



Teemu Satosuo ja Venla Valkila

Lapsen itsemyötätunnon harjoittaminen ja tukeminen varhaiskasvatuksessa – menetelmäopas varhaiskasvattajille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

9.5.2022

Tekijät	Teemu Satusuo ja Venla Valkila
Aihe	Lapsen itsemyötätunnon harjoittelu ja tukeminen varhaiskasvatuksessa – menetelmäopas varhaiskasvattajille
Sivumäärä	34 sivua + 3 liitettä
Aika	34 sivua + 3 liitettä
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Varhaiskasvatus
Ohjaajat	Lehtori Heli Määttänen Lehtori Miia Ojanen
<p>Itsemyötätunto tarkoittaa myötätunnon osoittamista itseä kohtaan. Se on kykyä kohdella itseään rakentavasti. Ihminen tarvitsee itsemyötätuntoa tunteakseen olonsa turvalliseksi ja hyvinvoivaksi. Itsemyötätuntoinen ihminen ymmärtää, että kaikki ansaitsevat arvostusta ja välittämistä, ja kaikki ovat täydellisiä omassa epätäydellisyydessään.</p> <p>Itsemyötätunto on ajankohtainen aihe ja tärkeä taito myös tulevaisuudessa. Kiinnostus itsemyötätunnon hyödyistä on kasvanut nopeasti viimeisen vuosikymmenen aikana.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä varhaiskasvattajille konkreettisia menetelmiä sisältävä opas, jonka avulla varhaiskasvattajat voivat harjoitella ja tukea lapsen itsemyötätunnon taitoja. Oppaan tavoitteena oli lisätä varhaiskasvattajien tietämystä itsemyötätunnosta ja ennen kaikkea antaa heille konkreettisia menetelmiä lapsen itsemyötätunnon taitojen harjoittamiseen ja tukemiseen.</p> <p>Opas tehtiin Myyrmäessä sijaitsevalle Pilke tiedepäiväkoti Pikkukarhulle. Päiväkodin henkilöstön toiveita kartoitettiin kyselylomakkeella oppaan suunnitteluvaiheessa. Tarkoituksena oli myös, että opasta voivat hyödyntää myös muut päiväkodit ja oppaan menetelmät ovat helposti sovellettavissa erilaisten 4–6-vuotiaiden lasten ja lapsiryhmien tarpeiden mukaisiksi.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen kuuluvat itsemyötätunto, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, suomalainen varhaiskasvatus, varhaiskasvatuksen pedagogiikka.</p>	
Avainsanat	itsemyötätunto, varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet, suomalainen varhaiskasvatus, varhaiskasvatuksen pedagogiikka

Authors	Teemu Satusuo and Venla Valkila
Title	Practicing and Supporting Children's Compassionate Skills in Early Childhood Education - A Method Guide for Early Childhood Educators
Number of Pages	34 pages + 3 appendices
Date	Winter 2021/Spring 2022
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Early Childhood Education
Instructors	Heli Määttänen, Lecturer Miia Ojanen, Lecturer
<p>Self-compassion means showing compassion to oneself. It is the ability to treat oneself constructively. A person needs compassion to feel safe and for their well-being. A self-compassionate person understands that everyone deserves appreciation and caring, and that everyone is perfect in their own imperfection.</p> <p>Self-compassion is a topical theme and an important skill in the future. Interest in the benefits of self-compassion has grown rapidly over the past decade.</p> <p>The purpose of the thesis was to make a guide, which includes methods which allows early childhood educators to practice and support child's self-compassion skills. The aim of the guide was to increase early childhood educators' knowledge of self-compassion and, above all, to give them concrete methods for practicing and supporting child's self-compassion skills.</p> <p>The guide was made for Pilke Science Kindergarten Pikkukarhu in Myyrmäki. The wishes of the daycare staff were surveyed with a questionnaire during the design phase of the guide. It was also intended that the guide could also be used by other kindergartens and that the guide's methods could be easily adapted to the needs of different children and groups of children aged 4-6.</p> <p>The theoretical framework of the thesis includes self-compassion, the basics of the early childhood education plan, Finnish early childhood education and pedagogy of early childhood education.</p>	
Keywords	self-compassion, basics of early childhood education, Finnish early childhood education, early childhood education pedagogy

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Yhteistyökumppani	1
2.1	Pilke päiväkodit oy	1
2.2	Pilke tiedepäiväkoti Pikkukarhu	2
3	Suomalainen varhaiskasvatus	2
4	Yleistä tunteista ja tunnekasvatuksesta	4
4.1	Tunteet ja tunnetaidot	4
4.2	Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa	4
5	Myötätunto	5
5.1	Myötätunnon määritelmä	5
5.2	Myötätunnon hyödyt	6
6	Itsemyötätunto	7
6.1	Itsemyötätunnon määritelmä	7
6.2	Suojavalmius ja myötätuntovalmius	9
6.3	Sisäinen puhe itsemyötätunnon tukena	10
6.4	Itsemyötätunnon hyödyt	11
6.5	Tutkimustietoa itsemyötätunnosta	12
7	Menetelmäoppaan suunnittelu	14
7.1	Yhteistyö ja päiväkodin tiedepainotuksen huomiointi	14
7.2	Kyselylomake	15
7.3	Kehittämismenetelmät	16
8	Oppaan toteutus: Pedagogiset menetelmät	16
8.1	Itsemyötätunnon käsitteeseen orientoituminen ja itsemyötätunnon väri	16
8.2	Itsemyötätuntoiset lorut	18
8.3	Missä minä olen onnistunut?	19
8.4	Missä minä olen hyvä?	20
8.5	Kasvata puu kehumalla	21
8.6	Paro-hylkeen kadonneet kannustuskortit	22
8.7	Satuhieronta	22
8.8	Satujooga	25

8.9	Itsemyötätunton musiikkiliikunta	26
8.10	Paro-hylkeen läsnäoloharjoitukset	26
8.11	Tieteellinen koe itsemyötätunnon havainnollistajana	27
9	Yhteistyökumppanin palaute menetelmäoppaasta	28
10	Eettisyys ja pohdinta	28
	Lähteet	30
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake	
	Liite 2. Arviointilomake	
	Liite 3.	Opas

1 Johdanto

Itsemyötätunto, eli itseensä suhtautuminen myötätuntoisesti, on tärkeä taito ja aiheena myös ajankohtainen. Myös kiinnostus itsemyötätunnon hyötyjä kohtaan on kasvanut jatkuvasti viimeisen vuosikymmenen aikana. (López & Sanderman ym. 2017.) Myötätuntokeskeiseen psykoterapiaan erikoistunut suomalainen psykologi Ronnie Grandell (2015: 14) on kertonut, että itsemyötätunnon vaikutukset voivat näkyä jopa läpi elämän.

Opinnäytetyömme lähtökohtana on lapsen itsemyötätunnon taitojen harjoittelu ja tukeminen varhaiskasvatuksessa. Sen kehittämistehtävän tuotoksena syntyy opas, jossa on noin 4–6-vuotiaan lapsen itsemyötätunnon taitoja harjoitettavia ja tukevia pedagogisia menetelmiä. Opas on suunnattu varhaiskasvattajille, ja se sisältää selkeät ja erilaisten lapsiryhmien tarpeisiin joustavasti muokattavat ohjeet pedagogista toimintaa varten. Opas on tehty Pilke tiedepäiväkoti Pikkukarhulle, mutta toiveenamme on, että myös muut varhaiskasvatusyksiköt hyödyntäisivät sitä kasvatustyössään.

Opinnäytetyömme yhteistyökumppani on Vantaan Myyrmäessä sijaitseva Pilke tiedepäiväkoti Pikkukarhu. Yhteistyökumppani oli kiinnostunut ideasta luoda varhaiskasvattajille käytännön menetelmiä sisältävä opas lapsen itsemyötätunnon taitojen harjoittelusta ja tukemista varten. Yhteistyökumppani myös ehdotti, että oppaan menetelmissä hyödynnettäisiin Paro-hyljerobottia, koska päiväkoti on tiedepainotteinen. Opinnäytetyön aihe syntyi pääosin meidän aloitteestamme, ei tilaustyönä, mutta myös yhteisen ideoinnin pohjalta. Saimme opinnäytetyöhön tutkimusluvan varhaiskasvatuspäälliköltä.

2 Yhteistyökumppani

2.1 Pilke päiväkodit oy

Pilke päiväkodit oy on jatkuvasti kasvava, suomalaisia lapsiperheitä palveleva yritys. Pilke päiväkodit oy tarjoaa varhaiskasvatusta, esiopetusta, iltapäiväkerhotoimintaa, lastenhoidon palveluita ja sosiaalihuollon perhepalveluita. (Pilke päiväkodit oy.)

Pilke päiväkodit oy työllistää Suomessa yli 2 500 ihmistä. Kesällä 2020 Pilkkeen pääomistajaksi tuli norjalainen varhaiskasvatuksen perheyritys Dibber. (Pilke päiväkodit oy.)

2.2 Pilke tiedepäiväkoti Pikkukarhu

Pilke Pikkukarhu on tiedepainotteinen päiväkoti Vantaan Myyrmäessä, joka aloitti toimintansa elokuussa 2018. Päiväkodissa on 75 päiväkotipaikkaa ja päiväkodin lapset ovat iältään 0–6-vuotiaita. Tiedepainotteisuus näkyy päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmassa ja päivittäisessä arjessa. Tiedepainotus tähtää siihen, että lapset pääsevät oivaltamaan, kokeilemaan ja saavat onnistumisen kokemuksia. Toiminnassa otetaan huomioon lapsen ikä, kiinnostuksen kohteet ja turvallisuus. Tärkeää on yhteinen ihmetely ja tutkiminen lapsen kanssa. (Pilke päiväkodit oy.)

3 Suomalainen varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallisen ja tavoitteellisen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuutta, jossa korostuu pedagogiikka (Opetushallitus 2022: 4). Pedagogiikka tarkoittaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa lasten hyvinvoinnin ja oppimisen edistämiseksi (Leskisenoja 2019: 30).

Varhaiskasvatus edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatuksen toimintamuodot ovat päiväkoti, perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatus. (Opetushallitus 2022: 3-13.) Varhaiskasvatuksen suunnittelu, ohjaus ja seuranta kuuluvat opetus- ja kulttuuriministeriölle (Oikeusministeriö).

Varhaiskasvatuksen vaikutukset ulottuvat pitkälle lapsen ja nuoren elämässä. Suomessa varhaiskasvatuksen kehityskulku on yleisesti tunnistettu vanhempien työssäkäynnin mahdollistavasta päivähoidosta lasten hyvinvointia ja kasvua kehittäväksi, tavoitteelliseksi ja korkealaatuiseksi pedagogiikaksi ja lapsen oikeudeksi. (Leskisenoja 2019: 31.)

Nykyisessä varhaiskasvatuksessa lapsi nähdään toiminnan keskiössä. Lapsuus nähdään tärkeänä ajanjaksona eikä ainoastaan siirtymävaiheena aikuisuuteen. Varhaislapsuus on merkittävä elämänvaihe ja intensiivisen oppimisen ja kehityksen ajanjakso, koska kaikki keskeiset elinikäisen oppimisen valmiudet ja kehitykselliset muutokset tapahtuvat ennen kouluikää. Lapsi nähdään varhaiskasvatuksessa ainutlaatuisena, kokonaisvaltaisena ja monipuolisena yksilönä, jonka näkemyksiä kuunnellaan ja huomioidaan arvokkaina ja merkityksellisinä. (Leskisenoja 2019: 30-31.)

Varhaiskasvatussuunnitelmakokonaisuus on kolmitasoinen ja se muodostuu valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, paikallisista varhaiskasvatussuunnitelmista ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmista (Opetushallitus 2022: 3).

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelman keskiössä on lapsen etu ja tarpeet. Myös lapsen näkemys ja toiveet tulee huomioida lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaprosessissa. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelman tekevät lapsen opetuksesta, kasvatuksesta ja hoidosta vastaavat henkilöt yhteistyössä huoltajan ja lapsen kanssa. Päiväkodeissa lapsen varhaiskasvatussuunnitelman laatimisesta ja arvioinnista on vastuussa varhaiskasvatuksen opettaja. (Opetushallitus 2022: 6.)

Koska opinnäytetyön yhteistyökumppani on vantaalainen päiväkotiki, opinnäytetyössä on olennaista avata myös sitä, mitkä asiat painottuvat vantaalaisessa varhaiskasvatuksessa.

Vantaalaisessa varhaiskasvatuksessa painottuvat leikki ja leikilliset menetelmät työtapana. Varhaiskasvatus painottaa yhdessä toimimista ja lasten välisen ystävyyden tukemista. Kasvattajat huolehtivat yleisestä ilmapiiristä ja siitä, että kaikki pääsevät toimintaan mukaan. Sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja harjoitellaan. Kasvattajat tukevat ja ohjaavat lapsia tunne- ja itsesäätelytaitojen harjoittelussa sekä toisten lasten kohtaamisessa. Ryhmässä tunnustetaan ja sanoitetaan tunnetiloja ja lapset oppivat lohduttamaan toinen toistaan. (Vantaan kaupunki 2019: 44-66.)

Oppaassa huomioitiin myös varhaiskasvatussuunnitelmassa olevat oppimisen alueet. Oppimisen alueet kuvaavat pedagogisen toiminnan tavoitteita ja sisältöjä. Ne ohjaavat toiminnan suunnittelua ja toteuttamista. Oppimisen alueiden aihepiirejä yhdistetään ja sovelletaan riippuen lasten mielenkiinnon kohteista ja osaamisen tasosta. Oppimisen alueet ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. (Opetushallitus 2022: 37.)

Oppimisen alueiden yhdistelevä ja soveltava pedagoginen toiminta tarjoaa asioiden ja ilmiöiden laaja-alaista tarkastelua ja tutkimista. Lasten mielenkiinnon kohteet ja kysymykset ovat toiminnan keskeinen lähtökohta. (Opetushallitus 2022: 37.)

4 Yleistä tunteista ja tunnekasvatuksesta

4.1 Tunteet ja tunnetaidot

Vaikka opas käsitteleeikin itsemyötätunnon tunnetta, on olennaista avata tunteiden kehitystä yleisellä tasolla, jotta ymmärtää aihetta kokonaisvaltaisesti.

Tunteet ovat osa jokaisen elämää ja jokaisella on kyky säädellä omia tunnetilojaan. Kun ihminen joutuu tunteen valtaan, hänen ajattelukykynsä heikkenee merkittävästi. Tunteen säätely auttaa tunnevaltaisen ja impulsiivisen käyttäytymisen ehkäisemisessä. Tunnesäätelytaitojen tarkoituksena on oppia ymmärtämään tunteita, vähentää haastavien tunnekokemusten haavoittavuutta, edesauttaa tietoisesti positiivisia tunteita, oppia pääsemään irti tuskallisista tunteista sekä muuttamaan tunnetilaa toiminnan kautta. Tunnesäätelytaitoja ovat esimerkiksi tunteiden ymmärtäminen, validaatio ja itsevalidaatio sekä tuskallisten tunteiden muuttaminen. Tunteiden ymmärtämiseen kuuluu tunteiden tunnistamista, havainnointia ja kuvailua. Validaatio on oman tai toisen tunnetilan ymmärtämistä ja oikeuttamista. Itsevalidaatio on omien tunteiden ja ylipäättään oman itsensä todesta ottamista. Tuskallisten tunteiden helpottaminen onnistuu tietoisien läsnäolon taidoilla. (Mielenterveystalo.)

Myös itsemyötätunto on eräänlaista tunteiden säätelyä, koska se on taito, jota voi harjoitella. Itsemyötätuntoa voi oppia samalla tavalla kuin uuden kielen, kitaran soittamisen tai autolla ajamisen. Harjoittelemalla kehittyy, ja tämä näkyy myös muutoksena aivoissa. (Grandell 2015: 51.)

4.2 Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa lapsia tuetaan tunteiden ilmaisemisessa ja itsesäätelyssä. Tunnetaidot vahvistuvat, kun opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään erilaisia tunteita yhdessä lasten kanssa. Lapsia kehoitetaan myös kunnioittamaan ja suojelemaan omaa ja toisten kehoa. Lasten kanssa iloitaan onnistumisista ja opetellaan myös kannustamaan muita. Lapsia kannustetaan myös sinnikkyuteen ja olemaan petymättä epäonnistumisista sekä oivaltamaan ratkaisuja eri tilanteisiin. (Opetushallitus 2022: 20-21.) Tämä on keskeinen ajatus myös itsemyötätunnossa, koska itsemyötätunto tarkoittaa sitä, että kohtelee itseään ymmärtäväisesti ja lämpimästi samalla tavoin kuin kohtelee ystäväänsä (Grandell 2015: 13).

Tunnesäätelyä harjoittelevan näkökulmasta on tärkeää, että tunteiden säätelyä hallitseva ihminen on mukana tilanteessa, joka tuntuu epämiellyttävältä. Tämän ihmisen tehtävänä on tasapainottaa harjoitettavaa lasta. On tärkeää omaksua, että haastavat tunteet ovat hyväksyttäviä, mutta kaikki niistä johtuva käytös ei. (Tompuri 2016: 29.) On siis tärkeää opettaa lapselle, että kaikki tunteet ja kokemukset ovat sallittuja, mutta on tärkeää tiedostaa se, että omaan käyttökseen voi vaikuttaa. Tyypillinen esimerkki tästä on se, että lapsi leikin ohessa pahoittaa mielensä toisen lapsen toiminnan takia, ja lyö kyseistä lasta. On tärkeää opettaa lapselle, että teosta suuttuminen on ok, mutta toisen lyöminen tunteen seurauksena ei ole. Tähän tarvitaan tunnetaitoja.

Tunteidensäätelyä on mahdollista kehittää esimerkiksi varhaiskasvatuksessa ja kotona (Opetushallitus). Yksi hyvä keino harjoitella tunnesäätelyä on esimerkiksi aktiivisen rentoutumisen opettelu. Helppo ja konkreettinen tapa opetella rentoutumista on jännityksen ja rentouden välisen eron tunnistus ja harjoittelu. (Opetushallitus.) Tämä takia oppaasta löytyy useita rentoutumista edesauttavia menetelmiä.

5 Myötätunto

5.1 Myötätunnon määritelmä

Ihmiselle kehittyy empatia- ja sympatiakyky jo lapsena. Kasvatus voi syventää näitä taitoja ja opettaa lasta myötätuntoiseksi eli tekemään rakentavia tekoja suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti. Myötätunto on useilla tavoilla mukana päivittäisessä arjessa. Se on ystävällisyyttä, pyyteettömyyttä, reilua sekä riemua toisen onnistumisista. (Sjöroos 2010: 24.)

López ja Sanderman ym. (2017) määrittelevät myötätunnon tunteeksi, joka aktivoituu ihmisen havaitessa toisen ihmisen kärsimyksen ja siitä, että ihminen motivoituu auttamaan tätä kärsivää ihmistä.

Paul Gilbert, psykologian professori, kertoo myötätunnolla olevan kolme suuntaa: toisista itseän virtaava myötätunto ja sen vastaanottaminen, itsestä toisiin virtaava myötätunto sekä yksilön sisällään kehittämä, häneen itseensä kohdistuva myötätunto. Näiden kaikkien maksimointi johtaa täyteen myötätuntoon. (Gilbert 2021: 510.)

Pessi ja Martela (2017: 13-14) jakavat teoksessaan myötätunnon kolmeen T-kirjaimen: tietoisuuteen, tunteeseen ja toimintaan. Myötätunto on tietoisuutta eli yksilön kykyä havaita, huomata ja ymmärtää toisen tunnetila ja tilanne. Siihen liittyy tunneyhteys, tunteet, sympatia sekä halu toimia toisen puolesta. Se on toimintaa eli konkreettisia tekoja toisen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Pessi & Martela 2017: 13-14.)

Myötätunnon rinnakkaiskäsitteitä, kuten altruismia, auttamista ja vapaaehtoistyötä on tutkittu paljon, mutta itsemyötätunto ei ole ollut vielä suosittu tutkimuksen kohde sosiologiassa. Suomessa myötätuntokäsityksissä näkyvät rinnalla kulkeminen, jaettu ihmisyyden ja arkinen humanisuus. Myötätunto voidaan nähdä jopa ihmisyyden ytimenä, mutta samaan aikaan hyvin arkisena, kaikkia koskettavana ilmiönä. (Pessi & Martela 2017: 51.)

Myötätunnon rinnalla kulkee myös myötäinto-käsite. Myötätunto liitetään tavallisesti siihen, että yksilö myötäelää toisen negatiivista tunnetilaa tai tilannetta. Myötäinnon rakenne on sama kuin myötätunnolla, mutta se tarkoittaa toisen myönteisissä tunteissa ja innostuksessa mukana elämistä. Jaettu ihmisyyden on sekä myötätunnon että myötäinnon pohja. (Pessi & Martela 2017: 17.) Myötäinnosta käytetään myös käsitettä myötäilo. Myös myötäilo tarkoittaa sitä, että ihminen kokee iloa toisen ihmisen hyvistä ominaisuuksista ja olosuhteista (Neff 2021: 343).

5.2 Myötätunnon hyödyt

Myötätunnon kehittämisen ajatellaan olevan oleellista onnellisuuden ja merkityksen lisäämisen kannalta. Myötätunto itseä ja muita kohtaan voi auttaa elämän haasteissa, ja saattaa auttaa selviämään myös vahvoista sisäisistä tunteista ja ristiriitatilanteista ja jopa maailman ongelmien pohtimisessa. (Gilbert 2021: 50.)

Myötätunnolla on tutkitusti paljon hyötyjä; se edistää onnellisuuden tunnetta, terveyttä sekä eliniän ennustetta. Myötätuntoinen ihminen voi fyysisesti, että psyykkisesti paremmin kuin myötätunnoton. (Moster 2015: 28.)

Pessi ja Martela (2017: 22) kertovat myötätuntomeditaation auttavan ihmisen hyvinvoinnissa monin eri tavoin; sillä todettiin olevan myönteisiä vaikutuksia positiivisiin tunteisiin, elämäntyytyväisyyteen, arjen läsnäoloon ja vähentyneisiin sairausoireisiin. Myötätunnon on sanottu myös vähentävän ahdistusta ja masennusta. Myötätunto saa aikaan yksilössä onnellisuutta, mielihyvää, iloa, merkityksellisyyttä, terveyttä, hyvinvoin-

tia, sosiaalisia suhteita ja sidoksisuutta, kyvykkyyttä, luovuutta sekä parempaa energia-
tasoa työssä. (Pessi & Martela 2017: 22-23.)

6 Itsemyötätunto

6.1 Itsemyötätunnon määritelmä

Itsemyötätunto tarkoittaa myötätunnon osoittamista itseä kohtaan. Se on kykyä kohdella itseään rakentavasti. Itsemyötätuntoinen ihminen käyttäytyy toisia kohtaan niin kuin toivoisi itseään kohtaan käyttäytyttävän. Ihminen tarvitsee itsemyötätuntoa tunteakseen olonsa turvalliseksi ja hyvinvoivaksi. (Ahlvik & Paakkanen 2017: 151-152.) Oman mielen hoivaaminen on yhtä tärkeää kuin oman kehon hoivaaminen (Sinkkonen 2016: 7).

Itsemyötätunto-käsitteen kehitti tutkija Kristin Neff vuonna 2003 ja hän myös kehitti ensimmäisen asteikon, joka mittaa itsemyötätuntoa (Lahtinen 2021: 15).

Kristin Neff kertoo itsemyötätunnon muodostuvan kolmesta eri dimensiosta: 1) ystävällisyydestä itseä kohtaan, 2) jaetusta ihmisyydestä ja 3) tietoisesta läsnäolosta (2021: 59).

Ensimmäinen dimensio eli ystävällisyys itseä kohtaan tarkoittaa sitä, että yksilö kohtelee itseään ystävällisesti, välittävästi ja huolta pitäen. Se tarkoittaa kannustusta, rohkaisua ja lohduttamista. Sen sijaan, että epäonnistuessamme suhtautuisimme itseemme kritisoivasti ja tuomitsevasti, itsemyötätuntoa tuntemalla valitsemme sen sijaan rakentavan ja ystävällisen suhtautumistavan. (Ahlvik & Paakkanen 2017: 152.)

Toinen dimensio eli jaettu ihmisuus tarkoittaa sitä, että kokemukset riittämättömyydestä ja kipeät tunteet ovat tuttuja kaikille. Yksilöllä on usein tapana ajatella, että on ainoa, joka kokee näin ja tekee virheitä. Totuus on kuitenkin se, että jokainen tekee joskus virheitä, on epätäydellinen ja tuntee vaikeita tunteita, kuten häpeää ja turhautumista. Jaettu ihmisuus on sitä, että haavoittuvuus, kärsimys ja riittämättömyys ovat osa ihmisyyttä. (Ahlvik & Paakkanen 2017: 152-153.)

Kolmas dimensio on tietoinen läsnäolo ja se tarkoittaa päätöstä kohdata kärsimys sellaisena kuin se on liioittelematta ja vähättelemättä sitä. Kärsimystä ei torjuta eikä siihen takerruta liikaa. Kun vaikeat tunteet kohdataan sellaisena kuin ne ovat, syntyy mahdol-

lisuus hyväksyä, antaa tilaa ja vaikuttaa rakentavasti tunteeseen aktiivisella ystävällisyydellä. Negatiiviset ajatukset ja hankalat kokemukset asetetaan perspektiiviin ja ne nähdään selkeämmin ja tuomitsematta. (Ahlvik & Paakkanen 2017: 153.)

Lähtökohta itsemyötätunnon harjoittamisessa on, että jokainen ihminen ansaitsee arvostusta ja välittämistä. Jokainen haluaa ensisijaisesti ystävällisyyttä osakseen. Jokainen on täydellinen omassa epätäydellisyydessään. Elämään ja ihmisyyteen kuuluu kivuliaitakin tunteita ja ajatuksia ja omat vaikeat kokemukset auttavat yksilöä ymmärtämään myös toisten vaikeita kokemuksia. (Ahlvik & Paakkanen 2017: 153.)

Itsemyötätunto on tarpeellinen taito, koska nyky-yhteiskunta asettaa ihmisille paljon erilaisia vaatimuksia. Ihmisen pitäisi saada aikaiseksi pienillä resursseilla eikä suorituskyvyn vaihtelulle jää tilaa. Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen on haasteellista. Mahdollisuudet itsensä toteuttamiselle ovat paremmat kuin ennen: on mahdollisuus opiskella, harrastaa ja kertoa mielipiteen suhteellisen avoimesti. On paljon asioita, joita kokea. Ihmiset saavat jatkuvasti kehoituksia siitä, kuinka heidän kuuluisi elää. Kehotukset ja suositukset muuttuvat nopeasti vaatimuksiksi. Yksi nykyajalle tyypillinen ajatus on se, että ihmisen täytyy olla onnellinen tai jokin on vialla. Tämän seurauksena ihminen keskittyy vain positiivisiin ja mielekkäisiin ajatuksiin ja sivuuttaa epämiellyttävät ajatukset ja tunteet. Ihminen voi irtautua loputtomasta paineesta myötätunnolla. (Grandell 2015: 14-15, 21.) Onkin tärkeää myös ymmärtää, että itsemyötätunto ei ole ominaisuus, jonka kanssa ihminen syntyy, vaan taito, jota voi harjaannuttaa (Rouhiainen & Tanskanen ym. 2021: 13).

Kun itsemyötätunnosta muodostuu tapa, se tarjoaa tilaisuuden kokea rakkautta ja hellyyttä sisältä päin. Ihminen voi itse lohduttaa itseään ja vähentää omaa tuskaansa. Lämpimien ja hellien tunteiden tunteminen itseään kohtaan vaikuttaa niin kehoon kuin mieleen. Itseen kohdistetun myötätunnon avulla voi kokea olevansa turvassa reagoidessaan vaikeisiin kokemuksiin. (Neff 2021: 69-83.)

Kristin Neff (2021: 153) kiteyttää teoksessaan, että itsemyötätunnossa erityisen hienoa on se, ettei negatiivisia tunteita korvata positiivisilla vaan negatiivisten tunteiden hyväksyminen luo uusia positiivisia tunteita. Silloin kipeiden tunteiden rinnalla kokee myös positiivisia tunteita, kuten välittämistä ja yhteenkuuluvuutta.

Myötätuntokeskeiseen psykoterapiaan erikoistunut suomalainen työterveyspsykologi Ronnie Grandell kertoo itsemyötätunnon muodostuvan kahdesta askeleesta: 1) kyvystä

huomata kärsimys eli asia tai tunne, jota pyrkii välttelemään ja 2) halusta ja kyvystä lievittää tätä kärsimystä eri keinoin (Ronnie Grandell 2015: 13).

Rouhiainen ja Tanskanen ym. (2021: 64) kertovat, että itsemyötätunnon taidon voi tiivistää kolmeksi vaiheeksi. Ensin tulee tunnistaa oma kärsimyksensä eli huomata, että nyt on vaikeaa. Sen jälkeen tarvitaan aikomus eli halua tarjota lohtua ja ymmärrystä itselleen. Lopuksi ihmisellä tulee olla erilaisia hänelle sopivia keinoja, joiden avulla hän voi toteuttaa aikomuksensa eli pitää aktiivisesti huolta itsestään vaikeina hetkinä. (Rouhiainen & Tanskanen ym. 2021: 64.)

6.2 Suojavalmius ja myötätuntovalmius

Ronnie Grandellin (2015: 35) mukaan ihmisellä on sisäänrakennettu suojavalmius ja myötätuntovalmius.

Suojavalmius auttaa huomaamaan uhat ajoissa ja pitämään ihmisen hengissä. Esimerkkinä tästä on se, että kun ihmistä lähestyvä auto kiihdyttää vauhtia tullen ihmistä kohti, ihminen hyppää automaattisesti pois sen tieltä. Suojavalmius pitää vaarat ja epämiellyttävät asiat loitolla. Suojavalmiudessa mieli kohdistaa huomion ainoastaan vaaraan tai epämiellyttävään asiaan. Suojavalmiuden tunnetilat ovat: pelko, ahdistus, viha, suru, syyllisyys ja häpeä. Suojavalmiudella on kuitenkin kompastuskiviä: ylisuojelevuus, murehtiminen, toimimaton tunneviesti ja itsekritiikki. (Grandell 2015: 23-30.)

Suojavalmiuden luonteen tiedostaminen auttaa myötätuntoista suhtautumista. Vaikka jotkut tunteet ovat epämiellyttäviä, on tärkeä ymmärtää, että niilläkin on tarkoituksensa. Myötätuntovalmius ei kuitenkaan korvaa suojavalmiutta, koska ihminen tarvitsee suojavalmiutta kohdatessaan nopean ja todellisen vaaran. (Grandell 2015: 44.)

Myötätuntovalmiuden tarkoitus on antaa ihmisen pysähtyä, rauhoittua, kokea turvaa ja huomata, että asiat ovat hyvin juuri tässä hetkessä. Myötätuntovalmius aktivoituu tilanteissa, joissa ihminen kokee olevansa turvassa ja rentoutunut sekä tilanteissa, joissa hän huomaa ympärillään esimerkiksi myötätuntoa ja välittämistä. Myötätuntovalmiudessa huomio ei keskity yhteen tiettyyn asiaan kuten suojavalmiudessa. (Grandell 2015: 37-38.) Myötätuntovalmius näkyy myös hormoneissa, kuten oksitosiinin ja endorfiinin erityksessä (Grandell 2015: 48).

Siinä missä suojavaalmius auttaa ihmistä välttämään vaikeita tilanteita, myötätuntovalmius voi auttaa rohkaisemaan kohdata nämä tilanteet ja auttamaan tekemään itselle tärkeitä asioita. Tilanteissa, jossa suojavaalmius pahentaa oloa itsekritiikillä, itsemyötätunto voi toimia keinona lohduttaa itseään ja auttaa keskittymään oppimiseen ja rakentaviin tekoihin. Myötätuntovalmius antaa tilaa ongelmanratkaisuun ja hyväksymiseen murehtimisen sijaan. (Grandell 2015: 51.) Myötätuntovalmius voi olla avuksi itsemyötätunnon muodossa (Grandell 2015: 37).

6.3 Sisäinen puhe itsemyötätunnon tukena

Yksilö puhuu mielessään itselleen koko hereillä olon ajan, mutta ei yleensä huomaa sitä, koska sisäinen puhe on kiinteä osa yksilöä. Käytännössä sisäistä puhetta ja ajattelua on melkein mahdotonta erottaa toisistaan. On tärkeää tiedostaa, miten puhuu itselleen. Myönteinen puhe auttaa onnistumaan, kun taas moittiva ja syyttävä puhe lannistaa. Tämän takia on hyvin tärkeää oppia hallitsemaan omaa sisäistä puhettaan. (Vaahio 2011: 10.) Myötätuntoinen sisäinen puhe on keskeisessä roolissa myös oppaan sisällössä, esimerkiksi Paro-hylkeen rentoutumisharjoituksissa ja Minä olen arvokas -lorussa.

Ajatuksissa keskeistä ei ole niiden totuusarvo vaan se, kuinka ne voivat tukea ja auttaa. Myötätuntoisen sisäisen puheen on siis tarkoitus tukea ja auttaa. Myönteisessä sisäisessä puheessa on kolme tärkeää askelta: 1) kärsimyksen huomaaminen 2) ihmissyyden tunnistaminen ja 3) ystävällisen tai kannustavien sanojen tarjoaminen. Ensimmäisessä askeleessa on ideana, että kun ihminen tulee tietoiseksi vaikeasta hetkestä, hän voi valita kuinka jatkaa eteenpäin. Jos ihminen ei tiedosta sitä, jää hän mielen autopilotin armoille ja useimmiten yrittää sivuuttaa hankalia oloiloja erilaisin tavoin. Toisessa askeleessa muistutetaan siitä, että moni muu kokee samanlaisia asioita kuin itsekin kokee. Kolmannessa askeleessa on tarkoitus kannustaa itseään ystävällisesti, myötätuntoisen sisäisen puheen keinoin. (Grandell 2015: 114-116.)

Lapsuuden kannalta psykologi Lev Vygotskin mukaan sisäisen puheen kehittyminen on ratkaiseva kehitysaskel lapsen psyyken kehityksessä. Lapsi käyttää aluksi kieltä vain kommunikointiin toisten kanssa, mutta vähitellen hän oppii käyttämään sitä myös oman ajattelunsa välineenä. Tällä tavalla alun perin ulkoinen prosessi siirtyy ja muuntuu psyyken sisäiseksi prosessiksi. Sisäisen puheen tarkoitus on omien psyykkisten prosessien ja oman toiminnan ohjaaminen. (Hänninen 2002: 45.)

6.4 Itsemyötätunnon hyödyt

Itsemyötätuntoa on tutkittu vuodesta 2003 lähtien ja alati kasvava määrä tutkimusnäyttöä osoittaa, että itsemyötätunto vähentää ihmisen kärsimystä ja edistää henkistä kasvua. Itsemyötätunto vähentää tutkitusti myös masennusta ja ahdistusta. Se lisää muun muassa onnellisuutta, luovuutta, uteliaisuutta, optimistisuutta ja positiivisia tunteita kuten inspiraatiota ja innostusta. (Ahlvik & Paakkanen 2017: 158.)

Itsemyötätunnosta on saatu tutkimuksellista näyttöä terveyteen ja työntekoon liittyviin tekijöihin. Itsemyötätunto vaikuttaa positiivisesti myös resilienssiin eli sinnikkyuteen. Resilienssi on psykologista joustavuutta ja sen rooli on toimia fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäjänä haastavissa tilanteissa (Kohtakangas 2019: 64). Resilienssiä vaaditaan sekä yksilöltä, organisaatiolta sekä yhteiskunnalta. Resilienssivalmiuksina pidetään riskien ennakoimista, itsenäistä organisoimista ja kykyä oppimiseen ja sopeutumiseen, johon liittyy ennakoimista. (Valtioneuvoston kanslia.)

Resilienssi on ikään kuin prosessi, joka vaikuttaa arkisen hyvinvoinnin taustalla ja myös ohjaamalla, mihin kaikkeen ihminen ryhtyy. Resilienssin rakentumisesta on olemassa useita kehityspsykologisia tutkimuksia, muun muassa lasten selviytymisestä korkean riskin kasvatusympäristöissä. Resilienssi ei ole synnynnäistä ja resilienssikyky vaihtelee ihmisten välillä. Osa ihmisistä on luonnostaan resilienttejä, mutta resilienssikykyä voi myös parantaa. Tilanteiden muuttuessa myös yksilön resilienssi ja resilienssin prosessit voivat muuttua. (Valli 2020: 43-64.)

Resilienssiä tarvitaan itsensä kehittämiseen, elämäntyytyväisyyteen ja emotionaaliseen joustavuuteen. Itsemyötätunto lisää tunneälykkyyttä, viisautta, elämäntyytyväisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, jotka ovat tärkeitä elämän merkityksellisyyden rakentamisessa. (Ahlvik & Paakkanen 2017: 158.)

Ronnie Grandell (2015: 9) on psykoterapiatyössään saanut asiakkailtaan seuraavaa palautetta itsemyötätunnon kanssa työskentelystä: Asiakkaat ovat kokeneet mielenrauhan, rentouden, tyytyväisyyden ja onnellisuuden lisääntyneen, asiakkaat ovat kokeneet vahvempaa luottamusta tulevaisuuden vastoinkäymisiä kohtaan, asiakkaat ovat saaneet rohkeutta tehdä sitä, mikä heille on oikeasti tärkeää elämässä, asiakkaat ovat oppineet vapautuneemman tavan elää ja asiakkaat ovat kokeneet luovuuden lisääntyneen.

Itsemyötätunto on tehokas väline vaikeiden tunteiden käsittelyssä. Se voi vapauttaa toistuvasta ja hallitsevasta emotionaalisesta reaktiivisuudesta. (Neff 2021: 143.)

Itsemyötätunto on tunneällyn tehokasta hyödyntämistä. Itseensä muita myötätuntoisemmin suhtautuvat ihmiset omaavat enemmän tunneälyä eli toisin sanoen he osaavat pitää tunteensa paremmin tasapainossa silloinkin, kun ovat poissa tolaltaan. (Neff 2021: 159.)

6.5 Tutkimustietoa itsemyötätunnosta

Psykologin ja kansainvälisesti tunnetun mindfulness- ja itsemyötätuntoasiantuntijan Shauna Shapiro (2020: 82) mukaan itsehoitokirjallisuus on ollut vuosikausia täynnä kehoituksia ja harjoituksia itsetunnon parantamista varten. Lasten itsetunnon ja resilienssin parantamista varten on käytetty kouluissa miljoonia dollareita siinä uskossa, että se parantaisi heidän kykyään kohdata elämänsä kriisejä. Tiede on kuitenkin todistanut, ettei hyvä itsetunto ole tehokas ja terveellinen lähtökohta vaikeiden asioiden kohtaamiseen, erityisesti verrattaessa itsemyötätunnon hyötyihin. (Shapiro 2020: 82.)

Itsetunnolla ja itsemyötätunnolla on vahva yhteys psykologiseen hyvinvointiin, mutta niillä on myös keskeinen ero keskenään; itsetunnon omanarvontunne edellyttää menestystä, kun taas itsemyötätunto näkee ihmisen arvokkaana sellaisena kuin hän on. Itsetunto on ”epävakaa” tunne, joka nousee ja laskee ihmisen menestyksen mukaan ja myös aiheuttaa sen, että ihmisen myös vertaa oman menestyksensä paremmuutta ja huonommuutta toisen ihmisen menestykseen. Itsemyötätunto on kuin hyvä ystävä, joka tarjoaa ystävällisyyttä ja hyväksyntää, vaikka ihminen epäonnistuisikin jossain. Myös Kalifornian Yliopiston teettämä tutkimus osoittaa, että ihmiset, jotka ovat itsemyötätuntoisia, omaavat vakaan omanarvontunteen, kun taas ihmiset, joilla on hyvä itsetunto, omaavat omanarvontunteen, joka vaihtelee elämäntapahtumien mukaan. Kun he kokevat ulkoista menestystä, itsetunto on hyvä, mutta epäonnistuessaan itsetunto laskee. (Shapiro 2020: 82-84.) Kristin Neffin artikkelissa todetaan myös, että itsemyötätunto antaa samat hyödyt kuin hyvä itsetunto, mutta ilman hyvän itsetunnon varjopuolia. Itsemyötätunto astuu silloin kuvaan, kun itsetunto pettää eli aina kun ihminen tuntee itsensä epäonnistuneeksi tai riittämättömäksi. (Neff 2011.)

Viimeisen vuosikymmenen aikana Kristin Neffin ja hänen kollegojensa tutkimukset ovat osoittaneet, että itsemyötätunto on tehokas tapa lisätä emotionaalista hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämässä, mikä auttaa ihmistä välttämään tuhoisia pelon, negatiivisuu-

den ja eristäytymisen malleja. Toisin kuin itsetunto, itsemyötätunto antaa ihmisille enemmän mahdollisuuksia kukoistaa, arvostaa elämän kauneutta ja rikkautta, jopa vaikeina aikoina. Kun ihminen rauhoittelee kiihtynyttä mieltään itsemyötätunnolla, pystyy paremmin havaitsemaan, mikä on oikein ja mikä väärin, jotta voi suuntautua siihen, mikä tuottaa iloa. (Neff 2011.) Kukoistaminen kuvaa selkeästi havaittavaa ja lisääntyvää elämän arvostuksen ja hyvinvoinnin kokemusta (Kohtakangas 2019: 64).

Kalifornian yliopistossa tehtiin tutkimus, jossa opiskelijoille annettiin testi, jota on mahdotonta läpäistä. Puolta opiskelijoista kannustettiin suhtautumaan itseensä itsemyötätuntoisesti: ”Älä ole liian ankara itsellesi” tai ”On yleistä, että opiskelijoilla on vaikeuksia tällaisten testien kanssa”. Toinen puoli opiskelijoista sai itsetuntoa nostattavaa kannustusta: ”Sinun on oltava älykäs, jos pääsit Berkeleyn yliopistoon”. Opiskelijat, joita kannustettiin itsemyötätuntoon, pärjäsivät paremmin seuraavassa testissä. Tämä johtui siitä, että itsemyötätunnon ansiosta he eivät kokeneet ensimmäisessä testissä epäonnistumista epäonnistumisena vaan mahdollisuutena oppia. Tämä johti siihen, että he käyttivät enemmän aikaa seuraavaan testiin valmistautumiseen, koska eivät olleet lanistuneet aiemman ”epäonnistumisen” takia. Johtava tutkija Angela Duckworth tiivisti tutkimuksen tuloksen toteamalla, että ihmiset, jotka ovat ystävällisiä itseään kohtaan olivat motivoituneempia näkemään virheensä oppimisen mahdollistajina epäonnistumisen sijaan. (Shapiro 2020: 83-84.)

Edellä mainittu tutkimus johti päätelmään, että hyvän itsetunnon omaavat ihmiset eivät välttämättä ole yhtä resiliентtejä kuin itsemyötätuntoiset ihmiset. Resilienssi tarkoittaa tässä kontekstissa sitä, että ei näe virheitä epäonnistumisena vaan mahdollisuutena oppia. Itsemyötätunto kartuttaa siis resilienssiä ja rohkeutta jatkaa eteenpäin virheiden, takaiskujen ja epäonnistumisien jälkeen. (Shapiro 2020: 83-84.)

Yksi tutkimuskirjallisuuden pitävimmistä ja johdonmukaisimmista löydöksistä on se, että itsemyötätuntoiset ihmiset kokevat muita harvemmin masennusta ja ahdistusta. Itsemyötätunto selittää yhdestä kolmasosasta puoleen vaihtelun masennuksen tai ahdistuksen määrässä. (Neff 2021: 144.)

Kristin Neffin ym. tutkimus vuodelta 2007 osoitti, että itsemyötätuntoisilla ihmisillä on taipumus kokea vähemmän esimerkiksi pelkoa, ärtyneisyyttä, vihamielisyyttä ja huolestuneisuutta. Tämä ei tarkoita, etteivät koe kyseisiä tunteita vaan että nämä tunteet ovat heillä lyhytkestoisempia ja vähemmän itsepintaisia. (Neff 2021: 146-368.) Tutkimuksessa vuodelta 2003, jossa kehitettiin itsemyötätuntoa mittaava asteikko, selvisi että

itsemyötätuntoiset ihmiset eivät tukahduta ei-toivottuja ajatuksiaan ja tunteitaan verrattuna ei-itsemyötätuntoisiin ihmisiin. Itsemyötätuntoiset ihmiset ovat halukkaampia kokemaan vaikeita tunteita ja ymmärtämään, että heidän tunteensa ovat aitoja ja tärkeitä. (Neff 2021: 152-368.)

Vuonna 2019 Hans Kirschner ja William Kuyken ym. toteuttivat tutkimuksen ja tulivat siinä johtopäätökseen, että itsemyötätunto ja lyhytaikaiset itsemyötätuntoharjoitukset voivat vaikuttaa myönteisesti henkiseen ja fyysiseen terveyteen kahdella tavalla. Ensimmäisenä tapana ne aktivoivat hetkellisesti kiihtyneisyyttä aiheuttavan parasympaattisen hermoston, joka on yhdistetty stressin vähentämiseen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja tehokkaaseen tunteiden säätelyyn. Toisena tapana ne puolestaan lisäävät tilapäisesti ihmisen myönteisyyttä itseään kohtaan, mikä ratkaisee mielenterveysongelmien, kuten masennuksen, kognitiivisia haavoittuvuuksia. (Kirschner & Kuyken ym. 2019.)

Tutkijat päättelivät, että itsemyötätunto aktivoi tyytyväisen ja rauhallisen mielentilan, joka on yhteydessä ystävällisyyteen, huolenpitoon, sosiaaliseen yhteyteen ja kykyyn rauhoittaa itseään stressaantuneena (Kirschner & Kuyken ym. 2019).

FMRI-aivotutkimuksessa on todettu, että itsemyötätunnon tunteminen aktivoi saman aivoalueen kuin ihmisen osoittaessa myötätuntoa toisia kohtaan. (López & Sandeman ym. 2017)

7 Menetelmäoppaan suunnittelu

7.1 Yhteistyö ja päiväkodin tiedepainotuksen huomiointi

Yhteistyökumppani vastaanotti opinnäytetyöidean mielenkiinnolla. Henkilöstö näki opinnäytetyön aiheen hyödyllisenä, koska aihe oli heidän mielestään tärkeä ja vähän esillä oleva. Viestintä yhteistyökumppanin kanssa tapahtui vallitsevasta koronatilanteesta johtuen pääosin sähköpostitse. Opinnäytetyötä suunnitellessa yhteistyökumppani esitteli päiväkodin tiloja ja välineistöä paikan päällä, jotta syntyisi käsitys siitä, millaista toimintaa sinne voisi suunnitella.

Oppaassa näkyy yhteistyökumppanin osallisuus siinä, että yhteistyökumppani otettiin mukaan oppaan suunnitteluun keräämällä heiltä ideoita oppaan sisältöön. Osallisuus

tarkoittaa muun muassa yhdessäoloa ja vaikuttamista (Sosiaali- ja terveysministeriö). Työn aikana pidettiin aktiivisesti sähköpostitse yhteyttä yhteistyökumppaniin pitämällä heidät ajan tasalla työn etenemisestä. Oppaan kohderyhmän lapsiryhmän varhaiskasvattajille lähetettiin sähköpostitse lomake, jossa kartoitettiin heidän tietämystään itsemyötätunnosta ja heidän toiveitaan oppaan sisällöstä.

Opinnäytetyötä suunnitellessa yhteistyökumppani Paro-hyljerobotin, jota käytettiin osana oppaan pedagogisia menetelmiä. Oppaassa otettiin huomioon päiväkodin tiedepainotteisuus hyödyntämällä siinä Paro-hyljerobottia. Tämä oli myös yhteistyökumppanin toive.

Paro-hyljerobotti on japanilaisen professori Takanori Shibatan huipputeknologiaa sisältävä innovaatio, joka sisältää sensoreita ja muistia. Paro on hyljerobotti, jonka rooli on aktivoida yksilöitä vuorovaikutukseen ja kontaktin ottamiseen. Paro tarjoaa merkityksellisyden tunnetta, koska sitä voi hoivata ja se hoivaa käyttäjäänsä. Paro reagoi muun muassa ääniin ja kosketukseen ja vastaa niihin. Paro voi auttaa myös rauhoittumisessa, rentoutumisessa ja ahdistuksen lievittämisessä. Paro on käytössä muutamassa pääkaupunkiseudun Pilke päiväkodissa. (Innohoiva.fi.)

Yhteistyökumppani kertoi, että Paro oli aktiivisessa käytössä useissa eri lapsiryhmissä, ja lapset harjoittelivat hylkeen kanssa muun muassa tunnetaitoja. Oppaan menetelmissä on hyödynnetty Paro-robotia, joka toimii esimerkiksi satujen päähenkilönä ja osana rentoutumisharjoituksia. Menetelmissä sen voi kuitenkin korvata myös tavallisella pehmolelulla, koska useimmat päiväkodit eivät omista Paro-robotia.

7.2 Kyselylomake

Oppaan suunnittelua ja toteutusta varten tehdyssä lomakkeessa pyrittiin kartoittamaan päiväkodin henkilöstön osaamista ja tietotasoa koskien itsemyötätuntoa. Kysymyksiä lomakkeessa oli kuusi. Ne koskivat haastateltavan työkokemusta ja ammattinimikettä työyhteisössä, sitä, kuinka tuttua itsemyötätunto on varhaiskasvatuksessa, ja kuinka itsemyötätuntoa sekä tunnetaitoja harjoitetaan ryhmässä. Lopuksi kysyttiin toiveita koskien opasta.

Kyselylomakkeeseen vastasi kolme kasvattajaa, joilla kaikilla oli vaihteleva määrä työkokemusta takanaan. Lomakkeista kävi ilmi, että itsemyötätunto oli kasvattajille jossain määrin tuttu käsite ja opetettu aihe, mutta lisämateriaalille ja tiedolle oli tarvetta. Vas-

tauksissa kävi myös ilmi, että tunnetaitoja harjoitellaan erityisesti tunnekorttien avulla, sekä arkipäiväisissä tilanteissa esimerkiksi sanoittamalla tilanteita ja keskustelemalla eri tunnetiloista ja siitä, miksi tuntee milläkin tavalla. Yhteistä vastauksissa oli myös se, että kaikissa vastauksissa kävi ilmi, että tunteita pohditaan sitä kautta, miltä esimerkiksi kaverista tai sadussa esiintyvistä henkilöstä tuntuu. Henkilöstön toiveena oli saada uusia vinkkejä ja ideoita itsemyötätunnon ja myötätunnon opetukseen.

7.3 Kehittämismenetelmät

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas, jonka avulla varhaiskasvattaja voi harjoitella ja tukea lasten itsemyötätunnon taitoja pedagogisin menetelmin. Oppaan pedagogiset menetelmät kehitettiin vahvan teorian pohjalta. Oppaan menetelmiä suunniteltaessa hyödynnettiin myös tekijöiden omaa työkokemusta varhaiskasvatuksesta. Opas tehtiin sähköisessä muodossa.

Oppaan sisältö tehtiin Word-ohjelmalla ja sen kansilehti tehtiin Canva pro -ohjelmalla.

8 Oppaan toteutus: Pedagogiset menetelmät

Pedagogiikka on kasvatusta ja varhaiskasvatustieteelliseen tietoon pohjautuvaa, ammattisesti johdettua ja ammattihenkilöstön toteuttamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa. Tavoitteet muodostavat lapsen etu ja tarpeet. Pedagogiikalla edistetään lasten hyvinvointia ja oppimista. Aikuinen huolehtii toiminnan sujuvuudesta, tavoitteiden saavuttamisesta ja laadukkaasta varhaiskasvatuksesta. (Leskisenoja 2019: 30.) Oppaaseen valikoitui menetelmiä, jotka ovat perinteisempiä, ja sen lisäksi oppaaseen kehitettiin myös menetelmiä, jotka tukevat päiväkodin tiedepainotusta.

8.1 Itsemyötätunnon käsitteeseen orientoituminen ja itsemyötätunnon väri

Menetelmän tarkoitus on orientoida lapset käsiteltävään teemaan. On tärkeää käydä keskustelua itsemyötätunnosta lasten kanssa, jotta he ymmärtävät mitä se tarkoittaa ja miksi sen harjoittaminen on hyödyllistä. Tämä on tärkeää selittää lapsille ymmärrettävästi ja myös antaa lapsille mahdollisuus itse arvailla, mitä itsemyötätunto voisi tarkoittaa.

Keskustelun voi aloittaa esimerkiksi seuraavasti: ”Tänään tutustumme uuteen tunteeseen, jonka nimi on itsemyötätunto. Mitä se voisi teidän mielestänne tarkoittaa?”

Lapsille käsitteen voi avata esimerkiksi sanomalla: ”Itsemyötätunto tarkoittaa sitä, että kohtelemme itseämme lempeästi. Monesti kun emme osaa tehdä jotain, esimerkiksi askarrella, ensin ajattelemme olevamme huonoja ja siitä tulee paha mieli. Sen sijaan meidän olisi hyvä sanoa itsellemme, että ”tätä en osaa vielä, mutta minä opin kyllä”. Se on itsemyötätuntoa. Itsemyötätunto tarkoittaa sitä, että suhtaudumme itseemme kuin parhaaseen ystävään. Ethän ystävällekään sanoisi, että olet huono, jos hän ei jotain vielä osaa. Itsemyötätunto on myönteinen, hyvä tunne ja sitä voi harjoitella.”

Keskustelua seuraa toinen tehtävä. Lapsille annetaan tehtäväksi päättää minkä värinen tunne itsemyötätunto voisi olla. Lapsi saa maalata taideteoksen sillä värillä ja sen eri sävyillä käyttäen erilaisia välineitä, esimerkiksi vanupuikkoja. Vaihtoehtoisesti harjoituksen voi jatkojalostaa tiedepainotteiseksi käyttämällä maalaustekniikkana esimerkiksi spray chalk:ia tai narulla maalaamista. Tärkeää on myös se, että varhaiskasvattaja kysyy lapsilta mitä taideteos esittää ja kirjoittaa sen ylös.

Taideteokset ripustetaan seinälle itsemyötätunto-otsikon alle. Teosten esille laittaminen on dokumentointia, joka on olennainen osa varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatussuunnitelmassakin sanotaan, että pedagoginen dokumentointi ja asioiden yhteinen pohtiminen auttavat lapsia havaitsemaan omaa oppimistaan ja tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Tämä myös tukee lasten uskoa omiin kykyihinsä. (Opetushallitus 2022: 14.)

Itsemyötätunnon käsite olisi hyvä kerrata jokaisen harjoituksen alussa, jotta lapset muistavat ja sisäistävät sen paremmin. Myös varhaiskasvatussuunnitelmassa sanotaan, että lapset ovat luontaisesti uteliaita ja haluavat oppia uutta, kerrata ja toistaa asioita (Opetushallitus 2022: 17).

Tärkeää on myös kertoa lapsille, että itsemyötätunto ei ole synnynnäistä vaan sitä voi harjoitella. Rouhiainen & Tanskanen ym. (2021:13) sanovat myös, että itsemyötätunto on harjoiteltavissa oleva taito.

Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan ajattelun ja oppimisen taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa (Opetushallitus 2022: 20). Lapset täytyy kohdata arvostavasti, heidän ajatuksiaan tulee kuunnella ja aloitteisiin vastata. Se vahvistaa myös lasten osallistumisen ja vaikuttamisen taitoja. Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan lasten on hyvä op-

pia monilukutaitoa, joka sisältää erilaisia ajattelun ja oppimisen taitoja. Lasten kanssa esimerkiksi nimetään asioita ja opetellaan erilaisia käsitteitä. (Opetushallitus 2022: 22.) Kun itsemyötätuntoa aletaan harjoitella, lasten olisi hyvä tietää mitä itsemyötätunto tarkoittaa. Aiheeseen voi orientoitua keskustelemalla siitä lasten kanssa ja yhdistämällä keskustelemiseen myös toimintaa. Toiminta on hyvä lisä keskusteluun, koska varhaiskasvatussuunnitelman mukaan toiminnalliset sekä luovuutta ja osallisuutta edistävät toimintatavat ovat lapsille luontevia oppimisen tapoja. (Opetushallitus 2022: 35.)

8.2 Itsemyötätuntoiset lorut

Opas sisältää kaksi itsekeksittyä lorua, jotka pohjautuvat sekä varhaiskasvatussuunnitelmaan että itsemyötätunnon tukemisen teoriaan.

Minä olen arvokas -loru:

”Minä olen pieni lapsi enkä mikään harmaahapsi.

Arvokaskin minä olen juuri kuten sinä olet.

Itseäni aina hyvin kohtelen, lempein sanoin itselleni juttelen.

En itseä en toista soimaa, eihän kukaan siitä saa voimaa.

Arvostan siis itseäni sekä toista, eihän kukaan ilman kiltteyttä loista.”

Vahvuusloru:

”Kaikilla on vahvuudet, omat kullanarvoiset

Löytyy myöskin heikkoudet, nekin tuen arvoiset

Minä olen hyvä näin, vaikka kenkä väärinpäin

Harjoittelen mestariksi, monen taidon taituriksi

Kaveria auttaen, yhdessä pian osaten”

Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan lorut ja sanaleikit luovat myönteistä ilmapiiriä, mikä tukee myös oppimista ja hyvinvointia (Opetushallitus 2022: 36). Siksi oppaaseen haluttiin sisällyttää loruja. Mitä enemmän harjoittelee jotain, sitä nopeammin oppii. Uuden taidon oppiminen vaatii aina harjoittelua. (Gilbert 2021: 337.) Myös itsemyötätuntoa on tärkeää harjoitella säännöllisesti ja siksi opasta varten tehtiin loruja, joita on helppo toistaa säännöllisesti ja siten sisäistää niiden sanoma paremmin.

Bruner, Jolly ja Sylva (1976) tutkii kasvatuserinteessä kulkevia lasten loruja erityisesti merkityksen muodostumisen ja lapsen kommunikoinnin perusedellytyksinä (Hujala & Turja 2020: 72). Myös tämä oli yksi syy siihen, miksi oppaaseen tarvittiin loruja.

Hännisen (2002: 45) mukaan sisäisen puheen tehtävä on omien psyykkisten prosessien ja toiminnan ohjaaminen. Toiveena on, että Minä olen arvokas -lorun avulla lapset oppivat omaksumaan positiivista sisäistä puhetta, joka tukee muun muassa Shapiron (2020: 83) mainitsemaa itsemyötätunnon keskeistä periaatetta siitä, että jokainen on hyvä juuri sellaisenaan eikä ihmisen arvo määriy tämän saavutusten perusteella.

Myös Vahvuusloru tukee Shapiron (2020: 83) itsemyötätunnon periaatetta siitä, että jokainen on hyvä juuri sellaisenaan kuin on. Jokainen on täydellinen omassa epätäydellisyydessään (Ahlvik & Paakkanen 2017: 153). Toisin sanoen on tärkeää tiedostaa se, että kaikilla on omat vahvuudet ja heikkoudet.

8.3 Missä minä olen onnistunut?

Menetelmän tarkoituksena on vahvistaa lapsen onnistumisen kokemuksia ja ennen kaikkea saada lapsi itse oivaltamaan omia onnistumisiaan. Menetelmässä varhaiskasvattaja ja lapset istuvat piirissä ja aikuinen kysyy jokaiselta lapselta missä tämä on onnistunut omasta mielestään. Nämä onnistumiset kirjataan ylös. Sitten varhaiskasvattaja kysyy jokaiselta lapselta missä tämä kaipaisi omasta mielestään harjoitusta tai tukea aikuiselta. Myös nämä kirjoitetaan ylös.

Koska ihminen on luontaisesti sosiaalinen ja yhteisöllinen, palautteen saaminen itsestä ja omasta toiminnastaan on tärkeää. Ihminen peilaa jatkuvasti itseään muihin ihmisiin ja yhteisöihin ja omaa luontaisen tarpeen miellyttää. Tämän takia kehuminen, positiivisen palautteen saaminen tuntuu hyvältä ja se tukee myös hyvää itsetuntoa. Kehulla on hyvä olla kuitenkin peruste, koska perusteeton kehuminen ei tue itsetuntoa pidemmän päälle. On myös tärkeä huomata, että lapsen kehuminen ja lapsen toiminnan kehu-

nen ovat eri asioita. Kehu, joka huomioi lapsen historian, mielenkiinnon kohteet, ponnistelut ja tavoitteet, tukee lapsen kokonaisvaltaista identiteetin kehitystä. (Vehkalahti, 2007: 116.)

Menetelmä pohjautuu muun muassa Kristin Neffin (2021: 59) mainitseman itsemyötä-tuntoteorian toiseen dimensioon ”jaettu ihmisyy”, jossa keskeistä on ymmärrys siitä, että jokaisen ihmisen elämään kuuluu vastoinkäymisiä. Tarkoituksena menetelmässä on, että lapsi sisäistäisi omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan sekä yhdessä läpikäydessä ymmärtäisi sen, että jokaisella on omat vahvuutensa ja ne asiat, joissa kaipaa vielä harjoitusta ja aikuisen tukea. Sen sijaan, että kasvattaja kertoisi kullekin lapselle missä tämä on onnistunut, tarkoituksena on, että lapsi oivaltaisi itse omia onnistumisiaan ja niitä asioita, joissa tarvitsee harjoitusta ja apua aikuiselta.

Lapset alkavat nopeasti muodostaa suhdetta taiteeseen ja muihin kulttuuri-ilmiöihin. Samalla alkaa kehittyä erilaisia esteettisiä mieltymyksiä sekä ennakkokäsityksiä. Toisin sanoen lapselle kehittyy oma taidemaku. (Hujala & Turja 2020: 118.) Lapsen taiteellinen toimijuus on ulottuvuuksiltaan moninaista ja vaihtelevaa. Ennen kaikkea se on lapselle tuttu tapa tutkia maailmaa ja ilmaista itseään. Varhaiskasvatuksen näkökulmasta on tärkeää, että taidekasvatuksellisia tavoitteita ei määritellä aikuisen näkökulmasta, ja että taiteellinen elementti ei ole tärkeintä kaikessa toiminnassa. (Hujala & Turja 2020: 119.)

Myös varhaiskasvatussuunnitelmassa sanotaan, että taiteellinen ilmaisu tarjoaa lapsia motivoivia keinoja havaintojen, tunteiden ja luovan ajattelun näkyväksi tekemiseen. Lapsen ilmaisua tuetaan ja lasten luoville prosesseille tarjotaan aikaa ja tilaa. Lasten onnistumiset kirjataan ylös ja laitetaan näkyvälle paikalle. Lasten saavuttamat taidot, kiinnostuksen kohteet ja tarpeet saadaan näkyväksi pedagogisen dokumentoinnin avulla. Toiminnan pedagoginen dokumentointi ja yhdessä pohtiminen auttavat lapsia huomaamaan oman oppimisen ja omat vahvuudet. Tämä vahvistaa lasten uskoa omiin kykyihinsä. (Opetushallitus 2022: 20-40.)

8.4 Missä minä olen hyvä?

Menetelmässä lapsi kertoo missä hän kokee olevansa hyvä. Tämän jälkeen maalaa tai piirtää aiheesta kuvan. Kasvattaja kirjoittaa paperiin lapsen ajatukset. Tämän harjoituksen voi tehdä myös katuliiduilla. Silloin lapset piirtävät katuliiduilla asian, missä ovat hyvinä. Varhaiskasvattaja ripustaa taideteokset ja kirjoittaa ylös mitä taitoa ne kuvaavat.

vat. Jos taideteokset on tehty katuliiduilla, varhaiskasvattaja kuvaa taideteokset ja kirjoittaa ylös mitä taitoa ne kuvaavat.

Tämä menetelmä pohjautuu myös teoriaan, jossa lapsen on mahdollista ilmaista itseään vapaasti taiteen avulla ja kun aikuinen vastaanottaa nämä ilmaisut, syntyy vuorovaikutusta, jota lapsi määrittää. Lapsen taidetta vastaanottamalla aikuinen myös pääsee osaksi lasten ajatusmaailmaa. (Hujala & Turja 2020: 112.) Menetelmässä on myös teoriana sisäinen puheen merkitys, koska hyvien puolien huomaaminen itsessä lisää myönteistä sisäistä puhetta. Myös Ronnie Grandellin mukaan ystävälliset tai kannustavat ajatukset auttavat, mikäli ihminen auttaa itseään sisäisen puheen voimalla. (Grandell 2015: 114)

Myös varhaiskasvatussuunnitelmassa sanotaan, että lapsella on oikeus omien lähtökohtiensa mukaisesti leikkiä, oppia leikkimällä ja iloita oppimastaan sekä muodostaa käsitystä itsestään, identiteetistään ja maailmasta (Opetushallitus 2022: 17).

8.5 Kasvata puu kehumalla

Oppaaseen haluttiin sisällyttää luova ja kuvallisen ilmaisun tapa. Menetelmässä lapset keksivät post-it lapuille kehuja toisistaan. Lapset kiinnittävät laput seinälle puun muotoisesti, jolloin puu kasvaa kehuja saadessa. Puu symboloi kehujen ja hyvän palautteen merkitystä. Puun voi tehdä myös kartongista valmiiksi.

Itsemyötätuntoteorian näkökulmasta menetelmä pohjautuu muun muassa aiemmin mainittuun Ronnie Grandellin (2015: 114-116) myönteisen sisäisen puheen kehittämiseen ja Kristin Neffin (2021: 59) itsemyötätunnon kehityksen ensimmäiseen dimensioon. Menetelmän tarkoitus on vahvistaa myönteistä sisäistä puhetta ja ystävällisyyttä itseä kohtaan. Menetelmä perustuu myös myötätunnon osoittamiseen ja sen ytimeen rakastetuksi ja hyväksytyksi tulemisesta (Sinkkonen 2016: 17).

Varhaiskasvatussuunnitelmassa sanotaan, että lasten kanssa pitäisi kokeilla erilaisia kuvan tekemisen tapoja, välineitä ja materiaaleja. Lasten kanssa havainnoidaan muun muassa heidän itse tekemiä taideteoksia ja itse rakennettuja kohteita. Lapsia kannustetaan tulkitsemaan ja kertomaan ajatuksiaan niistä. Tarkastellessa keskitytään esimerkiksi väreihin, muotoihin, materiaaleihin sekä kuvien herättämiin tunteisiin. (Opetushallitus 2022: 40.) Siksi oppaaseen laitettiin menetelmä, joka on hieman erilainen tavan-

omaiseen taidekasvatukseen verrattuna. Menetelmä myös yhdistää taiteen ja lasten vahvuuksien havainnoinnin.

8.6 Paro-hylkeen kadonneet kannustuskortit

Tässä menetelmässä ajatuksena on opetella lohduttamaan itseään. Menetelmässä Paro-hylje on surullinen ja se laitetaan makaamaan peiton alle. Se on kadottanut kannustuslappuja, joilla se kannustaa itseään vaikeina hetkinä. Itsemyötätuntoa, myönteistä sisäistä puhetta tukevia lauseita sisältävät laput on piilotettu ennalta ympäri esimerkiksi huonetta. Lapset etsivät laput ja tuovat ne varhaiskasvattajalle. Lopuksi kokoonnutaan piiriin, käydään lauseet läpi lukemalla ne Parolle ääneen ja varhaiskasvattaja ja lapset miettivät yhdessä, mitä ne tarkoittavat ja kerrotaan lapsille sisäisen puheen merkityksestä. Tärkeää on, että lapsi kuuntelee lauseen. Painotetaan myös sitä, että jokainen kohtaa elämässään haasteita ja myönteistä sisäistä puhetta tukeva itsemyötätunto on jokaiselle hyödyllinen taito oppia.

Menetelmän tarkoitus on kehittää resilienssiä. Resilientillä ihmisellä on kyky sietää ja mukautua epämurheeseen, odottamattomaan tapahtumaan ja muutokseen. Resilienssi on kyky toipua omin avuin tai toisten avulla elämän takaiskuista, ongelmista tai puutteista huolimatta. (Valli 2020: 43.)

Menetelmä kehittää myös myönteistä sisäistä puhetta, joka pohjautuu myös Ronnie Grandellin (2015: 114-116) teoriaan myönteisen puheen kehittymisen kolmesta askeleesta: 1) kärsimyksen huomaaminen 2) ihmisyyden tunnistaminen ja 3) ystävällisen tai kannustavien sanojen tarjoaminen. Menetelmässä on myös oleellisessa osassa draamakasvatus, joka pohjautuu varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Pedagogisessa toiminnassa on mahdollista leikin juonen kehittämisessä ja leikkimaailmojen rakentamisessa yhdistää esimerkiksi draamaa, improvisaatiota tai satuja. (Opetushallitus 2022: 36.)

8.7 Satuhieronta

Satuhieronnan satu kertoo Paro-hylkeestä, joka on jäänyt jälkeensä esikoulutehtävien kanssa ollessaan sairaana ja suhtautuu itseensä kriittisesti huomattessaan, ettei osaa tehdä tehtäviä. Paron kaveri kehuu tehtävien helppoudella ja Paro tuntee itsensä huonoksi, koska ei heti osaa tehdä tehtäviä. Paron sisäinen puhe on ankaraa ja Paron mieliala on alakuloinen. Kuvaan astuu esikouluopettaja, joka kannustaa Paroa ja kertoo

tälle itsemyötätuntoisesta suhtautumisesta itseän. Paron sisäinen puhe muuttuu itsemyötätuntoiseksi ja hän huomaakin, että esikoulutehtävät eivät olekaan mahdottomia ja hän kokee mielialansa kohenevan.

Toinen satuhieronta kertoo kahdesta linnusta, jotka tapaavat. Toinen lintu on fyysisesti erilainen kuin toinen, joka aiheutti hänessä surua. Tällä linnulla oli kuitenkin omat vahvuutensa, johon toinen lintu kiinnitti huomiota ja hän kehui siitä surullista lintua. Tästä lintu piristyi ja hän huomasi sen, että jokaisella on omat vahvuutensa ja jokainen on täydellinen epätäydellisyydestä huolimatta. Tämä on myös tarinan opetus.

Satu määritellään opettavaksi tai viihdyttäväksi mielikuvitukselliseksi kertomukseksi, joka voi pohjautua faktaan tai fiktion. ”Olipa kerran...” on sadun yleinen alkufraasi. Fraasi kertoo lapselle siirtymisestä arjen todellisuudesta sadun maailmaan. Sadut ovat saaneet alkunsa suullisista kertomuksista, joita aikuiset ovat kertoneet toisilleen viihdyttämistarkoituksessa. Lastenperinteeksi satu alkoi muovautua vähitellen 1800-luvun romantiikan aikakaudella, jolloin kansansadut saivat merkittävän aseman. Suomessa sadun kehitykseen vaikutti vahvasti kirjailija ja professori Zacharias Topelius. Kehityksen taustalla oli tietämys lapsen kognitiivisesta kehityksestä. (Suvanto & Ukkola 2020: 277.)

Lapsi oppii satujen avulla tunnekieltä. Sadussa olisi hyvä olla vastakohtina hyvä ja paha, jotta lapsi saisi oikeutetusti samaistua myös pahaan ja tuntea negatiivisia tunteita. Lapsi oppii saduista oikeudenmukaisuutta ja ratkaisumalleja ongelmatilaisiin, kun hyvä voittaa pahan sadussa. Sadun onnellinen loppu viestittää lapselle tulevaisuuden toivoa ja vaikeuksista selviytymistä. (Suvanto & Ukkola 2020: 277.)

Lapset voivat myös mahdollisesti kokea samaistuvansa tarinan päähenkilöön, jolloin lapset voivat sisäistää tarinan opetuksen paremmin. Tarinoiden omakohtaisuus auttaa asettumaan myös muiden asemaan. Sen myötä myös sekä omien että ryhmän muiden jäsenten tunteiden sanottu, ymmärrys ja käsittely helpottuu. (Kinossalo 2020: 50.)

Satuhieronnassa kosketuksen avulla kuvitetaan kerrottavaa tarinaa hierottavan keholle. Käsillä maalataan ja piirretään tarinan tapahtumia. Kosketuskuvitusta voi tehdä myös selkään, käsiin, jalkoihin ja pään alueelle. (Tuovinen 2014: 13.) Satuhieronta on suomalainen menetelmä, jossa yhdistyy myönteisen kosketuksen ja läsnäolon sekä satujen ja mielikuvien voima (Satuhieronta.fi). Satuhieronta on syntynyt useiden eri vaiheiden kautta, noin kymmenen vuoden aikana. Satuhieronnan filosofiaan on vaikuttanut

erityisesti Rosen-terapia, NLP sekä Theraplay. Satuhieronta on jatkuvasti täydentyvä luova menetelmä. (Tuovinen 2014: 8.) Satuhieronta on saanut kiitosta varhaiskasvattajilta, lapsiperheiden vanhemmilta ja terapia-alan ammattilaisiltakin. Lastenpsykiatri ja THL:n erityisasiantuntija Jukka Mäkelä on noteerannut menetelmän mahdollisuudet ja käyttää sitä omassa työssään. (Satuhieronta.fi.)

Tuovinen (2014: 12-13) kuvaa Satuhieronta-kirjassaan satuhieronnan vaikutuksia muun muassa psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Psyykkisiä hyötyjä ovat luottamus- ja kiintymyssuhteiden vahvistuminen, itsetunnon ja oman arvokkuudentunteen tukeminen, elämänlaadun paraneminen, mielenterveysongelmien ennaltaehkäiseminen, luovuuden ja oppimisen kehittäminen, pelkojen ja ahdistuksen lievittäminen, traumattisten kokemusten purkaminen ja tunnetaitojen oppiminen. Sosiaalisia hyötyjä ovat muun muassa nähdäksi ja kuulluksi tulemisen kokemukset ja myönteisen ilmapiirin ja yhteisten hyvän olon hetkien luominen. Nämä ovat tärkeitä myös itsemyötätunnon kannalta.

Oleennaista satuhieronnassa on se, että se on lapselle vapaaehtoista eikä siihen ryhdytä pakottamalla. Lapsi oppii tällä tavoin myös koskettamisen sääntöjä ja itsen ja muiden arvostamista. (Tuovinen 2014: 15.) Myös varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan, että lapsia opetetaan suojelemaan ja kunnioittamaan omaa sekä muiden vartaloa. (Opetushallitus 2022: 21.) Tällä muiden huomioimisella on myös selvä yhteys myötätunnon oppimiseen. Myötätuntoa on muun muassa yksilön kyky havaita, huomata ja ymmärtää toisen tunnetila ja tilanne (Pessi & Martela 2017: 14).

Satuhierontaan sisältyy runsaasti mindfulness-ajattelua (Satuhieronta.fi). Sen lisäksi Tuovisen (2014: 12) mukaan se vaikuttaa myönteisesti lapsen itsetunnon ja omaan arvokkuudentunteeseen, elämänlaadun paranemiseen ja tunnetaitojen oppimiseen. Myös itsemyötätunnon ensimmäinen dimensio eli ystävällisyys itseä kohtaan, johon oppaan sadut myös perustuvat, tarkoittaa sitä, että yksilö kohtelee itseään ystävällisesti, välittävästi ja huolta pitäen ja kolmas dimensio käsittelee tietoisien läsnäolon taitoja. (Ahlvik & Paakkanen 2017: 152-153.) Opasta suunnitellessa päädyttiin johtopäätökseen, että satuhieronnassa ja itsemyötätunnon harjoittamisessa on yhteys ja satuhieronnalla voidaan tukea muun muassa läsnäolotaitoja ja ystävällistä suhtautumista itseään kohtaan, joita myös itsemyötätunnon harjoittaminen kartuttaa.

Satuhierontojen lopussa satujen henkilöiden sisäinen puhe muuttuu myönteiseksi. Satuhieronta pohjautuu myös Ronnie Grandellin (2015: 114-116) teoriaan myönteisen

puheen kehittymisen kolmesta askeleesta: 1) kärsimyksen huomaaminen 2) ihmisyyden tunnistaminen ja 3) ystävällisen tai kannus-tavien sanojen tarjoaminen.

Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan varhaiskasvatuksen tehtävä on vahvistaa lasten kielellisten taitojen ja valmiuksien sekä kielellisten identiteettien kehittymistä (Opetushallitus 2022: 37). Varhaiskasvatuksessa hyödynnetään erilaisia tekstejä. Lasten kanssa tutustutaan laajasti lastenkirjallisuuteen ja lapsille kerrotaan tarinoita kannustaen heitä myös keksimään niitä itse. (Opetushallitus 2022: 39.)

8.8 Satujooga

Satujooga kertoo Paro hylkeestä ja hänen ystävistään. Joogan aikana on tarkoitus, että lapset harjoittelevat rentoutumista satua kuunnellen. Tässä menetelmässä kerrotaan satua lause kerrallaan ja jokaiseen lauseeseen liittyy jooga-asento, joka tehdään yhdessä lasten kanssa. Sadussa sanotaan esimerkiksi, että ”keinuta itseäsi puolelta toiselle ja nauti hyvästä olostasi kuten pieni Paro-hylje lämpöisellä kalliolla”.

Jooga on hyvin vanha oppi. Sanotaan, että se on ollut olemassa yli 5000 vuotta. Joogan avulla opimme tuntemaan ajatuksemme, tunteemme sekä kehomme. (Joogit.fi) Tästä syystä jooga on hyvä menetelmä lisätä oppaaseen.

Jooga tulee aloittaa olemalla hiljaa. Makaanalla yksilö oppii huomaamaan, miltä keho tuntuu. Mikäli tekee näin joka päivä, voi huomata, että keho tuntuu joka päivä erilaiselta. Jooga myös edistää lihasten kehitystä, ajatusten keskittämistä sekä syvemmän rauhan saavuttamista kehossa. (Joogit.fi) Nämä taidot ovat sellaisia, jotka hyödyttävät lasta myös tulevaisuudessa, joten on tärkeää, että näiden taitojen harjoittaminen aloitetaan varhain. Joogan kaltaisesta rauhoittumishetkestä on hyötyä myös päiväkodin arjessa. Harjoitukset on mahdollista toteuttaa esimerkiksi ennen nukkumaanmenoa.

Joogan avulla lapsi kehittää tietoisuustaitojaan ja tietoista läsnäoloa, jotka liittyvät myös itsemyötätunnon kolmanteen dimensioon, joka käsittelee tietoisien läsnäolon taitoja (Ahlvik & Paakkanen 2017: 152-153). Jooga ei ole pelkästään fyysistä harjoittelua, vaan siihen kuuluu myös elämänohjeita sekä harjoitteita, joiden avulla nopeutetaan henkistä kehitystä. (Ananda Seva ry 2018: 10.) Nämä taidot ovat tärkeitä ja siksi ne ovat olennainen osa myös opasta.

Myös varhaiskasvatussuunnitelmassa sanotaan, että varhaiskasvatuksen tavoitteena on motivoida lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan iloa liikunnasta (Opetushallitus 2022: 31). Oppaan jooga saattaa myös olla monelle lapselle uusi liikuntamuoto ja siksi innostava.

8.9 Itsemyötätuntonen musiikkiliikunta

Tässä menetelmässä varhaiskasvattaja kiinnittää seinille erivärisiä lappuja, joissa on lapsen itsemyötätuntoa kehittäviä liikunnallisia harjoituksia. Harjoituksen taustalla soi musiikki, joka innostaa lapsia liikkumaan.

Tällä menetelmässä pyritään lisäämään ihmisen ystävällisyyttä itseään kohtaan, joka on myös Kristin Neffin mukaan yksi kolmesta osatekijästä, kun puhutaan myötätunnosta itseään kohtaan. (Neff 2011: 59)

Oppaaseen haluttiin myös yhdistää liikuntaa, koska liikunta on keskeisessä osassa myös varhaiskasvatuksessa, sillä varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle (Opetushallitus 2022: 44). Lisäksi koettiin, että oppaassa tulisi olla jotain, millä voisimme yhdistää liikunnan ja itsemyötätunnon oppimisen. Tuloksena syntyi itsemyötätuntonen musiikkiliikunta. Varhaiskasvatus pyrkii innostamaan lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnasta iloa. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin eri vuodenaikoina. (Opetushallitus 2022: 44.)

8.10 Paro-hylkeen läsnäoloharjoitukset

Opinnäytetyötä tehdessä haluttiin sisällyttää oppaaseen kaksi rentoutumisharjoitusta, koska rentoutumisharjoitukset koetaan oleellisena osana itsemyötätunnon harjoittelusta. Harjoitteissa opetellaan myös rauhoittumista ja oman hengityksen tarkkailua.

Läsnäolotaitoihin kuuluvat taito olla tietoisesti läsnä omassa elämässä ja ihmissuhteissa, taito asettua, rauhoittua ja keskittyä, taito rauhoittaa itsensä stressaavissa tilanteissa sekä taito keskittyä pitkäjänteisesti ja uppoutua tekemiseen (Avola & Pentikäinen 2020: 180). Tietoisien läsnäolon taidot tukevat itsemyötätunnon harjoittelusta, koska tietoinen läsnäolo on itsemyötätunnon kolmas dimensio (Ahlvik & Paakkanen 2017: 152-153).

Tietoisuustaitoja on mahdollista harjoitella pienestä pitäen aina varhaiskasvatuksesta aikuisuuteen. Kun harjoitetaan tietoisuutta ja rentoutumista, kohdistetaan tarkkaavaisuus valittuun kohteeseen. Tällaisia kohteita voi olla esimerkiksi meidän oma hengityksemme, kehontuntemuksemme, ajatuksemme, tunteet tai ympäröivät äänet. Käytämme tarkkaavaisuuttamme työkaluna tutkiaksemme itseämme. Näin ihminen oppii ymmärtämään ja hyväksymään itsensä. Parantunut itseymmärrys ja -hyväksyntä luo paremmat edellytykset ymmärtää ja hyväksyä myös muita ihmisiä. (Opetushallitus.)

Stanfordin tutkijoiden uusi tutkimus on ensimmäinen, joka osoittaa, että vain muutama hidas, syvä hengitys vähentää merkittävästi pienten lasten jännittyneisyyttä ja parantaa merkittävästi lapsen stressinsietokykyä. Tutkimuksen erityispiirre oli, että se toteutettiin lapsille luontaisissa ympäristöissä, kuten päiväleireillä ja leikkipuistossa, mikä parantaa tutkimustulosten saamista. Huomattavaa oli myös, että monet lapset eivät tiedä kuinka muuttaa sisään- ja uloshengitystä, jos he eivät ole sitä aiemmin harjoitelleet. (Spector 2021.)

Tietoinen läsnäolo on muun muassa Ahlvik & Paakkasen (2017: 153) mukaan itsemyötätuntoteorian kolmas dimensio. Tämä tarkoittaa sitä, että tietoisten läsnäolotaitojen kehittäminen tukee itsemyötätunnon kehitystä. Myös Shauna Shapiro (2013) on kertonut artikkeissaan, että mindfulness lisää tutkitusti myös empatiaa ja myötätuntoa muita ja itseään kohtaan.

8.11 Tieteellinen koe itsemyötätunnon havainnollistajana

Tässä menetelmässä on tarkoitus havainnollistaa itsemyötätuntoisten sanojen merkitystä mielelle. Menetelmässä on iso kirkasta vettä sisältävä astia, johon tiputetaan väriä sen mukaan, kun lapset keksivät tapoja kannustaa itseään. Kirkas vesi kuvaa ihmisen mieltä ja värit kehuja, mitä ihminen voi sanoa itselleen kannustaakseen itseään.

Tämä menetelmä pohjautuu Kristin Neffin (2021: 59) itsemyötätuntoteorian ensimmäiseen dimensioon eli ystävyyteen itseään kohtaan. Itseään tulisi kohdella ystävällisesti ja ymmärtävästi ilman arvostelua ja tuomitsemista. Menetelmän tarkoitus on vahvistaa sisäistä puhetta, joka on myös avainasemassa itsemyötätunnossa Ronnie Grandellin (2015: 114-116) mukaan.

Varhaiskasvatussuunnitelmassa sanotaan, että lapset omaavat luontaista uteliaisuutta ja tutkimisen halua (Opetushallitus 2022: 19). Siks oppaaseen haluttiin sisällyttää me-

netelmä, jossa lapset saavat itsemyötätunnon opetuksen lisäksi tutkia veden ominaisuuksia.

9 Yhteistyökumppanin palaute menetelmäoppaasta

Kun menetelmäopas saatiin alustavasti valmiiksi, oppaasta lähetettiin erillisessä tiedostossa sähköpostitse menetelmiä kokeiltavaksi, jotta opasta voisi vielä kehittää yhteistyökumppanin ajatusten pohjalta eteenpäin. Arviointilomakkeessa pyydettiin kertomaan, mitä menetelmää oli kokeiltu. Tämän jälkeen menetelmistä pyydettiin palautetta siitä, mikä niissä oli positiivista ja missä olisi mahdollisesti parannettavaa. Palautetta saatiin runsaasti, ja Paro-hylkeen osallistamisesta saatiin positiivista palautetta. Myös menetelmien monipuolisuudesta saatiin positiivista palautetta. Tämän lisäksi oppimisen alueiden huomiointi mainittiin palautteessa. Palautetta saatiin myös joogasta ja siitä, miten se auttoi lapsia rauhoittumaan ennen päivälevolle menemistä. Myös muiden tärkeitä rauhoittava vaikutus huomattiin päiväkodissa. Tämä olikin keskeinen tavoite.

Rakentavaa palautetta saatiin siitä, että yhdellä ryhmällä esimerkiksi joogan asennot tuottivat haasteita ja tästä syystä into tähän lopahti nopeasti. Satuhieronnan toteutuksessa ryhmässä havaittiin myös haasteita. Tämänkaltaisen palautteen avulla pystyttiin kehittämään opasta kohti lopullista muotoaan. Tärkeää oli myös ottaa huomioon, että kaikki menetelmät eivät välttämättä toimi kaikilla lasten ja lapsiryhmien kanssa.

Myös oppaan tekijät testasivat menetelmät useampaan kertaan itse ja niitä muokattiin toimivammiksi sekä oman kokeilun että yhteistyökumppanin palautteen pohjalta.

10 Eettisyys ja pohdinta

Opinnäytetyömme kaikissa vaiheissa huomioitiin eettiset kysymykset. Tutkimuslupa haettiin ohjeiden mukaisesti ja opinnäytetyön aihe hyväksyttiin. Kyselyt tehtiin nimettöminä ja niihin vastaaminen oli vapaaehtoista. Kyselylomakkeella kerätyt tiedot kirjattiin sellaisinaan, ja lomakkeet hävitettiin sen jälkeen, kun niitä ei tarvittu. Tietoa kerättiin vain sellaisista asioista, joita käytettiin opinnäytetyön tekemisessä. Oppaan menetelmissä korostimme sitä, että lapsen halukkuus kokeilla täytyy selvittää ja lapsen osallistuminen toimintaan on vapaaehtoista.

Opinnäytetyömme aihe sai alkunsa, kun työskennellessämme päiväkodeissa sijaisina havaitsimme, että monet lapset ovat itsekriittisiä esimerkiksi esikoulutehtäviä tehdesään. Osa heistä vilkuili jatkuvasti vierustoverinsa paperia ja moitti itseään siitä, ettei osaa jotakin tehtävistä. Osa aikoi myös luovuttaa ennen kuin yritti tehtävien tekemistä. Tästä syntyi huoli siitä, että jo pienet lapset omaksuvat itsekriittisen sisäisen puheen ja asenteen asioihin, jotka he kokevat haastavina tai asioihin, joissa he epäonnistuvat. Tästä aloimme yhdessä pohtimaan, kuinka voisimme tukea lapsen itsemyötätunnon kehittymistä varhaiskasvatuksessa. Yhteistyökumppanimme mielestä aihe myös on tärkeä.

On olemassa opinnäytetyö vuodelta 2019, jonka aiheena on myötätuntokasvatus ja sen tarkoituksena on toimia oppaana varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Oppaasta puuttuu kuitenkin kokonaan myötätuntokasvatukseen keskeisesti kuuluva ilmiö – itsemyötätunto -, johon me halusimme lähteä syventymään.

Kun etsimme kirjallisuutta sekä tutkimustietoa liittyen opinnäytetyömme alustavaan aiheeseen huomasimme, että aihe on sekä tärkeä että vähän tutkittu. Vaikka tunteet ovat varhaiskasvatuksessa olleet selkeästi pinnalla jo joitakin vuosia, myötätuntoon ja itsemyötätuntoon liittyvät taidot eivät ole olleet laajasti esillä varhaiskasvatuksessa.

Aihe on myös tärkeä, koska itsemyötätuntoa tarvitaan myös opinnäytetyötä puurtaessa sekä ennen kaikkea elämän mittaisena alati kehittyvänä taitona. Aikaisemmin mainittiin, että myötätunnon käsitteen rinnalla kulkee myös myötäinnon ja myötäilon käsite. Pohdimme, että niiden rinnalle voisi hyvin kehittää itsemyötäinnon tai itsemyötäilon käsitteen eli riemun omista onnistumisista.

Olemme molemmat sitä mieltä, että itsemyötätunto on aiheena vielä uusi ja vähän tutkittu ja sitä pitäisi ehdottomasti tutkia lisää. Koska mediassa on viime aikoina puhuttu paljon varhaiskasvattajien uupumisesta, voisi esimerkiksi varhaiskasvattajien itsemyötätunto olla mielenkiintoinen opinnäytetyön aihe tulevaisuutta katsoen.

Lähteet

Ahlvik, Catarina & Paakkanen, Miia 2017. Itsemyötätuntoa työelämään. Teoksessa Pessi, Anne Birgitta & Martela, Frank & Paakkanen, Miia (toim.). Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 151-158. Viitattu: 16.9.2021.

Ananda Seva ry 2018. Joogan psykologiaa. Helsinki: Libris Oy. 10. Viitattu 22.2.2022.

Gilbert, Paul 2021. Myötätuntoinen mieli: Sopusointuisen elämän tie. Helsinki: Viisas elämä oy. 50-510. Viitattu: 5.5.2022.

Grandell, Ronnie 2015. Itsemyötätunto. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 9-116. Viitattu: 14.12.2021.

Hujala, Eeva & Turja, Leena 2020. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 72-119. Viitattu 25.1.2022.

Innohoiva.fi. Paro hyljerobotti. <https://www.innohoiva.fi/>. Viitattu 29.11.2021.

Joogit.fi. Tietopankki: Joogan ABC. <https://joogit.fi/jooga-tietopankki/>. Viitattu: 26.4.2022.

Kinossalo, Maiju 2020. Tarinan voima opetuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus. 50. Viitattu 11.1.2022.

Kirschner, Hans & Kuyken, Willen & Wright, Kim & Roberts Henrietta & Brejcha Claire & Karl, Anke 2019. Soothing Your Heart and Feeling Connected: A New Experimental Paradigm to Study the Benefits of Self-Compassion. Sage Journals. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702618812438>. Viitattu: 23.3.2022.

Kohtakangas, Krista 2019. Välittävä johtajuus ja armollinen itsensä johtaminen konkurssin tai alasajon tehneiden yrittäjien kokemuksissa. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto. 64. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63925/Kohtakangas.Krista.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu: 8.5.2022.

Lahtinen, Oskari 2021. The Effects of Mindfulness and Self-compassion on the Well-being of Upper Secondary Education Students. Väitöskirja. Turku: Turun yliopisto. 15. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/150862/AnnalesB529Lahtinen.pdf?sequence=5&isAllowed=y>. Viitattu: 8.5.2022.

Leskisenoja, Eliisa 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa: Toteuta käytännössä. Jyväskylä: PS-kustannus. 30-31. Viitattu: 11.1.2022.

López, Angélica & Sanderman, Robbert & Ranchor, Adelita V. & Schroevers, Maya J. 2017. Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being. Mindfulness 9/2018. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12671-017-0777-z.pdf>. Viitattu: 5.5.2022.

Mielenterveystalo. Taidot tunnesäätelyn apuna.

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuushairio/Pages/osio3.aspx. Viitattu 22.3.2022.

Moster, Helen 2015. Tutkimusta Suomessa: Hyvä ihminen ja myötätunto. Tieteessä tapahtuu 3/2015. 28. <https://journal.fi/tt/article/download/50773/15450/43416>. Viitattu: 21.4.2022.

Neff, Kristin 2021. Itsemyötätunto. Helsinki: Viisas Elämä Oy. 69-368. Viitattu: 5.5.2022.

Neff, Kristin 2011. Why Self-Compassion Trumps Self-Esteem? Greater Mood Magazine: Science-based insights for a meaningful life. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/try_selfcompassion. Viitattu: 5.5.2022.

Niemitalo-Haapola, Elina & Haapala, Sini & Ukkola, Soile 2020. Lapsen kielenkehitys: Vuorovaikutuksen, leikin ja luovuuden merkitys. 277. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu: 25.1.2022.

Opetushallitus 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. 4-44. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-perusteet>. Viitattu: 21.4.2022.

Opetushallitus. Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille>. Viitattu: 21.4.2022.

Pessi, Anne Birgitta & Martela, Frank & Paakkanen, Miia (toim.) 2017. Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 13-51. Viitattu: 4.5.2022.

Pilke päiväkodit oy. <https://www.pilkepaivakodit.fi/tietoa-yrityksesta/>. Viitattu: 30.11.2021.

Rouhiainen, Heidi & Tanskanen, Kaisa & Lindegren, Emma & Ahtola, Saara 2021. Minä riitän: Opas itsemyötätuntoon. 13-64. <https://www.helsinkimissio.fi/nuorten-kriisipiste/mina-riitan-opas>. Viitattu 22.3.2022.

Satuhieronta.fi. Mitä satuhieronta on? <https://satuhieronta.fi/mita-satuhieronta-on/>. Viitattu: 29.12.2021.

Shapiro, Shauna 2013. Does Mindfulness Make You More Compassionate? Greater Mood Magazine: Science-based insights for a meaningful life. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/does_mindfulness_make_you_compassionate. Viitattu: 5.5.2022.

Shapiro, Shauna 2020. Good morning, I love you: Mindfulness + Self-compassion Practices to Rewire Your Brain for Calm, Clarity + Joy. Colorado: Sounds True. 82-84. Viitattu: 5.5.2022.

Sinkkonen, Mirja 2016. Mielen hoiva: Myötätunto ja lohdutus voimavaraksi. Helsinki: Kirjapaja. 7-17. Viitattu: 26.4.2022.

Sjöroos, Margit 2010. Myötätunto: Ole läsnä, elä mukana. Juva: Bookwell Oy. 24. Viitattu: 6.1.2022.

Sosiaali ja terveysministeriö. Osallisuuden edistäminen. <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>. Viitattu 4.5.2022.

Spector, Carrie 2021. How to calm a stressed kid? A one-minute video can help, according to Stanford researchers. Stanford Graduate School of Education. <https://ed.stanford.edu/news/how-calm-stressed-kid-one-minute-video-can-help-according-stanford-researchers>. Viitattu: 11.1.2022.

Tuovinen, Sanna 2014. Satuhieronta: Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa. EU: WSOY. 8-15. Viitattu 11.1.2022.

Vaahtio, Eeva Leena 2011. Enemmän irti elämästä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 10. Viitattu: 6.1.2022.

Valli, Laura 2020. Kuolema kuittaa univelan? Tutkimus resilienssistä ja resilienssipotentiaalin johtamisesta kriisinhallintaorganisaatioissa. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. 43-64. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/122122/978-952-03-1587-0.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Viitattu: 8.5.2022.

Valtioneuvoston kanslia. Resilienssi voimavarana. <https://vnk.fi/toimi/ilmiot/resilienssi-voimavarana>. Viitattu: 22.9.2021.

Vantaan kaupunki 2019. Vantaan varhaiskasvatussuunnitelma. 26-66.

https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawww-structure/146338_Vantaan_varhaiskasvatussuunnitelma_2019.pdf. Viitattu: 23.9.2021.

Vehkalahti, Reetta 2007. Kehu lapsi päivässä. 116. Helsinki: Lasten keskus.

Kyselylomake

Kysely henkilökunnalle

Nimike/rooli työyhteisössä:

Työkokemus työvuosina:

Onko itsemätunnetun tunne-elämä varhaiskasvatuksessa?

Miten teidän ryhmässänne huomioidaan tunne-elämä varhaiskasvatuksessa?

Miten harjoittelette tunnetaitoja lasten kanssa?

Mitä hyötyä toivotte saavanne opinnäytetyöstämme?

Arviointilomake

Tässä arviointilomake. Tähän voi kuvailla vapaasti omin sanoin ajatuksia menetelmistämme. Kertokaa myös, mitä menetelmää kokeilitte.

Hyvää:

Parannettavaa:

Itsemyötätunto

Pedagogisia menetelmiä



Teemu Satosuo & Venla Valkila

Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	1
Lukijalle	2
Miksi lapsen itsemyötätuntoa kannattaa harjoitella ja tukea?	3
Yleisiä vinkkejä harjoituksiin	5
Harjoitus 1: Itsemyötätunnon käsite tutuksi ja itsemyötätunnon väri.....	6
Harjoitus 2: Minä olen arvokas -loru	7
Harjoitus 3: Missä minä olen onnistunut?	8
Harjoitus 4: Missä minä olen hyvä? ja Vahvuusloru	9
Harjoitus 5: Kasvata puu kehumalla	10
Harjoitus 6: Paro-hylkeen kadonneet kannustuskortit.....	11
Harjoitus 7: Paro-hylje ja kimurantit eskaritehtävät -satuhieronta.....	12
Harjoitus 8: Pienet puukiiپیجات -satuhieronta.....	15
Harjoitus 9: Paro-hylje ja eläinystävät -satujooga	16
Harjoitus 10: Itsemyötätuntoinen musiikkiliikunta	18
Harjoitus 11: Paro-hylkeen läsnäoloharjoitukset	19
Harjoitus 12: Itsemyötätunnon merkitys mielessä -tieteellinen koe	20
Missä minä olen onnistunut? -pohja	21
Minä olen arvokas -loru	22
Vahvuusloru	23

Lukijalle

Tämä opas on tehty erityisesti Pilke päiväkotikiikkukarhun varhaiskasvattajille. Kiitos yhteistyöstänne ja kiinnostuksestanne itsemyötätuntokasvatusta kohtaan. Toivomme, että myös muut varhaiskasvatusyksiköt hyödyntävät opastamme työssään.

Tavoitteemme on, että oppaamme vastaa kysymykseen siitä, mitä itsemyötätunto on ja miksi sitä tulisi harjoitella lasten kanssa. Oppaamme tarkoitus on ennen kaikkea innostaa teidät kokeilemaan kehittämiämme itsemyötätuntoa harjoittelevia ja kehittäviä pedagogisia menetelmiä. Suuri haaveemme on, että ymmärrys itsemyötätunnon merkityksestä leviäisi varhaiskasvatuksen kentällä. Itsemyötätunnon harjoittaminen olisi hyvä aloittaa jo lapsena ja jatkaa sitä koko elämän ajan.

Jokainen lapsi ja lapsiryhmä on ainutlaatuinen ja tarkoituksena on, että oppaan menetelmät ovat helposti muokattavissa lapsiryhmän tarpeen mukaisiksi.

Itsemyötätuntoa harjoitellessa on myös tärkeää muistaa, että harjoitus tekee mestarin, niin lapsesta kuin aikuisesta!

Keväisin terveisin

Metropolia Ammattikorkeakoulun sosionomi- ja varhaiskasvatuksen opettaja -opiskelijat

Teemu Satosuo & Venla Valkila

9.5.2022 Vantaalla

Miksi lapsen itsemyötätuntoa kannattaa harjoitella ja tukea?

Oletko koskaan tullut ajatelleeksi, asusteleeko sinun mielessäsi sisäinen kriitikko vai lempeä kannustaja?

Jokaisella meistä on niin sanottu "sisäinen ääni" eli ääni, jolla puhumme itsellemme mielessämme. Olet ehkä jossain vaiheessa elämääsi epäonnistunut jossain asiassa ja moittinut itseäsi siitä. Moittimisen sijaan voimme oppia puhumaan itsellemme myötätuntoisesti ja kannustavasti, myös ikävät ja hankalat tunteet lempeästi hyväksyen.

On tärkeää muistaa, että jokainen tunne on arvokas, eikä tunteita kannata lokeroida positiivisiin ja negatiivisiin. Tunteilla on tärkeä viesti.

Itsemyötätunto tarkoittaa kykyä suhtautua itseensä myötätuntoisesti. Ihminen tarvitsee itsemyötätuntoa tunteakseen olonsa turvalliseksi ja hyvinvoivaksi. Myötätuntoinen ja itsemyötätuntoinen ihminen ajattelee, että "kaikki ansaitsevat arvostusta ja välittämistä, ja kaikki ovat täydellisiä omassa epätäydellisyydessään, minä itse mukaan lukien."

Miksi itsemyötätuntoisuus on parempi asia kuin hyvä itsetunto? Itsemyötätunnolla ja itsetunnolla on molemmilla vahva yhteys psykologiseen hyvinvointiin, mutta niillä on myös keskeinen ero keskenään; itsetunnon omanarvontunne edellyttää menestystä, kun taas itsemyötätunto näkee yksilön arvokkaana sellaisena kuin hän on. Itsetunto on myös ns. "epävakaa" tunne, joka nousee ja laskee yksilön menestyksen mukaan ja myös aiheuttaa sen, että yksilö myös vertaa oman menestyksensä paremmuutta ja huonommuutta toisen yksilön menestykseen.

Itsemyötätunto on kuin hyvä ystävä, joka tarjoaa ystävällisyyttä ja hyväksyntää, vaikka yksilö epäonnistuisikin jossain.

Itsemyötätunnolla on monia hyötyjä, kuten kykyä vähentää yksilön kärsimystä ja edistää henkistä kasvua. Itsemyötätunto vähentää tutkitusti myös masennusta ja ahdistusta. Se lisää onnellisuutta, luovuutta, uteliaisuutta, optimistisuutta ja positiivisia tunteita kuten inspiraatiota ja innostusta. Tämän lisäksi itsemyötätunto lisää tunneälykkyyttä, viisautta, elämäntyytyväisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Edellä mainitut asiat ovat tärkeitä elämän merkityksellisyyden rakentamisessa.

Kristin Neff, joka on Texasin yliopiston professori ja yksi maailman johtavista myötätuntotutkijoista, on kertonut, että hänen psykoterapia-asiakkansa ovat kertoneet itsemyötätunnon lisänneen mielenrauhaa, rentoutta, tyytyväisyyttä ja onnellisuutta. He ovat myös kertoneet saaneensa vahvempaa luottamusta tulevaisuuden vastoinkäymisiä kohtaan, saaneet rohkeutta tehdä sitä, mikä heille on oikeasti tärkeää elämässä, ovat oppineet vapautuneemman tavan elää ja ovat kokeneet luovuutensa lisääntyneen.

Itsemyötätunto on myös tehokas väline vaikeiden tunteiden käsittelyssä. Se voi vapauttaa toistuvasta ja hallitsevasta emotionaalisesta reaktiivisuudesta.

Itsemyötätunto vaikuttaa positiivisesti myös resilienssiin eli sinnikkyyteen. Resilientillä ihmisellä on kyky sietää ja mukautua epämurkkaan, odottamattomaan tapahtumaan ja muutokseen.

Resilienssi on kyky toipua omin avuin tai toisten avulla elämän takaiskuista, ongelmista tai puutteista huolimatta. Kuten itsemyötätunto, myös resilienssi on opittavissa oleva taito ja itsemyötätunto vaikuttaa resilienssiin.

Itsemyötätuntoisiksi ei siis synnytä vaan se on taito, jota voi ja kannattaa oppia ja sitä varten me olemme tehneet tämän oppaan teille!

Ajattelemme ja toivomme, että itsemyötätunnon oppiminen lapsuudessa voisi parhaimmassa tapauksessa lisätä elämäniloa ja ennaltaehkäistä erilaisia mielenterveyden haasteita, monien muiden hyötyjen lisäksi.

Yleisiä vinkkejä harjoitukseen

- Harjoitukset on suunniteltu n. 4–6-vuotiaille lapsille, mutta niitä voi kuitenkin soveltaa myös muun ikäisten lasten kanssa.
- Pyrimme suunnittelemaan harjoitukset niin, että niitä on mahdollisimman helppo soveltaa erilaisten lasten ja lapsiryhmien tarpeisiin.
- Jokaisen harjoituksen tulisi alkaa niin, että lapsia muistutetaan siitä, mitä itsemyötätunto tarkoittaa.
- Harjoitukset olisi hyvä toteuttaa pienryhmissä, etenkin jos se koetaan lapsiryhmälle toimivammaksi tavaksi toimia.
- Osaan harjoituksista kannattaa valmistella materiaaleja ennakoon.
- Harjoituksia voi muokata ja jatkojalostaa oman luovuuden mukaan.

Harjoitus 1: Itsemyötätunnon käsite tutuksi ja itsemyötätunnon väri

Tarvitset tähän tuokioon:

- perustarvikkeet maalaamiseen
- erilaisia maalaamiseen soveltuvia välineitä, esim. vanupuikot, sienet, perunan puolikkaat, lankaa/narua, haarukoita...
- (spray chalk -nesteen valmistustarvikkeet tai narumaalaustarvikkeet)
- kynän ja paperia
- teippiä tai sinitarraa
- rauhallinen paikka lapsiryhmän tarpeet huomioiden

Aloita harjoitus kysymällä lapsilta, *mitä sanasta itsemyötätunto tulee mieleen*. Arvaukset saavat olla hupsujakin! Kirjoita ajatukset ylös paperille.

Sitten voit selittää lapsille itsemyötätunnon käsitteen esimerkiksi seuraavalla tavalla:

"Itsemyötätunto tarkoittaa sitä, että kohtelemme itseämme lempeästi. Monesti kun emme osaa tehdä jotain, esimerkiksi askarrella, ensin ajattelemme olevamme huonoja ja siitä tulee paha mieli. Sen sijaan meidän olisi hyvä sanoa itsellemme, että "tätä en osaa vielä, mutta minä opin kyllä". Se on itsemyötätuntoa. Itsemyötätunto tarkoittaa sitä, että suhtaudumme itseemme kuin parhaaseen ystävään. Ethän ystävällekään sanoisi, että olet huono, jos hän ei jotain vielä osaa. Itsemyötätunto on myönteinen, hyvä tunne ja sitä voi harjoitella."

Tämän jälkeen kysy jokaiselta lapselta, mikä väri voisi kuvata itsemyötätuntoa. Lapsi maalaa taideteoksen sillä värillä ja sen eri sävyillä käyttäen haluamiansa välineitä.

Vinkki! Jos tuokioon haluaa tieteellisen otteen, maalaamiseen voi kokeilla käyttää "spray chalk:ia", jonka valmistamiseen tarvitset suihkepullon, kuumaa vettä, maissitärkkelystä, leivinjauhetta ja elintarvikeväriä. Muista suojautua roiskeilta.

Vinkki! Tekniikkana voi käyttää narun avulla maalaamista. Siinä käytetään paksua narua, joka dipataan maalia sisältävään purkkiin. Sitten naru asetetaan paperille haluamaan asentoon ja vedetään naru. Näin syntyy uniikki kuvio.

Ripusta taideteokset seinälle ja kirjoita paperille niiden yläpuolelle otsikoksi "Itsemyötätunto". Voit laittaa näkyville myös erikseen itsemyötätunnon määritelmän ja lasten arvaukset.

Harjoitus 2: Minä olen arvokas -loru

Tarvitset tähän tuokioon:

- liiteosiosta löytyvän Minä olen arvokas -lorun tulostettuna

Käy lasten kanssa piiriin istumaan.

Nosta lorulappu niin, että lapset näkevät sen.

Lue loru lapsille lause kerrallaan ja pyydä lapsia toistamaan perässä jokainen lause.

Käykää loru läpi useamman kerran.

Vinkki! Lorua olisi hyvä toistaa rutiinomaisesti, jotta lapset sisäistävät sen sanoman. Voit myös halutessasi selventää lorun sanomaa lapsille ja korostaa, että sen tarkoitus on opettaa heille itsemyötätuntoista suhtautumista itseensä.

Harjoitus 3: Missä minä olen onnistunut?

Tarvitset tähän tuokioon:

- liiteosiosta löytyviä lappupohjia tulostettuna
- paperia ja kynän
- teippiä tai sinitarraa

Kirjoita tai huomaa päivittäin jokaisesta lapsesta ainakin yksi asia, jossa hän onnistui.

Käykää piiriin istumaan ja kysy jokaiselta lapselta, missä hän on onnistunut ja vahvista lapsen onnistumisen kokemusta. Kannusta lapsia oivaltamaan **itse** omista päivistään onnistumisia. Jos lapsi ei itse osaa, voit tietenkin auttaa oivaltamaan. Onnistumisia voi kerätä useammalta päivältä ja kirjoittaa ne samoihin lappuihin.

Jos lapsi ei itse osaa, kirjoita lapsen nimi ja onnistumiset lappupohjaan ja kiinnitä laput lasten naulakkopaikoille. Lappuihin voi kirjoittaa lisää onnistumisia sitä mukaa kun käytätte menetelmää arjessanne. Kerro vanhemmille lasten oivaltamista onnistumisista.

Harjoitus 4: Missä minä olen hyvä? ja Vahvuusloru

Tarvitset tähän tuokioon:

- liiteosiosta löytyvä Vahvuusloru tulostettuna
- maalaus- tai piirustustarvikkeet tai katuliituja
- teippiä tai sinitarraa

Tässä harjoituksessa lapsi keksii aiheen tai tekemisen, jossa kokee olevansa hyvä. Tämän jälkeen hän maalaa tai piirtää tämän asian. Tarkoitus on, että lapsi saa tutkia itseään ja pohtia omia vahvuuksiaan. Tärkeää on se, että lapsi keksisi **itse** oman vahvuutensa.

Kokoontukaa lopuksi piiriin. Lue harjoituksen jälkeen Vahvuusloru lapsille ääneen lause kerrallaan lasten toistaessa perässä. Voitte käydä lorun läpi useamman kerran.

Kehu lasten taideteoksia ja ripusta ne näkyvälle paikalle.

Vinkki! Tämän harjoituksen voi tehdä myös katuliiduilla! Silloin lapset piirtävät katuliiduilla asian, jossa ovat hyviä. Muista kuvata taideteokset ja kirjoittaa ylös mitä asiaa ne kuvaavat.

Harjoitus 5: Kasvata puu kehumalla

Tarvitset tähän tuokioon:

- eri värisiä post-it lappuja
- teippiä tai sinitarraa
- mahdollisesti kartonkia
- kynän

Tämä harjoitus olisi hyvä toteuttaa pienryhmissä. Lapsien nimet voi kirjoittaa erillisille lapuille ja kerätä niiden alle lapsista kehuja.

Tässä harjoituksessa lapset keksivät toisistaan kehuja post-it lapuille. Voit auttaa lapsia kirjoittamaan kehut lapuille. Lapset kiinnittävät laput seinälle puun muotoisesti, jolloin ”puu kasvaa.” Kerro lapsille, että tämä symboloi kehuja ja hyvän palautteen merkitystä.

Puun voi tehdä joko kokonaan tai osittain post-it lapuista. Esimerkiksi puunrungon voi halutessaan tehdä myös kartongista.

Harjoitus 6: Paro-hylkeen kadonneet kannustuskortit

Tähän tuokioon tarvitset:

- värikkäitä kartonkilappuja valmiiksi täytettyinä ja piilotettuna
- Paro-hylkeen

Piilota kannustuslaput ympäri huonetta/päiväkotia/metsää/päiväkodin pihaa. Laita Paro-hylje peiton alle lepäämään ikään kuin se olisi surullinen. Pyydä lapsia tulemaan Paron luo ja kerro heille: *"Paro-hyljettä itkettää, koska se on kadottanut jotain tärkeää. Paro oli aiemmin kirjoittanut lappuille lauseita, jotka auttavat häntä, kun hän on surullinen. Paro pyytää teiltä apua lappujen etsimisessä."* Anna lapsille tehtäväksi etsiä laput. Kun kaikki laput on löydetty, kokoontukaa piiriin ja lue laput yksi kerrallaan lapsille. Kerro lapsille, että näin hekin voivat kannustaa ja kehua itseään vaikean paikan tullen.

Esimerkkejä kannustuslappujen lauseista:

- Olen tärkeä
- Olen arvokas
- Olen hyvä juuri tällaisena kuin olen
- Olen mahtava
- Minusta välitetään
- Pystyn mihin vain
- Minulla on omat vahvuuteni ja voin kehittää heikkouksiani
- Jos tarvitsen apua, uskallan pyytää sitä

Harjoitus 7: Paro-hylje ja kimurantit eskaritehtävät -satuhieronta

Tarvitset tähän tuokioon:

- patjoja
- tarinaan sopivaa hiljaista taustamusiikkia kuten aaltojen ääntä

Harjoituksen voi tehdä niin, että aikuiset tekevät satuhieronnan lapsille esim. pienryhmissä tai niin, että lapset tekevät satuhieronnan piirissä toistensa selkään. Lue lapsille satua ja tee satuhieronta ohjeen mukaan. Jos lapsi ei halua osallistua, hänen ei ole pakko.

Olipa kerran pienen pieni ja suloinen hylje, jonka nimi oli Paro. (Piirrä sydän lapsen selkään/vatsaan)

Parolla oli pehmeä lumenvalkoa karva ja suuret nappisilmät. (Silittele lasta ja kosketa lapsen silmäluomia)

Löytyipä sen suloisista kasvoista myös musta nöpönenä ja muutama hassu viiksenhaituva. (Taputa sormella varovaisesti lapsen nenää ja piirrä viiksiä poskiin)

Parolla oli myös kaksi evää ja pyrstö, joilla se saattoi uida pitkiä matkoja valtavassa meressä. (Silitä lapsen käsiä ja jalkoja)

Meri oli Paron koti, mutta silloin tällöin se saattoi uiskennella tervehtimään saarilla asuvia ystäviään. (Piirrä meren aaltoja ja uintiliikettä)

Eräällä saarella sijaitsi myös Paron päiväkotia, jossa hänet vastaanotettiin halaamalla Paroa jokaisena arkipäivänä. (Halaa lasta)

Parolla oli saarella myös eräs pitkäkorvainen, riemukkaasti loikkiva ystävä, Jekku-Jänis. (Piirrä pomppivaa eläimen askellusta)

Eskarissa Paro leikki Jekku-Jäniksen kanssa hauskoja leikkejä ja puuhasteli erilaisten tehtävien parissa.

Paro oli ollut kipeänä eikä ollut muutamaankin päivään päässyt päiväkotiin. (Piirrä surunaama)

Paro oli innoissaan, kun se tervehtyi ja pääsi takaisin oppimaan uutta.

Paron uudessa laiturin nokkaan - missä ystävykset aina tapasivat ennen eskaria – pomppi Jekku-Jänis paikalle jonkin paperinipun kanssa.

“Mitä nuo ovat?” kysyi Paro uteliaana. (Piirrä lapsen selkään kysymysmerkki)

Jekku-Jänis ojensi paperinipun Parolle iloisesti sanoen: “Sinun pitää tehdä nämä tehtävät, jotta et jää jälkeen eskarissa. Ne ovat ihan helppoja!”

Paro tuijotti tehtäväpaperia. Tehtävät oli numeroitu 1–10 ja tehtävissä piti jatkaa kuviota. (Piirrä 1-10 ja kuvioita)

Jokainen tehtävä näytti Parosta vaikealta ja vinkuraiselta. Parolle tuli hiki (Valuta sormia pitkin selkää/vatsaa) ja sydän löi lujaa (Taputa selkään rytmikästä sydämen lyöntejä).

“Ei taas näitä. Enhän minä näitä osaa! Olenko minä tyhmempi kuin muut eläimet?” se mutisi ja tunsi ahdistuksen puristavan rintaa. (Paina käsi rinnalle/selälle)

Jekku-Jänis huomasi Paron pahan olon ja kysyi: “Mikä sinulle tuli?”

“Nämäkö helppoja? Helppo sinun on sanoa. En osaa ikinä mitään.” Paro sanoi surullisena. (Piirrä surunaama)

Keskustelun kuullut eskariope riensi paikalle. (Piirrä eläimen askellusta)

Eskariopella oli pitkät viikset ja pitkä raidallinen häntä. (Piirrä viikset ja raidallinen häntä)

Sen nimi oli Kieppi-Kissa. (Piirrä kiemura ja kissa)

“Kuulin kuinka puhuit itsellesi äsken. Se ei kuulostanut kivalta. Puhuisitko tuolla tavalla Jekku-Jänikselle?” Se kysyi.

“En tietenkään, Jekku on ystäväni.” Paro sanoi.

“Sinun pitäisi kannustaa itseäsi kuin kannustaisit ystäväsi. Sitä kutsutaan itsemyötätunnoksi.” (Piirrä sydän selkään tai vatsaan)

“Itsemyötätunnoksi?” Paro toisti. Kieppi-kissa ojensi Parolle tehtäväpaperin, jonka Paro oli tehnyt ennen sairastumistaan. Siinä ei ollut virheen merkkiä.

“Sinä olet onnistunut aikaisemmin hyvin tehtävissä, olet tosi fiksu!” Kieppi-Kissa sanoi lempeästi. (Taputa hennosti lapsen selkää/mahaa)

Illalla tehdessään tehtäviä, Paro sanoi mielessään itselleen: "Kyllä minä osaan. Olen ennenkin osannut. Aluksi voi olla vaikeaa, mutta minä opin kyllä!"

Ja niin Paro tunsi, kuinka ahdistus kaikkosi ja hyvän olon tunne valtasi sen pyrstöstä nöpönenään. (valuta käsiä selkää pitkin alaspäin ja pyöritä käsiä kuin piirtäisit aurinkoa)

"Minä olen paras ystäväni. Olen aivan yhtä hyvä kuin muutkin, vahvuuksine ja heikkouksineni. Minun pitää puhua itselleni ystävällisesti." Paro sanoi hymyillen. (Piirrä hymy, silitä lasta)

"Juuri niin, rakas Paro. Kyllä sinä osaat. Usko itseesi." Sisäinen ääni sanoi. (Piirrä sydämiä)

Tarinan opetuksena on se, että sinä olet hyvä juuri sellaisena kuin olet. On ihan ok, että et osaa samoja asioita kuin ystäväsi. Kaikilla meillä on omat vahvuutemme. Sinä voit olla oma paras ystäväsi ja kannustaa itseäsi vaikealla hetkellä. Tätä kutsutaan itsemyötätunnoksi.

Harjoitus 8: Pienet puukiipijät -satuhieronta

Tarvitset tähän tuokioon:

- patjoja
- voidaan toteuttaa ryhmän lisäksi myös pienryhmissä tai kahdestaan

Harjoituksen voi tehdä niin, että aikuiset tekevät satuhieronnan lapsille esim. pienryhmissä tai niin, että lapset tekevät satuhieronnan piirissä toistensa selkään. Lue lapsille satua ja tee satuhieronta ohjeen mukaan. Jos lapsi ei halua osallistua, hänen ei ole pakko.

Olipa kerran pikkuinen lintu nimeltä Oiva, joka hyppeli metsän siimeksessä. Aurinko pilkisteli puiden välistä ja lämmitti linnun sulkia. (Silitä lapsen hiuksia ja piirrä aurinko selkään)

Oiva-lintunen kiipesi puuta pitkin, olihan se lajiltaan puukiipijä. Sitten se tapasi toisen puukiipijän, jonka nimi oli Etevä. Etevä lensi taitavasti puiden lomassa ja laskeutui sitten lehtikasaan. (Piirrä lapsen selkään/vatsaan linnun askelia ja pyöriviä liikkeitä kämmenillä)

Hyppiessään lähemmäs Oiva huomasi, että Etevältä puuttui toinen jalka. (Piirrä lapsen selkään/vatsaan linnun hyppelyä ja silitä lapsen toista jalkaa)

Oiva kysyi, mitä Etevälle oli tapahtunut ja osoitti sen puuttuvaa jalkaa. Etevä sanoi, että se oli syntynyt ilman toista jalkaa ja oli surullinen siitä, että oli erilainen kuin muut. (Piirrä lapsen selkään/vatsaan surunaama)

Oiva oli hetken hiljaa ja sanoi miettivänä: ”Vaikka sinulta puuttuu toinen jalka, lennät paljon nopeammin ja ketterämmin kuin minä.” Lentäminen on sinun vahvuutesi. (Silitä lasta pyörivin liikkein)

”Ja sinä olet loistava lohduttaja”, Etevä sanoi ja hymyili. (Silitä lasta kaikista raajoista)

Etevä ilahtui tästä, ja kiitti Oivaa hänen ystävällisistä sanoistaan, ja he lähtivät yhdessä lentelemään. (Piirrä sydämiä) Lentäessään Etevä muistutti itseään Oivan sanoista ja totesi, että se on aivan yhtä arvokas kuin muut.

Tarinan opetus on se, että jokainen on täydellinen omasta epätäydellisyydestä huolimatta ja jokaisella on omat vahvuudet.

Harjoitus 9: Paro-hylje ja eläinystävät -satujooga

Tarvitset tähän tuokioon:

- patjoja
- tarinaan sopivaa hiljaista taustamusiikkia kuten aaltojen ääntä

Harjoitus alkaa siten, että lapset käyvät selälleen makaamaan. Lue lapsille satua ja tee lasten kanssa hengitysharjoitukset ja joogaliikkeet sadun myötä. Laita taustalle soimaan meriaiheisia ääniä, kuten aaltoja. Pyydä lapsia sulkemaan silmät.

Oli lämpeinen kesäpäivä ja Paro-hylje loikoili selällään silmät kiinni auringonlämmittämällä kalliolla. Paro hengitti sisään ja ulos rauhallisen hitaasti. Kuvittele, että liityt nyt Paro-hylkeen seuraan loikoilemaan ja nauttimaan lämpöisestä säästä. Hengittäte yhdessä rauhallisesti kolme kertaa nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Tunnette, kuinka jokainen raaja rentoutuu ihan lötköksi. (Lapset makaavat lattialla selällään silmät kiinni ja hengittelevät kolme kertaa syvään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos)

Keinuta itseäsi puolelta toiselle ja nauti hyvästä olostu kuten pieni Paro-hylje lämpöisellä kalliolla. (Makaa selällään ja koukista polvet rintaa vasten ja ota jalat halausotteeseen ja tee heijaavaa liikettä puolelta toiselle)

Yhtäkkiä kuulette rannalta loiskahduksen ja kummallinen olento lähestyy teitä. Rannalle kypösteli krokotiili! (Mene hetkeksi lankku-asentoon)

Krokotiilin vieressä luikerteli pieni käärme (Mene mahalleen ja nosta ylävartalo käsien varaan)

Krokotiili oli niin valtavan suuri ja käärme näytti sen rinnalla pikkuruiselta madolta.

Merta pitkin lipuu suuri valkea laiva ja taivaalla huristelee valkea lentokone (Seiso yhdellä jalalla vaaka-asennossa ja levitä kädet siiviksi). Niistä huolimatta kalliolla ja rannalla oli ihanan hiljaista, aallokko vain liplatti kalliota vasten ja tuuli humisi hiljaa korvissa.

Paro-hylkeen nenänpäähän lennähtää kaksi perhosta (Mene selälleen, koukista jalat auki ja laita jalkapohjat yhteen). Toinen oli väriltään keltainen ja toinen kauniin kirjava, arvaatko mitkä perhoset ovat kyseessä? Sitruunaperhonen ja nokkosperhonen!

Kalliota pitkin kiipeili myös punertava ja saksikas rapu. (Liiku rapukävelyä)

Sitten puun takaa hiipi myös kissa. (Mene konttausasentoon ja taivuta selkä)

Kaikki eläimet kerääntyivät kalliolle loikoilemaan. (Lapset menevät takaisin selälleen)

Paro jatkoi hengittelyä ja sanoi: "Miten ihanaa onkaan hengittää rauhassa auringon paistaessa."

Eläimet nyökkäsivät (Lapset jatkavat hengittämistä rauhassa silmät kiinni)

Jatkakaa hengittelyä rauhassa sopivaksi katsomasi aika, esimerkiksi minuutti.

Harjoitus 10: Itsemyötätuntoinen musiikkiliikunta

Tarvitset tähän tuokioon:

- värikkäitä lappuja, joissa lukee harjoitukset
- teippiä tai sinitarraa
- musiikkia

Seuraava harjoitus on hyvä tehdä liikuntasalissa tai isossa tilassa. Kiinnitä salin seinille värikkäitä lappuja tai laita eri puolelle salia eri värisiä esineitä. Kirjoita lappuihin tehtäviä, jotka lapset suorittavat (esimerkkejä alla). Kokoonnu aluksi lasten kanssa piiriin ja selitä tämän harjoituksen kulku.

Ideana on se, että kun musiikki soi, lapset saavat liikkua salissa vapaasti. Kun musiikki laitetaan tauolle, kasvattaja sanoo lapsille yhden värin, jonka luo he menevät. Jokaisen värin kohdalla teette yhdessä tehtävän.

Esimerkkejä tehtävistä, joita kirjoittaa lappuun:

- Ota tiukka halausote itsestäsi ja sano ”minä olen tärkeä”
- Hengitä syvään neljä sekuntia, pidätä neljä sekuntia ja hengitä ulos neljä sekuntia
- Tehkää yhdessä jokin jooga-asento
- Kerro yksi kehu itsestäsi
- Kerro kehu vieressä olevalle kaverillesi
- Silitä kaveria vieressä

Harjoitus 11: Paro-hylkeen läsnäoloharjoitukset

Tarvitset tähän tuokioon:

- patjoja

Seuraavat harjoitukset on hyvä tehdä esimerkiksi ennen lepoa. Pyydä lapsia asettumaan selälleen hiljaa ja lue heille harjoitukset. Harjoituksen loputtua kysy lapsilta heidän olotilaansa ja kerro, että näin voit rauhoittaa itseäsi.

Harjoitus 1

Käy pötköttelemään lattialle ja ota mukava asento, jossa jaksat olla hetken paikallaan. Laita silmät kiinni.

Hengitä hetki syvään, nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

Tunne kuinka kehosi rentoutuu.

Kuvittele olevasi pieni hylje merenrannalla.

Rantavesi on lämmintä ja kellut siinä onnellisena. Sinua alkaa nukuttaa.

Sano rauhalliseen sävyyn mielessäsi itsellesi: "olen ihana ja tärkeä."

Tämän jälkeen pidä vielä silmäsi kiinni ja tarkkaile hengitystäsi.

Sano rauhalliseen sävyyn mielessäsi: "olen hyvä juuri tällaisena."

Jatka rauhallisesti hengittelyä, ja tarkkaile kuinka kehosi rentoutuu hengityksen ohessa.

Kun harjoituksen pitäjä sanoo nimeltä nimesi, voit rauhallisesti avata silmäsi ja käydä istumaan.

Harjoitus 2

Asetu makaamaan selällesi ja hengitä hetki nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

Silittele hetki vasenta käsivarttasi oikealla kädellä ja sitten oikeaa käsivarttasi vasemmalla kädellä.

Aseta molemmat kätesi rintakehällesi ja sano mielessäsi: "olen rauhallinen tässä hetkessä."

Nauti hiljaisuudesta ja tunnustele, mitä rauhallinen hengitys saa aikaan kehossasi.

Kun harjoituksen pitäjä sanoo nimeltä nimesi, voit rauhallisesti avata silmäsi ja käydä istumaan.

Harjoitus 12: Itsemyötätunnon merkitys mielessä -tieteellinen koe

Tarvitset tähän tuokioon:

- läpinäkyvän vesikulhon ja pieniä mukeja jos maalia pitää notkistaa
- juoksevia värejä, esim. pullovärit tai akryyliväri-vesi-sekoitus
- (pipettejä)
- paperia ja kynä

Huom! Kannattaa testata menetelmän toimivuutta ennen varsinaista harjoitusta, koska erilaiset maalit toimivat eri tavoin. Esim. akryylimaalia voi notkistaa sekoittamalla vettä siihen. Väriä voi joutua pudottelemaan runsaammin, jotta se liukenee läpinäkyvän vesikulhon veteen.

Harjoituksen tarkoituksena on havainnollistaa itsemyötätuntoisten sanojen merkitystä mielelle.

Kerro lapsille, että kirkas vesi kuvaa ihmisen mieltä ja värit kehuja, mitä ihminen voi sanoa itselleen kannustaakseen itseään.

Kysy lapsilta, kuinka itseä voisi kannustaa ja sen mukaan, mitä lapset sanovat (tai keksivät kehuja), tiputa tai anna lasten tiputtaa väriä veden joukkoon. Lopulta vesi muuttaa täysin väriään. Voit myös kirjoittaa nämä kehut paperille muistiin.

Kerro lapsille, että ”huomaatteko kuinka kehut eli väri muuttaa ihmisen mieltä. Tällainen vaikutus on itsemyötätunnolla ja siksi harjoitteleme sitä.”

Missä minä olen onnistunut? -pohja

NIMI:

MINÄ OLEN ONNISTUNUT:



Minä olen arvokas -loru

Minä olen arvokas

*Minä olen pieni lapsi
enkä mikään
harmaahapsi.*

*Arvokaskin minä olen
juuri kuten sinä olet.*

*Itseäni aina hyvin
kohtelen, lempein
sanoin itselleni
juttelen.*

*En itseä en toista
soimaa, eihän kukaan
siitä saa voimaa.*

*Arvostan siis itseäni
sekä toista, eihän
kukaan ilman
kiltteyttä loista.*

Vahvuusloru

