetunnon kehittymisen kannalta on merkittävää, että nuori saa kokemuksia ja tunteita siitä, että on merkityksellinen. (Toivakka ja Maasola 2011, 18.) Seuraava pääotsikko on ”Nuoren itsetunto ja

nikotiinituotteiden käyttö” jossa linkitämme nuoren itsetunnon ja nikotiinituotteiden käytön teorialla perusteltuna. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa on nähty nikotiinituotteiden käytöllä sekä huonolla itsetunnolla olevan yhteyttä. Tutkimuksessa suojaavana tekijänä nähtiin hyvä itsetunto, ja sen auttavan myös nuoria kieltäytymään esimerkiksi nuuskan käytöstä, vaikka ryhmässä olisikin painetta. (THL Raportti 2015, 34.)

”Ammattilaisen rooli itsetunnon tukemisessa” otsikon alta löytyy lyhyt teoriaosuus aiheesta. Seuraavalla sivulla on kuvauksia siitä, miten ammattilaiset kuvaavat omaa merkitystään nuorten itsetunnolle. Nämä kuvaukset on työstetty ammattilaisten vastauksista. Toivakka ja Maasola toteavat, että aikuisen tuki on tärkeää nuoruudessa itsetunnon kehittymiselle. Aikuinen voi vahvistaa nuorten oikeanlaista toimintaa, auttaa sanoittamaan tunteita, sekä kehua ja kannustaa. Näiden keinojen avulla voidaan vahvistaa nuoren tunnetta tulla hyväksytyksi omana itsenään. (Toivakka ja Maasola 2013, 61.) Menetelmiksi osioon valikoituivat ”Swot-kaavio nuoren ominaisuuksista” jossa pohditaan vahvuuksia, heikkouksia, kehittämisen kohteita ja uhkia, sekä ”Kehu-kaveria toiminta” jossa tarkoituksena on kerätä nuoresta positiivisia asioita muilta. Näiden menetelmien avulla ammattilainen voi tukea nuoren itsetuntoa auttamalla löytämään omia voimavaroja ja vahvuuksia. Ammattilaisten vastauksista on lisäksi koottu eräänlainen vinkkilista, jossa pääpainona on huomion kiinnittäminen omaan toimintaan nuoren itsetunnon vahvistamisessa.

Seuraavana tuotoksessa on kuvattuna teorian pohjalta koulun merkitystä nuorten itsetunnolle otsikkona ”Koulun merkitys nuoren itsetunnolle”. Tämä teema valikoitui, sillä esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan koulun merkitys on nuoruudessa suuri, ja sieltä saatu tuki sekä rohkaisu ovat merkittävässä asemassa nuoren myönteisessä kehityksessä. Myönteinen kouluympäristö tukee hyvinvointia, kuuluvuuden kokemusta, vahvistaa stressinsietokykyä ja haasteista selviämistä. Se lisää myös itseluottamusta ja itsevarmuutta. (THL 2013, 13.) Seuraavana sivu, jossa on ammattilaisten lyhyitä huomioita koottuna, joilla voidaan koulussa työskentelevien aikuisten avul edistää nuorten itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä otsikolla ”Kiinnitä huomio näihin!”. Teeman ”Kokeile näitä”-sivulle on valittu menetelmäksi pienryhmäkeskustelut,

joiden avulla yhteisöllisyyttä voidaan tukea ja vahvistaa. Menetelmää täydentämään on nostettu esille listattuna erilaisia tapoja luoda kannustavaa ilmapiiriä kahden sivun verran ammattilaisten vastausten pohjalta. Näiden keinojen avulla voidaan tukea myönteistä kouluympäristöä joka osaltaan tukee myönteisen itsetunnon kehittymistä.

Seuraava osio keskittyy toiminnallisiin menetelmiin osana itsetunnon vahvistamista. Teoriaosuuden jälkeen sivuilla valitut menetelmät ovat ”Sanotain hyvää harjoitus” jossa tarkoituksena on tuoda esille ryhmäläisten hyviä puolia ja vahvuuksia, ”Miellekartta” jossa miellekarttaan kootaan omia haaveita ja tavoitteita, sekä ”Omakuva-työskentely” jossa tarkoituksena on maalata tai piirtää oma kuva, johon kirjoitetaan itse hyviä ominaisuuksiaan ja pyydetään luokkakavereita tekemään myös niin. Lopuksi teemassa on ”Muita vinkkejä”-sivu, jossa on nostettuna esille muita tärkeitä huomioita. Nämä toiminnalliset menetelmät valikoituivat, sillä esimerkiksi Toivakan ja Maasolan mukaan kokemuksellisen oppimisen mallia voidaan käyttää osana itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen harjoitteita. Harjoituksissa voidaan käyttää useita aistikanavia, ja tärkeää on kokemuksen lisäksi havainnointi, pohdiskelu ja reflektointi. Toisilta oppiminen ja toisten auttaminen tukevat sosiaalista kasvua ja kehitystä. Lisäksi se lisää itsetuntemusta sekä tietoisuutta omasta kasvusta. (Toivakka ja Maasola 2011, 43.)

Kansion lopussa on lyhyt kuvaus siitä, miten kansion materiaalit on kerätty ja koottu. Tämän jälkeen menetelmäkansiossa on lähteet ja viimeisellä sivulla tekijätiedot.

6 PROSESSIN JA TUOTOKSEN ARVIOINTI

Alkuperäisen teemahaastatteluidean muuttuminen koronatilanteen vuoksi Webropol-kyselyksi muutti alkuperäistä ideaa haastattelumuotoisesta aineiston keruusta. Kasvokkain tapahtuneet haastattelut olisivat tuoneet mahdollisuuden keskusteluun ja mahdollisten lisäkysymysten esittämiseen. Toisaalta on nähtävissä, että kysymysten asettelu lomakkeellakin onnistui hyvin. Tätä tukee se, että kyselyyn saatiin juuri sellaisia vastauksia kuin oli toivottu ja kysymykset oli ymmärretty oikein. Kysymyksiin oli vastattu pitkästi ja asiantuntevasti. Tästä päätelmänä syntyi, että kohderyhmä oli valittu oikein.

Eräs vastaaja antoi palautteen kyselylomakkeesta, että kysymykset olisivat hyvä ollut nähdä etukäteen, jotta vastaajien vastaukset eivät toistaisi itseään. Tästä olemme nyt jälkeinpäin samaa mieltä. Toinen asia minkä olisi voinut tehdä toisin, olisi ollut taustatietojen kysyminen vastaajilta. Esimerkiksi koulutus sekä missä työtehtävissä työskentelee, olisivat voineet auttaa tiedon jäsentämisessä ja tarkastelemisessa. Tällöin olisi ollut mahdollista esimerkiksi vertailla eri ammattiryhmien edustajien kokemuksia ja heidän käyttämiään menetelmiä.

Webropol-kyselystä saadut vastaukset ja tämän myötä aineisto, jonka perusteella menetelmäkansio koottiin, vastasivat melko hyvin teoriatietoa joka oli ennen aineiston keruuta koottu. Tästä syntyi käsitys, että vastanneilla oli tietoa itsetunnosta ja sen tukemisesta. Tämä helpotti kansion kokoamista, sillä kerätty tieto koettiin luotettavaksi.

Kokonaisuudessaan kehittämistyön prosessi eteni aikataulun mukaisesti ja prosessinomaisesti. Olisimme voineet parantaa omaa aikataulutustamme tarkemmaksi ja suunnitellummaksi. Vaikka pysyimme aikataulussa, olisimme voineet tarkentaa suunnitelmiamme vielä enemmän. Tällöin olisimme välttyneet monelta ylimääräiseltä työltä. Keräsimme esimerkiksi menetelmiä eri lähteistä ennen Webropol-kyselyä ja käytimme tähän turhaan aikaa, sillä näitä menetelmiä emme hyödyntäneet. Prosessiin kuului siis myös työvaiheita, jotka olisi voineet välttää. Tästä opimme suunnittelun tärkeyttä. Työ toteutettiin parityönä, joka on vaatinut neuvottelutaitoja liittyen esimerkiksi olennaisiin muutoksiin.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli sujuvaa ja hänet oli helppo tavoittaa tarvittaessa. Toisaalta olisimme voineet ottaa häntä ja NIKO-projektia vielä enemmän mukaan tuotoksen suunnitteluun ja kehittämiseen. Nyt tapasimme vain toimeksiantajaa. Myös koronatilanne toi tähän oman lisänsä. Olemme kuitenkin kaiken kaikkiaan onnistuneet sovittamaan yhteen palvelun tarvelähtöisesti ja toimia sen muutoksen eteenpäin viejänä.

6.1 Tuotoksen arviointia ja hyödyntämismahdollisuudet

Kehittämistyön tuotoksena syntynyt menetelmäkansio nähtiin onnistuneena. Menetelmäkansio voi muistuttaa ja auttaa ammattilaista kiinnittämään yhä enemmän huomiota nuoren itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen. Kansiosta voi myös saada uusia keinoja ja ideoita, mitä voisi itse toteuttaa nuorten, ja miksei muidenkin ikäryhmien, kanssa. Se auttaa suuntaamaan huomion ja palauttamaan mieleen aiheen tärkeyden. Oman arviomme mukaan tämän kehittämistyön tuotoksen tuloksen avulla voi omalta osaltaan edistää nuorten yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoista kohtelua.

Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella sekä tuotoksen ulkoasu että sisältö on onnistunut. Toimeksiantajan mukaan onnistuimme valitsemaan teoriaosuudet ammattilaisten vastauksiin sopiviksi ja niitä tukeviksi. Kansiosta tuli helposti luettava ja ulkoasu on neutraali mutta miellyttävä.

Tuotoksen hyödyntäminen jää NIKO-projektin arvioitavaksi. Tuotosta voi levittää esimerkiksi toiminnan jalkautuessa kouluihin jakamalla sitä koulun henkilökunnalle tai muille yhteistyökumppaneille. Sähköisen version NIKO-projekti voi julkaista esimerkiksi omilla nettisivuillaan.

Koska meidän opinnäytetyhömme ei kuulunut tuotoksen menetelmien testaaminen käytännössä kohderyhmällä, voisi tästä saada esimerkiksi projektin tai opinnäytetyön aiheen jollekin seuraavalle ryhmälle kehiteltäväksi.

Itsetunnon ja nikotiinituotteiden käytön välisestä yhteydestä ei löytynyt kovinkaan paljoa lähdemateriaalia. Löytämistämme materiaaleista kuitenkin ilmeni, että näiden välillä on nähtävissä yhteyttä. Tästä voitaisiin päätellä, että tarvetta tämän kaltaiselle tutkimukselle olisi. Itsetunnon tukeminen osana nikotiinituotteiden

ennaltaehkäisyä on uudenlainen näkökulma, mitä voisi edelleen kehittää ja ottaa laajemmin käyttöön. Opinnäytetyömme yhdistää teorian tietoa ja käytännönläheisiä menetelmiä itsetunnon tukemiseksi. Uskomme, että kehittämistyö tuo uudenlaista sisältöä ja toimintatapoja sosiaalialan kentälle. Tuotos on helppo ottaa käyttöön ja sen sisältö on helppo soveltaa monenlaisiin tilanteisiin.

7 POHDINTA

Kehittämistyön prosessi on ollut pitkä ja monivaiheinen. Toivomme, että tämä kehittämistyö saa nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille uutta näkemystä siitä, kuinka pienilläkin asioilla tai kohtaamisilla voi olla suuri merkitys nuoren itsetunnon kannalta. Näin voidaan ennaltaehkäistä suurempia ongelmia, joita heikko itsetunto voi nuorissa vaikuttaa. Tämän kehittämistyön näkökulmasta varhaisen tukemisen ja ennalta ehkäisevän työn tärkeys painottuu entisestään. Tutustuessamme toimeksiantajamme Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-projektiin, on projekti auttanut ymmärtämään entistä paremmin, kuinka tärkeää on tukea nuorten terveyden edistämistä arjessa.

Tuotoksen tavoitteena oli luoda haastatteluiden sekä teorian tiedon nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille soveltuva kansio, joka on helppo lukuinen ja selkeästi ymmärrettävä. Tässä onnistuimme hyvin, sillä toimeksiantajamme tarkoituksena on painatuttaa kansio nuorten parissa työskenteleville eri alan ammattilaisille. Palaute oli kaikin puolin positiivista, joka vahvisti entisestään omaa oppimiskokemusta ja itsevarmuutta. Yhteistyösuhteen luominen toimeksiantajan kanssa sujui mutkattomasti ja tuntui alusta alkaen luontevalta. Yhteistyössä toimeksiantajan kanssa näkyivät sekä luottamus että turvallinen ympäristö jakaa omia ajatuksia sekä ideoita. Yhteistyö oli puolin ja toisin avointa sekä keskustelevaa alusta alkaen.

Opettajan kanssa käymämme palautekeskustelut olivat myös tärkeitä kehittämistyö prosessin aikana. Keskustelujen jälkeen tapahtui usein omakohtaista oivaltamista ja ratkaisujen löytämistä. Kehittämistyö onkin vaatinut jatkuvaa kriittistä reflektointia ja innovatiivista osaamista uutta kehittäessä.

Kehittämistyöhömmme keräämät vastaukset Webropol- kyselyllä olivat moninaisia, mutta niissä kaikissa toistui useasti nuoren kohtaamisen tärkeys. Etenkin kehittämistyömme vastauksia käsitellessä itsereflektointi oli jatkuvasti läsnä ja pohdinta siitä, millainen ammattilainen haluaa itse olla ja kuinka voi omassa ammatissaan parhaansa mukaan tukea ja auttaa esimerkiksi itsetunnon kanssa kamppailevaa nuorta. Opinnäytetyön teorian tieto on antanut uutta kykyä ymmärtää mitä itsetunto on ja lisännyt halua perehtyä aiheeseen vieläkin

syvemmin. Kehittämistyö edisti myös omaa ajattelua siitä, kuinka jatkossa edistää vahvemmin nuorten osallistumisen mahdollisuuksia.

Kehittämistyön prosessin aikana omat ongelmanratkaisutaitomme ovat kehittyneet suuresti. Prosessin aikana vastaamme tuli monia haasteita, esimerkiksi suunnitelmiamme muuttanut koronapandemia. Paineensietokyky ja epävarmuuden sietäminen kasvoi, sillä opinnäytetyön tilanteemme oli useasti haastava ja sen toteutus epävarmaa. Haasteiden myötä opimme soveltamaan ja mukauttamaan omaa toimintaamme tilanteeseen sopivaksi ja joustamaan aikaisemmista suunnitelmistamme. Prosessi on kaiken kaikkiaan opettanut kärsivällisyyttä ja epävarmuuden sietoa, sillä kehittämistyön luonteeseen kuuluvasti alkuperäiset visiot ja suunnitelmat ovat useasti matkan varrella muuttuneet ja kehittyneet.

Aiheen ollessa itsellemme mielenkiintoinen, on teoreettisen tiedon oppiminen sujunut vaivattomasti. Opinnäytetyömme kautta olemme saaneet lisää ammatillista osaamista ja näin ollen sitä kautta syventänyt omaa ammatti-identiteettiämme. Oma oppimista on myös vahvistanut se, että opinnäytetyötä on ollut mahdollisuus tehdä parityönä. Parityöskentely on tuonut muuan muassa opinnäytetyöhömmme monipuolisempaa näköalaa. Se luo täysin uudenlaista pohdintaan verraten, jos ihminen työskentelee yksin eikä tällöin voi jakaa ja kehittää omia näkemyksiään toisen kanssa.

Olemme oppineet myös prosessinomaista työskentelyä. Kehittämistyöhön liittyvä pitkäjänteinen, prosessimainen kirjoittaminen ja ajatustyö on ollut uutta. Työhön on liittynyt jatkuvaa muutosta ja teoretiedon yhdistämistä käytäntöön. Olemme oppineet suurempien kokonaisuuksien hahmottamista.

Opettavaista on myös ollut pitkäaikainen yhteistyö toimeksiantajan kanssa. Se on opettanut yhteistyökykyä sekä tiedonvaihdon ja viestinnän merkitystä.

LÄHTEET

- Almqvist, F. 2000. Lasten- ja nuoripsykiatria. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. 2. uudistettu painos. Kirjapaino Jaarli Oy.
- Erkko, A., Hannukkala, M. & Pruuki, T. 2013. Nuoren voimavaroja lisätään mielenterveystaitoja vahvistamalla. Julkaisussa: Selkenevää, myötätuulta. Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö nuorisosalalla. Toimittanut Mari Tapio ja Tarja Kuula. Humanistinen ammattikorkeakoulu.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70953/978-952-456-162-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hytönen, U. & Mäkelä, J. 2007. Varhainen vastuunotto. Helsinki: Miktör.
- Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Keuruu: Otava.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.
- Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 1.12.2019.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin: Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.
- Lounais-Suomen syöpäyhdistys 2020. <https://www.hymyahuuleen.fi/niko-projekti> Viitattu 24.1.2020
- Lounais-Suomen syöpäyhdistys 2020. <https://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi/yhdistys/toiminta/> Viitattu 24.1.2020
- Lounais-Suomen syöpäyhdistys 2020. <https://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi/kurssit-ja-virkistys/niko/> 24.1.2020.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019. 12-15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 20.2.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- Martunen, M. & Rantanen, P. Psykiatria. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.
- Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. 2. uudistettu painos. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Ojasalo, K, Moilanen T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön mentelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma pro.
- Ollila H.; Ruokolainen O.; Kinnunen J. M. & Rautalahti M. 2017. Nuorten nikotiinituotteiden käyttö. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2017. Viitattu 20.2.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/duo13977>
- Ollila, H. & Rautalahti, M. Nuuskan käyttöön vaikuttavat tekijät. Teoksessa Heloma, A., Kiiänmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. 2017. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Duodecim.

- Ollila, H. & Ruokolainen, O. Tupakkatuotteiden yhteiskäyttö yläkouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa 2000–2015. Tutkimuksesta tiiviisti 2, helmikuu 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Ollila, H. 2018. Nuorten tupakkariippuvuus ja sen arviointi. Käypä hoito-suositus. Viitattu 20.2.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nix01826>
- Piispa, M. 2017. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa_sammuukos_avuke_verkko-1.pdf
- Puuronen, A. 2012. Ei pala, palaa, ei pala... Laadullinen tutkimus nuorten tupakoimattomuuden edistämisestä. Helsinki: Hakapaino.
- Ruokolainen, M. & Raitasalo, K. 2017. Tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden kokeilun aloitusikä ja taustatekijät peruskoulun yhdeksäsluokkalaisilla. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134787/YP1703_Ruokolainen%26Raitasalo.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Saari, A. 2018. Factors in Adolescence Representing the Risk of Subsequent Smoking. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy- Juvenes print. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104055/978-952-03-0781-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salmimies, R. & Ruutu, S. 2009. Myönteisen muutoksen työkirja. Porvoo: WSOYpro.
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Tampere: Juvenes. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Työpaperi 24/2013. Helsinki. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta. Yhteistä linjaa etsimässä? http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126770/THL_RAPO2_2015_web.pdf?sequence=1
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskysely. Perustulokset nuoret 2017 ja 2019. Viitattu 3.12.2019. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200573&mittarit_2=199596&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293#
- Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Winell, K., Ollila, H. & Korhonen, T. Tupakoinnin aloittamiseen vaikuttavat tekijät ja tupakkakokeilut. Teoksessa Heloma, A., Kiianmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. 2017. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Duodecim.

Koulun henkilökunnalle lähetetty kyselylomake

Kyselyn tarkoituksena on selvittää koulun ammattilaisten näkemyksiä siitä, miten nuorten itsetuntoa tuetaan yläasteen arjessa ja millaisia menetelmiä ammattilaiset käyttävät. Kysely toteutetaan osana Lounais-Suomen syöpäjärjestön Niko-projektiin tehtävää opinnäytetyötä.

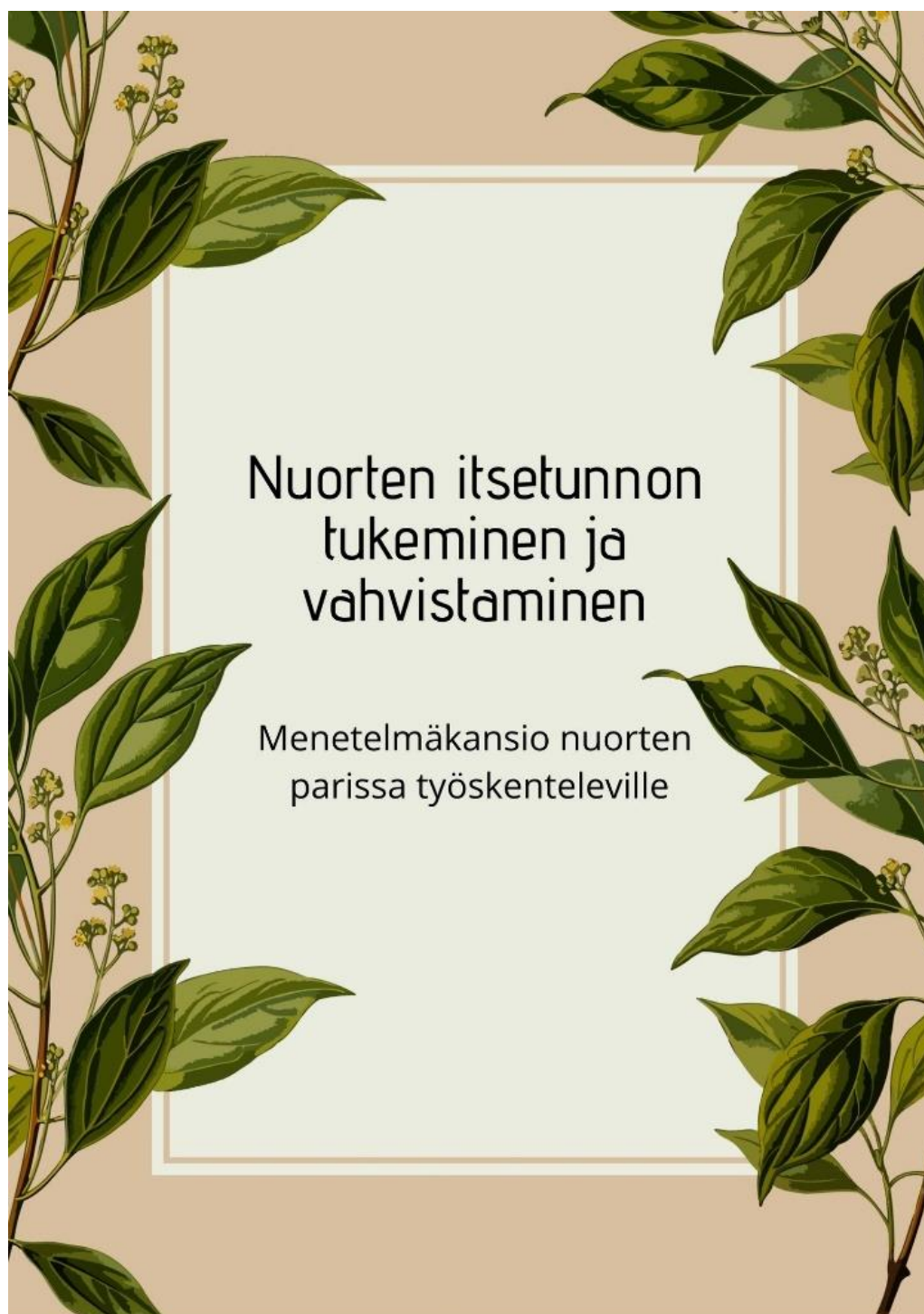
Vastaa kysymyksiin mahdollisimman laajasti oman työnkuvasi ja kokemustesi perusteella.

1. Millaisena näet oman roolisi ammattilaisena osana nuorten itsetunnon tukemista ja vahvistamista?
2. Millaiset kokemukset koulun arjessa tukevat nuoren itsetuntoa?
3. Mitä menetelmiä tai keinoja käytät luodessasi kouluun nuoren itsetuntoa tukevaa ilmapiiriä?
4. Miten ammattilainen voi tarjota nuorelle kokemuksia siitä, että nuori on tärkeä ja arvokas omana itsenään?
5. Millaisin keinoin vahvistat nuorten itsetuntoa? Jos käytät toiminnallisia menetelmiä, kuvaile niitä.

Webropol-kyselylomakkeen kysymykset

1. Millaisena näet oman roolisi ammattilaisena osana nuorten itsetunnon tukemista ja vahvistamista?
2. Millaiset kokemukset koulun arjessa tukevat nuoren itsetuntoa?
3. Mitä menetelmiä tai keinoja käytät luodessasi kouluun nuoren itsetuntoa tukevaa ilmapiiriä?
4. Miten ammattilainen voi tarjota nuorelle kokemuksia siitä, että nuori on tärkeä ja arvokas omana itsenään?
5. Millaisin keinoin vahvistat nuorten itsetuntoa? Jos käytät toiminnallisia menetelmiä, kuvaile niitä.

Menetelmäkansio



Sisällysluettelo

Johdanto.....	1
NIKO-projekti.....	2
Itsetunto.....	3-4
Nuoren itsetunto ja nikotiinituotteiden käyttö.....	5
Ammattilaisen rooli itsetunnon tukemisessa...	6
Ammattilaiset kuvaavat omaa merkitystään nuoren itsetunnolle.....	7
Kokeile näitä.....	8
Koulun merkitys nuoren itsetunnolle.....	9
Kiinnitä huomiota näihin.....	10
Kokeile näitä.....	11
Näin luot kannustavaa ilmapiiriä.....	12-13
Toiminnalliset menetelmät itsetunnon vahvistamisessa.....	14
Kokeile näitä.....	15-16
Muita vinkkejä.....	17
Materiaali.....	18
Lähteet.....	19
Tekijät.....	20

Johdanto

Tämä opas on toteutettu yhteistyönä Turun ammattikorkeakoulun sekä Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO- projektin kanssa. Opas on osana sosionomitutkinnon opinnäytetyötä, joka käsittelee yläkouluikäisten itsetunnon sekä nikotiinituotteiden käytön yhteyttä.

Opas on tarkoitettu nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille. Opas sisältää käytännön menetelmiä ja keinoja kuinka tukea nuorten paremman itsetunnon kehittymistä. Oppaan tarkoituksena on tuoda näkyväksi aikuisen merkitys nuoren kehittyvälle itsetunnolle.

NIKO- projektin aikana on nuorten itsetunnolla huomattu olevan suuri merkitys nikotiinituotteiden käytön aloittamisessa. Tämän oppaan avulla pyrimme tukemaan nuorten hyvän itsetunnon kehittymistä.

NIKO-projekti

NIKO-projekti on Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen ylläpitämä kehittämishanke Varsinais-Suomen alueella, jossa tavoitteena on ennaltaehkäistä nikotiinituotteiden käyttöä nuorten keskuudessa. Projekti on alkanut maaliskuussa 2017 ja se jalkautuu nuorten pariin.

Projekti on saanut alkunsa tarpeesta kehittää syövän ennaltaehkäisyn malleja sekä huolesta nikotiinituotteiden kasvaneesta ja monipuolistuneesta käytöstä nuorilla.

NIKO-projektin tavoitteena on kehittää terveyden edistämisen malleja jotka auttavat nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisemisessä, vähentämisessä ja lopettamisessa. Kohderyhmänä projektille ovat 12-20 vuotiaat nuoret sekä heidän lähiympäristönsä. (1)

Lähteet: (1) Lounais-Suomen Syöpäyhdistys, NIKO-projekti

Itsetunto

Itsetunto voidaan määritellä ihmisen käsitykseksi siitä, kuinka hyvä hän on. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, näkee itsessään myönteisiä piirteitä, mutta tunnistaa myös itsessään ominaisuuksia, joissa hänen tarvitsee vielä kehittyä. Hyvä itsetunto auttaa ihmistä kestämään pettymyksiä ja epäonnistumisia. Se on niin oman elämän arvokkuuden kuin muiden arvostamista.

Itsetunto auttaa ottamaan muut huomioon, mutta on myös itsenäisyyttä ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Itsetunto antaa rohkeutta ja luottamusta omaan itseensä. (2)

Lähteet: (2) Erkko & Hannukkala 2013, 59.

Itsetunto

Lasten ja nuorten itsetuntoon ja minäkuvaan vaikuttavat nuoren ympärillä olevat ihmiset sekä ryhmät. Kuuluvuuden tunne esimerkiksi ystäväpiiriin, luokkaan, harrastusryhmään tai kouluun, perheeseen ja yhteiskuntaan on merkittävää.

Hyvän itsetunnon kehittymisen kannalta on merkittävää saada kokemus ja tunne merkityksellisyydestä ja siitä, että on tärkeä muille ihmisille. (3)

Lähteet: (3) Toivakka ja Maasola 2011, 18.

Nuoren itsetunto ja nikotiinituotteiden käyttö

Nikotiinituotteiden käytöllä ja itsetunnolla on nähty olevan yhteyttä. Esimerkiksi Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja Hyvinvoinnin laitoksen haastattelututkimuksen mukaan nuuskan käytön taustalla on psykologisia syitä.

Näitä syitä olivat huono itsetunto, siihen linkittyvä epävarmuuden kokemus, itsensä arvostamisen puute ja hyväksynnän hakeminen muilta. Haastateltavat kokivat nuuskan käytön ryhmäilmiönä, jossa hyvä itsetunto nähtiin suojaavana tekijänä. Hyvä itsetunto auttaa nuoria kieltäytymään nuuskan käytöstä, vaikka ryhmässä olisi painetta käyttämiseen. (4)

Lähteet: (4) THL Raportti 2015, 34.

Ammattilaisen rooli itsetunnon tukemisessa

Turvallisten aikuisten tuki nuoruusiässä on tärkeä itsetunnon kehittymisen kannalta. Lapsen ja nuoren itsetunto kehittyy esimerkiksi aikuisten antaman palautteen perusteella.

Aikuinen voi vahvistaa nuoren oikeanlaista toimintaa, auttaa sanoittamaan hänen tunteitaan sekä kehua ja kannustaa. Nämä vahvistavat nuoren tunnetta tulla hyväksytyksi omana itsenään. (5)

Lähteet: (5) Erkko ja Hannukkala 2013, 61.

Ammattilaiset kuvaavat omaa merkitystään nuorten itsetunnolle

- Vierelläkulkija
 - Kanssakasvaja
 - Yksi turvallinen aikuinen lisää nuoren elämään
 - Kuuntelija ja kuulija
 - Pienten hyvien asioiden huomaaminen myönteisesti
 - Luottamuksen luominen tulevaisuuteen
-
- Rakentava ja positiivinen palaute
 - Kannustaminen
 - Läsnäolo ja vahvistaminen
 - Aito kohtaaminen
 - Oman käytöksen merkityksen tiedostaminen: tukee tai heikentää itsetuntoa
 - Mitä ja miten sanon nuorelle asioita: katseet, eleet, ilmeet
 - Nuoren sisäisen maailman ymmärtäminen

Kokeile näitä

SWOT-kaavio nuoren ominaisuuksista:

Kootkaa vahvuuksia, kehittämisen kohteita, mahdollisuuksia ja uhkia.

Kehu kaveria -toiminta:

Kukin tekee itselleen nimikortin, johon muut kirjaavat hyviä asioita kortissa lukevasta nuoresta.

Koulun merkitys nuoren itsetunnolle

Koulun merkitys on nuoruudessa suuri, ja sieltä saatu rohkaisu ja tuki on merkityksellisessä asemassa nuoren myönteisessä kehityksessä.

Myönteinen kouluympäristö tukee hyvinvointia, kuuluvuuden kokemusta, sekä vahvistaa stressinsietoa ja haasteista selviämistä. Se lisää myös itseluottamusta ja itsevarmuutta. (6)

Lähteet: (6) THL 2013, 13.

Kiinnitä huomiota näihin!

- Huomioi yksilönä: etunimen runsas käyttö, katsekontakti
- Pysähdy kuuntelemaan: juttelu, kuulumisten kysely ja vaihto
- Aito kiinnostus ja kohtaaminen
- Kiinnitä huomio ryhmäytymiseen
- Jaa pienryhmät erilaisin tavoin
- Älä jää kiinni virheisiin – nosta esiin hyviä asioita
- Anna tietoa ja ohjeita kuinka ja mistä hakea apua
- Tasavertainen kohtelu

- Keskusteleavan ilmapiirin edistäminen, annetaan kaikille puheenvuoro
- Kannustaminen
- Luottamuksen rakentaminen
- Oma positiivinen asenne
- Tunteiden sanoittaminen
- Muistuta aiemmista onnistumisista
- Vahvuuksien löytäminen ja tukeminen

Kokeile näitä

Pienryhmäkeskustelut:

- Kuka minä olen?
- Mikä on minussa parasta?
- Mistä tulen ja mihin haluaisin olla menossa?
- Millainen minä olen yksin, koulussa, työssä, entä ryhmässä?
- Millainen ryhmätoimija minä olen?
- Mikä tekee meidän ryhmästämme vahvan?
- Millaisia ihmisiä ryhmässämme on?

Voit käyttää apuna erilaisia luovia ilmaisun keinoja: miltä ryhmä näyttäisi kuvana? Entä millaisen runon teemasta saisi aikaan?

Näin luot kannustavaa ilmapiiriä

- Kannustava palaute onnistumisista
- Sallitaan epäonnistuminen, pyritään pois virhekeskeisyydestä
- Haastavista tilanteista selviäminen kasvattaa itsetuntoa
- Yhdessä tekeminen
- Osallisuus: nuori kokee voivansa vaikuttaa asioihin
- Hyvä ryhmähenki: suojaa kiusaamiselta, osallisuuden kokemus
- Positiiviset oppimiskokemukset
- Sosiaalisten taitojen harjoittelu ja sosiaalisten tilanteiden mahdollistaminen

Näin luot kannustavaa ilmapiiriä

- Onnistumisen kokemukset
- Turvallinen ympäristö ja sen luominen
- Huumorin käyttö
- Tavoitteiden asettaminen ja niiden seuraaminen
- Joustaminen, vaihtoehtojen antaminen, hymyily & tervehtiminen
- Kaverisuhteiden tukeminen
- Tukena oleminen
- Avun piirin ohjaaminen
- Avun saaminen ja vastaanottaminen

Toiminnalliset menetelmät itsetunnon vahvistamisessa

Itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja tukevissa harjoitteissa voidaan käyttää kokemuksellisen oppimisen mallia. Tällöin oppija käyttää oman persoonansa kaikkia puolia ja joutuu ottamaan huomioon myös muut tilanteeseen osallistujat. Harjoituksissa on hyvä käyttää myös useita aistikanavia.

Avainasemassa on itse kokemuksen lisäksi havainnointi, pohdiskelu sekä reflektio. Oppimistilanteissa autetaan toisia ja opitaan toisilta. Se tukee sosiaalista kasvua ja kehitystä, lisää itsetuntemusta sekä tietoisuutta omasta kasvusta. (7)

Lähteet: (7) Toivakka & Maasola 2011, 43.

Kokeile näitä

SANO JOTAIN HYVÄÄ-HARJOITUS

JOKAINEN KEKSII AINAKIN YHDEN
POSITIIVISEN ASIAN RYHMÄLÄISESTÄÄN

MIELLEKARTTA

KONKREETTINEN MIELLEKARTTA ITSESTÄ,
HAAVEISTA SEKÄ TAVOTTEISTA

Kokeile näitä

OMAKUVA-TYÖSKENTELY

PIIRRETÄÄN TAI MAALATAAN OMA KUVA.
KIRJOITETAAN KOLME HYVÄÄ ASIAA ITSESTÄ
KUVAN ALLE, PYYDETÄÄN LUOKKATOVERIA
KERTOMAAN YKSI HYVÄ ASIA JA KIRJATAAN SE
MYÖS KUVAAN. KÄYDÄÄN YHDESSÄ KUVAT JA
KIRJOITUKSET LÄPI.

Muita vinkkejä

Erilaiset itsearviointit, joissa mukana myös aikuisen näkemys

Pohdi yhdessä nuoren kanssa hänen ominaisuuksia sekä vahvuuksia

Kehu aina kun voit!

Positiiviset Wilma-merkinnät

Tunne-, voima- ja tärkeät asiat-kortit

Huomioithan myös nämä!



Materiaali

Tämän oppaan sisältö on koottu keräämällä nuorten parissa työskenteleviltä ammattilaisilta tietoa sähköisellä Webropol-kyselyllä. Kysely sisälsi viisi avointa kysymystä, joihin ammattilaiset vastasivat anonyymisti.

Vastaukset kerättiin keväällä 2020 ja opas koottiin vuoden 2020 aikana.

LÄHTEET

(2) Erkkö, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. 2. uudistettu painos. Kirjapaino Jaarli Oy.

(5) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta. Yhteistä linjaa etsimässä? http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126770/THL_RAPO2_2015_web.pdf?sequence=1

(4) Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

(1) Lounais-Suomen syöpäyhdistys 2020. <https://www.hymyahuuleen.fi/niko-projekti> Viitattu 24.1.2020

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Työpaperi 24/2013. Helsinki. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

TEKIJÄT

Meeri Kivi ja Sonja Suominen
Syksy 2020
Turun ammattikorkeakoulu

Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-projekti

Niko