

Tuntikokonaisuus 8. luokan oppilaiden itsetunnon tukemiseen ja kehittämiseen

Martin, Jonna
Rannisto, Mirva

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi

Tuntikokonaisuus 8. luokan oppilaiden itsetunnon tukemiseen ja kehittämiseen

Martin, Jonna
Rannisto, Mirva
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu 2013

Jonna Martin, Mirva Rannisto

Tuntikokonaisuus 8. luokan oppilaiden itsetunnon tukemiseen ja kehittämiseen

Vuosi	2013	Sivumäärä	53
-------	------	-----------	----

Opinnäytetyö on osa Laurea Otaniemen ja Kuitinmäen koulun Kuitinmäki-hanketta. Opinnäytetyön tarkoitus on toteuttaa tuntikokonaisuus itsetunnosta 8.-luokkalaisille. Tuntikokonaisuuden lisäksi opinnäytetyössä tuotetaan itsetunnon käsittelyä tukevaa materiaalia opettajien käyttöön Kuitinmäen koulussa.

Opinnäytetyön toteutuksessa yhdistyvät toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi. Työn teoreettinen viitekehys on rajattu nuoruuteen, murrosikään, itsetuntoon, identiteettiin, minäkuvaan, nuoren itsetunnon tukemiseen sekä nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Opinnäytetyössä suunniteltu tuntikokonaisuus on toteutettu toiminnallisen menetelmän mukaisesti. Tuntikokonaisuus koostuu kahdesta erillisestä oppitunnista. Oppitunnit ovat oppilaslähtöisiä ja niiden avulla pyritään lisäämään oppilaiden tietoa itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Oppituntien hyödyllisyyttä arvioitiin strukturoidun havainnointilomakkeen sekä oppilailta kerätyn palautteen avulla. Oppilaat kokivat oppitunnit hyödyllisiksi ja he saivat tietoa itsetunnosta ja minäkuvasta. Lisäksi oppilaat osaavat jatkossa puuttua itsetunnolle haitallisiin tilanteisiin paremmin. Pojat hyötyivät vastausten perusteella tunteista hieman tyttöjä enemmän. Oppilaat kokivat tunteilla erityisen kiinnostavaksi ja ajankohtaiseksi aiheeksi sosiaalisessa mediassa tapahtuvan kiusaamisen sekä ryhmän ulkopuolelle jättämisen.

Jatkotutkimuksena olisi hyödyllistä selvittää, onko itsetunnolla yhteyttä masennukseen ja syrjäytymiseen ja voidaanko tätä ehkäistä itsetunnon kehittämisellä. Jatkossa vastaavanlaisen tuntikokonaisuuden voisi kehittää erityisryhmille ja pojille. Sosiaalisessa mediassa tapahtuvan lisääntyvän kiusaamisen vuoksi olisi hyödyllistä opettaa nuorille sosiaalisen median käyttöä turvallisesti ja tarkoituksenmukaisesti.

Asiasanat: nuoruus, murrosikä, itsetunto, identiteetti, minäkuva, toiminnallinen opinnäytetyö

Jonna Martin, Mirva Rannisto

A Lesson to promote and improve 8th graders self-esteem

Year	2013	Pages	53
------	------	-------	----

This thesis is a part of the Laurea University of Applied Sciences and Kuitinmäki comprehensive school project. The purpose of this thesis is to create a lesson about self-esteem to 8th graders and provide teaching material about the subject.

This thesis is implemented by using functional method, theory, research and reporting. The theoretical context is youth, puberty, self-esteem, identity, self-image, promoting self-esteem of the young, and supporting their mental health and well-being. The lesson is accomplished by using a functional method. Lesson consists of two different kinds of lectures. The lectures are student-oriented and they aim to increase students' knowledge of self-esteem and factors affecting it.

Usefulness of the lesson was evaluated by using a structured observation form and feedback from the students. Students felt that the lessons were useful and they got new information about self-esteem and self-image. They also felt that they can interfere better in situations that can harm self-esteem. According to the feedback, boys felt the lessons more useful than girls. Students felt that the most interesting and current subject of the lessons were bullying in social media and leaving someone outside of the group.

In the future studies would be useful to study the connection between depression and alienation and if it can be prevented by promoting self-esteem. A lesson oriented to boys and group of special needs could be essential. Because of increasing bullying in social media it would be useful to teach safe and proper use of Internet.

Keywords: youth, puberty, self-esteem, identity, self-image, functional thesis

Sisällysluettelo

Johdanto.....	6
1 Kuitinmäki- hanke	7
2 Nuoret ja murrosikä.....	7
2.1 Fyysinen kasvu ja kehitys	8
2.2 Psyykkinen kehitys.....	9
2.3 Ajattelun kehitys	11
3 Nuoren identiteetti, minäkuva ja itsetunto	12
4 Nuoren itsetunnon tukeminen.....	14
5 Nuorten hyvinvointi ja mielenterveys	15
6 Opinnäytetyön tavoitteet	16
7 Opinnäytetyön toteutus	17
7.1 Toiminnallinen työmenetelmä	17
7.2 Kokemuksellisen oppimisen malli	18
8 Opinnäytetyön arviointimenetelmä	20
9 Oppilaiden palaute tuntikokonaisuudesta	21
10 Tuntikokonaisuuden toteutuksen arviointi	24
11 Pohdinta	25
12 Johtopäätökset.....	29
LÄHTEET	30
LIITTEET	33
Liite 1. Tuntikokonaisuuden toteutussuunnitelma	34
Liite 2. Power Point	42
Liite 3. Hyvän ystävät ohjeet ja Internet-osoitteet.	46
Liite 4. Havainnointilomakkeet.....	47

Johdanto

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa joka toinen vuosi kouluterveyskyselyn 8.- ja 9.-luokkalaisille oppilaille, sekä lukion ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoille. Kyselyssä kerätään tietoa nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista sekä oppilas- ja opiskelijahuollosta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.) Vuonna 2010-2011 toteutetussa kyselyssä 8. ja 9. luokkalaisista vastanneista kolmanneksella oli vaikeuksia opiskelussa ja 13 % koki koulu-uupumusta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011a.) Peruskouluikäisistä tytöistä jopa 18 % koki keskivaikeaa tai vaikeaa masennusta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011b). Vain 20 % vastanneista ilmoitti mielialansa olevan hyvä. Vastauksista ilmenee, kuinka osa nuorista kokee saavansa aikuisilta heikosti apua ongelmiinsa. Joka neljäs vastasi, että ei ole saanut koulusta apua koulunkäynnin ja opiskelun vaikeuksiin ja joka viides koki avun puutetta itseään vaivaavissa asioissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011a.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on antanut nuorten mielenterveys- ja päihdeongelmista ehdoituksen, jossa esitetään, että lasten ja nuorten mielenterveys- ja päihdetyötä tulisi toteuttaa ensisijaisesti lasten ja nuorten arkisessa elinympäristössä, kuten kodissa, päivähoitossa tai koulussa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012a, 16). Lasten ja nuorten eriarvoisuutta ja syrjäytymistä pyritään vähentämään Lasten Kaste - ohjelman avulla. Ohjelman tavoitteita on muun muassa vahvistaa ehkäiseviä ja varhaisen tuen palveluja sekä ottaa käyttöön toimintamalleja, jotka tukevat lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä aikuisia. Painotusalueita on esimerkiksi koulu- ja opiskeluterveydenhuollon kehittäminen sekä opiskeluympäristön ja -yhteisön kehittäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012b, 91.)

Opinnäytetyön tarkoitus on toteuttaa tuntikokonaisuus itsetunnosta 8. -luokkalaisille. Tuntikokonaisuuden lisäksi tuotetaan itsetunnon käsittelyä tukevaa materiaalia opettajien käyttöön Kuitinmäen koulussa. Kuitinmäen koulun oppilaiden kokemaa koherenssin tunnetta on tutkittu aiemmin Kuitinmäki-hankkeessa. Oppilaat ilmaisivat kaipaavansa enemmän henkiseen hyvinvointiin liittyvää opetusta, erityisesti itsetunnosta toivottiin ohjausta. (Jäntti & Palmgren 2013, 33).

Opinnäytetyön avulla pyritään lisäämään sekä oppilaiden että kasvattajien tietoisuutta lapsuuden ja nuoruuden tärkeistä vaiheista, ja saada nuoret pohtimaan oman toimintansa merkitystä suhteessa omaan ja muiden itsetuntoon. Tavoitteena on myös lisätä 8. luokan oppilaiden tietoa itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, sekä antaa heille käytännöllisiä ohjeita oman minäkuvan tiedostamiseen. Työn avulla pyritään ennaltaehkäisemään oppilaiden mielenterveysongelmia varhaisessa vaiheessa itsetuntoa ja identiteettiä vahvistamalla.

1 Kuitinmäki-hanke

Kuitinmäki-hanke on toteutettu yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun ja Active Life Villan kanssa. Hankkeen tavoitteena on Kuitinmäen yläkoululaisten terveyden edistäminen, jossa lisätään koulun 7.-9. luokkalaisten hyvinvointi- ja terveysvalmiuksia. Hanke on ollut toiminnassa jo vuodesta 2006 lähtien (Vattulainen 2011, 49-51.)

Laurea-ammattikorkeakoulussa on käytössä Learning by Developing (LbD) -malli, joka tarkoittaa kehittämispohjaista oppimista. Tätä oppimisen mallia on hyödynnetty Kuitinmäki-hankkeessa, johon ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat tuottaneet hankkeen tavoitteiden mukaisia opinnäytetöitä ja erilaisia hyvinvointiin liittyviä teemapäiviä (Vattulainen 2011, 49- 53.)

Kuitinmäen toimintasuunnitelman 2006 kirjallisia tavoitteita hankkeelle oli:

- Tuottaa työvälineitä nuorten ryhmäohjaukseen
- Kehittää motivointimenetelmiä ylläpitää ja vahvistaa nuorten terveyttä ja hyvinvointia suojaavia tekijöitä
- Edistää nuorten hyvinvointi- ja terveyskäyttäytymistä erilaisin interventioin
- Toteuttaa terveystiedon opetussuunnitelman osia yhdessä eri toimijoiden kanssa
- AMK- opiskelijat harjaantuvat nuorten terveys- ja hyvinvointikäyttäytymisen ohjauksessa
- Tuottaa tietoa nuorten terveyskäyttäytymisen ohjauksen eri muodoista ja nuorten motivoitumista oman - terveytensä ja hyvinvointinsa ylläpitämiseen ja edistämiseen.

2 Nuoret ja murrosikä

Nuoret ovat kehityksessään vaiheessa, jossa he kokevat useita muutoksia, jotka vaikuttavat heidän suhtautumiseen itseensä ja ympäristöönsä. Nuori kokee biologisia ja fyysisiä muutoksia, mutta joutuu myös ottamaan yhä enemmän vastuuta omasta elämästään. Nuori joutuu tekemään yhä enemmän itsenäisiä päätöksiä ja valintoja, jotka vaikuttavat identiteetin kehittymiseen ja minäkuvan muodostumiseen. (Nurmi 2001, 261-266.) Kehitysvaihetta leimaa nuorten alttius vaikutuksille, itsensä pohtiminen, käsityksen muuttaminen itsestään ja voimakkaat onnistumisen tunteet sekä vastaanottavaisuus (Keltikangas-Järvinen 1994, 34).

2.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Kaikilla nuorilla murrosikä tapahtuu yksilöllisesti ja omaan aikaansa. Kuitenkin kaikilla lopuksi tapahtuu aivan samat asiat, meni toisella muutoksiin 2 vuotta ja toisella 4 vuotta. Kun puberteetti alkaa, aivoissa oleva hypothalamus ja sukurauhasten endokriininen järjestelmä aktivoituvat ja hormonien erityis lisääntyy. Plasmassa olevat gonadotropiinipitoisuudet lisääntyvät, sukurauhaset alkavat kasvaa ja steroidien erityis lisääntyy. Androgeenien tuotanto lisäämunuaiskuorella kasvaa jonkin tuntemattoman mekanismin mukaisesti. Kasvupyrähdys syntyy lisääntyneen kasvuhormonin ja sukurauhasten steroidierityksen takia. Steroidit saavat myös luustoon vahvistumaan ja kypsyään, sekä myös lopettamaan kasvun. Naisilla estrogeeni aiheuttaa kohdun, emättimen, pienten häpyhuulten ja rintarauhasen kasvun ja kehityksen sekä kuukautisten alkamisen. Androgeenit saavat peniksen, eturauhasen, kivespussin, isojen häpyhuulien ja klitoriksen kasvu sekä ihon rasvoittumisen, äänenmurroksen ja karvoituksen lisääntymisen aikaan. (Aaltonen 2003, 51-52.)

Tytöillä noin 9-13 vuoden iässä ensimmäisiä merkkejä puberteetin alkamisesta ovat kasvupyrähdys ja rintarauhasen kasvaminen. Kasvuvauhti on noin 6-10 cm vuodessa ja on nopeimmillaan ennen kuukautisten alkua. Hieman tämän jälkeen häpykarvat alkavat kasvaa ja siitä yleensä vasta parin vuoden jälkeen tulevat kainalokarvat. Emätin ja kohtu alkavat kehittyä ja emättimen limakalvon happamuusaste muuttuu emäksisestä happamaksi. Kun rintarauhaset ja häpykarvat ovat tarpeeksi kehittyneet alkavat kuukautiset noin 10-16 vuoden ikäisenä. Kuukautisten alkuun vaikuttavat ympäristötekijät ja se, millainen ruumiinrakenne tytöllä on. Lihavuuteen taipuvilla tytöillä kuukautiset alkavat yleensä aikaisemmin kuin hentorakenteisilla tytöillä. Parin vuoden jälkeen kuukautisten alusta kuukautiskierron pitäisi tasaantua ja tytölle muodostua naisellisia muotoja, kuten lantion pyöristyminen ja painon pieni lisääntyminen. (Aaltonen 2003 52-54.)

Pojilla murrosikä alkaa noin 9,5 -13,5 vuoden ikäisinä ja toisin kuin tytöillä, muutoksien fyysiset muutokset tulevat varsin yhtenäisessä järjestyksessä. Ensimmäinen puberteetin alkamisen merkki on kivesten kasvaminen yli 2cm, muutenkin kivespussi suurenee ja tummenee. Gonadotropiinit FSH ja LH vaikuttavat kiveksiin. LH:n vaikutuksesta käynnistyy myös testosteronituotanto. Testosteroni yhdessä androgeenin kanssa saavat aikaan sukuelinten puberteettikehityksen. Kun kiveksien kasvun alusta on kulunut noin vuosi alkaa peniksen kasvu ja häpykarvoitusta alkaa tulla. Kaiken kaikkiaan ulkoiset sukuelimet saavuttavat täyden kypsyytensä 13-17 vuoden vanhana. Yhteensä tähän kehitykseen menee noin 3 vuotta. Noin kaksi vuotta puberteetin alkamisesta n. 14-vuotiaana alkaa kasvupyrähdys, jolloin poika kasvaa n. 8-12 cm vuodessa. (Aaltonen 2003, 56-58.)

Lihasmassa alkaa kasvaa ja hemoglobiinin sekä punasolujen määrä on suurempi kuin tytöillä. Hien ja talin erityis lisääntyy ja iho muuttuu paksummaksi. Muun vartalon karvoitus ja parran

kasvu kehittyy myöhemmin. Kurkunpään kasvusta johtuva äänenmurros tapahtuu samaan aikaan kasvupyrähdyksen kanssa. Noin 14 vuoden iässä tapahtuu ejakulaatio, eli ensimmäinen siemensyöksy. Sen jälkeen pojat ovat fyysisesti sukukypsiä. (Aaltonen 2003, 56-58.)

On tehty monia tutkimuksia, miten nämä edellä mainitut fyysiset ja hormonaaliset muutokset vaikuttavat nuorten käyttäytymiseen. Kuitenkin tutkimusten kokonaiskuva on jäänyt varsin epäselväksi. Kuitenkin on havaittu, että murrosikäisillä pojilla testosteronipitoisuudet ovat selvässä yhteydessä aggressiivisuuteen ja dominoivuuteen kaveriporukassa. Tytöillä estrogeenitasot on todettu liittyvän heidän aggressiivisuuteensa. Ongelmakäyttäytymiseen ja kielteisiin tunteisiin ovat yhteydessä adrenaaliset androgeenit. (Nurmi 2006, 126.)

2.2 Psyykkinen kehitys

Robert Havighurst (1948) on kuvannut, että eri ikäryhmiin kuuluu erilaisia normatiivisia odotuksia, joita hän kutsuu kehitystehtäviksi. Nuoruuden ajan kehitystehtäviä ovat sukupuoli-identiteetin omaksuminen ja suhteiden luominen toiseen sukupuoleen, koulutuksen hankkiminen ja valmistautuminen työelämään, valmistautuminen perhe-elämään sekä ideologian hyväksyminen (Nurmi 2006, 131.)

Nuorten maailma on täynnä haasteita ja mahdollisuuksia, suurin osa niistä liittyy tulevaan koulutukseen, työelämään ja ihmissuhteisiin. Monilla nuorilla on todella selkeänä kuvana se, mitä he odottavat elämältään ja ajatus minkä ikäisenä ne suunnilleen tapahtuu. Esimerkiksi tytöt ajattelevat perustavansa perheen 24- 25-vuotiaana. Vaikka ympärillä oleva maailma vaikuttaa paljon nuoreen, ohjaa hän myös samalla itse paljon omaa kehitystään ja millaisissa kehitysympäristöissä hän haluaa kasvaa. Se miten paljon nuori itse ohjaa elämäänsä riippuu hänen motivaatiostaan ja tavoitteestaan, mihin liittyy vahvasti oma temperamentti ja aikaisempi elämänhistoria. Nuoren omat valintamahdollisuudet riippuvat ja rajoittuvat aina ympäristön mahdollisuuksien mukaan. Ajattelutapojen kehittyminen auttaa paljon nuoren oman elämänsä ohjaamista. Tärkeää elämänsä ohjaamiselle on tavoitteiden toteuttamisen suunnittelu, erilaisten strategioiden luominen ja työskentely näiden tavoitteidensa toteuttamiseksi (Nurmi 2006, 133- 135.) Ne nuoret, joilla on hyvä minäkuva käyttävät optimistisempia ja suoraviivaisempia strategioita, kuin taas ne nuoret joilla on kielteinen minäkuva. Heidän huono luottamus omiin kykyihinsä aiheuttaa ahdistuneisuutta, jonka seurauksena he välttelevät haastavia tehtäviä (Nurmi 2006, 135.)

Nuorilla on kaksi eri sosiaalista ympäristöä, perhe ja kaveripiiri. Murrosiässä suhde vanhempiin muuttuu, nuori saa enemmän itsenäisyyttä ja alkaa viettää enemmän aikaa kavereiden kanssa. Vanhempien kasvatusta ja toimintatavat vaikuttavat kovasti nuoren kehitykseen. Kuitenkin nuoret omaksuvat paljon samassa kaveripiirissä olevilta nuorilta ajatuksia, toimintatapoja ja monia muita malleja (Nurmi 2006, 130.)

Nuoren ja hänen vanhempansa vuorovaikutussuhde muuttuu vanhemman aikaisemman ohjauksen sijaan keskustelelevammaksi, neuvottelevammaksi ja yhteiseen päätöksen tekoon pyrkivämmäksi. Koska perheen entinen yhteinen aika vähenee, nuoresta tulee itsenäisempi. Kuitenkin vanhemmat ja perhe ovat erittäin tärkeässä osassa nuorille, ja he yleensä sanovat vanhempien olevan heille toiseksi lähimpiä, heti ystäviensä jälkeen. Nuorten ongelmakäyttäytymisellä on selkeä yhteys, jos nuoren ja vanhemman välillä on paljon konflikteja. Kummankin puoleinen vuorovaikutus ja hyväksyntä ovat monella tapaa yhteyksissä nuoren positiiviseen kehitykseen mm. itsetunnon ja persoonallisuuden kehityksen osalta. Vanhempien kasvatuksesta aiheutuvia vaikutuksia nuorelle on hankala suoraan sanoa, sillä niitä on erittäin hankala tutkia. Kuitenkin yhdessä tutkimuksessa, jossa äitien samanaikaisella läheisellä ja syyllistävällä kasvatustyyllillä on kielteinen vaikutus nuorten kehitykselle, sillä tämä kasvatustyyli on liian ristiriitainen (Nurmi 2006, 145-147.)

Nuoret viettävät aikaa paljon erilaisissa kaveripiireissä, joita yhdistää esim. asuinpaikka, koulu tai harrastus. On tutkittu, että samassa kaveripiirissä olevilla nuorilla on paljon yhdistäviä tekijöitä, kuten koulu ja monia samanlaisia käyttäytymispiirteitä, kuten koulumenestyminen ja juhliminen. Mikä sitten tekee monesta nuoresta samanlaisia kuin toiset isossakin ryhmässä olevat? Nuorilla oma ajattelu ja arvot hakevat vielä paikkaa, jolloin he ovat herkkiä altisteille. Yleensä ryhmän ”vahvimmat” käyttäytyvät ja toimivat tietyllä tavalla ja muut ryhmän jäsenet omaksuvat nämä käyttäytymis- ja ratkaisumallit itselleen. Joten loppujen lopuksi ryhmä toimii samalla tavalla, oli se sitten hyvä tai huono tapa. Monesti myös nuoret itse hakeutuvat tiettyihin ryhmiin, sen perusteella millainen ryhmä on. Koska nuoret varttuvat koko ajan, ryhmätkin muuttuvat sen mukana. Ryhmässä luottamuksen tärkeys lisääntyy ja ryhmä sallii jäsenilleen enemmän omaa vapautta toimia. (Nurmi 2006, 148-149.)

Internetin avulla nuori saa mahdollisuuden peilata omaa identiteettiään, vahvuuksiaan ja heikkouksiaan median hahmoihin. Erilaisten roolien kokeileminen ja samaistuminen muihin auttaa nuorta muodostamaan käsitystään itsestään sekä ympäröivästä maailmasta. Sosiaalisen median yhteisöjen ja keskustelupalstojen avulla nuori voi kokeilla identiteettinsä rajoja. Media vaikuttaa myös nuoren sosiaalisen identiteetin kehitykseen, kuten käsitykseen kulttuureista, ammattikunnista, uskonnoista ja ihmisistä. Median avulla luodut kategoriat voivat perustua stereotypioihin ja luoda ennakkoluuloja ihmisryhmiä kohtaan. Oletukset voivat vaikuttaa epäsuorasti nuoren käsitykseen itsestään, sillä nuori peilaa itseään muihin omien ennakkoluulojensa kautta. Nuoret käyttävätkin mediaa apuna oman kuvan muodostamisessa esimerkiksi sukupuoli-identiteetin, roolimallien ja samaistumisen avulla. (Salokoski & Mustonen 2007, 56-57.)

Median käyttö nuoruudessa tukee erityisesti seksuaalisuuden kehitystä. Nuoret saavat median kautta esimerkkejä naiseudesta ja miehisyydestä, fyysisistä ominaisuuksista ja seksuaalisten

suhteiden olemuksesta. Internetistä on tullut olennainen väylä saada tietoa seksuaalisuudesta ja keskustella aroista aiheista anonymisti. Kehoon liittyvä epävarmuus ja ajattelussa tapahtuva kehitys lisäävät kuitenkin nuoren alttiutta kokea ulkonäköpaineita ja luoda epärealistisia odotuksia itsestään. Erityisesti 11-16-vuotiaat tytöt vertaavat itseään julkisuuden hahmoihin ja kokevat riittämättömyyttä ja itseinhoa. Nuoret voivat hakea varmistusta minäkuvalleen lataamalla kuvia itsestään ja saamalla niistä palautetta, mutta on muistettava, että seksuaalisuuden ja ulkonäön ylikorostuminen kuvissa voi olla haitallista. (Salokoski ym. 2007, 23, 60-61.)

Nuorille internet on kommunikaation välineenä luonnollinen tapa olla yhteydessä kavereiden kanssa. Aikaa käytetään erityisesti yhteydenpitoon ystävien kanssa, mutta myös tuntemattomien kanssa keskustellaan erilaisissa sosiaalisen median palveluissa. Internet tarjoaa nuorelle mahdollisuuden tulla hyväksytyksi yhteisöissä ja saada positiivista palautetta itsestään. Samanhenkisten ihmisten kokoontuminen ja heiltä saatu välittämisen ja merkityksellisyyden kokemus vahvistaa nuoren itsetuntoa. Erityisesti ujat ja arat lapset hyötyvät Internetin mahdollistamasta anonymiteetistä. Yhteisöt saattavat kuitenkin olla ulkopuolisia kohtaan suvaitsemattomia esimerkiksi erilaisten ajattelutapojen vuoksi. Ryhmät ovat usein vetovoimaisia, ja nuoren voi olla vaikea olla eri mieltä joistakin ryhmän ajatustavoista, sillä hän kaipaa hyväksyntää ja pelkää luottamuksen menettämistä. 15-21-vuotiailla tytöillä hyvät verkostot ilmenevät korkeampana itsearvostuksena ja vähäisempänä yksinäisyyden kokemuksena. Pojilla vastaavaa hyötyä ei ole nähty, vaan heillä Internetin välinen ystävyys aiheutti itsearvostuksen puutetta ja yksinäisyyttä. (Salokoski ym. 2007, 75-77.)

Joka viides nuori on kohdannut Internetissä kiusaamista viimeisen vuoden aikana. Internet mahdollistaa kiusaajan anonymiteetin ja saattaa näin madaltaa kynnystä toisten häiritsemiseen. Kiusaaminen voi olla pilkkaamista, kuvien tai kommenttien luvaton käyttöä tai seksuaalisesti häiritsevien kommenttien kirjoittamista. Osa nuorista on kokenut myös fyysisellä väkivallalla uhkaamista. Kiusaaminen kohdistuu usein toisten ulkonäköön, uskontoon tai elämäntavoihin. Usein Internetissä kiusauksen kohteeksi joutuneet henkilöt ovat myös koulukiusattuja. (Salokoski ym. 2007, 78-79.)

2.3 Ajattelun kehitys

Robert Havighurst (1948) on kuvannut, että eri ikäryhmiin kuuluu erilaisia normatiivisia odotuksia, joita hän kutsuu kehitystehtäviksi. Nuoruuden ajan kehitystehtäviä ovat sukupuoli-identiteetin omaksuminen ja suhteiden luominen toiseen sukupuoleen, koulutuksen hankkiminen ja valmistautuminen työelämään, valmistautuminen perhe-elämään sekä ideologian hyväksyminen. Nuoren sosiaalisuus ja identiteetin muodostumista tarkastellaan valinnan, sopeutumisen ja identiteetin rakentumisen kautta (Nurmi 2006, 131-132.)

Samalla ajattelun kehittyminen auttaa nuorta kiinnostumaan ja rakentamaan laajempaa näkemystä maailmankuvasta ja ideologiasta. Tulevaisuus alkaa kiinnostaa entistä enemmän varsinkin mietittäessä tulevia jatko- opiskelupaikkoja. Nuoren päätöksenteko- ja suunnittelutaidot lisääntyvät hänen miettiessään ja suunnitellessaan omaa tulevaisuuttaan. Nuoret alkavat myös ymmärtämään ja huomioimaan paremmin toisten ihmisten näkökulmia, joka on suoraan verrannollinen heidän moraaliseen ajatteluunsa. Ajattelun kehitys varhaisnuoruudessa perustuu osin aivojen kypsymiseen, uuden tiedon, kokemusten ja abstraktisen sekä loogisen ajattelun lisääntymiseen. (Nurmi, J. 2006, 129.)

3 Nuoren identiteetti, minäkuva ja itsetunto

Ojanen (1994) kuvaa minuutta jakamalla sen kolmeen osaan: identiteettiin, minäkuvaan ja itsetuntoon. Identiteetillä hän tarkoittaa ihmisen määrittelyä johonkin tiettyyn ryhmään tai yhteisöön kuuluvaksi. Minäkuvasta puhuessa hän tarkoittaa ihmisen käsitystä itsestään ja kokemusta omista vahvuuksista, heikkouksista, asenteista ja arvoista. Itsetuntoa hän kuvaa käyttämällä sanoja itsearvostus, itsetuntemus ja minätietoisuus. Ojanen rajaa itseluottamuksen käsitteen ulkopuolelle, sillä hänen mielestään itseluottamuksella tarkoitetaan uskoa itseensä ja siihen, että omat yritykset tuottavat tulosta, kun taas itsetunto voidaan määritellä itsensä hyväksymisenä, kunnioituksena ja itsearvostuksena. Itseluottamuksella kuvataan tekemistä ja sen hallintaa, itsetunnolla taas olemista ja hyväksyntää. (Ojanen 1994, 31, 36-37, 51-54.) Identiteettiä voidaan pitää laajempana kokonaisuutena kuin Ojanen (1994, 31) esittää. Fadjukoff esittelee (2009) identiteetin koko persoonallisuuden kokoavana tasona, johon liittyy niin biologiset kuin psykologisetkin ominaisuudet, kuten temperamentti, tarpeet, puolustusmekanismit ja sosiokulttuurinen ympäristö. Identiteetti vaikuttaa ihmisen tapoihin käsitellä kokemuksiaan ja määrittää niistä itselleen tärkeitä. Identiteetti voidaan jakaa persoonalliseen identiteettiin ja sosiaaliseen identiteettiin, jolloin persoonallisena identiteetillä tarkoitetaan henkilökohtaista minää ja sosiaalisella identiteetillä minäkäsityksen osia, joihin liittyy erilaisiin ryhmiin ja yhteisöihin kuuluminen. Identiteetti ei ole yksilöllä pysyvä, vaan se muuttuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Matikainen 2008, 82-83.)

Todenmukainen minäkuva vastaa muiden ihmisten käsitystä itsestä sekä niitä taitoja ja piirteitä, joita ihmisellä on (Keltikangas-Järvinen 2010, 119). Itsetietoisuutta on kuvattu Joharin ikkunan avulla.

	TIEDOSTETTU	TIEDOSTAMATON
MUIDEN TIEDOSSA	Avoin minä	Sokea minä
MUIDEN TIEDOSTAMATON	Salattu minä	Tuntematon minä

Taulukko 1. Joharin ikkuna.

Avoin minä on alue, jonka ihminen itse ja muut tunnistavat hänessä. Sokea minä tarkoittaa niitä ominaisuuksia, joita ihminen ei itse tunnista, mutta jotka muut näkevät. Salattu minä pitää sisällään ne asiat, jotka ihminen tietää, muttei halua paljastaa muille. Tuntematon minä on alue, jota kukaan ei havaitse. (Opetushallitus 2013.)

Minäkuva voi vaihdella niiden roolien mukaan, joissa ihminen elämässään toimii. Eri ympäristöjen vaatimukset voivat poiketa toisistaan ja edellyttää erilaista käyttäytymistä. Roolien suuri vaihtelevuus ja jatkuva ristiriita ympäristön ja oman kokemuksen välillä voi aiheuttaa ihmiselle vaikeutta oman identiteetin ja minäkuvan määrittelyssä ja muuttaa minäkuvaa. (Ojanen 1994, 39.) Erityisesti murrosiässä minäkuvassa voi tapahtua suuriakin heilahduksia sen mukaan, mitä muut ihmisestä ajattelevat. (Keltikangas-Järvinen 2010, 116). Minäkuvan suojaamisessa ihminen käyttää tiedostamattomia puolustusmekanismeja, joita ovat esimerkiksi torjuminen, vähättely ja kieltäminen. (Ojanen 1994, 40.)

Itsetunto kuvastaa käsitystä oman minuuden hyvydestä tai huonoudesta. Mitä enemmän ihminen yhdistää itseensä hyviä piirteitä, sitä parempi itsetunto hänellä on. Hyvän itsetunnon omaava ihminen uskaltaa ottaa vastaan haasteita, asettaa päämääriä ja tavoitteita, ja uskoo, että kykenee suorittamaan tehtävän loppuun. Vahva itsetunto auttaa sietämään pettymyksiä ja puolustamaan itseään muiden loukkauksilta. Hyvään itsetuntoon ei vaikuta ulkoiset tekijät, kuten muiden hyväksyntä tai menestyminen, vaan se on tunne, että on hyvä muiden arvostuksesta ja hyväksynnästä huolimatta. Itsetunto on yksilön tunne oman elämänsä merkityksellisyydestä ja siihen kuuluu kyky arvostaa muita ihmisiä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 101-107.)

Itsetunnon kokeminen vaihtelee eri osa-alueilla. Suoritusitsetunnolla tarkoitetaan luottamusta omiin taitoihin, sosiaalisella itsetunnolla sosiaalisen suosion tunnetta ja läheisiin kohdistuvalla itsetunnolla kokemusta, että on merkityksellinen ja korvaamaton jollekin. (Keltikangas-Järvinen 2000, 106-107.) Jatkuvat epäonnistumisen kokemukset vaikuttavat itsetuntoon kiel-

teisesti ja voivat johtaa koko persoonan käsittävään huonommuuden kokemiseen. Epäonnistumisen kokemuksia voi ilmetä esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa, ympäristöstä saadussa palautteesta tai menestymisessä omilla tavoitteissaan. (Sinkkonen 2008, 172-174.) Itsetunnon vaihtelu negatiivisten kokemusten jälkeen riippuu itseluottamuksen perustasosta. Heikon itseluottamuksen omaava kokee pettymykset voimakkaammin, jolloin myös vaikutukset itsetuntoon ovat merkittävämmät. (Keltikangas-Järvinen 2000, 108.) Toistuvista epäonnistumisista johtuva itsetunnon heikentyminen voi näkyä koulussa luovuttamisena ja yrittämisen puuttumisena sekä häiriökäyttäytymisenä. Nuori pyrkii säilyttämään kasvonsa muiden edessä ja keksii selityksiä huonolle menestykselle. Sosiaalisissa suhteissa koetut vaikeudet voivat näkyä vetäytymisenä ja arkuutena. Käytös voi heikentää itsetuntoa ja lisätä sosiaalisiin tilanteisiin liittyvää ahdistuneisuutta entisestään. (Nurmi 2001, 269-272.)

Itsetunto voidaan jakaa julkiseen ja yksityiseen itsetuntoon. Yksityinen itsetunto on millaisena ihminen näkee itsensä, julkinen itsetunto taas mitä ihminen muille kertoo tai esittää. Julkinen itsetunto vastaa ihmisen kokemiin ulkopuolisiin odotuksiin. Ympäröivä kulttuuri, kuten vaatimattomuutta tai hyviä suorituksia edellyttävä kulttuuri voi vaikuttaa ihmisen mukautumiseen ja omien toimintatapojen muuttamiseen. Tasapainoisella ihmisellä ei ole tarvetta mukautua ympäristöön, eikä hän ole riippuvainen muiden kehuista. (Keltikangas-Järvinen 2000, 108-110.) Ongelmallisen mukautumisesta tekee sen näkymättömyys muille ja tahattoman loukkaamisen vaara. Itsevarmaltakin vaikuttava voi todellisuudessa tuntea epävarmuutta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 24-25.)

4 Nuoren itsetunnon tukeminen

Peruskoulun opetussuunnitelmassa (2004) on määritelty koulun tehtäväksi antaa lapselle mahdollisuus monipuoliseen kasvuun, oppimiseen ja itsetunnon kehittymiseen. Opetussuunnitelmassa mainitaan, että jokaisella opettajalla on velvollisuus tukea oppilaiden persoonallista kasvua ja kehitystä sekä osallisuutta. (Opetushallitus, 14, 18.) Nuoret tarvitsevat tukea erityisesti varhaismurrosiässä kohdatessaan uusia kehitystehtäviä ja muodostaessaan käsitystä itsestään. Nuorilla tulisi olla ympärillään aikuisia, joihin he voivat luottaa ja jonka puoleen kääntyä vaikeuksissa. (Rimpelä 2002, 92.)

Oppimisympäristö vaikuttaa yksilön kokemukseen opiskelun kuormittavuudesta. Ympäristön ja koulutehtävien ristiriitaiset vaatimukset yksilön taitojen tai odotusten kanssa voivat johtaa psyykkiseen kuormittumiseen ja stressin syntyyn. Kuormittuminen voi näkyä esimerkiksi muutuneena käytöksenä, poissaolojen lisääntymisenä tai tulosten heikentymisenä. Koulumaailmassa erityisen tärkeitä tekijöitä nuorten jaksamisen kannalta ovat vuorovaikutussuhteet muiden oppilaiden ja aikuisten kanssa, sekä tukioppilastoiminta. Opetustavoitteiden tulisi olla riittävän haastavia ja selkeitä sekä kohtelun olla oikeudenmukaista ja tasapuolista. Oppilai-

den tulisi saada palautetta tehdystä työstä ja saada mahdollisuus osallistua työskentelyn suunnitteluun. (Savolainen 2002, 78-79.)

Kokemus omasta merkityksellisyydestä on nuorelle tärkeää. Nuorilla on tarve kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi. Ryhmän ulkopuolelle jääminen tai koulukiusatuksi tuleminen voi vaikuttaa itsetunnon heikentymiseen tai vaikeuteen toimia ryhmässä vielä aikuisenakin. Ryhmään kuulumisen tukee itsenäistymistä, mutta voi johtaa myös pätemisen tarpeeseen ja muiden miellyttämiseen tähtäävään käytökseen. Ryhmän jäsenet voivat tukea toisiensa kasvua hyvien sosiaalisten taitojen avulla, joita ovat muun muassa toisen auttaminen tarvittaessa, rehellisyys, luotettavuus ja avoimuus. Selän takana puhuminen, luottamuksen pettäminen, tahallinen loukkaaminen ja valehtelu heikentävät ryhmän jäsenten ja kavereiden keskinäistä suhdetta. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 148-155.)

Oman kehon hyväksyminen muodostuu kokemuksien avulla. Läheisyys ja kosketus kasvattavat sosiaalista älykkyyttä, stressinsietokykyä ja elämänhallinnan tunnetta, sillä ne vaikuttavat suoraan aivojen turvallisuus- ja hyvinvointialueisiin. Koskettamisen kautta välittyy tunne joukkoon kuulumisesta. Nuoret kaipaavat läheisyyttä, mutta eivät uskalla ilmaista tarvettaan suoraan. Pitkään jatkunut koskettamisen puute tai täyttymätön läheisyyden tarve voi aiheuttaa pahimmassa tapauksessa tilanteen, jossa nuori ottaa läheisyyttä vastaan keneltä tahansa ja seksuaalisten hyväksikäyttöjen vaara kasvaa. Koskettaminen ja läheisyys tukevat itsetunnon kasvamista, mutta sen pitää tapahtua nuorten omilla ehdoilla. (Cacciatore ym. 2008, 174-179, 186.)

Nuoren kokemusta elämänhallinnasta voidaan kasvattaa median avulla ja sen avulla voi saada vertaistukea, sekä ammattilaisten apua tarvittaessa anonymisti (Salokoski ym. 2007, 66). Oppimisympäristönä Internet on laaja ja pirstaloitunut. Kuka tahansa voi tuottaa sisältöä omien tavoitteidensa mukaan, joten lähdekriittisyys on tärkeää osana. Internetiä käytetään yleisesti tiedon hakuun, mutta nuoret oppivat median kautta erityisesti asenteita (Matikainen 2008, 145, 148.)

Nuorille suunnattuja itsetunnon kasvuun ja kehitykseen liittyviä sivuja on paljon. Sivustoja on tuottanut muun muassa Mannerheimin lastensuojeluliitto ja Väestöliitto. Sivustoilla on tietoa itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä, keinoja, joilla nuori voi parantaa omaa itsetuntoaan sekä keskustelupalstoja, joissa nuoret voivat kysyä asiantuntijoilta tai toisiltaan mieltä vaivaavia asioita.

5 Nuorten hyvinvointi ja mielenterveys

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa joka 2. vuosi koko maan kattavan kouluterveyskyselyn, jossa kartoitetaan nuorten elinoloja, kouluoloja, terveyttä ja terveystottumuksia

sekä kokemuksia oppilas- ja opiskelijahuollosta. Viimeisin kysely on tehty vuonna 2013. 8-9. luokkien kyselystä voidaan nostaa esille useita itsetunnon kannalta merkittäviä tuloksia. Vastaaajista vain 20 % vastasi kokevansa mielialansa hyväksi. Oppilaista 21 % koki, ettei saa apua itseä huolestuttavissa asioissa. Tämä näkyy myös oppilashuoltoa käsittelevissä vastauksissa, joissa korostui selkeästi vaikeus päästä koulupsykologin (40 %) ja koululääkärin (37 %) vastaanotolle. Lisäksi osa oppilasta koki (13 %), että myös terveydenhoitajan vastaanotolle pääseminen on vaikeaa. 18 % oppilaista on hakenut apua masentuneisuuteen ammattiauttajalta. Oppilaista 37 % ei kokenut painoaan sopivaksi, 70 % vastasi, ettei kiusaamiseen puututa ja 54 % oli kokenut seksuaalista häirintää. Koulutyön määrä oli 39 % mielestä liian suuri, 34 % oli vaikeuksia opiskelussa, ja 24 % koki, ettei tule kuulluksi. 43 % vastasi, etteivät opettajat rohkaise mielipiteen ilmaisuun. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a, 3- 19.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamassa tutkimuksessa (2012) seurattiin vuonna 1987 syntyneiden lapsuuteen ja nuoruuteen liittyviä biologisia, sosiaalisia ja ympäristöön liittyviä tekijöitä, sekä niiden vaikutusta hyvinvointiin ja syrjäytymiseen. Erityisesti lapsuuden perhetekijöillä, elinoloilla ja kehitysympäristöillä todettiin olevan vaikutusta aikuisiän hyvinvointiin. Jopa viidennellä nuorista oli käyntejä psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa ja merkintöjä psyykenlääkkeiden käytöstä (Paananen, Ristikari, Merikukka, Rämö & Gissler 2012, 10).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä tilastoraportissa Psykiatrinen erikoissairaanhoido 2011 ilmenee huolestuttavia asioita. Raportissa selviää, että viimeisen kymmenen vuoden aikana nuorisopsykiatriset hoitajakset ovat lisääntyneet jatkuvasti. Avohoidon nuorisopsykiatriset potilaat ovat vuodesta 2006 lisääntyneet 60 prosenttia ja lastenpsykiatriset potilaat 29 prosenttia. Pojat päätyvät hoitoon nuorempina, tytöt usein vasta teini-iässä.

Lapsista ja nuorista 5,4 prosenttia on ollut psykiatrisessa osastohoidossa raportin seuranta-aikana. 99 prosentilla 0-12-vuotiailla lapsilla on päädiagnoosina masennustila. Masennus on myös yleisin päädiagnoosi 13- 17-vuotiailla nuorilla ja syömishäiriöt yleistyvät tässä ikäluokassa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013b, 7-9.)

6 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tavoite on lisätä 8.luokan oppilaiden tietoa itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, sekä antaa käytännöllisiä ohjeita oman minäkuvan tiedostamiseen ja itseluottamuksen kehittymiseen. Opinnäytetyössä pyritään siihen, että nuoret tunnistavat arjessa tilanteita, jotka voivat olla vahingollisia omalle tai muiden kehitykselle ja nuoret saavat keinoja tilanteiden hoitamiseen toisin. Toteutuksella halutaan lisätä oppilaiden keskinäistä luottamusta ja muiden huomioonläämäämistä. Työn tarkoituksena on tuottaa Kuitinmäen koulun

kasvatushenkilökunnalle itsetuntoa käsittelevä tuntikokonaisuus, jota he voivat jatkossa hyödyntää.

7 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutetaan kahtena eri päivänä Kuitinmäen yläkoululla. Toiminnallinen osuus koostuu kahdesta eri oppitunnista, jotka pidetään tuntisuunnitelman mukaisesti (Liite 1).

Ensimmäisellä oppitunnilla annetaan tietoa itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä lisätään oppilaiden tietoisuutta itsetunnosta, minäkuvasta ja identiteetistä. Oppitunnin tavoitteita ovat, että nuoret saavat keinoja oman ja muiden itsetunnon huomioimiseen ja ymmärtävät omien tekojensa vaikutukset muihin. Lisäksi oppilaat saavat keinoja palautteen antamiseen ja sosiaalisissa suhteissa toimimiseen. Opetuksen runkona käytetään Power Point -esitystä (Liite 2), jossa käsitellään seuraavat asiat: identiteetti, minäkuva, itsetunto, koulu-kiusaaminen ja palautteen antaminen. Lisäksi nuoret osallistuvat tunnin kulkuun kirjoittamalla taululle itsetuntoa parantavia ja heikentäviä asioita, vastaamalla kysymyksiin ja osallistumalla kiusaamiseen liittyvään tehtävään. Oppilaat katsovat myös Mannerheimin lastensuojeluliiton videon ”Ulkopuolisena ryhmässä”. Oppilaat saavat oppitunnin päätteeksi Hyvän ystävän-ohjeet (Liite 3) ja hyödyllisiä Internet-osoitteita joihin he voivat tutustua itsenäisesti.

Toinen oppitunti toteutetaan viiden erilaisen case-tehtävän avulla. Jokaisessa tapauksessa on pyritty muodostamaan 8-luokkalaiselle samaistuttavissa oleva tarina. Jokaisessa tarinassa tapahtuu jokin päähenkilön itsetuntoa vahingoittava asia. Oppilaiden tehtävänä on ryhmissä suunnitella opittujen asioiden pohjalta tarinalle toisenlainen loppu, jolloin päähenkilön itsetunto parantuisi tai säilyisi ennallaan. Tarinat esitetään muulle luokalla jollain draaman keinolla. Oppitunnin tavoitteena on, että nuoret tunnistavat arjessa tilanteita, jotka voivat olla vahingollisia omalle tai muiden kehitykselle ja itsetunnolle sekä että nuoret osaavat puuttua ja toimia oikein näissä tilanteissa. Tunnin tavoite on saada nuoret ymmärtämään, millainen on hyvä ystävä.

7.1 Toiminnallinen työmenetelmä

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi. Tällaisessa opinnäytetyössä tutkimustiedon tarkoituksena on tieto, johon tekijä voi itse perustellusti sen toiminnallista osuutta täsmentää, rajata, kehittää, uudistaa ja luoda siitä näin kohde- ja käyttäjäystävällisempi. (Vilka 2010, 4-6.)

Tutkimustieto on aina tapauskohtainen. Ennen toiminnallista osuutta tutkimustiedon kerääminen on tärkeää, jotta sitä voidaan hyödyntää perustellusti sen kehittelyyn. Toiminnallisessa opinnäytetyössä viitekehyksellä on korostunut asema. Kerätyn teoreettisen tiedon avulla tuotetaan opinnäytetyön toiminnallinen osuus. Toiminnallisesta osuudesta saatu tutkimustieto kerätään käyttäjälähtöisenä arviointina. Saaduista palautteista voidaan tehdä jatkokehittelyä. Opinnäytetyö rajataan riippuen siitä, millainen tuotos on tulossa, kenelle se toteutetaan, ja minkälaiseen aikaan, paikkaan tai tilanteeseen se tulee ja mistä ammatillisesta näkökulmasta se toteutetaan. (Vilkkä 2010, 6-14.)

Toiminnallisen opinnäytetyöhön kuuluu toiminnallinen osuus ja raportti. Toiminnallinen osuus on näyte ammatillisesta tiedosta, taidosta ja tutkivasta tekemisestä. Raportissa sanallistetaan tutkiva tekeminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee olla toiminnallisen osuuden lähtökohdat, tausta, toimeksiantaja, kohderyhmä ja tavoitteet sekä toiminnallisen osuuden tietoperusta, teoreettinen viitekehys ja toiminnallisen osuuden suunnittelu, toteutus ja lopputulokset (Vilkkä H. 2010, 15- 16.)

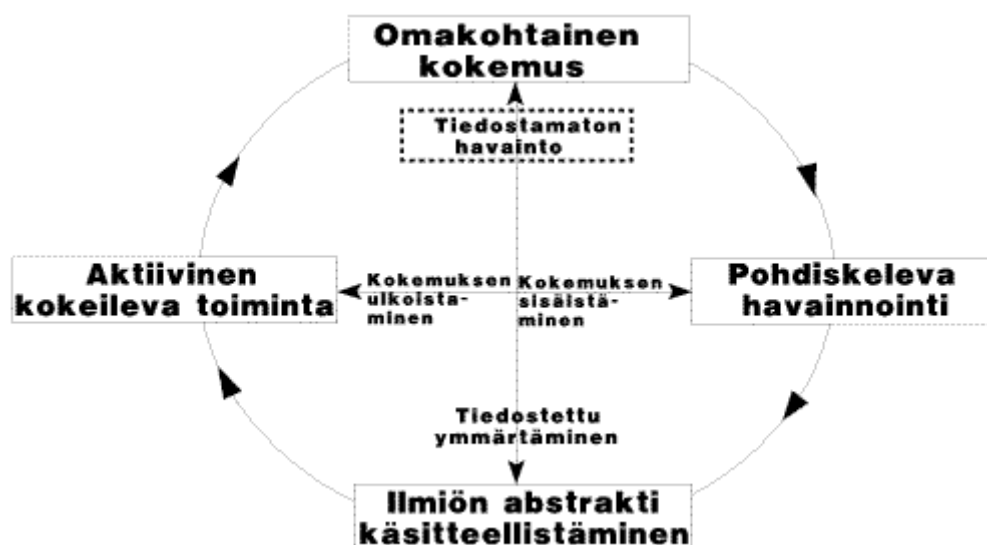
Raportin tulee olla asiatyylinen, kuvaileva ja perusteleva. Lähteiden, tuotoksen, kohderyhmän ja omien näkemysten välillä tulee olla keskusteleva ote esimerkiksi vertaillen (Vilkkä H. 2010, 17.) Opinnäytetyöstä saatua tutkimusaineistoa tulee tutkia ja analysoida raportissa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä voi käyttää joko määrällistä tai laadullista menetelmää sen aiheesta riippuen. Aineistoa voi kerätä kyselylomakkeella, haastattelulomakkeella, systemaattisella havainnoinnilla, osallistuvalla havainnoinnilla, tarkkailevalla havainnoinnilla, piilohavainnoinnilla, yksilö- tai ryhmähaastattelulla tai kokemalla oppimisella. Aineiston lukumäärällä ei ole väliä, kunhan sen laatu on hyvää (Vilkkä H. 2010, 18- 42.)

7.2 Kokemuksellisen oppimisen malli

Opinnäytetyön toteutuksessa käytetään David A. Kolbin (1984) kehittämää kokemuksellisen oppimisen mallia. Kokemuksellisen oppimisen teoria perustuu ryhmädynamiikkaa ja vuorovaikutusta tutkiviin tieteenaloihin, kognitiiviseen ja humanistiseen psykologiaan sekä sosiaalipsykologiaan. Kyseinen malli sopii erittäin hyvin itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun, sillä siinä oppilas joutuu huomioimaan muut ja käyttämään persoonansa kaikkia muotoja. Tunteja pitäessämme annamme oppilaille mahdollisuuden valita, millä keinoin he haluavat tunneilla toimia, sillä monien aistikanavien käyttö oppimistilanteissa ovat hyödyllisiä varsinkin abstraktien asioiden opiskelussa. (Maasola & Toivakka 2011, 43.)

Oppilaille kerrotaan todellisia tarinoita itsetunnosta, sillä olennaisinta kokemuksellisessa oppimisessa on, että opittava asia ymmärretään omien kokemusten kautta. Kokemus itsessään

ei riitä tehokkaaseen oppimiseen, lisäksi asiat tulee myös havainnoida ja pohtia. Kokemuksien esittäminen toteutetaan oppilaiden itse haluamalla tavalla kuten draama, laulaminen tai pantomiimi. Kokemuksellisessa oppimisessa yhdessä toimiminen on luonnollista ja se parantaa oppilaiden sosiaalista kasvua ja yhteistyökykyä. (Maasola & Toivakka 2011, 43.) Kuitinmäen koulun oppilaat ovat tottuneita toimimaan erilaisilla projekteissa ja he ovat aktiivisia lähtemään uusiin asioihin mukaan. Ottaen huomioon myös oppilaiden nuoren iän, he keskittyvät tunneilla paremmin, kun he saavat vaikuttaa ja osallistua tuntien kulkuun toiminnallisesti.



Kokemuksellisen oppimisen syklinen malli (Kolb 1984)

Oppilaat saavat itse päättää miten he esittävät tarinat. Yhtenä vaihtoehtona on tarinan näytteleminen eli draama. Draama noudattaa kokemuksellisen oppimisen periaatteita. Oppilaan taito asettua toisen asemaan vahvistuu, joka lähtee liikkeelle hänen omasta maailmastaan. Draamaan avulla oppiminen auttaa kehittämään vuorovaikutustaitoja, kognitiivisia taitoja ja itsetuntemusta. Nämä asiat ovat erittäin tärkeä pohja terveelle itsetunnolle. (Maasola & Toivakka 2011, 44-45.)

Oppilaat toimivat noin 4-5 hengen ryhmissä, jotka he ovat itse saaneet valita. Ryhmätyöskentely soveltuu tähän opinnäytetyöhön hyvin, sillä synergiaetuja on paljon. (Jyväskylän yliopisto, päätöksenteko 2013.) Ryhmässä toimiminen lisää yhteistoiminnallista oppimista. Yhteistoiminnallinen oppiminen kuuluu kokemukselliseen oppimismenetelmään, jossa opitaan vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja sekä itsearviointia. Yhteistoiminnallisessa oppimisen viisi periaatetta (Johnson & Johnson 1988) ovat: positiivinen keskinäinen riippuvuus, monipuolinen ja avoin vuorovaikutus ryhmän jäsenten kesken, yksilöllinen vastuu, sosiaalisen taitojen ja yhteistyötaitojen kehittäminen sekä ryhmän toiminnan ja oppimisen arvioiminen. Tämä oppimistapa on aktiivinen, sillä jokainen oppilas kantaa osaltaan vastuun ryhmän tuotoksesta. Tämä taas turvaa sen etteivät jotkut oppilaat voivat olla tekemättä mitään ryhmän eduksi. (Maasola & Toivakka 2011, 47-48.)

8 Opinnäytetyön arviointimenetelmä

Opinnäytetyön toiminnallista osuutta arvioidaan strukturoidun havainnointilomakkeen avulla, oppilailta kerättävällä palautelomakkeella sekä itsearvioinnilla. Havainnoijat osallistuvat tuntien kulkuun ja vastaavat suunnitellun sisällön toteuttamisesta. Oppitunneilla pyritään aktivoimaan oppilaita lisäkysymyksien ja erilaisten tehtävien avulla. Havainnoijien osallistuminen toimintaan ja ennalta määrätty näkökulma ovat osa osallistuvaa havainnointia. (Vilka 2006, 44). Osallistuvalla havainnoinnilla saadaan kerättyä tietoa tutkittavista ryhmänä. Osallistuva havainnointi soveltuu hyvin tilanteisiin, joissa halutaan tutkia ja kehittää ajattelu- ja toimintatapoja. Havainnoinnin tulee perustua tutkimuskysymyksiin ja havainnointitapa tulee suunnitella etukäteen. (Vilka 2005, 120, 125.)

Havainnoinnin luotettavuutta voidaan lisätä suunnittelun avulla. Havainnoinnin suunnittelussa tulee käydä aineisto läpi ennen toteutusta, jonka lisäksi muistiinpanotekniikat, mitta-asteikot ja luokittelut on kohdistettava oikein. Tutkimusongelma on määriteltävä ennen havainnoinnin suorittamista, jotta havainnoinnin informatiivisuus voidaan maksimoida. (Vilka, 2006, 38, 44.)

Opinnäytetyön havainnointilomakkeen sopivuutta arvioidaan oppituntien harjoittelulla ennen niiden toteutusta. Tällöin voidaan verrata eri aihealueiden sisältöä suhteessa oppituntien tavoitteisiin ja opetuksen laatuun. Strukturoidulla havainnointikaavakkeella voidaan selvittää ihmisten käyttäytymistä ja toimintaa, mutta havainnoitavat asiat tulee valmistella huolellisesti. Havainnointilomaketta olisi hyvä testata pienelle joukolle ennen varsinaista tutkimusta, jotta voidaan olla varmoja lomakkeen pätevydestä haluttujen asioiden mittaamisessa. (Robson 2000, 148-153.)

Oppilaiden palaute kerätään viimeisen oppitunnin jälkeen kirjallisesti. Jokainen oppilas tekee arvioinnin nimettömänä. Palautelomakkeessa on viisi kyllä tai ei väittämää sekä yksi avoin kysymys. Vastaajien erotteluna käytetään sukupuolta. Palautelomakkeen kysymyksen on johdettu oppitunnin tavoitteista sekä tutkimuskysymyksistä. Vilkan (2005, 86, 88-89) mukaan kysymykset on muotoiltava selkeästi ja vastaajien osaaminen huomioiden. Kysymysten tulee olla johdonmukaisia ja yksiselitteisiä. Kysymykset tulee testata etukäteen, jotta tarpeettomat kysymykset voidaan karsia ja kysymyksien sisällön voidaan luottaa olevan olennainen. Avointen kysymysten avulla pyritään keräämään spontaania palautetta ja vastauksien sisältöä ei rajata.

Tutkimuksen luotettavuus perustuu tulosten tarkkuuteen ja tarkoituksenmukaisuuteen, eli luotettavuuteen ja pätevytyteen. Tutkimustulosten tulee vastata tutkimuskysymyksiä ja ase-

tettuja tavoitteita. Tulosten pitää olla myös toistettavia ajasta ja paikasta riippumatta. (Vilkka 2005, 161.) Tutkimustuloksien luotettavuutta voi heikentää väärinkäsitykset ja tutkittavan ja tutkijan eroavat käsitykset, väärin merkityt vastaukset tai tallennusvirhe (Vilkka 2006, 162).

Havainnointiin perustuvassa tutkimuksessa havaintojen tekeminen tulee olla tietoista, ja tutkimusmenetelmien tulee perustua hyväksi havaittuihin ja luotettaviin käytäntöihin. Tulosten luotettavuutta lisää mahdollisten virhelähteiden tunteminen ja niiden vaikutusten arviointi. Tutkijoiden tulee olla tietoisia oman näkemyksensä vaikutuksesta havainnointiin. (Vilkka 2006, 13-14.)

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijan rooli saattaa vaikuttaa osallistujiin. Havainnoitavien toiminnan tulisi olla mahdollisimman luontevaa, mutta heidän tulee myös olla tietoisia havainnoinnin kohteena olemisesta. Tutkijan tulisi olla tietoinen omista vaikuttamistaan ja osata erottaa subjektiivinen kokemus ja tutkijan tietoon perustuva havainnointi. (Vilkka 2006, 13-14, 44-45, 57, 69.)

Opinnäytetyön toteutuksessa pyrittiin luomaan oppilaiden ja ohjaajien välille luottamussuhde, jotta jokainen uskaltaisi osallistua oppitunneilla ja ilmaista oman mielipiteensä. Ohjaajat pyrkivät esittämään oppilaille paljon kysymyksiä ja välttämään oman mielipiteensä julki tuomista, etteivät ohjaajien näkemykset voisi vaikuttaa oppilaiden käsityksiin. Oppilaat tiesivät osallistuvansa opinnäytetyön toteutukseen ja he tiesivät olevansa arvioinnin kohteena. Oppituntien havainnointilomake täytettiin heti jokaisen oppitunnin jälkeen, jotta tunnin tapahtumat olisivat tuoreessa muistissa. Tulosten analysointiin ja luokkakohtaiseen vertailuun saattoi vaikuttaa ohjaajien kokemus tuntien sujuvuudesta, mutta kirjallisen, oppilaista kerätyn palautteen avulla havainnoin tulokset pyrittiin suhteuttamaan oppilaiden kokemuksiin oppitunneista. Oppilailta kerättyyn palautteeseen on saattanut vaikuttaa oppilaiden halu miellyttää ohjaajia, jonka vuoksi vastaukset kerättiin anonyymisti.

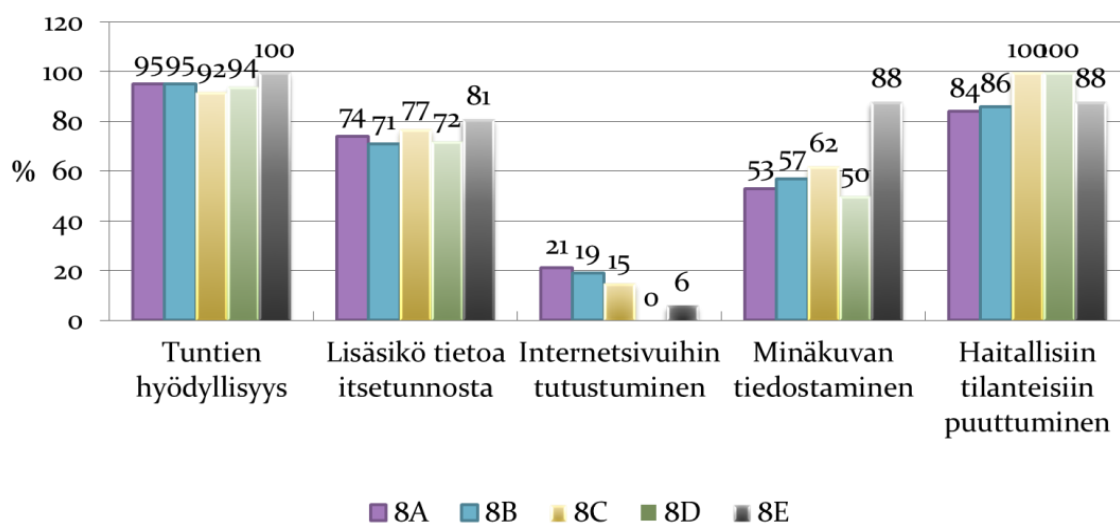
9 Oppilaiden palaute tuntikokonaisuudesta

Oppitunnit pidettiin viidelle luokalle. Oppilaat olivat samanikäisiä, mutta luokkien koko, sukupuolijakauma ja ryhmädynamiikka vaihtelivat. Yhteensä oppilaita oli 97, joista poikia oli 43 ja tyttöjä 54. Ohjaajien kannalta merkittävimpiä eroja luokkien kesken olivat esiintymishalukkuus, aktiivisuus ja motivaatio.

Oppilailta kysyttiin palautteissa seuraavia asioita: kokivatko he oppitunnit hyödyllisiksi, lisäivätkö oppitunnit tietoa itsetunnosta, aikovatko oppilaat tutustua annettuihin internetsivuihin, saivatko he tunneilta apua oman minäkuvan tiedostamiseen, sekä osaavatko he jatkossa puuttua itsetunnolle haitallisiin tilanteisiin. Oppilaiden tuli myös nimetä kolme itsetuntoa paran-

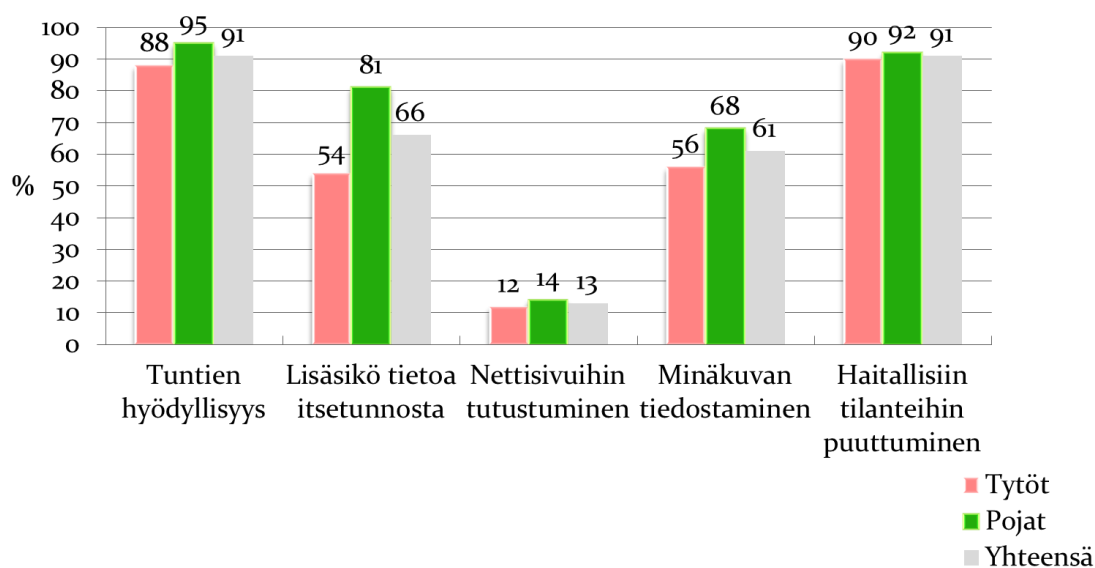
tavaa ja heikentävää asiaa, jonka avulla tutkittiin, mitä oppilaat ovat oppineet itsetunnosta. Lisäksi oppilailla oli mahdollisuus kommentoida tunteja kirjallisesti palautteeseen.

Oppituntien hyödyllisyyden kokeminen vaihteli luokkien kesken 92 prosentista 100 prosenttiin. Oppitunnit lisäsivät tietoa itsetunnosta aina 71 prosentista 81 prosenttiin saakka. Internetsivuihin aikoi tutustua enimmillään 21 % oppilaista, kun yhden luokan oppilaat eivät lainkaan. Minäkuvan tiedostamisessa oli suurin hajonta luokkien välillä, jopa 38 prosenttia. Haitallisiin tilanteisiin puuttumisessa luokkien välillä oli eroa 16 prosenttia.



Taulukko 2. Luokkien väliset erot oppituntien palautteissa

Verrattaessa tyttöjen ja poikien vastauksia, ilmenee, että pojat ovat hyötäneet oppitunneista enemmän kuin tytöt. Tytöistä 88 % koki tunnit hyödylliseksi, kun taas pojista 95 %. Tytöistä puolet (54 %) kertoi tuntien lisänneet tietoa itsetunnosta, kun pojista vastaava määrä oli 81 prosenttia. Internetsivuihin tutustumisessa ei juuri ollut eroa sukupuolten välillä (tytöt 12 %, pojat 14 %). Apua oman minäkuvan tiedostamiseen sai pojista 68 % ja tytöistä 56 %. Ero tyttöjen ja poikien välillä haitallisiin tilanteisiin puuttumisessa oli vain 2 prosenttia (tytöt 90 %, pojat 92 %).



Taulukko 3. Sukupuolten väliset erot oppituntien palautteissa

Verrattaessa kaikkien oppilaiden vastauksia, suurin osa oppilaista koki tunnit hyödyllisiksi (91 %) ja sai apua itsetunnolle haitallisiin tilanteisiin puuttumiseen (91 %). Vähiten kiinnostusta sai Internet-osoitteisiin itsenäisesti tutustuminen (13 %). 61 prosenttia koki saaneensa apua minäkuvan tiedostamiseen, ja 66 prosenttia vastasi tuntien lisäkkeen tietoa itsetunnosta.

Sekä tytöt että pojat osasivat nimetä itsetuntoon vaikuttavia asioita, joita oppitunneilla oli käsitelty. Kysyttäessä oppilailta itsetuntoa parantavia asioita oppilaat nostivat eniten seuraavia asioita esille: onnistuminen, harrastukset, kehuminen, kaverit, kannustaminen ja ystävät. Muita mainittuja itsetuntoa parantavia asioita olivat: menestyminen, perhe, hyvä päivä, voitto, huumorintaju, hyvät jutut, ulkonäkö, arvostus, puolustaminen, media, palaute, kannustaminen, osaaminen, uuden oppiminen, liikunta, perhe, positiivisuus ja tukeminen.

Kysyttäessä oppilailta itsetuntoa heikentäviä asioita, he nimesivät eniten seuraavia asioita: epäonnistuminen, kiusaaminen, sairaus, häviäminen, haukkuminen, loukkaukset ja yksinäisyys. Muita oppilaiden mainitsemia asioita olivat: media, sosiaalinen media, pelot, huono yhteishenki, kaverit, arvostelu, erilaisuus, huono päivä, koe, häviö, syrjintä, nimittely, halveksuminen, huono mieli, tyytymättömyys ulkonäköön, ulkopuolelle jääminen, liikuntakielto, ei ystäviä ja syrjiminen.

10 Tuntikokonaisuuden toteutuksen arviointi

Oppitunnit pidettiin Kuitinmäen yläkoululla 3.4. ja 5.4.2013. Oppitunteja oli päivässä viisi, joista jokainen kesti 45 minuuttia. Oppilaat eivät etukäteen tiedäneet tunteiden aihetta, joten he eivät olleet voineet valmistautua tunteihin. Ensimmäisenä päivänä käytiin tuntisuunnitelman mukaisesti läpi teorian tietoa itsetunnosta, minäkuvasta ja identiteetistä. Toisella tunnilla oppilaat saivat esittää valitsemansa ryhmän kanssa itsetuntoon liittyvän esityksen muulle luokalle eri draaman keinoja käyttäen. Oppilaita havainnointiin etukäteen suunnitellun havainnointilomakkeen (Liite 4) avulla.

Havainnoinnissa nousi esille, että luokkien välillä oli jonkin verran eroavaisuuksia. Oppilaiden keskittyminen ensimmäisen tunnin alussa ja aiheen esittelyssä oli pääosin hyvää ja oppilaat vaikuttivat kiinnostuneilta. Itsetuntoon liittyvien käsitteiden opetustilanteessa oppilaat seurasivat opetusta erittäin hyvin, mutta eivät esittäneet lisäkysymyksiä aiheeseen liittyen. Kun oppilaita pyydettiin kirjoittamaan taululle itsetuntoon liittyvää sanastoa, suurin osa oppilaista osallistui tehtävään. Oppilaat osasivat pääosin nimetä oikeita asioita, mutta keskustelua aiheesta ei syntynyt ilman johdattelua. Oppilaat katsoivat videon ”ulkopuolisena ryhmässä” keskittyneesti, mutta videosta herännyt keskustelu vaihteli luokkien välillä paljon, yksi luokka ei keskustellut lainkaan. Video oli oppilaiden mielestä pääosin helposti samaistuttavissa, mutta suurin osa oppilaista ei kuitenkaan uskaltaisi tai osaisi puuttua vastaavaan tilanteeseen. Suurinta osaa oppilaista kiinnosti videon aihe. Paperinrypistystehtävään osallistuivat kaikki oppilaat ja suurin osa oppilaista toimi asiallisesti ja ohjeiden mukaisesti. Kaikki oppilaista säästivät hyvän ystävän ohjeet ja Internet-osoitteet (Liite 3). Ohjeita ei käyty tunnin aikana läpi. Palautteen antamisessa oppilaat osallistuivat opetukseen pääosin hyvin ja ymmärsivät tehtävänannon. Lähes kaikki oppilaat tarvitsivat työskentelyssä ohjaajien apua ja rohkaisua.

Toisen tunnin alussa oppilaat vaikuttivat kiinnostuneemmilta kuin ensimmäisellä tunnilla. Suurin osa oppilaista ei ollut tutustunut edellisellä tunnilla jaettuun materiaaliin. Oppilaat kuuntelivat oppitunnin tehtävänannon hyvin, mutta tarvitsivat jonkin verran kehotuksia työskentelyn aloittamisessa. Pääosin tehtävänanto ymmärrettiin hyvin, mutta osa oppilaista tarvitsi kertausta annetuista ohjeista. Ryhmät ymmärsivät nopeasti tarinoiden ydinongelmat ja keksivät vaihtoehtoisia loppuratkaisuja hyvin. Oppilaat kokivat tarinat helposti samaistuttaviksi, joskin he olisivat kaivanneet enemmän myös poikiin liittyviä tarinoita. Oppilaiden oli hieman vaikea heittäytyä tarinoiden esittämiseen ja käytetyt draaman keinot olivat melko yksipuolisia, pois lukien musiikkipainotteisen luokan esitykset. Oppilaat eivät pyynnöstä huolimatta halunneet antaa muille ryhmille palautetta esityksistä, mutta keskustelua tarinoiden aiheista syntyi vaihtelevasti. Oppilaat kokivat hyötyvänsä tarinoista melko hyvin. Oppilaat vaikuttivat viihtyvän tunnilla hyvin.

Oppilailta pyydettiin havainnoin lisäksi palautetta tuntikokonaisuudesta toisen tunnin päätteeksi. Kaikki osallistuivat palautteen antoon. Vapaassa palaute-osiossa oppilaat kommentoivat tunteja seuraavasti:

- kiitos, oli mukavat tunnit
- esitys-tunti oli mukava
- jälkimmäinen tunti oli paras
- hyvä ja kompakti esitys. Puhuminen oli luonnollista eikä mitenkään tylsää.
- hyvin tehty, mutta miehisempää perspektiiviä
- olen itsekin kiusattu
- ok
- kiitos
- mainiota
- oli kivaa, että sai osallistua itse
- asiat olivat hyvin ja selkeästi esitettyjä
- kiinnostavia asioita
- oli kivat tehtävät
- hauska tunti
- mukavaa vaihtelua, ryhmätyöt hauskoja
- hyvin pidetty tunti
- kivat ohjaajat
- oltiin vähän vaikea (hiljainen luokka), mutta selvisitte

Oppilaat eivät antaneet negatiivista palautetta tunteista.

11 Pohdinta

Oppitunnit toteutettiin kahtena päivänä Kuitinmäen koulussa. Oppilaille kerrottiin ensimmäisen tunnin alussa tuntien tarkoituksesta ja projektin luonteesta opinnäytetyönä. Oppilaat olivat tietoisia, että heidän toimintaansa tunteilla arvioidaan myöhemmin osana kirjallista työtä. Ensimmäinen tunti oli pääosin opetusta ja ohjaajajohtoista toimintaa. Toisella tunnilla oppilaat saivat vapaammin tuottaa sisältöä itse, joskin ohjaajien rooli tuntien etenemisen ja sujumisen kannalta oli tärkeä. Tuntikokonaisuutta varten tehty tuntisuunnitelma (Liite 4) oli tehty huolellisesti, joka helpotti suunnitelmassa pysymistä. Tuntikokonaisuuden asiasisältö oli laaja, ja sen omaksuminen vaati oppilailta aktiivista osallistumista. Tuntien pitäminen vaati ohjaajilta määrätietoisuutta ja auktoriteettia, jotta tunnit etenivät tiiviin suunnitelman mukaisesti. Aikataulutus oli tehty tarkasti ja se onnistui hyvin. Tunnit olivat suunnitellun mittaisia, joskin esitystunnilla olisi voinut varata enemmän aikaa itse esityksiin ja oppilaiden palautteen antoon.

Tuntien sisällöstä eniten kiinnostusta oppilaiden keskuudessa herätti videon katsominen ja omien esityksien tuottaminen toisella oppitunnilla. Vähiten kiinnostusta oppitunneissa herätti nuorille jaetut ohjeet hyvän ystävän toiminnasta ja Internet-lähteistä (Liite 3). Ajanpuutteen vuoksi edellä mainittuja asioita ei käyty suunnitelman mukaisesti oppitunnin aikana läpi. Oppilaat olivat vastaanottavaisia uudelle tiedolle, jonka vuoksi he olisivat voineet olla kiinnos-

tuneempia, jos aiheeseen olisi käytetty tunnilla yhteistä aikaa. Oppilaat suhtautuivat kaikkiin annettuihin tehtäviin yhteistyökykyisesti ja kyseenalaistamatta niitä.

Opetustapa oli nuorille mieluinen. Pyrimme tuntien alussa luomaan oppilaisiin luottamussuhteen oman ja luokan esittäytymisen avulla. Tuntien edetessä toimme esille myös omia kokemuksia, jotta kynnys oppilaiden ja ohjaajien välillä madaltuisi. Oppilaista oli havaittavissa erityistä kiinnostusta näissä tilanteissa. Oppilailta saadun palautteen perusteella he kokivatkin tunnit mielenkiintoiseksi ja opetuksen luonnolliseksi. Esiityksen pohjana toiminut Power Point -esitys herätti oppilaissa hauskuutta ja toimi hyvin heidän ikäisilleen (Liite 2). Esiityksessä erityistä oli sen visuaalinen ja kepeä ilme, jolla pyrittiin helpottamaan oppimista. Halusimme välttää asiatekstiä, sillä uskoimme sen vaikuttavan negatiivisesti oppilaiden kykyyn samaistua sisältöön.

Pyrimme lisäämään oppilaiden osallistumista ja mielenkiinnon säilyttämistä oppituntien aikana erilaisten tehtävien ja kysymysten avulla. Oppilaat osallistuivat tehtävien suorittamiseen pääosin hyvin. Oppilaiden motivoinnissa onnistuminen vaihteli ryhmien kesken. Muun muassa ryhmän sisäiset roolit ja luokan sukupuolijakauma vaikuttivat selkeästi oppilaiden asennoitumiseen tunnilla, jonka vuoksi ohjaajat joutuivat joidenkin ryhmien kanssa käyttämään enemmän aikaa järjestyksen säilyttämiseen luokassa ja toisaalta oppilaiden aktivoimiseen. Erityisen haastavaa oli oppilaiden rohkaiseminen oman mielipiteensä kertomiseen.

Oppituntien sisältö oli kaikilla tunneilla pääosin sama, mutta painotusalueet vaihtelivat hieman ryhmadynamiikasta riippuen. Havainnoinnissa ja tuloksissa ilmeni mielenkiintoisia yhtäläisyyksiä ryhmän luonnetta ja oppituntien hyödyllisyyttä verrattaessa.

8A luokasta suurin osa oppilaista oli tyttöjä. Ryhmähenki vaikutti hyvältä ja oppilaat olivat innostuneita, eivätkä pelänneet heittäytyä ja olla esillä. Ryhmä oli musiikkiluokka. Ryhmä sai palautteensa mukaan hieman vähemmän hyötyä minäkuvan tiedostamiseen (53 %), kuin kaikki oppilaat yhteensä (61 %). Haitallisiin tilanteisiin puuttumisessa oli 7 % vähemmän muihin verrattuna. Tuloksista ilmenee, että huolimatta oppilaiden aktiivisuudesta, luokan tulokset oppimisen kannalta eivät olleet muita parempia. Opetustilanteen sujuivat luokan kanssa hyvin ja oppilaat pitivät erityisesti esiintymisestä. Jäimme kuitenkin miettimään, ymmärsivätkö oppilaat täysin asiasisältöä ja olivatko oppilaat kiinnostuneita enemmän esillä olosta kuin asioiden pohtimisesta. 8B luokka oli suurin, oppilaita oli 23, josta poikia oli 15. Oppilaat olivat rauhattomia ja häiritsivät opetusta. Osa oppilaista ei keskittynyt tunnin kulkuun juuri lainkaan, joka vaikeutti ohjaajien työskentelyä. Yllättäen tuloksista ei kuitenkaan ilmene selkeää eroa oppimisessa muihin ryhmiin verrattuna. Jopa 95 % luokan oppilaista vastasi tuntien olleen hyödyllisiä ja 86 % osaisi tuntien perusteella puuttua itsetunnolle haitallisiin tilanteisiin. 8C -luokan oppilaiden sukupuolijakauma oli melko tasainen. Luokka käyttäytyi tunneilla hyvin ja seurasi opetusta aktiivisesti, muutamaa tilannetta lukuun ottamatta. Luokan tulokset olivat lähellä keskiarvoa, eniten ryhmä koki saaneensa tietoa itsetunnosta verrattuna muihin osa-

alueisiin. 8D -luokan oppilaista enemmistö oli poikia. Ryhmähenki oli hyvä ja oppilaat olivat aktiivisia. Tuloksissa 8D -luokka edustaa keskiarvoa, mutta minäkuvan tiedostamisen osalta luokasta vain puolet koki saaneensa apua. Ryhmä oli ohjaajille ensimmäinen, joka on voinut vaikuttaa opetuksen sujuvuuteen. Myös ohjaajien omia kokemuksia käytettiin vähemmän ensimmäisen tunnin aikana. 8E luokan oppilaat olivat vaikeasti lähestyttäviä ja ohjaajien oli vaikeaa saada yhteys luokan kanssa. Ryhmä oli hiljainen ja varovainen, sekä oppilaiden kynnys olla esillä oli korkea. Ryhmässä oli 13 oppilasta, joka oli pienin ryhmäkoko kaikista luokista. Ryhmän palautteissa korostuikin itsetunnon kannalta haitallisia asioita nimettäessä häviäminen ja epäonnistuminen, mikä voi suurelta osin selittää varovaisuutta osallistua. Tulosten mukaan luokka hyötyi ja oppi selvästi eniten oppitunneista muihin luokkiin verrattuna. Kaikki luokan oppilaat vastasivat hyötynensä tunteista. 81 % kertoi tuntien lisänneen tietoa itsetunnosta, kun kaikkien luokkien keskiarvo oli 66 %. Lisäksi luokan oppilaista 88 % sai apua minäkuvan tiedostamiseen, kun keskiarvo kaikkien luokkien oppilailla oli 61 %.

Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että luokan koolla tai ryhmädynamiikalla ei ole selkeää merkitystä oppimisen kannalta. Joitakin eroja ryhmien kesken oli havaittavissa, mutta ne eivät olleet merkittäviä kokonaisuuden kannalta, eivätkä toistuneet johdonmukaisesti. Poikkeuksena hiljaisiin luokkaan 8E näytti hyötyn tunteista eniten, johon voi vaikuttaa muun muassa oppilaiden keskinäiset suhteet.

Toisen tunnin toiminnallisen osuuden tukena käytettyjen tarinoiden teemat olivat syrjiminen uskonnosta, ulkonäöstä, luonteesta ja persoonasta johtuen, sekä kateus, seksuaalisuus ja sosiaalisen median käyttö (Liite 4). Tarinoissa oli pyritty huomioimaan 8-luokkalaisten kehitysvaiheet ja arki mahdollisimman realistisesti. Suurimmaksi osaksi oppilaat pystyivät samaistumaan tarinoihin. Oppilaille selvästi vaikein tarina oli seksuaalisuuteen liittyvä, joka voi johtua oppilaiden kehitystasosta ja seksuaalisuuden kokemisesta intiiminä ja henkilökohtaisena asiana. Palautteen mukaan osa oppilaista olisi kaivannut miehisempää näkökulmaa tarinoihin.

Oppilaat löysivät tarinoista haitallisia asioita hyvin, mutta vaihtoehtoisen lopun keksiminen oli osittain haastavaa. Tarinat käsiteltiin jokaisen esityksen jälkeen yhdessä muun ryhmän kanssa, jotta jokainen ymmärsi tarinan opetuksen. Oppilaat kuuntelivat mielellään ohjaajien palautetta esityksistä, erityisesti oppilaita kiinnosti rakentavan palautteen saaminen. Hampurilaismalli toimi palautteen antamisessa hyvin, sillä se oli oppilaille tuttu edelliseltä oppitunnilta. Oppilaat itse eivät antaneet toisilleen monipuolisesti palautetta esityksien jälkeen kehoituksista huolimatta. Draama esityskeinona toimi hyvin. Käytetyimmät esitystavat olivat näytelmä, pantomiimi kertojalla ja tarinan esitys kertojan avulla. Lisäksi esityksissä nähtiin musiikkaa. Osalle oppilaista oli hankalaa heittäytyä esityksiin, jota olisi voinut tukea rekvisiitan avulla. Tämä olisi tosin voinut vaatia enemmän aikaa toteutukselle. Palautteen mukaan oppilaat pitivät esitystunnista enemmän kuin ensimmäisestä, teoriapainotteisesta tunnista. Oppi-

laat kokivat ryhmätyöskentelyn mieleiseksi ja hauskaksi työskentelymuodoksi. Myös oppilaiden oma osallistuminen tuntien kulkuun oli heidän mielestään mukavaa.

Tuntien hyödyllisyydestä kerättiin tietoa oppilaita havainnoimalla ja kirjallisella palautelomakkeella. Tuloksista ilmenee, että 91 % oppilaista koki oppitunnit hyödyllisiksi. Kerätyn palautteen mukaan pojista 8 % vastasi hyötyvänsä oppitunneista tyttöjä enemmän. Erityisesti tunnit lisäsivät poikien tietoa itsetunnosta, 27 % enemmän tyttöihin verrattuna. Myös minäkuuvan tiedostaminen oli pojilla vaikuttavampaa, tyttöjen ja poikien eron ollessa 12 %. Tämä voi johtua muun muassa tyttöjen nopeammasta kehityksestä murrosiässä, tyttöjen kyvystä puhua tunteistaan ja mielenkiinnosta omaan kehitykseen kokonaisvaltaisemmin. Poikien keskuudessa saattaa olla harvinaisempaa puhua omista tunteista kuin tyttöjen. Tunneilta kerätty palaute oli positiivista. Lisäksi yksi oppilas kertoi palautekyselyssä olevansa kiusattu.

Opinnäytetyön toteutusta ja tavoitteellisuutta arvioitiin havainnoinnin ja palautelomakkeiden avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä antaa oppilaille käytännöllisiä ohjeita oman minäkuvan tiedostamiseen ja itseluottamuksen kehittymiseen. Tavoitteena oli myös oppilaiden keskinäisen luottamuksen kasvaminen ja muiden huomioinnin lisääminen. Palautteiden mukaan oppilaista 66 % koki tuntien lisännen tietoa itsetunnosta ja 91 % osaa jatkossa puuttua itsetunnolle haitallisiin tilanteisiin. Minäkuvan tiedostamiseen sai apua 61 % oppilaista. Palautteiden mukaan voidaan siis todeta, että tuntikokonaisuus on ollut toimiva ja tavoitteiden mukainen.

Toiminnallisen tuntikokonaisuuden avulla oppilaat toimivat ryhmissä sekä esiintyvät ja osallistuvat kannustavassa ja turvallisessa ympäristössä. Tällä pyrimme parantamaan oppilaiden keskinäistä luottamusta ja muiden huomioinnin lisäämistä sekä ryhmässä toimimista. Havainnoinnilla sitä on kuitenkin hankala arvioida näin lyhyellä aikavälillä luotettavasti. Oppitunneilla oli kuitenkin havaittavissa, että oppilaat olivat kiinnostuneita ja ottivat toisensa huomioon. Erityisesti ryhmiin jakautuminen sujui, eikä ketään jätetty ulkopuolelle. Oppilaat arvostivat toistensa esityksiä hiljentyä niitä katsomaan. Tunneilla harjoiteltiin palautteen antamista, joten olisimme toivoneet että oppilaat olisivat antaneet enemmän palautetta toisilleen. Ryhmään liittyvät tavoitteet olivat kunnianhimoisia, eikä niiden toteutumista voida mitata täysin luotettavasti kahden 45 minuutin tunnin perusteella. Tuntikokonaisuus soveltuu hyvin yksilölliseen oppimiseen ja pohdiskeluun, mutta jos oppilaat omaksuvat uuden tiedon hyvin, sillä voi olla myös myönteisiä vaikutuksia ryhmädynamiikkaan.

Opinnäytetyön arviointimenetelmät ovat olleet työhön sopivia. Havainnointilomaketta olisi voinut testata etukäteen, jotta sen tarkoituksenmukaisuus olisi ollut varmaa tavoitteisiin nähden. Opinnäytetyössä olisi ollut mielenkiintoista selvittää, onko oppilaiden itsetunnon ja palautteiden välillä yhtäläisyyksiä, ja jos on, millaisia. Oppilailta olisi myös voinut selvittää, miten he hyötyivät opetuksesta identiteetin kannalta.

Ohjaajien rooli tuntikokonaisuuksien toteutuksessa oli merkittävä. Ymmärrys itsetuntoon liittyvästä teoriasta on tärkeää, jotta tavoitteisiin päästään. Ohjaajan tulee voida kertoa asioista luontevasti ja esimerkkejä käyttäen, jonka vuoksi perehtyminen ennen tunteja tulee olla asianmukaista. Olimme perehtyneet etukäteen murrosikään, itsetuntoon, minäkuvaan, identiteettiin, nuorten hyvinvointiin, ryhmässä toimimisen etuihin ja draamaan esitysmuotona. Ohjaajan on tärkeää luoda avoin ja hyväksyvä ilmapiiri, opetettavan asian ollessa herkkä. Aihe on ajankohtainen murrosikäisille ja he hyötyvät asian käsittelystä turvallisen ja helposti lähestyttävän aikuisen johdolla. Luottamussuhteen luominen lyhyessä ajassa onnistui hyvin ja huomioimme kaikki oppilaat yksilöllisesti positiivisella asenteella.

12 Johtopäätökset

Nuoret eivät näytä saavan riittävästi tietoa itsetunnosta. Jatkossa vastaavan tuntikokonaisuuden kehittämisestä pojille voisi olla hyödyllistä. Erityisen tarpeellista itsetunnon käsittely voisi olla erityisryhmien opetuksessa. Myös vanhempien tietoa itsetunnon vaikutuksesta nuoren kasvuun tulisi lisätä.

Olisi mielenkiintoista tutkia, onko itsetunnolla yhteyttä masennukseen ja syrjäytymiseen, ja voidaanko tätä ennaltaehkäistä itsetunnon kehittämisellä. Ajankohtaiseksi nousi myös sosiaalisen median kautta tapahtuva kiusaaminen ja muiden huomioiminen. Nuoret eivät täysin ymmärtäneet Internetissä tapahtuvien tekojen merkitystä. Nuorten psyykkisen hyvinvoinnin kannalta voisi olla hyödyllistä jatkossa ohjata sosiaalisen median käyttöä turvallisesti ja taroituksenmukaisesti.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T. Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itse-tuntoa. Helsinki: WSOY.

Fadjukoff, P. 2009. Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena. Toim. Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. Teoksessa Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. s. 179-193.

Hämeen ammattikorkeakoulu. Kokemuksellisen oppimisen syklinen malli (Kolb 1984)- kaavio <http://openetti.aokk.hamk.fi/seppoh/web4/uusi%20web/oppiminen.html>. Luettu 3.9.2013

Jäntti, H. & Palmgren, K. 2013. Nuorten koherenssin muutos yläasteen aikana - sekä terveyden edistämistä motivoivat tekijät. Laurea Ammattikorkeakoulu. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53431/Jantti_Palmgren.pdf?sequence=1. Luettu 14.2.13

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Juva: WSOY.

Maasola M. & Toivakka S. 2011. Itsetunto kohdalleen! Juva: PS-kustannus.
Jyväskylän yliopisto. 2013. Viestintätieteiden laitos. Päätöksenteko. <http://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/tyoskentely/paatoksenteko.html>
Luettu 16.1.13

Matikainen, J. 2008. Verkko kasvattajana. Mitä aikuisen tulisi tietää ja ajatella verkosta. Helsinki: Palmenia.

Nurmi, J. 2001. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. s. 256-274. Teoksessa näkökulmia kehityspsykologiaan, toim. Lyytinen H. WSOY: Helsinki

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf. Luettu 16.1.13.

Opetushallitus. Etälukio. 2013. Psykkinen toiminta, oppiminen ja vuorovaikutus. Ihmisen monta ulottuvuutta. http://www2.edu.fi/etalukio/psykka_ruotsi/index.php?cmscid=56&oid=72&subid=72. Luettu 28.1.13.

Ojanen, M. 1994. Mikä minä on. Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.

Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Rämö, A. & Gissler, M. 2012. Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987 -tutkimusaineiston valossa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL_RAPO52_2012_web.pdf. Luettu 16.9.13

Rimpelä, M. 2002. Terveyttä edistävä kouluympäristö. s. 86-93. Teoksessa kouluterveydenhoito, toim. Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogus, H. & Pietikäinen, M. Helsinki: Duodecim.

Robson, C. 2000. Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Helsinki: Tammi.

Salokoski, T. & Mustonen, A. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin - katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sääntelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/ 2007. <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf> Luettu 29.9.13.

Savolainen, A. 2002. Terveellinen kouluympäristö. s. 75-85. Teoksessa kouluterveydenhoito, toim. Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogus, H. & Pietikäinen, M. Helsinki: Duodecim.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012a. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103109/978-952-00-3382-8.pdf?sequence=1>. Luettu 16.9.13

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012b. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma (Kaste) 2012 - 2015. Toimeenpanosuunnitelma. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-23137.pdf. Luettu 16.9.13

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013a. Kouluterveyskysely. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely. Luettu 16.9.13

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013b. Tilastoraportti. Psykiatrinen erikoissairaanhoito 2011. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104346/Tr04_13.pdf?sequence=1. Luettu 27.10.13

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2011a. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi vuosina 2000/01 - 2010/11. Kouluterveyskysely 2011. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_200001_201011_pk.pdf. Luettu 16.1.13

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2011b. Nuorten mielenterveys. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheet/ittain/mielenterveys#keskivaikea_tai_vaikea_masentuneisuus. Luettu 16.9.13

Vattulainen, S. 2011. Kehittämispohjainen oppiminen Kuitinmäen yläkoulun terveyden edistämisen hankkeessa.. s. 49- 61. Teoksessa: Learning by developing- Polkuja uudistuvaan opettajuuteen. Toim. Salmi, L & Kupari, K.

http://www.laurea.fi/fi/tutkimus_ja_kehitys/julkaisut/julkaisuarkisto/Documents/B46.PDF
Luettu 29.9.13.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö.

http://vilkka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf, luettu 26.9.2013

LIITTEET

Liite 1. Tuntikokonaisuuden toteutussuunnitelma	34
Liite 2. Power Point	42
Liite 3. Hyvän ystävät ohjeet ja Internet-osoitteet.	46
Liite 4. Havainnointilomakkeet.....	47

Liite 1. Tuntikokonaisuuden toteutussuunnitelma

Ensimmäinen tunti (45min)

Ensimmäisen tunnin tavoitteet

Lisätään oppilaiden tietoa itsetunnosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä lisätään oppilaiden tietoisuutta omasta itsetunnostaan, minäkuvastaan ja identiteetistään. Nuoret saavat keinoja oman ja muiden itsetunnon huomioimiseen ja ymmärtävät omien tekojensa vaikutukset muihin. Oppilaat saavat keinoja palautteen antamiseen ja sosiaalisissa suhteissa toimimiseen.

Tunnin kulku

Esittäytyminen (5min)

Luodaan ryhmään kontakti, että oppilaiden kynnys osallistua tunnin kulkuun madaltuu ja he ymmärtävät olevansa merkittävässä roolissa oppituntien onnistumisen kannalta. Korostetaan, että tunnit ovat oppilaita itseään varten.

- Esittelemme itsemme
- Luokan esitleminen, lyhyt nimikierros
- Lyhyt kuvaus tulevien tuntien sisällöstä ja toiminnallisuudesta:
 - o Käsitteiden läpikäyminen: identiteetti, minäkuva, itsetunto
 - o Nuorten käsitys itsetuntoon vaikuttavista asioista
 - o Video
 - o palautteen antamisen harjoittelu

Luokan herättelemine aiheeseen (2 min)

Herätellään luokkaa tunnin aiheeseen, pyritään, että oppilaat kiinnostuvat siitä, ja osallistuvat aktiivisesti koko tunnin ajan.

Kysymys?

- Mitä itsetunto tarkoittaa? Oppilaat vastaavat viittaamalla ja voivat halutessaan kertoa oman mielipiteensä.

Käsitteiden esittely (8 min)

Selvennetään oppilaille tuntikokonaisuuteen liittyviä käsitteitä, jotta voidaan tunnin kuluessa syventää keskustelua aiheesta. Pyritään, että oppilaat ymmärtävät itsetunnon perusteet.

- PowerPoint - esitys (Liite 1.) tukena

PowerPoint - esityksen tarkoituksena on selventää oppilaille identiteetin, minäkuvan ja itsetunnon käsitteitä selkeästi.

PowerPoint on tehty valmiiksi ja siinä on hahmo, jonka avulla selvitetään konkreettisesti käsitteet:

- Identiteetti: Hahmon ääriviivat ovat kuvattuna. Klikkaamalla kuvaa hahmon yläpuolelle ilmestyy teksti: 14-vuotias, skeittari ja yläkoululainen. Kerrotaan luokalle, miten käsitteet ilmentävät identiteettiä: Ihmiset ajattelevat kuuluvansa tiettyyn ryhmään. Tiettyihin ryhmiin kuuluminen vaikuttaa esimerkiksi ihmisen arvoihin, kokemuksiin muista ihmisistä ja itsestä, sekä pukeutumiseen. Kysytään luokalta, mihin muihin ryhmiin ihminen voi kuulua tai oppilaat itse kuuluvat.
- Minäkuva: Klikkaamalla kuvaa ääriviivoista tulee poika, jolle ilmestyy vaatteet. Vaatteet ilmentävät identiteettiä ja minäkuvaa. Kerrotaan oppilaille, että minäkuva tarkoittaa sitä, miten ihminen kokee ja näkee itsensä kokonaisvaltaisesti (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen). Koska poika pitää itseään skeittarina, hänen vaatetyylinsä kuvastaa tähän ryhmään kuulumista. Lisäksi kuvaan ilmestyy sanoja liittyen pojan minäkuvaan, kuten: rento, hyvä kaveri, luotettava ja hyvä koulussa.
- Itsetunto: Klikkaamalla kuvaa pojasta tulee Pekka, jolle ilmestyy sydän. Sydän kuvastaa Pekan kokemusta itsestään ja sitä, millaisena hän itseään pitää. Kokeeko Pekka olevansa hyvä vai huono sellaisena kuin hän on? Onko hän tyytyväinen ulkonäkönsä, kaveri- ja perhesuhteisiinsa tai koulumenestykseensä? Uskaltaako Pekka erottua ryhmästä halutessaan?

Annetaan oppilaille mahdollisuus kysyä käsitteistä, ymmärsivätkö he kuvan merkitykset? Tarvittaessa käydään käsitteitä läpi uudelleen epäselviltä osilta.

Itsetuntoon vaikuttavien asioiden käsittely (9 min)

Taulu jaetaan kahteen osaan: itsetuntoa huonontaviin ja parantaviin asioihin. Oppilaat saavat hetken aikaa miettiä, mitkä asiat vaikuttavat itsetuntoon. Oppilaat kirjoittavat asiat taululle, jonka jälkeen ne käydään yhdessä läpi. Täydennämme puuttuvia asioita tarpeen mukaan. Oppilailta voidaan kysyä esimerkiksi:

- Miksi joku mainituista asioista vaikuttaa itsetuntoon?

Mainitaan ainakin seuraavat itsetuntoon vaikuttavat asiat, jos ne eivät ole taululla:

- Median vaikutus (julkisuuden henkilöt, mies- ja naisihanne, sosiaalinen media, kuten Facebook ja keskustelupalstat)
- Omat odotukset itsestä (kehonkuva, ulkonäköpaineet, suosio)
- Koulun odotukset oppilaita kohtaan (tavoitteet, oppituntien haastavuus/kuormittavuus)
- Kiusaaminen (myös netissä tapahtuva!)
- Kaveri- ja perhesuhteet (keskinäiset välit, miten tulee toimeen, riidat ja niiden käsittely)
- Palautteen antaminen ja saaminen
- Itsensä hyväksyminen, muiden hyväksyntä (itsensä vähättely, itsekunnioitus, ulkopuoliseksi jääminen)
- Koskettaminen ja läheisyys (vanhemmat ja läheiset ystävät)

Kerrotaan, että kokemus itsetunnosta vaihtelee, mutta pitkällä aikavälillä itsetunto säilyy. Pieniä vastainkäymisiä tulee aina, mutta niistä pääsee yli. Usein toistuvat negatiivisesti itsetuntoon vaikuttavat asiat voivat kuitenkin laskea itsetuntoa (esim. koulukiusaaminen).

Mainitaan, että omaa itsetuntoa voi kehittää ja vahvistaa. Jaetaan oppilaille myöhemmin tunnin aikana nettiosoitteita, joista saa enemmän tietoa.

Video koulukiusaamisesta (6 min)

Näytetään oppilaille Mannerheimin lastensuojeluliiton tuottama video, jossa käsitellään ulkopuoliseksi jäämistä ja koulukiusausta. Videon jälkeen herätetään luokassa keskustelua seuraavien kysymysten avulla:

- Mitä ajatuksia video herätti?
- Voisiko tällaista tapahtua?
- Uskaltaisivatko oppilaat puuttua tilanteeseen?

”Ulkopuolisena ryhmässä”, kesto: 3min 33s

<http://www.youtube.com/watch?v=qgubGZIHn54>

Keinoja ottaa muut huomioon (15 min)

Tutustutetaan oppilaat hyvän ystävän ohjeisiin (Liite 2.), kiusaamisen merkitykseen ja palautteen antamiseen.

Jaetaan oppilaille Hyvän ystävän ohje, jossa on myös nettilinkit oman itsetunnon kehittämiseen ja vahvistamiseen. Pyydetään oppilaita lukemaan ohjeet ajatuksella läpi ennen seuraavaa tuntia. Kehotetaan hyödyntämään ohjeita koko elämän ajan.

Samalla oppilaille jaetaan tyhjä valkoinen paperiarkki. Kerrotaan oppilaille, että he saavat nyt tehdä paperille, mitä tahansa, paitsi repiä sitä. Arkin tulee pysyä kokonaisena. Annetaan oppilaille minuutti aikaa rypistää, taitella, polkea tai hakata paperia. Tämän jälkeen oppilaita ohjeistetaan pyytämään paperilta anteeksi ja suoristamaan se mahdollisimman hyvin silottaen. Kun oppilaat ovat saaneet paperit mahdollisimman sileiksi, kerrotaan, että paperi kuvastaa koulukiusausta ja sen jättämiä ikuisia arpia. Vaikka miten pahoillaan kiusaamisesta on, kiusattu kantaa kokemuksia koko loppuelämänsä.

Kysytään oppilailta:

- Miltä harjoitus tuntui?
- Mitä ajatuksia se herätti?

Jos jää aikaa, opetetaan oppilaille hampurilaismallin käyttö. Hampurilaismallilla tarkoitetaan sellaista palautteen antoa, jossa ensin annetaan positiivinen palaute, sen jälkeen rakentavaa palautetta ja lopuksi vielä positiivinen asia. Rakentava palaute ei saa kohdistua henkilön persoonaan. Positiiviset asiat kuvastavat hampurilaisen sämpylöitä, rakentava palaute hampurilaispihviä. Annamme oppilaille esimerkin hampurilaismallin käytöstä ja annamme toisillemme palautetta. Jos aikaa on riittävästi, oppilaat saavat kokeilla palautteen antamista toisilleen. Lopuksi pyydämme oppilaita palautetta oppitunnin sisällöstä, hyödyllisyydestä tai sen herättämistä tunteista.

Kysymme, onko luokalla kysymyksiä aiheeseen liittyen tai jäikö jokin asia epäselväksi.

2. tunti (45 min)

Toisen tunnin tavoitteet

Pyrimme siihen, että nuoret tunnistavat arjessa tilanteita, jotka voivat olla vahingollisia omalle tai muiden kehitykselle ja itsetunnolle. Nuoret osaavat tuntien jälkeen puuttua ja toimia oikein näissä tilanteissa. Nuoret ymmärtävät, millainen on hyvä ystävä. Ryhmätyöskentely sujuu hyvin ja oppilaat ovat aktiivisia. Työskentelymuoto on oppilaille mieluinen.

Tunnin valmistelu

Jaetaan luokan pulpetit 5 eri ryhmään, laitetaan kyniä ja tyhjiä papereita valmiiksi esille. Tulostetaan valmiiksi caset erillisille papereille, 2 per ryhmä.

Tunnin aloitus (3 min)

Tunti aloitetaan kysymällä oppilailta, ovatko he tutustuneet viime tunnilla jaettuun materiaaliin ja onko heillä herännyt kysymyksiä edellisestä kerrasta. Varataan hetki aikaa, jos keskus-

telua syntyy. Kerrotaan oppilaille tunnin kulusta ja heidän roolistaan tunnin onnistumisen kannalta.

Pyritään saamaan oppilaat kiinnostuneiksi tunnin kulusta kertomalle heille, että tunnilla saa olla hauskaa, muistaen kuitenkin asiallisen käyttäytymisen tärkeyden. Rohkaistaan oppilaita käyttämään hyödykseen edellisellä tunnilla opittuja asioita apuna ryhmätöissä.

Ryhmiiin jakautuminen ja ohjeistus (5 min)

Pyydetään oppilaita jakautumaan n. 4-5 hengen ryhmiin (luokan koosta riippuen). Ryhmien koko tulee olla tasainen. Oppilaat saavat muodostaa ryhmän kavereidensa kanssa, jotta heidän olisi turvallisempi heittäytyä tuntiin mukaan. Tarvittaessa puututaan ryhmien kokoon ja jakoon ja katsotaan, että kaikki löytävät sopivan ryhmän. Pyydetään jokaisen ryhmän asettuvan hiljaa paikalleen yhden pöytäryhmän ääreen.

Kun oppilaat ovat ryhmissä paikoillaan, annetaan heille tarkat ohjeet:

- Jokainen ryhmä saa käsiteltäväkseen oman etukäteen suunnitellun casen
- Kerrotaan oppilaille etukäteen, että jokaisessa tapauksessa on jokin asia, joka on vahingoittanut tai voi vahingoittaa päähenkilön itsetuntoa
- Kerrotaan, että ryhmän tulee lukea case läpi huolella ja miettiä yhdessä, miten tilanne voisi mennä niin, että päähenkilön itsetunto säilyisi ennallaan tai parantuisi
- Kun oppilaat ovat selvittäneet tapauksen ongelman ja ratkaisun, heidän tulee harjoitella muulle luokalle suunnattu esitys, joka on toteutettu jollain draaman keinolla, kuten: näytelmä, laulu, rap-esitys, runo, pantomiimi tai tarina
- Esityksen alussa tulee kertoa muulle luokalle alkuperäinen tarina
- Esityksen tulee kestää n. 2-4 min
- Annetaan ryhmille 10 min aikaa suunnitella ja harjoitella esitys

Caset:

Case 1

Jasmine tuli Suomeen pakolaisena ollessaan 1-vuotias. Jasmine on nyt 14-vuotias ja asuu Mäntylässä äitinsä ja sisarustensa kanssa. Hänen isänsä menehtyi kapinallisten hyökkäyksessä kotimaassaan Afganistanissa vuonna 2000. Jasmine puhuu täydellistä suomea ja hänellä on laaja kaveripiiri. Hän on muslimi ja käyttää sen takia burkhaa.

Jasmine oli eräänä keskiviikkoiltana koulun jälkeen kavereidensa kanssa Isossa Omenassa. Tytöt kiertelivät eri vaatekaupoissa ja kävivät sovittamassa vaatteita. Jasminella oli hauskaa siihen asti, kunnes muut tytöt alkoivat sovittaa rintaliivejä. Hän ei halunnut sovittaa niitä muiden tyttöjen nähden, sillä hänen uskontonsa mukaan se ei ole soveliasta eikä hän koskaan kotonakaan ole vähissä vaatteissa perheensä nähden.

Jasmine sanoi kavereilleen, ettei halua sovittaa rintaliivejä vaan odottaa sovituskoppien ulkopuolelle. Samalla Jasmine kuulee, kun muut tytöt tirskevat kopeissa ja haukkuvat häntä. Tulee hiljaista ja yksi tytöistä tulee Jasminen luokse ja sanoo: ”Jos sä et halua olla meidän kanssa, niin voit lähteä menee, ei mekään kaivata sua.”

Case 2

Jaakko käy Tapiolassa yläkoulua. Hän on ollut lapsesta asti lihava. Jaakko on yrittänyt monesti pudottaa painoaan tuloksetta. Hiljattain hänellä on todettu kilpirauhasen vajaatoiminta, joka hidastaa aineenvaihduntaa ja aiheuttaa painonnousua ja väsymystä. Hän on kertonut tästä vain kahdelle lähimmälle ystävälleen. Luokkakaverit pitävät Jaakkoa hyvänä tyyppinä ja hän tulee toimeen kaikkien kanssa.

Jaakon koulusta on kasattu sähköjoukkue, koulujenvälisiin kisoihin, jossa hän on joukkueen maalivahti. Kilpailupäivänä Jaakolla on hyvä fiilis tulevasta pelistä. Jaakon joukkue voitti pelin lukemin 4-2. Pelin jälkeen kättelytilanteessa osa vastustajista ei suostu kätelemään Jaakkoa ja huudahtaa kovaäänisesti: ”Hyvähän sun läski on olla siellä maalissa, kun et jaksaisi kuitenkaan juosta ja peitit koko maalinkin.” Muut pelaajat ympärillä hieman naurahtavat, mutta eivät puutu tilanteeseen.

Case 3

Tiiu on hieman ujo tyttö, mutta tuttujen kavereitten kanssa hän uskaltaa olla oma itsensä. Tiiu on menossa heinäkuussa rippileirille Velskolaan kahden kaverinsa kanssa. Tämä jännittää Tiiua hieman, sillä sinne on tulossa paljon ihmisiä, joita hän ei tunne. Rippikoulu ryhmä on tavannut muutaman kerran seurakunnan tiloissa ja muu ryhmä ja isokset vaikuttavat mukavilta.

Jo leirin alkuvaiheessa Tiiu huomaa, että muut riparilaiset käyvät samaa koulua ja tuntevat toisensa hyvin jo entuudestaan. Isokset ovat samasta koulusta kuin suurin osa muista leiriläisistä. On rippileirin kolmas päivä ja halukkaat voivat lähteä isosten kanssa melontaretkelle. Tiiu haluaa kovasti mennä, mutta hänen kaverinsa eivät halua tulla mukaan. Leirin ohjaaja kannustaa Tiiua lähtemään retkelle. Tiiu rohkaistuu ja päättää lähteä melomaan. Kaikki kanootit ovat kahdelle hengelle. Tiiu jää ilman paria ja joutuu siksi melomaan yksin.

Melontaretken aikana Tiiu jää muista jälkeen ja muut joutuvat monta kertaa odottamaan häntä. Tiiua nolottaa. Taukopaikan lähestyessä muut ovat jo uimassa, mutta yksi isosista on jäänyt odottamaan häntä. Tiiun päästessä isosen kohdalle, isonen sanoo: ”Olisi ollut kaikille kivempaa, kun et olisi tullut mukaan.” Tiiu ei sano mitään ja loppumatkan hän yrittää meloa mahdollisimman kovaa, että pysyy muiden tahdissa.

Case 4

Minttu on 15-vuotias ja seurustelee 17 vuotiaan Danin kanssa. He ovat seurustelleet neljä kuukautta ja Minttu on todella ihastunut Daniin. He ovat viettäneet paljon aikaa kahdestaan ja pussailleet paljon. Nyt Dani on antanut ymmärtää, ettei pelkkä pussailu enää riitä. Minttu ei kuitenkaan ole vielä valmis mihinkään muuhun. Minttu on jutellut asiasta kavereidensa kanssa. Osa kavereista tukee häntä, mutta osa on sitä mieltä, että hän on turhan nipo.

Kuukauden kuluttua Dani jätti Mintun Facebookissa chatissä. Tämän jälkeen Minttu oli aivan rikki ja itkuinen. Kaksi päivää eron jälkeen Dani kirjoitti statuspäivitykseensä: ”Ei kannata koskea Minttuun, siltä ei heru kuitenkaan.” Danin kaverit kommentoivat päivitykseen Minttua pilkkaavasti. Minttu ei uskalla itse kommentoida, mutta pari hänen kaveriaan puolustaa häntä kommenteissaan. Mintun pilkkaaminen jatkuu vielä pitkään ja osa hänen kavereistakin on siirtynyt Danin puolelle. Kukaan ei enää puolusta Minttua. Minttu on todella häpeissään, eikä ole kertonut asiasta vanhemmilleen. Myös kavereiden kanssa asiasta keskusteleminen on hankalaa ja häntä nolottaa mennä kouluun.

Case 5

Riku käy Kivenlahden yläkoulun ysiluokkaa. Hän on erittäin kiinnostunut politiikasta ja on kokoomusnuorten aktiivinen jäsen, siellä hänellä on myös paljon ystäviä. Hänen vanhempansa ovat hyvin toimeentulevia ja hänen isänsä on kansanedustaja. Rikulle koulussa menestyminen on tärkeää, eikä hänellä ole koulussa ystäviä. Riku on hyvä koulussa ja yhteiskuntaopin tunnit ovat hänelle kaikista mielenkiintoisimpia. Yhteiskuntaopin opettaja on erittäin kannustava Rikua kohtaan ja monesti he jäävät keskustelemaan tunnin jälkeen politiikasta.

Riku sai jälleen yhteiskuntaopin kokeesta kympin ja hänen joulutodistuksen keskiarvo oli 9,4, joka oli luokan paras tulos. Luokkakaverit ovat monesti nimitelleet Rikua hikiriksi, eikä Riku ole antanut muiden sanomisten vaikuttaa häneen. Joulujuhlan aikana Riku sai stipendin ansiokkaasta koulumenestyksestä ja aktiivisuudesta politiikkaa kohtaan. Juhlan loputtua Rikun luokkalaiset pojat lähtivät kaikki seuraamaan Rikua kotiin. Pojat huutelivat matkan aikana paljon solvauksia, kuten: ”Et olisi saanut sitä stipendiä ilman vanhempiesi suhteita tai open nuoleskelua.” Joku pojista heitti lumipallon Rikua kohti. Riku pelästyy ja päättää ettei enää ikinä tuo omaa kiinnostusta koulussa esille kiusaamisen pelossa. Kevätlukukaudella Rikun numerot laskevat, eikä hän ole tunneilla aktiivinen. Rikun keskiarvo ei välttämättä enää riitä haluamaansa lukioon.

Ryhmätyöskentely + ohjaus tarvittaessa (10 min)

Ohjaajat kiertelevät ryhmien keskuudessa ja antavat tarvittaessa ohjeita, jos oppilailla on kysyttävää. Varmistetaan työskentelyrauha. Mahdollisesti puututaan asiattomiin esityksiin. Kannustetaan ja tuetaan ryhmää tarpeen mukaan, voidaan ideoida yhdessä ryhmän kanssa.

Tapauksien purku (25 min)

Jokaista ryhmää kohden on varattu aikaa 5 min luokan koosta riippuen. Jokainen ryhmä esittää vuorollaan oman tapauksensa muulle luokalle. Jokaiselle esitykselle annetaan aplodit. Tämän jälkeen kysymme luokalta

- Mitä mieltä olitte ryhmän keksimästä ratkaisusta? Oliko todenmukainen, toimiva jne.
- Olisiko joku toiminut toisin? Miten?

Kysytään esittävältä ryhmältä:

- Miltä työskentely tuntui, oliko helppoa/vaikeaa

Ohjaajat antavat jokaiselle ryhmälle palautetta.

Tunnin lopetus (jäljelle jäävä aika)

Kiitetään oppilaita osallistumisesta tunneilla ja mielenkiinnosta aihetta kohtaan. Kannustetaan jatkossa huomioimaan muut paremmin ja käyttämään hyödykseen opittuja asioita, kuten hyvän ystävän ohjeita. Jos aikaa jää, annetaan luokalle mahdollisuus antaa tunneista palautetta. Annetaan oppilaille muistutukseksi hampurilaismallin mukaisen palautteen antamisesta hampurilaisen muotoiset karkit. Oppilaat saavat halutessaan kieltäytyä karkista.

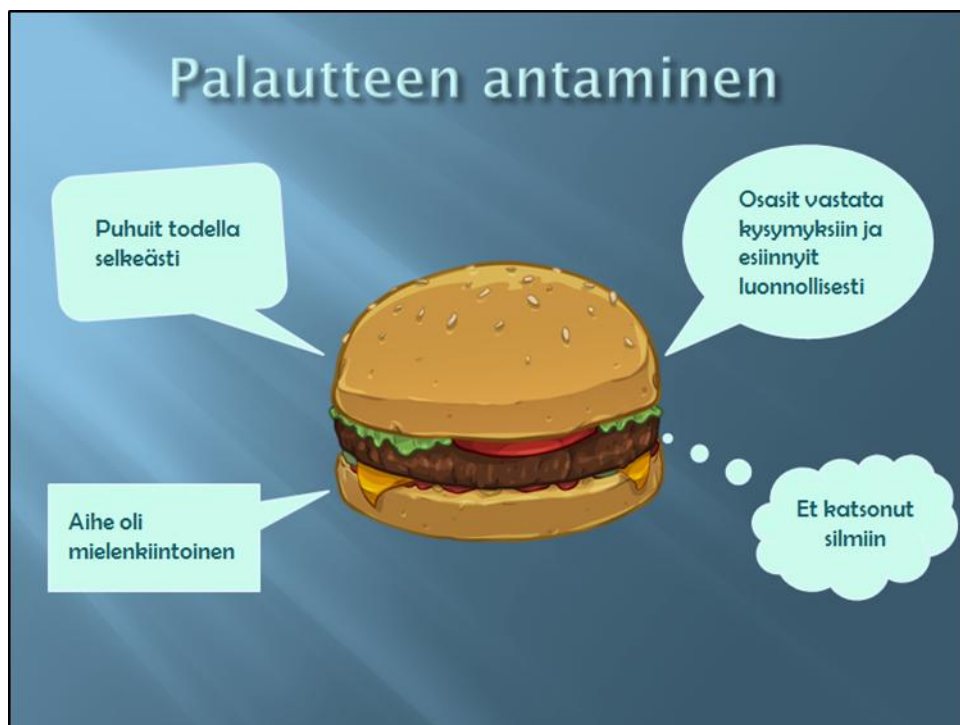
Liite 2. Power Point





Video koulukiusaamisesta

▣ <http://www.youtube.com/watch?v=qgubGZIHn54>



Kiitos! 😊

- ▣ Mukavaa loppupäivää!
- ▣ Tutustukaa hyvän ystävän- ohjeisiin!
- ▣ Nähdään perjantaina!



Liite 3. Hyvän ystävät ohjeet ja Internet-osoitteet.

Hyvä ystävä

Ei puhu pahaa selän takana

On reilu ja rehellinen

Näyttää, että välittää

Jakaa ilot ja surut

On luottamuksen arvoinen

Riitelee rakentavasti

Auttaa ja lohduttaa

Hyödyllisiä Internet sivuja

Mannerheimin lastensuojeluliitto: Nuorten netti

<http://www.mll.fi/nuortennetti/>

Lasten ja nuorten puhelimeen ja kirjepalveluun voit ottaa yhteyttä nimettömänä.

p. 116 111

Nyyti Ry: Tietoa ja harjoituksia itsetunnosta, ystävydestä ja elämänhallinnasta
<https://www.nyyti.fi/tietoa/>

Väestöliitto: Nuorten sivusto

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>

Poikien puhelin

p. 0800-94884

Arkisin klo 14-20
La ja su klo 17-20

Ma, ti ja to klo 13-18

Neuvontapuhelin, seksuaaliterveys

p. 040 167 9005
ma-ke klo 13-15

Liite 4. Havainnointilomakkeet.

ENSIMMÄINEN TUNTI

Havainnointilomake

Päivä _____

Ryhmä _____

Oppilaiden lukumäärä _____

Tyttöjä _____

Poikia _____

Havainnoijat _____

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	Muita huomi- oita
1. Esittäytyminen					
Oppilaat vaikuttavat kiinnostuneilta	1	2	3	4	
Oppilaiden esittely sujuu hyvin	1	2	3	4	
Oppilaat kuuntelevat ohjeita	1	2	3	4	
2. Herätteleminen					
Oppilaat vastaavat kysymyksiin	1	2	3	4	
Oppilaat osoittavat kiinnostusta aiheeseen	1	2	3	4	
3. Käsitteet					
Oppilaat seuraavat opetusta	1	2	3	4	
Oppilaat ymmärtävät käsitteet	1	2	3	4	
Oppilaat esittävät kysymyksiä	1	2	3	4	
Oppilaat osoittavat kiinnostusta aiheeseen	1	2	3	4	
4. Itsetuntoon vaikuttavat asiat					
Oppilaat kirjoittavat taululle	1	2	3	4	
Kirjoitetut asiat ovat asiallisia	1	2	3	4	
Oppilaat tietävät oikeita asioita	1	2	3	4	

Oppilaat osallistuvat keskusteluun	1	2	3	4
Oppilaat esittävät kysymyksiä	1	2	3	4
Oppilaat osoittavat kiinnostusta aiheeseen	1	2	3	4

5. Video ”Ulkopuolisena ryhmässä”

Oppilaat keskittyvät katsomaan videota	1	2	3	4
Oppilaat kertovat ajatuksiaan videosta	1	2	3	4
Oppilaat voivat samaistua videon tapahtumiin	1	2	3	4
Oppilaat uskaltavat puuttua ko. tilanteeseen	1	2	3	4
Oppilaat osaavat nimetä keinoja puuttumiseen	1	2	3	4
Oppilaat osoittavat kiinnostusta aiheeseen	1	2	3	4

6. Muiden huomioiminen

Oppilaat vaikuttavat kiinnostuneilta ohjeista	1	2	3	4
Oppilaat säilyttävät ohjeet asianmukaisesti	1	2	3	4
Oppilaat kuuntelevat tehtävän ohjeet	1	2	3	4
Oppilaat osallistuvat tehtävään	1	2	3	4
Käyttäytyminen tehtävän ajan on asiallista	1	2	3	4
Tehtävä herättää oppilaissa ajatuksia	1	2	3	4

7. Palautteen antaminen

Oppilaat kuuntelevat	1	2	3	4
Oppilaat ymmärtävät hampurilaismallin	1	2	3	4
Oppilaat antavat toisilleen palautetta	1	2	3	4
Oppilaat antavat palautetta tunteista	1	2	3	4
Oppilaat osaavat antaa palautetta	1	2	3	4
Oppilaat osoittavat kiinnostusta aiheeseen	1	2	3	4

8. Oma arviointi

Tunti sujui suunnitelmien mukaan	1	2	3	4
Tunnin sisältö vastasi asetettuja tavoitteita	1	2	3	4
Tunnin aikataulu onnistui	1	2	3	4
Opetustilanne oli rauhallinen	1	2	3	4
Opetus oli johdonmukaista	1	2	3	4
Opetus oli selkeää	1	2	3	4
Oppilaat osallistuivat tunnilla	1	2	3	4
Vuorovaikutus oli luonnollista oppilaiden kanssa	1	2	3	4
Oppilaat osoittivat kiinnostusta aiheeseen	1	2	3	4
Oppilaat uskalsivat keskustella aiheesta	1	2	3	4
Ohjaajat osasivat vastata kysymyksiin	1	2	3	4

TOINEN TUNTI

Havainnointilomake

Päivä _____

Ryhmä _____

Oppilaiden lukumäärä _____

Tyttöjä _____

Poikia _____

Havainnoijat _____

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	Muita huomio
1. Tunnin aloitus					
Oppilaat ovat tutustuneet edellisen tunnin materiaaliin	1	2	3	4	
Oppilaat kuuntelevat ohjeet tunnin kulusta	1	2	3	4	
Oppilaat osoittavat kiinnostusta aiheeseen	1	2	3	4	
2. Ryhmiin jakautuminen ja ohjeistus					
Ryhmiiin jakautuminen sujuu hyvin	1	2	3	4	
Oppilaat tarvitsevat ohjaajien apua ryhmiin jakautumisessa	1	2	3	4	
Oppilaat ovat tyytyväisiä ryhmiinsä	1	2	3	4	
Oppilaat kuuntelevat ohjeet	1	2	3	4	
Oppilaat ymmärtävät ohjeet	1	2	3	4	
Oppilaat tarvitsevat selvennystä ohjeisiin	1	2	3	4	
Oppilaat osoittavat kiinnostusta aiheeseen	1	2	3	4	
3. Työskentely					
Ryhmät aloittavat toiminnan nopeasti	1	2	3	4	
Ryhmät keskittyvät työskentelyyn	1	2	3	4	
Ryhmätyöskentely on asiallista	1	2	3	4	
Ryhmät tarvitsevat apua työskentelyssä	1	2	3	4	
Ryhmät pysyvät annetussa ajassa	1	2	3	4	
Oppilaat osoittavat kiinnostusta aiheeseen	1	2	3	4	

4. Ryhmien esiintyminen

Ryhmät esittävät esityksensä	1	2	3	4
Ryhmät esiintyvät annetussa ajassa	1	2	3	4
Ryhmät ovat ymmärtäneet tarinan olennaisen asian	1	2	3	4
Oppilaat keksivät vaihtoehtoisia ratkaisuja tarinoille	1	2	3	4
Esitykset ovat asiallisia	1	2	3	4
Luokassa on rauhallista	1	2	3	4
Oppilaat osoittavat kiinnostusta aiheeseen	1	2	3	4

5. Tapauksien purku

Oppilaat pystyvät samaistumaan tarinoihin	1	2	3	4
Oppilaat osallistuvat keskusteluun	1	2	3	4
Ryhmät antavat palautetta työskentelystä	1	2	3	4
Opetusmuoto oli oppilaiden mielestä sopiva	1	2	3	4
Oppilaiden mielestä työskentely oli helppoa	1	2	3	4
Oppilaat kokivat hyötyvänsä tarinoista	1	2	3	4
Ryhmät ottavat ohjaajien palautteen vastaan hyvin	1	2	3	4
Muut oppilaat antavat palautetta esityksistä	1	2	3	4
Oppilaat osoittavat kiinnostusta aiheeseen	1	2	3	4

6. Tunnin lopetus

Oppilaat jaksavat keskittyä tunnin loppuun asti	1	2	3	4
Oppilaat antavat tunneista palautetta	1	2	3	4
Oppilaat kokevat hyötynensä tuntikokonaisuudesta	1	2	3	4
Oppilaat osoittavat kiinnostusta aiheeseen	1	2	3	4

8. Oma arviointi

Tunti sujui suunnitelmien mukaan	1	2	3	4
Tunnin sisältö vastasi asetettuja tavoitteita	1	2	3	4
Tunnin aikataulu onnistui	1	2	3	4
Tehtävänanto oli selkeä	1	2	3	4
Tunnit olivat oppilaille hyödyllisiä	1	2	3	4
Opetus oli johdonmukaista	1	2	3	4
Ohjaajat onnistuivat oppilaiden motivoinnissa	1	2	3	4
Ohjaajat osasivat vastata kysymyksiin	1	2	3	4
Ohjaajat osasivat auttaa ryhmien työskentelyssä	1	2	3	4
Ohjaajat antoivat ryhmille palautetta	1	2	3	4
Ryhmätyöskentely sujui rauhallisesti	1	2	3	4
Oppilaat osallistuivat ryhmätyöskentelyyn aktiivisesti	1	2	3	4
Esityksissä hyödynnettiin monipuolisesti draaman keinoja	1	2	3	4
Draama sopi esitysmuodoksi hyvin	1	2	3	4
Tarinat olivat tarkoitukseen sopivia	1	2	3	4
Oppilaat viihtyivät tunnilla	1	2	3	4

Liite 5. Palautelomakkeet

PALAUTE ITSETUNTO-TUNNEISTA

(ympyröi)

TYTTÖ

POIKA

Nimeä kolme itsetuntoa parantavaa asiaa: _____

Nimeä kolme itsetuntoa heikentävää asiaa: _____

Oliko tunti mielestäsi hyödyllinen?	KYLLÄ	EI
-------------------------------------	-------	----

Lisäsikö tunti tietoasi itsetunnosta?	KYLLÄ	EI
---------------------------------------	-------	----

Aiotko tutustua annettuihin nettisivuihin?	KYLLÄ	EI
--------------------------------------------	-------	----

Saitko tunneilta apua oman minäkuvan tiedostamiseen?	KYLLÄ	EI
------------------------------------------------------	-------	----

Osaatko jatkossa puuttua itsetunnolle haitallisiin

tilanteisiin?	KYLLÄ	EI
---------------	-------	----

Muita kommentteja:
