

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Lapsi-, nuoriso ja perhetyö
2015

Inka Rossi & Marianne Salonen

PIENEN LAPSEN ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

– Menetelmäkansio lapsen itsetunnon tukemiseen



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Lapsi-, perhe- ja nuorisotyö

Marraskuu 2015 | 54 + 8

Ohjaaja(t) Laura Närvi

Inka Rossi & Marianne Salonen

PIENEN LAPSEN ITSETUNNON VAHVISTAMINEN – MENETELMÄKANSIO LAPSEN ITSETUNNON TUKEMISEEN

Kehittämishanke Turun Pienten lasten vastaanottokodissa toteutettiin kevään ja syksyn 2015 aikana. Hankkeeseen osallistuivat Pienten lasten vastaanottokodin henkilökunta ja lapset.

Kehittämishankkeen tavoitteena oli kehittää lastensuojelun sijaishuollon laatua ja hoidon tasalaatuisuutta tukemalla Pienten lasten vastaanottokodin työntekijöiden lasten itsetuntoa vahvistaa työtettä. Kehittämishankkeen tehtävänä oli koota helppokäyttöinen menetelmäkansio tukemaan alle kouluikäisen lapsen itsetunnon vahvistamista. Kansioon koottiin erilaisia menetelmiä ja harjoitteita aiheeseen liittyen. Näiden menetelmien ja harjoitteiden lisäksi menetelmäkansio sisältää myös teorian tietoa, jossa esitellään hyvin tiivistetyssä muodossa eri aihepiireihin liittyvien harjoitteiden vaikutusta itsetunnon vahvistamisessa. Valitsimme harjoitteet teorian tiedon, omien kokeiluidemme ja henkilökunnalta saadun palautteen perusteella.

Kehittämishankeraportti sisältää teoriaosuuden, jossa tarkastelemme muun muassa itsetunnon kehittymistä ja rakennetta sekä sen muotoutumiseen vaikuttavia tekijöitä. Teoriaosuutta seuraa kehittämishankkeen kuvaus, joka sisältää kehittämistyön tavoitteen, tehtävän, hankkeen prosessikuvauksen ja kehittämishankkeen arvioinnin.

ASIASANAT:

Itsetunto, lapsen itsetunto, minäkuva, itsetunnon vahvistaminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of social work | Child, youth and familywork

November 2015 | 54 + 8

Instructor(s) Laura Närvi

Inka Rossi & Marianne Salonen

STRENGTHENING SMALL CHILD'S SELF-ESTEEM – METHODS FOR SUPPORTING CHILD'S SELF- ESTEEM

Our thesis is about a developing project which aimed to find different ways and methods to support children's self-esteem. The participants of this development project were Small Children's Reception Center's workers and children who lived in the center during the project. Small Children's Reception Center is located in Turku. The developing project took place in the spring and autumn 2015.

During the developing project we created a production. This production consists of different methods and exercises which support child's self-esteem development. Our production also includes basic information about self-esteem and ways that will improve self-esteem. Based on a theory, feedback and our own experiences we chose the exercises for our production.

This thesis consists of theory about the self-esteem development, self-esteem structure and the factors that are affecting the formation of self-esteem. We also discuss about abused children and their self-esteem and which are good ways to support child's self-esteem and self-image. The other part of this thesis consists of project description – for example what we actually did and how the project succeeded.

KEYWORDS:

Self-esteem, child's self-esteem, self-image, strengthening self-esteem

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 ITSETUNTO JA MINÄKÄSITYS	7
2.1 Itsetunto ja minäkuva käsitteinä	7
2.2 Itsetunnon ja minäkäsityksen vaikutukset yksilön myöhempään elämään	9
2.3 Itsetunto ja minäkuva pysyvä vai muuttuva ominaisuus?	11
2.4 Laiminlyödyt lapset ja itsetunto	12
3 ITSETUNTOON KESKEISESTI VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	16
3.1 Varhainen vuorovaikutussuhde itsetunnon perustana	16
3.2 Ympäristön turvallisuus ja perusturvallisuus	18
3.3 Aikuisen läsnäolon merkitys, lapsen kuuleminen ja huomioiminen	19
3.4 Palaute ja kannustaminen	22
3.5 Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset	25
4 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	28
4.1 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	28
4.2 Kehittämistyön tausta ja ajankohtaisuus	28
4.3 Toimipaikka ja kumppanit	29
5 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT	31
5.1 Dialoginen vuorovaikutus	31
5.2 Dokumentointi	32
5.3 Kokeileva toiminta	33
6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI	35
6.1 Kehittämistyön vaiheistaminen ja toimijakeskeinen kehittäminen	35
6.2 Kehittämistyön aloitusvaihe	38
6.3 Kehittämistyön suunnitteluvaihe	39
6.4 Kehittämistyön toteutusvaihe	40
6.5 Kehittämistyön viimeistelyvaihe	42
7 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOKSEN ESITTELY JA ARVIOINTI	44
7.1 Kehittämistyön tuotoksen esittely	44
7.2 Tuotoksen arviointi	45

8 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI JA POHDINTA	46
8.1 Kehittämishankkeen prosessin arviointi	46
8.2 Ammatillinen arviointi ja pohdinta	48
8.3 Jatkokehittämisehdotukset	50
LÄHTEET	52

LIITTEET

- Liite 1. Tutkimuslupa.
- Liite 2. Aloituspalaveri 16.3.2015.
- Liite 3. Kehittämiskeskustelu 23.6.2015.
- Liite 4. Henkilökuntapalaveri 27.8.2015.
- Liite 5. Kehittämiskeskustelu 1.9.2015.
- Liite 6. Saatekirje 10.9.2015.
- Liite 7. Kehittämiskeskustelu 11.9.2015.
- Liite 8. Kehittämiskeskustelu 24.9.2015.
- Liite 9. Menetelmäkansio (omine liitteineen)

TAULUKOT

Taulukko 1. Kehittämishankkeen prosessikaavio.
määritetty.7

Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole

1 JOHDANTO

Lapsen identiteetti ja itsetunto alkavat muotoutua jo varhain vauvaiässä. Hyvä kasvattaja ymmärtää lapsen kehityskaudet ja minän eri ulottuvuudet, jonka myötä hän kykenee tukemaan parhaimmalla mahdollisella tavalla lapsen positiivisen minäkuvan ja itsetunnon kehitystä. (Aho 1996, 27.) Vanhempi tai kasvattaja voi ensimmäisten kuukausien aikana antaa hyvän perustan lapsen itsetunnolle. Vanhemman katsekontakti, äänensävyt, hellittely ja kosketus saavat vauvan tuntemaan itsensä tärkeäksi. Lapselle syntyy luottavainen olo, kun hänen perustarpeensa tyydytetään. (MLL 2015.) Hyvä itsetunto on tärkeä lapsen kehitystä ja terveyttä tukeva voimavara. Se antaa hyvät lähtökohdat lapsen hyvinvoinnille ja elämälle. Tämän pohjalta lähdimme toteuttamaan kehittämishanketta Turun kaupungin Pienten lasten vastaanottokodissa. Hankkeeseen osallistuivat vastaanottokodin työntekijät ja lapset.

Kehittämishankkeen tavoitteena oli kehittää sijaishuoltoa ja hoidon tasalaatuisuutta tukemalla Pienten lasten vastaanottokodin työntekijöiden lasten itsetuntoa vahvistavaa työtettä. Pyrimme tähän tarjoamalla henkilökunnalle tietoa ja sopivia työskentelymenetelmiä lasten kanssa työskentelyyn. Kehittämishankkeen tehtävänä oli koota helppokäyttöinen menetelmäkansio, joka sisältää lapsen itsetuntoa vahvistavia menetelmiä ja harjoitteita.

Luvussa kaksi käsittelemme itsetuntoa ja minäkuvaa käsitteinä. Luvussa kolme perehdymme itsetuntoon keskeisesti vaikuttaviin tekijöihin. Neljännessä luvussa paneudumme kehittämistyön lähtökohtiin. Luvussa viisi käsittelemme kehittämistyössä käyttämiämme menetelmiä. Kuudennessa luvussa kuvaamme kehittämistyön prosessia. Luvussa seitsemän esittelemme kehittämistyössä valmistuneen tuotoksen ja arvioimme sen onnistuneisuutta. Kehittämishankeraporttimme päättyy kahdeksanteen lukuun, jossa arvioimme kehittämishankkeen prosessia ja pohdimme muun muassa jatkokehittämisehdotuksia.

2 ITSETUNTO JA MINÄKÄSITYS

2.1 Itsetunto ja minäkuva käsitteinä

Kirjallisuudessa itsetuntoa määritellään useiden eri käsitteiden avulla, joista osa on rinnasteisia. Yleisimpiä käsitteitä ovat muun muassa itsearvostus, itsekunnioitus ja itseluottamus. Lisäksi itsetuntoon liittyy vahvasti ihmisen minäkuva eli ihmisen käsitys siitä millainen hän on. Minäkuva on jaettu eri osiin.

Keltikangas-Järvisen mukaan itsetunto on ihmisen tunnetta siitä, että hän on hyvä. Ihminen kokee itsensä arvokkaaksi ja näkee itsessään enemmän positiivisia kuin negatiivisia ominaisuuksia. Hyvän itsetunnon omaava ihminen on minäkuvaltaan myös totuudenmukainen. Tällöin yksilö havaitsee ja tiedostaa vahvuutensa, eikä heikkouksien myöntäminen romuta hänen itseluottamustaan tai tuota jatkuvaa ahdistusta. Samaan aikaan ihminen kuitenkin pyrkii eroon huonoista piirteistään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.) Itsetunto on myös itseluottamusta ja itsensä arvostamista. Itsetuntoa voidaan kuvata itseluottamuksen ja itsearvostuksen määrällä. Itsearvostusta on muun muassa se, että ihminen pitää kiinni omista oikeiksi katsomistaan päämääristä, eikä anna muiden loukata itseään. Itsevarmuutta on taas esimerkiksi se, kuinka ihminen uskoo voivansa vaikuttaa elämäänsä omilla ratkaisuillaan tai miten varma hän on kyvystään selviytyä vastaantulevista tehtävistä tai ongelmista. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18.) Lisäksi itsetuntoon sisältyy kyky arvostaa muita ihmisiä. Itsetunnoltaan vahva ihminen näkee toisen ihmisen osaamisen, kykenee antamaan tunnustusta ja arvoa hänen mielipiteilleen ja onnistumisilleen. Tällöin yksilöllä ei ole sellaista harhaa, että hän olisi ainoa, joka osaa tai ainoa, jota tulisi arvostaa. Hän ei pidä uhkana muita menestyviä ihmisiä, eikä kritisoi tai vähättele heidän menestystä. Hyvä itsetunto kestää Keltikangas-Järvisen mukaan myös pettymyksiä ja epäonnistumisia. (Keltikangas-Järvinen 2010, 19 – 23.)

Sinkkonen määrittelee itsetunnon yksilön omaksi subjektiiviseksi kokemukseksi itsestä, omasta arvosta, hyvydestä tai huonoudesta. (Sinkkonen 2012, 172.) Myös Cacciatore (ym.) määrittelevät itsetunnon olevan subjektiivinen kokemus.

Itsetunto on tunnetta yksilön sisällä, se on yksilön omaa arvostusta itseään kohtaan. Itsetunto näkyy herkästi yksilön olemuksessa, käyttäytymisessä, teoissa sekä siinä miten muut ihmiset suhtautuvat häneen ja ymmärtävät häntä. Silloin kun lapsi on saanut kasvaa rakastavassa ympäristössä, saanut tukea ja arvostusta, osaa hän arvostaa itseään ja muita. Tällöin lapsi myös uskaltaa kokeilla erilaisia asioita ja tahtoo kehittää taitojaan. (Cacciatore ym. 2008, 14 – 15.) Kun ihmisellä on Cacciatoren (ym.) mukaan hyvä itsetunto, pitää hän omia mielipiteitään tärkeinä ja omaa panostaan ympäristössä merkittävänä. Tällainen positiivinen aggressio näkyykin uskona itseen ja rohkeutena tuoda se ilmi. (Cacciatore ym. 2008, 244 – 245.)

Ojanen kuvailee itsetunnon olevan ajattelun tuote. "Se on yksilön havainnoista ja kokemuksista tehty tulkinta." (Ojanen 1994, 23.) Itsetunto on siis yksilön subjektiivinen, omiin tulkintoihin perustuva kokemus itsestä (Ojanen 1994, 27). Ojasen mukaan itsetunto koostuu kolmesta eri osasta: minätietoisuudesta, itsearvostuksesta ja itsetuntemuksesta. Minätietoisuus on hänen mukaansa näistä kaikista osista neutraalein. Se on oman minän välitöntä havaitsemista ("minä olen olemassa"). Itsearvostus kuvaa sitä, miten ihminen arvostaa itseään, miten hyvä tai taitava hän on. Itsetuntemus puolestaan kuvaa sitä, miten hyvin yksilö tuntee omat hyvät ja heikot puolensa. (Ojanen 1994, 31.) Nämä kolme itsetunnon osatekijää toimivat Ojasen mukaan ikään kuin työvälteinä, joiden avulla yksilö hankkii ja jäsentää tietoa itsestään ja ympäristöstä. Kaikista keskeisimpiä itsetunnon osia ovat Ojasen mukaan kuitenkin itsearvostus ja itsetuntemus. (Ojanen 1994, 31.)

Aho jakaa minäkuvan ja minäkäsityksen kolmeen osaan: Reaaliminään, ihanneminään ja normatiiviseen minään. Reaaliminä kuvaa yksilön käsitystä itsestään. Ihminen voi kuvailla itseään esimerkiksi sosiaalisesti ja älykkääksi. Ihanneminä on yksilön ihannekuva itsestään, se kertoo millainen ihminen hän haluaisi olla ja missä hän voisi kehittyä tai muuttua. Ihanneminää kuvataankin yksilön sisäisenä paineena muuttua ja kehittyä ihmisenä. Normatiivinen minäkäsitys kuvaa taas sitä millaisena yksilön mielestä muut ihmiset hänet näkevät. (Aho 1996, 15.) Ih-

misen minäkäsitys on Ahon mukaan vahva silloin, kun hän kuvaa itseään positii-visilla ominaisuuksilla ja on tulevaisuuteen suuntautunut. Itsevarmuus ei kuitenkaan aina ole osoitus vahvasta minäkäsityksestä tai itsetunnosta. Ihminen voi vaikuttaa itsevarmalta ja tuoda itseään esiin rohkealla ja rehvastelevallakin käytöksellä peitelläkseen heikkoa minäkäsitystään. (Aho 1996, 9.)

Keltikangas-Järvisen mukaan minäkuvan ajatellaan olevan suhteellisen pysyvä käsitys siitä minkälaisena ihminen itseään pitää. Hetkelliset mielialanvaihtelut eivät muuta yksilön minäkuvaa. Mikäli ihminen on eri päivinä ratkaisevasti eri mieltä minäkuvastaan, katsotaan sen olevan merkinä persoonallisuuden ongelmista tai jopa psyykkisistä häiriöistä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 30.)

2.2 Itsetunnon ja minäkäsityksen vaikutukset yksilön myöhempään elämään

Myönteinen käsitys ja tunne itsestä tuottavat itsetuntoa. Furmanin mukaan ihminen ei voi hyvin, jos hän ei pidä itsestään tai ajattele itsestään hyvää. Hyvällä itsetunnolla on merkittävä vaikutus hyvinvointiimme ja siksi on tärkeää tunnistaa sen suuri merkitys. (Furman 1998, 191.)

Itsetunnolla on monenlaisia vaikutuksia yksilön elämään. Vahva itsetunto ennustaa menestystä ja hyvinvointia muun muassa parisuhteessa, työelämässä ja terveydessä. Itsetunnolla on vaikutuksia myös mahdolliseen rikollisuuteen, sosiaaliseen verkostoon ja sosiaalisen tuen määrään, mielenterveyteen ja niin edelleen. Orthin ja Robinsin mukaan useat tutkimukset ovat osoittaneet, että vahva itsetunto toimii menestyneen elämän ennusteena, ei sen tuloksena (Orth & Robins 2014, 381 – 384). Itsetunto vaikuttaa ratkaisevasti myös ihmisen ajatteluun ja käyttäytymiseen. Ihminen tulkitsee maailmaa oman minänsä kautta, jolloin se mitä ihminen ajattelee itsestään vaikuttaa esimerkiksi informaation vastaanottamiseen, tulkintaan ja prosessointiin. Myös ihmisen psyykinen tasapaino riippuu hänen minästään. (Aho 1996, 90.)

Yksilön itsetunto on yhteydessä siihen, miten paljon ja kuinka vahvasti ihminen tavoittelee ja ponnistelee kohti tärkeäksi kokemiaan asioita. Esimerkiksi lapsi,

jolla on huono itsetunto, tyytyy uuden ja haasteellisen tehtävän edessä helpommin turvalliseen ratkaisuun tai luovuttaa. Yrittämistä ja kokeilunhalua hillitsee pelko epäonnistumisesta, muiden tuomitsemisesta ja arvostelun kohteeksi joutumisesta. Kykyään epäilevän lapsen lahjat menevätkin osittain hukkaan. Jos lapsella on vahva itsetunto, uskaltaa hän todennäköisemmin heittäytyä ja kokeilla uutta. Tällaisen heittäytymisen ja mukaan lähtemisen ansiosta vahvan itsetunnon omaava yksilö on taipuvaisempi onnistumisen kokemuksiin ja elämässä menestymiseen, kuin heikon itsetunnon omaava yksilö. (Viljamaa 2008, 26 – 27.) Itsetunnoltaan heikko ihminen pyrkii kaikin tavoin välttelemään tilanteita, jotka mahdollisesti uhkaavat hänen minäkuvaansa. Itsetunto vaikuttaa näin ollen merkittävästi yksilön oppimiseen, koulumenestykseen ja jatkokoulutukseen hakeutumiseen. (Aho 1996, 42.)

Itsetunnoltaan heikoilla lapsilla saattaa usein esiintyä myös erilaisia käyttäytymisongelmia. Lapsi voi esimerkiksi olla niin huomionkipeä, että ottaa itselleen luokan viihdyttäjän roolin tai muutoin hakee huomiota epäsuotuisalla käytöksellään. Tällöin hän saa kaipaamansa huomion opettajan tai kasvattajan antamalla rangaistuksilla ja ikätovereidensa ihailulla tai paheksunnalla. Saadut rangaistukset ja huomio usein kuitenkin vain pahentavat lapsen käytöstä ja tukevat hänen käyttäytymisongelmiaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 84; Aho 1996, 46.) Heikon itsetunnon omaava lapsi saattaa usein myös kiusata toisia lapsia peittääkseen omaa epävarmuuttaan. Toisaalta heikon itsetunnon omaavat lapset ovat usein itse myös kiusaamisen kohteita, ujoina ja syrjäänvetäytyvinä yksilöinä. (Aho 1996, 45 – 46.) Heikosta itsetunnosta kärsivät ovat taipuvaisempia erilaisiin mielenterveysongelmiin, kuten esimerkiksi masennukseen ja ahdistukseen (Ojanen 1994, 268).

Heikko itsetunto saattaa Orthin (ym.) mukaan lisätä ongelmia ihmissuhteissa ja luoda jopa niitä tuhoavia käytösmalleja. Omaan kumppaniin voidaan esimerkiksi takertua ja hänen välittämistään kyseenalaistaa, ilman kunnollista syytä. (Orth ym. 2012, 1272.) Myös Aho toteaa itsetunnoltaan heikolla ihmisellä olevan ongelmia sosiaalisissa suhteissa. (Aho 1996, 45). Aho tuo esiin itsetunnon ja minäkäsityksen yhteyden yksilön moraalikehitykseen ja empatiaan. Heikon itsetunnon

omaavat lapset ovat moraalikehityksessä usein ikäisiään alemmalla tasolla. Empatiakyky edellyttää itsestä välittämistä ja itsensä arvostamista. (Aho 1996, 47.) Empatialla on suuri merkitys ihmissuhteissa. Silloin kun ihmisellä on hyvä itsetunto, kykenee hän aitoihin ihmissuhteisiin. (Jarasto & Sinervo 1998, 59 – 62.)

Vahva itsetunto ja itsearvostus toimivat Viljamaan mukaan ikään kuin suojana elämän kolhuja vastaan. (Viljamaa 2008, 5). Vahvan itsetunnon omaava henkilö käsittelee muun muassa joustavasti ongelmia tai pettymyksiä ja uskaltaa ottaa riskejä. Ihminen myös tiedostaa tällöin omat vahvuutensa ja heikkoutensa, jonka myötä kykenee toimimaan rakentavasti. Silloin kun ihmisellä on vahva itsetunto, pystyy hän vastustamaan heikkoa itsetuntoa omaavaa yksilöä paremmin monia elämän kiusauksia, kuten huumeita, alkoholia ja rikollisuutta. Vahvan itsetunnon on todettu suojaavan yksilöä myös masennukselta ja itsemurha-ajatuksilta. (Aho 1996, 90.)

2.3 Itsetunto ja minäkuva pysyvä vai muuttuva ominaisuus?

On olemassa paljon ristiriitaista tietoa siitä, kuinka pysyviä tai muuttuvia yksilön minäkäsitys ja itsetunto oikein ovat. Monet teoriat ja tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmisen minäkäsitys olisi varsin pysyvä. Toisaalta on olemassa myös teorioita ja tutkimuksia, jotka osoittavat päinvastaista. (Ojanen 1994, 331.) Ojanen itse päätyy tulkintaan, että ihmisen minäkäsitys olisi aikuisuudessa melko pysyvä ominaisuus. Tähän tulokseen hän on päätenyt lukiessaan tutkimuksia muun muassa aikuispsykiatrian potilaiden itsetunnosta. Psykiatrian potilaiden minäkuva ja itsearvostus pysyivät aikuisuudessa varsin samanlaisina terapiasta huolimatta. (Ojanen 1994, 333.) Persoonallisuuden perusrakenteita on aikuisuudessa enää hyvin vaikea muuttaa, toteaa Ojanen (Ojanen 1994, 342). Myös Orth ja Robins toteavat, että itsetunto on melko pysyvä, mutta ei aivan täysin muuttumaton ominaisuus. Heidän mukaansa ihmisillä, joilla on suhteellisen hyvä tai huono itsetunto, on hyvä tai huono itsetunto myös vuosikymmeniä myöhemmin. (Orth & Robins 2014, 381 – 384.)

Toisaalta itsetuntoon ja itsearvostukseen sisältyy aina tilanteeseen liittyvää vaihtelua. Esimerkiksi itsensä vertaaminen niin sanotusti itseä pätevämpään ihmiseen saa yksilön tekemään kielteisemmän arvion omasta minästä, kun taas vertaaminen omasta mielestä itseä huonompaan ihmiseen nostaa yksilön itsearvostusta. (Ojanen 1994, 332.) On todettu, että pettymykset ja epäonnistumiset laskevat jonkin verran itsetuntoa, kun taas onnistumiset nostavat itsetuntoa. Esimerkiksi tentistä hyvän numeron saanut opiskelija tuntee olonsa onnistuneeksi ja itsevarmaksi, kunnes seuraavan päivän vastoinkäymisten myötä itsetunto jälleen laskee. Tällaiset hetkelliset itsetunnon vaihtelut ovat Keltikangas-Järvisen mukaan hyvin normaaleja ja seurausta yleensä viimeisimmistä kokemuksista. Toisinaan yksilön itsetunto on hyvinkin korkealla ja välillä hänestä taas tuntuu, ettei mikään suju. (Keltikangas-Järvinen 2010, 30 – 31.)

Myös Sinkkonen toteaa itsetunnon olevan vaihteleva. Vaihtelu ja joustavuus ovat hänen mielestään hyvän itsetunnon perusominaisuuksia. Itsetunto ei koskaan ole sama eilen, tänään tai huomenna. Sinkkonen vertaakin itsetuntoa vesisäiliöön, jonka pinta nousee ja laskee sen mukaan, mitä omassa itsessä, ympäristössä ja ympäristön ja itsen välisissä suhteissa tapahtuu. (Sinkkonen 2012, 172.) Itsetunnossa esiintyy siis aina jonkin verran tilanteenmukaista vaihtelua, mutta itsetunnon ja minäkuvan syvin olemus kehittyy lapsuudessa ja on aikuisuudessa melko pysyvä.

2.4 Laiminlyödyt lapset ja itsetunto

Kasvu ympäristö vaikuttaa olennaisesti lapsen kehitykseen. Erilaiset biologiset ja psyykkiset riskitekijät vaarantavat merkittävästi lapsen kehitystä. Keskimääräistä puutteellisimmissa oloissa kasvaneilla lapsilla esiintyykin erilaisia psyykkisiä oireita ja käytöshäiriöitä tavallisissa oloissa eläneitä lapsia huomattavasti enemmän. Kehitystä vaarantavia riskitekijöitä ovat muun muassa vanhemman rikollisuus, väkivaltaisuus, psyykkiset häiriöt, alkoholin ja päihteiden käyttö, vanhemmista eroon joutuminen, vanhempien kuolema tai avioero. Yksi riskitekijä ei vielä

välttämättä horjuta merkittävästi lapsen kehitystä, vaan useimmiten on kyse monien eri riskitekijöiden kasaantumisesta. (Ojanen 1994, 93.)

Lapsuudessa tapahtuneen laiminlyönnin ja kaltoinkohtelun on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi heikkoon itsetuntoon, itsesyytöksiin, luottamuksen menettämiseen ja yksinäisyyden tunteisiin. Alhainen itsetunto yhdistetään usein myös erilaisiin ahdistuneisuushäiriöihin ja masennukseen. (Söderholm & Kivitie-Kallio (toim.) 2012, 169.) Laiminlyödyillä ja pahoinpidellyillä lapsilla on riski kehittyä apaattisiksi ja passiivisiksi. Heidän kehityksensä viivästyy usein useilla eri osaluilla ja lapsen minäkäsitys häiriintyy yleensä varsin kokonaisvaltaisesti. Lapsi oppii usein avuttomaksi ja odottaa ulkoapäin tulevia ärsykeitä. Lapsen oma tahto ei kehity. (Ojanen 1994, 93.)

Mikäli lapsella ei ole lapsuudessa riittävän hyvää vanhempaa tai vanhempi ei kykene kohtaamaan lapsen tarpeita riittävällä tavalla ja luomaan tunneyhteyttä, kehittyy lapsen varhainen minä pahoinvoivaksi. Jos tällainen pahoinvoiva ajatus omasta itsestä on vallitseva ja lapsi pitää sitä itsestäänselvyytenä, ei lapsi motivoitu tavoittelemaan mielihyvää taistellakseen epä mukavuutta vastaan. Lapsi voi olla pitkiä aikoja innoton ja hänen ruokahalunsa huono. Lapsi saattaa pahimmassa tapauksessa myös vahingoittaa itseään ja kehoaan monin eri tavoin. Lapselta puuttuu mielenkiinto sekä omaa että vanhemman kehoa kohtaan. Tämän seurauksena lapsi ei iloitse esimerkiksi koskettamisesta. (Furman 1998, 192.) Lapsen kokemuksilla ympäristönsä turvallisuudesta onkin merkittävä vaikutus niin lapsen itsetuntoon kuin hänen hyvinvointiinsa. Lapsen pelätessä tai joutuessa olemaan jatkuvasti valppaana mahdollisten vaaratilanteiden edessä, ei hän saa rauhassa kehittyä ja olla lapsi. Lapsi kantaa tällöin usein myös vastuuta asioista, joista hänen ei kuuluisi huolehtia. (Cacciatore ym. 2008, 212 – 213.)

Traumaattisten kokemusten aiheuttama itsetunnon laskeminen, itsesyytökset ja huonommuuden kokemukset omasta itsestä saattavat näkyä lapsessa heti tai ilmetä vasta yksilön myöhemmissä kehitysvaiheissa, kuten murrosiässä tai aikuisuudessa parisuhdeväkivallan muodossa. (Söderholm & Kivitie-Kallio (toim.) 2012, 169.) Heikon itsetunnon omaava yksilö ajautuu myös helpommin hyväksikäytettäväksi, sillä laiminlyönti ja kaltoinkohtelu ovat vaurioittaneet yksilön

omanarvontuntoa ja hänen kykyään luottaa muihin ihmisiin. Laiminlyöty lapsi saattaa esimerkiksi epätoivoisesti hakea kontaktia, turvaa ja läheisyyttä keneltä tahansa, sillä hänen itsesuojeluvaistonsa on laiminlyönnin vuoksi kehittynyt heikoksi. (Söderholm & Kivitiie-Kallio (toim.) 2012, 89.)

Sinkkonen ja Kalland muistuttavat, että vaikka lapsi olisikin turvattomasti kiintynyt omaan vanhempansa, ei se tarkoita sitä etteikö lapsi kykenisi kiinnittymään johonkuhun muuhun lähellä olevaan aikuiseen. (Sinkkonen & Kalland (toim.) 2001, 9.) Lapsen itsetunnon ja omanarvontunnon vahvistumiseen riittää jo se, että lapsella on olemassa edes yksi luotettava ja turvallinen aikuinen. Tämä aikuinen voi olla kodin ulkopuoleltakin. (Mattila 2011, 19.) Kasvattajat, hoitajat ja muut lapsen kanssa työskentelevät ovatkin vanhempien ohella lapselle tärkeitä aikuisia ja arjen vaikuttajia. Heillä on mahdollisuus tarjota tukea ja vahvistusta lapsen turvallisuuden tunteeseen, silloin kun se jää kotoa vaillinaiseksi ja hauraaksi. (Mattila 2011, 62.)

Toisaalta pitää myös muistaa, että turvallinen kiintymyssuhdekaan ei automaattisesti tarjoa täydellistä suojaa elämän kolhuilta ja vaaroilta. Kiintymyssuhde ja sen laatu on yksilön itsetunnon ja arvostuksen kannalta kuitenkin hyvin olennainen asia. Lapsi arvioi tämän kautta muun muassa sen, arvostetaanko häntä vai onko hän kelvoton, ovatko toiset ihmiset luotettavia vai epäluotettavia ja miten heidän kanssaan kannattaa olla vuorovaikutuksessa, kannattaako esimerkiksi ilmaista omia tunteita vai ei. Turvattomissa oloissa kasvanut ja kaltoin kohdeltu lapsi omaksuu usein käsityksen, että sekä hän itse, että häntä ympäröivä maailma ovat pahoja. Tällainenkin lapsi voi kuitenkin hyvässä kasvuympäristössä oppia, että maailmassa on myös paljon hyvää. (Sinkkonen & Kalland (toim.) 2001, 9.)

Kaltoin kohdeltu tai vaille hoitoa jäänyt lapsi tuo turvattoman kiintymyssuhdemallinsa usein mukanaan myös uusiin olosuhteisiin, esimerkiksi silloin kun lapsi on otettu huostaan. Tämä aiheuttaa haasteita niille aikuisille, joiden on tarjottava lapselle sekä korvaavia, että korjaavia vuorovaikutussuhteita. (Söderholm & Kivitiie-Kallio (toim.) 2012, 273.) Lapsi on saattanut oppia olemaan ilmaisematta esimer-

kiksi omia tunteita ja tarpeitaan. Tällöin tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaiseminen voivat olla lapselle vaikeitakin asioita. Myös leikkiminen, hassuttelu ja huumori voivat olla turvattomasti kiintyneille lapsille täysin vieraita asioita. Kaltoin kohtelevassa perheessä lapsi ei ole useinkaan saanut olla lapsi, vaan hän on saattanut olla itse puuttuvan aikuisen roolissa. Sijoituspaikan tehtävänä onkin tällöin palauttaa roolit takaisin normaaleiksi. Lapsen on saatava olla ikäisensä ja hänen pitää saada käyttäytyä sen mukaisesti. Lasta täytyy rohkaista olemaan lapsi. Hänen leikkiään, hassutteluaan, mielipiteiden- ja tunteiden ilmaisuaan tulee tukea. (Söderholm & Kivitiie-Kallio (toim.) 2012, 274 – 275.) Lapsen itsetunnon ja omanarvontunnon vahvistuessa tapahtuu voimaantumista. Tämän voimaantumisen myötä voi olla mahdollista muuttaa haavoittuneen ja hauraan sukupolvienketjun suunta, esimerkiksi riippuvuuden siirtyminen sukupolvelta toiselle saattaa tämän myötä katketa. (Mattila 2011, 19 – 20.)

3 ITSETUNTOON KESKEISESTI VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

3.1 Varhainen vuorovaikutussuhde itsetunnon perustana

Kiintymyssuhde lapsen ja häntä hoitavan aikuisen välillä toimii lapsen kaikenlaisen kehityksen pohjana. Sen varaan rakentuvat niin lapsen sosiaalinen kehitys, sosiaaliset taidot kuin myös kognitiivinen kehitys. Kiintymyssuhteessa lapsi rakentaa myös minuuden (käsityksen itsestä ja omasta arvosta). (Keltikangas-Järvinen 2012, 26.) Ihmislapsi syntyy vailla itsetuntoa. Vastasyntynyt kehittääkin sitä vähitellen ympäristönsä kautta. Ensimmäisen ja tärkeimmän ympäristön muodostavat lapsen vanhemmat. (Furman 1998, 191.) Ihmislapsella onkin synnynnäinen, luontainen ja biologisella tasolla varmistettu alttius muodostaa sosiaalinen side toiseen ihmiseen. Tällaisesta siteestä käytetään myös nimitystä varhainen vuorovaikutussuhde. (Sinkkonen & Kalland (toim.) 2001, 20.)

Minuuden rakentuminen edellyttää ensin vauvan elämistä symbioosissa ensisijaisen hoitajansa kanssa ja lopulta tästä hoitajasta irtautumista. Minuus syntyy lapsen saamista varhaisista hoivakokemuksista. Positiiviset hoivakokemukset antavat tunteen omasta arvokkuudesta ja ne luovat pohjan hyvälle itsetunnolle. Puutteelliset hoivakokemukset saavat lapsen tuntemaan itsensä mitättömäksi ja arvottomaksi. (Keltikangas-Järvinen 2012, 27.) Ensimmäisen ikävuoden aikana vauvan tuleekin saada riittävästi hoivaa, jotta hänessä alkaa kehittyä tunne omasta tärkeydestä ja arvokkuudesta. Kun lapsi ilmaisee tarvitsevansa jotakin ja hän saa aikuisen toimimaan oikealla tavalla, kokee lapsi itsensä tärkeäksi ja rakastetuksi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 125.) Usein toistuvat kokemukset muodostavat lapsen mieleen oletusarvoja. Kun nämä usein toistuvat kokemukset tuottavat turvallisuuden tunnetta ja lohduttavat, syntyy lapselle turvallinen kiintymyssuhde. (Sinkkonen 2012, 112.)

Lapsen tarpeisiin tulee vastata viipymättä, rauhallisin ottein, lapselle jutellen ja häntä lohdutellen. Erityisen tärkeää on, että hoito ajoitetaan oikein. Vauvaa hoidetaan silloin, kun hän itse ilmaisee tarvitsevansa sitä. Tällöin vauva kokee pysyvänsä itse vaikuttamaan elämäänsä ja siihen, että hyvinolontunne on hänen itsensä aikaansaama. (Keltikangas-Järvinen 2010, 122.) Silloin kun vauvaa hoidetaan hyvin, saa tämä aikaan tunteen ”koska minua hoidetaan ja minusta huolehditaan, minun täytyy olla tärkeä” (Keltikangas-Järvinen, 2010, 125). Itsearvostus voidaan nähdä näin ollen myös eräänlaisena oppimisen tuloksena. Perustarpeiden tyydyttäminen ja mielihyvän kokeminen yleistyy hiljalleen koko minää kattavaksi. (Ojanen 1994, 100.)

Varhaisimmassa vaiheessa lapsi elää ja tulkitsee asioita kokonaisvaltaisesti kehonsa kautta. Siksi on tärkeää, että lapsi pitää kehostaan ja että keho tuntuu hänestä hyvältä. Se on myöhemmän psykologisen itsetunnon ydin. Mielihyvä omaa kehoa kohtaan rakentuu vanhempien kautta. Se miten vanhemmat rakastavat ja kohtelevat lapsen kehoa, piirtyy lapsen omaan kokemusmaailmaan. Myöhemmin tämä perustava ruumiillinen mielihyvä laajenee ja mukaan tulee myös muita havaitsemisen keinoja. Nämä myöhemmät kehitysvaiheet ja havaitsemisen tavat eivät kuitenkaan koskaan pyyhi pois varhaista asennettamme ruumiillista mielihyvää ja turvallisuutta kohtaan. (Furman 1998, 191 – 193.) Hyvän itsetunnon varhaiset juuret ovat siis ruumiillisia ja ne liittyvät siihen miten hyväksi tai kelvottomaksi oma ruumis koetaan. Nämä kokemukset kumpuavat hyvin käytännöllisistä ja reaalisista aistimuksista siitä miten hoitajat ovat käsitelleet vauvaa tai vähän isompaakin lasta. (Sinkkonen 2012, 174.) Lapsia pitäisikin Sinkkosen mukaan kosketella paljon alusta alkaen. Silittelyllä, sivelyllä, suukottelulla ja kaikenlaisella tuudittelulla on sellaisia syvämerkityksiä, joita ei varmasti koskaan saada tarkkaan selvitetyksi. (Sinkkonen 2012, 176.)

Lapsi rakentaa itsetuntoa myös peilisuhteen kautta. Lapsi peilaa itseään ja suorituksiaan vanhempiansa reaktioista. Vanhempien tarjoamasta ”peillistä” (siitä miten vanhempi reagoi - iloitseeko hän vai jättääkö reagoimatta) lapsi muodostaa kuvan siitä millainen hän on. (Keltikangas-Järvinen 2010, 103.) Esimerkiksi vauvan ollessa äidin sylissä ja hänen katsoessaan äidin hymyileviä kasvoja, saa

tämä vauvan tuntemaan itsensä rakastetuksi (Sinkkonen 2012, 84). Tärkeää oli sikin iloita kaikista lapsen saavutuksista, kuten jokeltelusta, ryömimisestä, ensimmäisistä sanoista ja ensimmäisistä askeleista. Ne saavat lapsen tuntemaan mielihyvää ja suurta iloa, joka vahvistaa oleellisesti lapsen itsetuntoa. Tärkeää on ennen kaikkea vanhemman ja lapsen välinen jaettu ilo ja ylpeys. Ulkopuolelta saatu positiivinen palaute vakiintuu näin vähitellen lapsen omaan käyttöön ja lopulta se tulee lapselta itseltä sisältä päin. Näin lapsi oppii vähitellen iloitsemaan itse omista onnistumisen kokemuksistaan ja saavutuksistaan. Itsetunnon vakiinnuttua hyvin tietyissä toiminnoissa, on sillä taipumus ruokkia itse itseään. "Hei onnistuin tässä, voin ehkä onnistua tuossakin." (Furman 1998, 200 – 202.)

3.2 Ympäristön turvallisuus ja perusturvallisuus

Kodin ilmapiirillä ja siellä esiintyvällä ei-kielellisellä vuorovaikutuksella on suuri vaikutus lapsen kehittyvään itsetuntoon. Pelkästään katseilla, äänensävyillä, asennoilla ja lihasjännetydellä voi viestittää monipuolisesti joko hyväksyntää tai halveksuntaa lasta kohtaan. Katseella tai muilla ei-sanattomilla viesteillä ihminen viestii monenlaisia vivahteita, kuten ihailua, lämpöä, ironiaa, raivoa ja halveksuntaa – jo muutaman sekunnin aikana. Perheissä, joissa puhutaan vähän, katseiden, eleiden ja ilmeiden merkitys korostuu entisestään. Ilma voi olla tunteista saakea ilman puhettakin. Jos tunteita ei nimetä tai ne nimetään harhaanjohtavasti, lapsen kehittyvä mieli voi hämmentyä. Lapsi aistii tunnekyllmyyden, torjunnan ja halveksunnan, vaikka hänelle vakuuteltaisiinkin muuta. Jo aivan pienetkin lapset kykenevät aistimaan ja ymmärtämään vihamielisen tai välinpitämättömän katseen ja lempeiden sanojen aiheuttaman ristiriidan. (Sinkkonen 2012, 174, 176 – 177.) Yleistäen sanottuna lapsen vanhemmat ovat hänen elämässään läsnä koko ajan ja he antavat lapselle palautetta hänen käyttäytymisestään. Lapsi on fyysisesti, emotionaalisesti ja sosiaalisesti riippuvainen omista vanhemmistaan. Tästä syystä juuri vanhemmilla on suuri rooli siinä mitä lapsi oppii itsestään ja millaiseksi hänen itsetuntonsa muotoutuu. Varsinkin äidin antama lämpö sekä hänen osoittama kiinnostus ja välittäminen lasta kohtaan ovat yhteydessä lapsen

itsetuntoon. Myös vanhempien asettamat rajat ja demokraattinen kasvatusilmapiiri vaikuttavat merkittävästi itsetuntoon. (Aho & Heino 2000, 26.)

Ihminen kykenee olemaan aidosti oma itsensä silloin, kun hänen ei tarvitse pelätä nöyryyttämistä tai vähättelyä muiden ihmisten toimesta. Lasten luottamusta muihin ihmisiin kuvaa perusturvallisuus, joka tarkoittaa fyysistä ja psyykkistä turvallisuutta. Positiivinen ilmapiiri ja sen ylläpitäminen on tärkeässä roolissa, kun käsitellään perusturvallisuutta. Perusturvallisuuden käsitteeseen sisältyvät myös säännöt ja rajat, jotka lapsen on ymmärrettävä. (Aho & Heino 2000, 5.) Ihmisen käsitys itsestään voi olla hyvinkin virheellinen, mutta se on samalla ainoa käsitys, joka hänellä on. Vain turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä yksilö on kykeneväinen muuttamaan vääristynyttä minäkäsitystään sekä omaksumaan uusia käyttäytymismalleja. Ihminen uskaltaa tällöin luopua puolustusmekanismeistaan. Perusturvallisuus onkin yksi itsetunnon tärkeimmistä alueista ja tärkeä osa itsetunnon perustaa. (Aho & Heino 2000, 5.)

Lapsen elämässä turvallisuutta tuottavat ennen kaikkea turvalliset aikuiset, joiden kohtaamisissa toteutuu jatkuvuus. Nämä kohtaamiset voivat olla usein hyvinkin arkisia ja vaatimattomia vuorovaikutustilanteita, mutta tärkeää niissä on, että niin aikuisella kuin lapsellakin on tietoisuus siitä, että aikuinen on olemassa lapsen kasvua ja tämän hyvinvointia varten. (Mattila 2011, 23.) Lapsi tarvitsee elämäänsä säännönmukaisuutta, ennakoitavuutta ja rutiineja. Ennakoitavuus ja arjessa samanlaisina toistuvat rutiinit luovat turvallisuutta. Tämä korostuu varsinkin kaltoin kohdeltujen ja laiminlyötyjen lasten kanssa toimittaessa, sillä heidän elämässään ei ole välttämättä koskaan vastaavaa ennakoitavuutta ollut. Lapsella on turvallinen olo, kun hän tietää ja pystyy ennakoimaan mitä seuraavaksi tapahtuu. Lapsen kokemuksella ympäristönsä turvallisuudesta on merkittävä vaikutus hänen itsetuntoonsa ja hyvinvointiinsa. (Sinkkonen 2012, 103 – 104.)

3.3 Aikuisen läsnäolon merkitys, lapsen kuuleminen ja huomioiminen

Jokaiselle ihmiselle on tärkeää saada kokea olevansa tarpeellinen, kiinnostava ja arvostettu omana itsenään. Siksi onkin tärkeää osoittaa kiinnostus ja arvostus

lapselle konkreettisesti. (Vehkalahti 2007, 8.) Vehkalahti muistuttaa, että lapsen huomioon ottaminen on monesti niinkin yksinkertaista, että katsoo lasta ja huomaa hänet. Katso lasta silmiin, kuuntele ja anna hänelle aikaa kertoa asioitaan omassa tahdissaan. Aikuisen tulisi pyrkiä huomioimaan myös ryhmissä jokaista lasta yksilöllisesti. (Vehkalahti 2007, 4 – 5.) Jo pelkkä arjen jakaminen yhdessä lapsen kanssa ja oman tilan antaminen lapselle tarvittaessa ovat tärkeitä asioita lapsen hyvän kasvun kannalta. Aikuisen on hyvä muistaa tukea lapsen omia pohdintoja ja samalla myös kunnioittaa hänen näkökulmiaan, sillä se vahvistaa lapsen itsetuntoa. (Cacciatore ym. 2008, 264 – 265.) Lapsella onkin yhtäläinen oikeus mielipiteisiinsä ja ajatuksiinsa kuten muillakin ihmisillä. Aikuisen tulee arvostaa lapsen tunnekokemuksia ja keskustella niistä lapsen kanssa. Lapsen kuuleminen mielipideasioissa saattaa monesti unohtua aikuisilta. (Vehkalahti 2007, 8.) Aikuinen voi tarvittaessa kysyä tarkennusta, ymmärsikö hän oikein lapsen ajatukset ja hänen tulee antaa lapsen vaihtaa puheenaihetta, mikäli lapsi niin tahtoo. Keskustelu on vastavuoroista ja vaatii aina molemmilta osapuolilta kuuntelutaitoa. (Vehkalahti 2007, 17.)

Myös Mattila korostaa, että katse on kohtaamisen peruselementti. Mikäli katsetta välttelee, se viestii toiselle henkilölle siitä, ettei halua tai uskalla kohdata häntä. (Mattila 2011, 29.) Erityisesti lapset etsivät toisen ihmisen katseesta viestejä siitä, onko hän hyväksytty tai pidetty. Lapsi rakentaa jokaisesta katseesta omanarvontuntoaan. Mitä tärkeämpi ihminen lapselle on kyseessä, sitä tarkemmin lapsi saattaa tutkia hänen katsettaan ja tallentaa mielensä sopukoihin katseesta näkemänsä viestin. (Mattila 2011, 27.) Lapsi kaipaakin toistuvaa sekä ehdotonta viestiä siitä, että hän on oikeanlainen ja hyvä juuri sellaisenaan, vaikka hänellä onkin heikkouksia. Tämä ei tietystikään tarkoita sitä, että lapsen kaikki tekemiset olisivat hyväksyttävissä, vaan hän tarvitsee viestiä myös siitä minkälainen käyttäytyminen on hyväksyttävää ja turvallista. (Mattila 2011, 31.)

Koivisto esittää väitöskirjassaan, että aikuisen aito läsnäolo vahvistaa lapsen itsetuntoa. Hänen tutkimuksensa erään päiväkodin toimintakulttuurista osoittaa sen, että myös päiväkodin arjessa on mahdollista vahvistaa lapsen itsetuntoa,

mutta se vaatii koko työyhteisöltä tietoista työskentelyä asian suhteen. Usein puhutaan jatkuvasta kiireestä esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, mutta Koiviston tutkimuksen mukaan lapsia on mahdollista huomioida yksilöllisesti suurikokoisissakin ryhmissä, kun muistaa käyttää hyväkseen arjen pieniä hetkiä ja sanatonta viestintää. (Koivisto 2007, 132.)

Sanatonta viestintää ovat esimerkiksi hymy, katsekontakti ja kosketus. Tällaiset huomionosoitukset viestivät lapselle selkeästi, että hänet on huomattu. Sanaton viestintä voi olla jopa tehokkaampaa itsetunnon vahvistamisessa kuin sanallinen viestintä. Koivisto havaitsi tutkimuksessaan, että pienetkin muutokset kasvattajan viestinnässä lisäsivät vuorovaikutuksellisuuden kokemusta ja tätä kautta edistivät lapsen itsetunnon muotoutumista. Edellä mainitut pienet muutokset saattoivat olla esimerkiksi katsekontaktin ottamista lapseen tai ohjaustilanteessa ohjaajan asettuminen fyysisesti lähemmäksi lasta. Ylipäättään merkityksellisemmiksi koettiin ne vuorovaikutustilanteet, joissa oli mahdollisuus läheisyyteen, yhdessäoloon lasten kanssa ja heidän aitoon kuuntelemiseensa. Onnistuneista vuorovaikutustilanteista jää kummallekin osapuolelle hyvä olo, kokemus vilpittömästä sekä aidosta kohtaamisesta ja ymmärretyksi tulemisesta. (Koivisto 2007, 133.) Kun lapsi huomaa, että hänet hyväksytään omana itsenään, oppii hän luottamaan siihen, että hän on oikeanlainen ja riittävän hyvä. Lapselle tärkeiden ihmisten arvostessa häntä, oppii lapsikin arvostamaan itsenään. Lapsen itsetunnolle merkityksellistä on, että hänelle tärkeä ihminen luottaa siihen, että hänen elämästään voi tulla jotakin. (Mattila 2011, 31.)

Tärkeintä on, että turvallinen aikuinen on aina lapsen saatavilla. Lapsi tarvitsee aikuisen aikaa erityisesti silloin, kun hän kokee olonsa yksinäiseksi, hänellä on huolia tai turvallisuuden vajetta. (Mattila 2011, 128.) Lapsi voi luottaa siihen, että aikuinen on hänen tukenaan ja turvanaan tarvittaessa. Aikuisen tulee tarjota lapselle järkähtämätöntä läsnäoloa niin usein kuin mahdollista, sillä hänen aito läsnäolonsa vahvistaa lapsen itsetuntoa. Läsnä oleva aikuinen on kiinnostunut esimerkiksi lapsen päiväkotipäivästä tai koulunkäynnistä. Hän osoittaa sen lapselle keskustelemalla päivän tapahtumista sekä kuuntelemalla lapsen kertomuksia ja häntä askarruttavia kysymyksiä. (Cacciatore ym. 2011, 264.)

3.4 Palaute ja kannustaminen

Tiedetään, että itsetunto on pääasiassa opittua ja sen muodostumiseen vaikuttaa olennaisesti muilta ihmisiltä saatu palaute (Aho 1996, 90). Ihmiselle onkin tärkeää saada palautetta ja kehuja sekä itsestään että teoistaan. Ihmiset peilaavat itseään ympäröiviin ihmisiin ja yhteisöihin. Yksilöllö on tietynlainen halu miellyttää erityisesti ihmisiä, joiden mielipiteitä hän arvostaa. Tämän vuoksi kehuja ja positiivinen palaute tuntuvat hyvältä ja niillä on suuri merkitys itsetunnon kehityksessä. (Vehkalahti 2007, 116.) Ympäristön tarjoama myönteinen palaute tukee lapsen positiivista minäkäsitystä ja saa hänet luottamaan itseensä (Ojanen 1994, 78).

Mikäli pieni lapsi ei saa kokea jaettua iloa ja ylpeyttä vanhemman kanssa, eikä hän saa positiivista palautetta vanhemmiltaan, johtaa se siihen ettei lasta kiinnosta oppia uusia taitoja ja kehittyä. Jos lapsi ei saa kiitosta ja kehuja tavoittelusta asioista, saattaa lapsi lopettaa niiden tavoittelun. Positiivisella palautteella onkin erityisen suuri merkitys ponnistelua ja kärsivällisyyttä vaativissa toiminnoissa. (Furman 1998, 201 – 202.) Kehuttu ja kannustettu lapsi jaksaa yrittää, kun taas ilman palautetta ja palkkiota jäävä lapsi luovuttaa ennen pitkää (Viljamaa 2008, 13).

On kuitenkin pidettävä mielessä, ettei automaattisesti tule antaa kaikesta ylitiöpositiivista palautetta. Kannustamisen tulee tapahtua oikeasta asiasta ja oikeaan aikaan, eikä se saa muuttua automaattiseksi. Joskus jopa pelkkä kiinnostuksen osoittaminen lasta ja häntä kiinnostavia asioita kohtaan riittää. (Sinkkonen 2012, 181.) Perusteeton kehuminen on turhaa ja jopa vahingollista (Vehkalahti 2007, 22). Aikuinen toimii lapselle ikään kuin peilinä, heijastaen lapselle heikot ja vahvat puolensa. Aikuinen, joka aina vain kehuu lasta tilanteesta riippumatta, on rikkinäinen peili. Häneltä lapsi ei opi mitään. (Viljamaa 2008, 5.) Kannustavassa ilmapiirissä lapsen itsetunto vahvistuu rakentavan ja tarkoituksenmukaisen palautteen avulla. Aikuisen tulisikin aina tietää, mitä kehuu ja miksi hän kehuu lasta. Hyvä kehu tai kritiikki on rakentavaa ja kannustavaa. (Vehkalahti 2007, 22.)

Kannustusta ja palautetta tulisi antaa yrittämisestä, sinnikkyydestä, kekseliäisyydestä ja rohkeudesta, eikä pelkästään suorituksen lopputuloksesta. Itsetuntoa rakentavaa on osoittaa lapselle, että hän on kehittynyt aikaisempiin suorituksiinsa nähden. Itsetunnon kehityksen kannalta kaikista kurjinta olisi jättää lapsi ja hänen tekemisensä täysin vaille huomiota. (Sinkkonen 2012, 180 – 181.) On tärkeää pystyä kehuaan lasta hänen heikoillakin osaamisalueillaan. Kukaan ei pidä tekemisestä, jossa on huono. Aina on kuitenkin mahdollista kehittyä ja kaikilla on omat heikkoutensa. Kehitystä ei tapahdu, mikäli lakkaa yrittämästä. Meidän kaikkien tulisi pitää mielessä se tosiasia, että aina voi löytää jotakin positiivista heikoltakin osaamisalueelta. (Vehkalahti 2007, 117.)

Palautteen tulisi olla myös tarpeeksi konkreettista ja spesifiä. Huonon itsetunnon omaava lapsi kykenee vastaanottamaan vain pieneen yksityiskohtaan liittyvän positiivisen palautteen. Samalla kerralla ei tule antaa kovin moneen asiaan liittyvää palautetta. Nuorimmille ja itsetunniltaan heikoille lapsille on hyvä antaa palaute mahdollisimman pian. Itsetunniltaan heikko lapsi unohtaa nopeasti palautteen, joka kertoo hänestä ristiriitaista tietoa. Tilanteessa, jossa palaute annetaan lapselle vasta myöhemmin, tulee lapselle tarkasti kertoa minkälaisesta käyttäytymisestä hän palautetta sai. (Aho 1996, 51 – 52.)

Palaute tulisi antaa rauhallisessa tilanteessa ja harkitusti, niin että palautteen saajalla on aikaa sulatella saamaansa palautetta. Tämä on erityisen tärkeää varsinkin silloin, kun palaute sisältää paljon negatiivisia asioita. Heikon itsetunnon omaava lapsi voi kokea kiusallisena julkisesti annetun palautteen, jonka vuoksi palaute olisi hyvä antaa joko kahden kesken tai kirjallisena, kun on kyse yksilöllisestä palautteesta. Palautteessa tulisi korostaa lapsen itsensä arvostamia asioita ja antaa lapsen ilmaista omia tunteitaan, kuten pettymystä, iloa tai pelkoja. Tarkoituksenmukaista olisi, että palaute olisi toistuvaa, jotta lapsi oppisi ottamaan vastaan palautetta ja antamaan sitä lopulta myös itse muille. (Aho & Tarkkonen 1999, 8 – 10.)

Aho ja Tarkkonen muistuttavat, että palautteen tulisi kohdistua aina käyttäytymiseen, eikä ikinä persoonaan ja ihmiseen itseensä. Mikäli aikuinen arvioi lapsen persoonaan liittyviä ominaisuuksia, voi lapsi tulkita palautteen niin, ettei aikuinen

hyväksy häntä ja näin ollen lapsi ei välttämättä enää luota häneen. (Aho & Tarkkonen 1999, 8.) Palautteella onkin kaksi tehtävää: korjaava, jonka tarkoituksena on karsia virheitä ja ei-toivottua käyttäytymistä ja motivoiva, joka puolestaan vahvistaa toivottuja käyttäytymismalleja. Itsetunnon vahvistamisessa olisi tarkoituksenmukaista korostaa motivoivaa palautetta. (Aho 1996, 52.)

Negatiivinenkin palaute on Sinkkosen mielestä kuitenkin lapsen kehitykselle välttämätöntä. Kiitokset ja moitteet kuuluvat kummatkin kasvatukseen. Terve kasvu edellyttää myös vastustusta ja rajoja. Se luo turvallisuutta, mutta houkuttelee osaltaan protestiin ja omien rajojen kokeilemiseen. (Sinkkonen 2012, 186 – 188.) Aluksi negatiivinen palaute tai moite saa lapsen hämmentymään ja tuntemaan olonsa torjutuksi. Toruminen aiheuttaaakin lapselle lyhytkestoisen stressireaktion, joka tuntuu hänestä epämiellyttävältä. Häpeän on todettu jossakin mielessä olevan lapselle haitallista. Sinkkosen mukaan näitä häpeän kokemuksia ei voi kuitenkaan välttää ja varsinkaan pienet lapset eivät itse pysty säätelemään tai käsittelemään näin voimakkaita tunteita. Siksi aikuisen tärkeänä tehtävänä onkin säädellä ja auttaa lasta käsittelemään näitä tunteita. Moitittuaan lasta aikuisen tulisi-kin varmistaa, ettei moitteen aiheuttama särö jää pysyväksi heidän välilleen. Aikuisen tulee tällöin luoda kontakti lapseen uudelleen ja käyttäytyä lasta ja hänen tunteitaan kohtaan empaattisesti ja ymmärtäväisesti, selittää hänelle tarkoin miksi hän joutui rajoittamaan lasta. (Sinkkonen 2012, 191 – 193.) Itsetuntoa rakentavinta on selittää lapselle kuinka hänen olisi tullut tilanteessa käyttäytyä (Ojanen 1994, 357).

Palautteella on myös niin sanottu itseään toteuttava ennuste. Palautetta antaessa muut ihmiset tekevät eräänlaisen tulkinnan meistä ja käyttäytymisestämme. Palautteen toistuessa samanlaisena, alamme helposti itsekkin ajatella sen mukaisesti. Saatu palaute vaikuttaa siis olennaisesti yksilön käyttäytymiseen ja käsitykseen itsestä. Joissakin tapauksissa voidaan puhua myös ulkopuolisten antamista leimoista ja stigmoista, jotka muodostuttuaan ovat varsin pysyviä. (Ojanen 1994, 131.) Palautteen vastaanottamiseen vaikuttaa toisaalta aina tulkinta. Esimerkiksi jos saatu palaute on ilmiselvästi yksilön oman käsityksen vastainen, voi hän tor-

jua tai ohittaa sen. (Ojanen 1994, 131.) Palaute otetaan herkemmin vastaan silloin, kun kyseessä on ihmiselle merkityksellinen ja tärkeä asia tai palaute koskettaa oleellisesti yksilön minää ja se vaikuttaa pätevältä, eikä ole liiaksi ristiriidassa yksilön oman käsityksen kanssa. Palaute on Ojasen mukaan sitä uskottavampi mitä useampien mielipide se on. (Ojanen 1994, 121.)

3.5 Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset

Hyvän itsetunnon omaava ihminen kestää ja sietää myös pettymyksiä. Kyky sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia kuuluu hyvän itsetunnon tuntomerkkeihin. Tällöin jokainen pettymys ei vaurioita itsetuntoa, vaan yksilö kykenee myöntämään epäonnistumisensa. Tätä kautta ihminen kykenee pohtimaan mitä tapahtuneesta voi oppia ja miten seuraavalla kerralla tulisi mahdollisesti toimia. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22 – 23.) Positiivisen asenteen ja vahvan itsetunnon omaava lapsi ei aina syytä itseään epäonnistumisestaan vaan hakee syytä tähän myös itsensä ulkopuolelta, esimerkiksi vaikeasta tilanteesta. Itseään vähättelevä ja heikon itsetunnon omaava lapsi puolestaan hakee epäonnistumisen syyt helpommin itsestään ja masentuu näin ollen usein vastoinkäymisten edessä. Tämän vuoksi lapsi saattaa usein päätyä luovuttamaan. (Viljamaa 2008, 22.)

Vanhempien ja lasten kanssa työskentelevien aikuisten tulisi lähteä siitä oletuksesta, että pettymykset ja epäonnistumiset ovat normaaleja elämään kuuluvia asioita. Lasten kanssa pitää keskustella etukäteen epäonnistumisista ja niiden luonnollisuudesta. Mielekkäintä Sinkkosen mielestä olisi, että aikuinen itse kertoisi omista epäonnistumisen kokemuksistaan ja välittäisi näin lapsille tunteen siitä, että kaikki epäonnistuvat joskus ja siitäkin voi selvitä. (Sinkkonen 2012, 194 – 196.) Ojasen mukaan epäonnistumisista tulisikin oppia, eikä niitä saisi tulkita oman arvottomuuden osoituksiksi (Ojanen 1994, 99). Olisi hyvä myös löytää jotakin positiivista epäonnistumisen joukosta, jotta voitaisiin välttyä suuremmilta traumaailta. Huonot kokemukset ja traumat voivat hukuttaa alleen ihmisen muita vahvuuksia. Vehkalahti toteaa, että virheitä ja heikkouksia voi lähes aina kompensoida, esimerkiksi lauluesitys voi olla viihdyttävä laulajan esiintymistaitojen

vuoksi, vaikka laulaminen ei menisikään nuotilleen koko esityksen ajan. (Vehkalahti 2007, 117 – 118.) Tärkeämpää on kuitenkin keskittyä lapsen vahvuuksien ja onnistumisien huomioimiseen epäonnistumisien sijasta, sillä se on lapsen itsetuntoa vahvistavaa. Epäonnistumisistakin tulee keskustella, mutta lapsen selviytymis- ja sopeutumiskyvyt kehittyvät paremmin silloin, kun ei keskitytä liikaa negatiivisiin asioihin ja tuoda niitä esille jatkuvasti. Myönteinen ja kannustava palaute vaikuttavat lapsen itsetunnon muotoutumiseen. (Cacciatore ym. 2008, 16.)

Pienet onnistumisen kokemukset rakentavat lapsen myönteistä itsetuntoa ja minäkuvaa. Kun lapsen annetaan onnistua päivittäin, alkaa hänen itsetuntonsa vahvistua. (Viljamaa 2008, 5.) Monien arkisten asioiden osaaminen ja hallinta tuottaakin hyvää itsetuntoa, kun taas avuttomuus on yhteydessä huonoon itsetuntoon. Olisikin hyvä ottaa lapsi mukaan arjen askareisiin ja antaa hänen onnistua niissä. Yhdessä tekeminen ja onnistuminen saavat aikaan positiivisia kokemuksia ja onnistumisen riemua. (Sinkkonen 2012, 199.) Lapsen omatoimisuuteen kannustaminen kasvattaa lapsen oman pätevyyden ja osaamisen tunnetta. Tarvittaessa aikuinen tarjoaa apuaan, mutta on hyvä antaa lapsen kokeilla asioita myös itse. (Koivisto 2007, 141.)

Aikuisen tulee opettaa lasta etsimään ja huomaamaan syitä epäonnistumisiin ja vastoinkäymisiin myös muualta kuin lapsesta itsestään. Aikuinen voi opettaa lapselle myönteisempiä tulkitsemistapoja, kuten "et ehkä saanut kavereita, koska et pyytänyt kaikkia kavereitasi ulos", silloin kun lapsen oma selitys tähän tilanteeseen olisi "kukaan ei halua leikkiä minun kanssani". Tällä tavoin lapsi oppii hakemaan pettymyksille syytä pikemminkin yrittämisen puutteesta kuin omista mahdollisista puutteistaan. Pettymysten rakentava käsittely onkin tärkeä taito elämässä. (Viljamaa 2008, 22.)

Itseään vähättelevä asenne on usein kiinni yksilössä tiukasti. Silloin kun itsearvostuksen puutteesta kärsivä ihminen epäonnistuu, uskoo hän näin tapahtuvan aina. Vaatimattoman itsearvostuksen omaavan ihmisen onnistuessa, uskoo hänen olleen vahinko. (Viljamaa 2008, 24.) Itseään arvostavat ihmiset eivät pelkää epäonnistumisia ja he kohtaavat rohkeammin haasteita. Itseään väheksyvät ih-

miset varovat kaikkea sellaista, jossa voi epäonnistua. Tällaisten ihmisten potentiaali jää helposti käyttämättä ja siksi onkin tärkeää tukea lasta saamaan onnistumisen kokemuksia. (Ojanen 1994, 297.)

4 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

4.1 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyömme *tavoitteena* oli kehittää sijaishuollon laatua ja hoidon tasalaatuisuutta tukemalla Pienten lasten vastaanottokodin työntekijöiden lasten itsetuntoa vahvistavaa työtettä. Kehittämistyön *tehtävänä* me olikin koota menetelmäkansio vastaanottokodin työntekijöiden käyttöön. Menetelmäkansio pitää sisällään erilaisia menetelmiä ja harjoituksia lasten itsetunnon vahvistamiseen sekä tietoa itsetunnosta ja siihen positiivisesti vaikuttavista tekijöistä. Valitsimme ja perustelimme kansioon otetut menetelmät teorian tietoon pohjautuen, mutta myös henkilökunnalta saadun palautteen perusteella.

Tavoitteenamme oli käydä jatkuvaa ja läheistä dialogia Pienten lasten vastaanottokodin henkilökunnan kanssa koko prosessin ajan. Kehitimme menetelmäkansiota heidän tarpeisiinsa, yhteistyössä heidän kanssaan. Näin samalla osallistimme ja sitoutimme heidät aiheen tärkeyteen ja yhteiseen kehittämistyöhön.

4.2 Kehittämistyön tausta ja ajankohtaisuus

Lapsen itsetunnon vahvistamiseen on viime aikoina kiinnitetty paljon huomiota muun muassa erilaisten lehtiartikkeleiden, mielipidekirjoitusten ja lastenpsykiatri Jari Sinkkosen internet tv-sarjan Sinkkosen sohvilla myötä. (Turun Sanomat 23.4.2015; Helsingin Sanomat mielipidekirjoitus 21.12.2014; Vauva 2015). Asiantuntijat ovat alkaneetkin yhä etenevässä määrin pohtia ja tutkia esimerkiksi lapsuudessa saadun hellyyden ja koskettelun vaikutusta itsetunnon kehittymiseen sekä kasvatustyylien ja kehujen merkitystä. (Turun Sanomat 23.4.2012; Time 2.6.2015; Vauva 2015.)

Kiinnostuimme aiheesta julkisuudessa käytyjen keskustelujen ja artikkeleiden kautta, mutta myös omien työkokemustemme pohjalta. Eriyisen tärkeänä pidimme lastensuojelun asiakkaina olevien lasten itsetunnon vahvistamista, sillä

koimme, että heidän moninaiset taustansa ovat saattaneet antaa heille tavallista heikommät lähtökohdat hyvän itsetunnon kehitykselle. Halusimme tukea yksilön itsetuntoa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja tehdä ennalta-ehkäisevää työtä, sillä usein hyvän itsetunnon merkitykseen aletaan kiinnittää huomiota vasta teini-iässä. Lapsen itsetunnon tiedetään alkavan kehittyä jo varhain vauvaiässä. Näin todettiin myös tuoreessa Helsingin Sanomien artikkelissa. Washingtonin yliopiston tekemän tutkimuksen mukaan ihmisen itsetunto muodostuu pääosin viidenteen ikävuoteen mennessä, ennen esikoulun aloittamista. Tämän jälkeen itsetunto näyttäisi pysyvän melko muuttumattomana. Ensimmäiset viisi vuotta ovat tärkeimmät, toteavat tutkijat. (Helsingin Sanomat 3.11.2015.) Näin ollen koimme, että on tärkeää panostaa lapsen terveen itsetunnon kehittymiseen hyvin varhaisessa vaiheessa.

Pienten lasten vastaanottokodissa on jo käytössä laajasti lasten itsetuntoa vahvistava työote ja halusimme yhdessä heidän kanssaan tällä kehittämistyöllä vahvistaa tuota työtettä ja kehittää hoidon tasalaatuisuutta.

4.3 Toimipaikka ja kumppanit

Kehittämistyö on aina sidoksissa tiettyyn ympäristöön ja sen toimijoihin. Työelämää ei voi kehittää ilman kehittämistyössä mukana olevia toimijoita ja niiden välistä toimivaa vuorovaikutussuhdetta. (Salonen 2013, 5 – 6). Toimijat ovat henkilöitä, jotka ovat keskeisesti mukana kehittämistyössä koko prosessin ajan. Toimijoiden koostumus ja määrä voivat vaihdella, mutta olennaista on, että toimijoita on mukana kehittämistyössä. (Salonen 2013, 21.)

Kehittämisympäristönä ja toimeksiantajana kehittämistyössämme toimi Turun kaupungin Pienten lasten vastaanottokoti. Pienten lasten vastaanottokoti on Turun kaupungin hyvinvointitoimialan 14-paikkainen lastensuojelulaitos. Vastaanottokodissa on kaksi osastoa, Tähtelä ja Päivölä. Tähtelään sijoitetaan pääosin 0-4.vuotiaat lapset ja Päivölään 4-7.vuotiaat. Rakennuksessa on myös perhetila, jonne on mahdollista sijoittaa lapsi perheineen. (Turun kaupunki 2014.)

Vastaanottokoti toimii sekä kiireellisten sijoitusten sijoituspaikkana että avohuollon tutkimus- ja arviointiyksikkönä. Pienten lasten vastaanottokoti vastaanottaa pääsääntöisesti alle seitsemän vuotiaita lapsia. Siksi rajaammekin kohderyhmämme 0-7.vuotiaisiin lapsiin. (Turun kaupunki 2014.)

Pienten lasten vastaanottokodissa korostuvat arjen ennakoitavuus ja rutiinit. Lapsille halutaan ennen kaikkea taata turvallinen ympäristö ja lämmin ilmapiiri. Jokaisella lapsella on omahoitaja, joka työskentelee lapsen ja hänen perheensä kanssa. Omahoitaja auttaa lasta sopeutumaan vastaanottokotiin. (Turun kaupunki 2011.) Pienten lasten vastaanottokodissa pyritään myös kaikkiin mahdollisiin tavoin tukemaan lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta, mikäli tämä on vain lapsen edun mukaista, eikä lapselle vahingollista. Lapsen ja vanhempien väliselle yhteydenpidolla on Pienten lasten vastaanottokodissa kuitenkin määritelty tietyntylaiset toimenpideohjeet, kuten esimerkiksi vierailuajat, edellytysten täyttyminen vierailulle (päiheteettömyys) ja yhteydenottojen (puhelinkeskustelut tai kirjeet) tarkkailu. (Turun kaupunki 2014.)

Kiireellisen sijoituksen tulee lastensuojelulain 38 § mukaan päättyä aina kun lastensuojelun tarvetta ei enää ole. Kiireellinen sijoitus voi päättyä myös huostaanotto päätökseen. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.) Muussa tapauksessa arviointijakso (lapsi tällöin sijoitettuna avohuollon tukitoimena) on pituudeltaan noin kolmen kuukauden mittainen, mutta sitä voidaan tarvittaessa jatkaa vielä toiset kolme kuukautta johtavan sosiaalityöntekijän päätöksellä. Lapsi voi olla myös sijoitettuna vastaanottokotiin huostaanotto prosessin aikana, kunnes pidempiaikainen sijaishuoltopaikka hänelle varmistuu. (Turun kaupunki 2014.)

5 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

5.1 Dialoginen vuorovaikutus

Kehittäminen on Toikon ja Rantasen mukaan suurimmaksi osaksi dialogista ja vuorovaikutteista toimintaa (Toikko & Rantanen 2009, 72). Myös Salonen painottaa, että kehittämistyö edellyttää aina toimijoita ja toimijoiden välistä sujuvaa dialogista vuorovaikutussuhdetta. Työelämää ei voi hänen mukaansa kehittää ilman näitä kyseisiä tekijöitä. (Salonen 2013, 5 – 6.) Dialogisessa vuorovaikutuksessa kokonaiskuva kohteena olevasta asiasta yleensä täydentyy ja monipuolistuu. Yhdessä ajattelemalla voidaan saavuttaa myös uusia ja hyvin innovatiivisia ratkaisuja. Yhteisellä ajatteluprosessilla onkin mahdollisuus tuottaa usein jotakin sellaista, johon ei tavallisesti yksin kyettäisi. (Heikkilä & Heikkilä 2001, 7 – 9.)

Puro ja Matikainen määrittelevät dialogin ryhmäviestintätavaksi, jonka aikana siihen osallistuvat ihmiset ajattelevat yhdessä ääneen. Dialogin tavoitteena on saada aikaan sekä uutta että aikaisempaa syvempää ymmärrystä ja käsitystä kaikkien dialogiin osallistuvien ajatteluun. Pyrkimyksenä on tuottaa uusia ajatuksia ja näkökulmia sekä ymmärtää muiden ajatuksia entistä paremmin. (Puro & Matikainen 2000, 8.) Dialogisen keskustelun tavoitteena onkin havaita ja oppia ymmärtämään toisten näkökulmia. Dialogisessa keskustelussa jokainen osallistuja kohdataan tasavertaisena ja tärkeänä yksilönä, jokaisen yksilön ainutlaatuisuudesta tietämystä aiheesta arvostetaan. Näin dialogisessa keskustelussa päästäänkin usein aikaisempaa laajempaan ja monipuolisempaan käsitykseen aiheesta. (Heikkilä & Heikkilä 2001, 7.)

Dialogilla on kehittämistyössä kaksijakoinen tehtävä. Silloin kun esimerkiksi työorganisaatiossa tavoitellaan parempaa laatua, on käytävä vuoropuhelua. Dialogi on tällöin niin väline (tuottaa uutta, monipuolisempaa tietoa ja näkemystä) kuin myös tavoite. Dialogisuus edustaa tasavertaiseen vuorovaikutukseen perustuvaa kulttuuria, joka nähdään menestyksen ehtona monissa organisaatioissa. (Puro & Matikainen 2000, 60 – 61.)

Dialogin onnistumisen kannalta on tärkeää, että jokainen dialogiin osallistuva tarkastelisi omia aikaisempia olettamuksiaan aiheeseen liittyen ja olisi valmis myös jakamaan nämä ääneen toisten kanssa. Dialogia on myös johdettava. Onnistunut vuoropuhelu vaatii henkilön, joka kokoaa keskustelua ja huolehtii siitä ettei keskustelu muutu väittelyksi tai päämäärättömäksi juttutuokioksi. (Puro & Matikainen 2000, 21 – 22.)

Kävimme dialogista keskustelua systemaattisesti ja järjestelmällisesti erilaisissa kehittämiseen liittyvissä palavereissa ja kokouksissa. Kehittämistyöryhmän jäsentien välillä vallitsi avoin ilmapiiri ja luottamus, joka mahdollisti dialogisten keskustelujen onnistumisen.

5.2 Dokumentointi

Prosessin kuvaaminen on kehittämistyössä erityisen tärkeää, sillä se muodostaa kehittämistyön raportista olennaisen osan. Näin ollen huolellinen toiminnan dokumentointi on keskeinen osa kehittämistyötä. Salonen toteaaakin, ettei voi olla kehittämishanketta, ellei käytännön työskentelyä ole riittävästi dokumentoitu ja raportoitu. Se mikä on Salosen mielestä riittävää, on kaikki sellainen materiaali ja aineisto, josta ulkopuolinen voi päätellä hankkeen etenemisen logiikan. (Salonen 2013, 23.)

Kehittämisprosessi on hyvä jakaa vaiheisiin (aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, viimeistely- ja arviointivaihe). Vaiheisiin jakaminen helpottaa kunkin vaiheen toimija-, menetelmä- ja materiaalikuvauksien dokumentoinnin. Kustakin vaiheesta tulisikin Salosen mukaan kirjata tarkasti ylös ajankohta, mukana olleet toimijat, käytetyt menetelmät sekä siitä syntyvät ja kehittyvät tuotokset. (Salonen 2013, 15 – 19, 21, 28 – 29.)

Käytimme yhtenä olennaisena dokumentoinnin välineenä kehittämispäiväkirjaa. Kehittämispäiväkirja on henkilökohtainen sanallisessa, kuvallisessa tai molemmissa muodoissa oleva kehittämistyön dokumentoinnin väline. Kehittämispäiväkirjan pitäminen on Vilkan ja Airaksisen mukaan erittäin perusteltua, sillä kehittämisprosessi on yleensä sen verran laaja ja pitkälle aikavälille sijoittuva prosessi,

ettei prosessin loppuvaiheessa helposti enää muista kaikkia prosessin aikana tehtyjä ratkaisuja. Kehittämispäiväkirja on tärkeä lähde ja tuki prosessia myöhemmin auki kirjoittaessa. (Vilka & Airaksinen 2003, 19.)

Kehittämispäiväkirjaan on hyvä kirjata esimerkiksi kaikki aiheeseen liittyvät ideat, pohdinnat, käydyt keskustelut ja lähdemateriaali (Vilka & Airaksinen 2003, 20). Täytimme molemmat huolellisesti omaa kehittämispäiväkirjaamme koko prosessin ajan. Ne toimivat kehittämisprosessimme aikana kaiken dokumentointimme perustana. Kirjasimme sinne syntyneet ideat ja oivallukset, käydyt keskustelut ja niistä saadut kehittämis ehdotukset, pohdinnat ja muut huomioitavat seikat. Kehittämispäiväkirja oli se, mikä kulki meidän molempien mukana kaikkialla. Olenaisen osan dokumentoinnista muodostivat myös kehittämisskeskusteluista ja yhteisistä palavereista laaditut muistiot.

5.3 Kokeileva toiminta

Kehittämistoiminta on Toikon ja Rantasen mukaan ensisijaisesti yhteistä konkreettista tekemistä. Heidän mukaansa kehittämistoimintaa on kuitenkin hyvin vaikea todentaa pelkän tekemisen kautta, mutta yhtä toivotonta olisi kehittää myös pelkkää "puhetta". Toikko ja Rantanen peräänkuuluttavatkin kehittämistyössä sekä dialogista vuorovaikutusta että kokeilevaa käytännön toimintaa. (Toikko & Rantanen 2009, 60.)

Suoritimme kokeilevaa toimintaa havaitaksemme minkälaiset harjoitteet toimisivat parhaiten kyseisessä toimiympäristössä ja näillä kyseisillä lapsilla. Tarkoituksena ei kuitenkaan ollut kokeilla kaikkia kokoamiamme harjoitteita, vaan haimme kokeilulla ikään kuin "suunnan" harjoitteiden valinnalle. Käytännön kokeilujen myötä muutama harjoite karsiutuikin pois lopullisesta tuotoksesta. Kokeilevan toiminnan avulla voidaan selvittää, miten hyvin joku laite tai palvelu toimii käytännössä. Se tuo ilmi palveluun, laitteeseen tai tuotteeseen liittyviä ongelmia ja niiden positiivisia puolia. Kokeilevassa toiminnassa kerätään havaintoja, joiden pohjalta tehdään tarvittavia muutoksia. (Toikko & Rantanen 2009, 99 – 100.) Ko-

keileva toiminta onkin näin ollen tuotekehityksen edellytys. Käyttäjien ja toimijoiden todellisten tarpeiden selvittäminen edellyttää heidän arkielämänsä seuraamista, sillä tuotteen käyttökelpoisuus selviää Toikon ja Rantasen mukaan vain seuraamalla ja keräämällä tietoa aidoissa tilanteissa. Kokeilevan toiminnan tuuleekin tapahtua aina aidossa toimintaympäristössä. (Toikko & Rantanen 2009, 100 – 101.)

Suoritimme kokeilevaa toimintaa osittain myös osallistaaksemme henkilökuntaa mukaan toimintaan. Halusimme näin varmistaa, että edes osa harjoitteista tulisivat henkilökunnalle ennestään tutuiksi ja juurtuisivat näin todennäköisemmin arkeen.

6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

6.1 Kehittämistyön vaiheistaminen ja toimijakeskeinen kehittäminen

Pyrimme koko kehittämisprosessimme ajan toimijakeskeiseen kehittämiseen. Tämä tarkoitti sitä, että pyrimme mahdollistamaan toimijoiden (yhteistyökumppaneiden) osallistumisen mukaan suunnitteluun ja kehittämiseen jo heti prosessin alkumetreiltä lähtien. Kehittämisprosessi kohdennettiin käyttäjien tarpeisiin ja tapahtui heidän omassa kontekstissaan. Tavoitteemme oli myös, että tuleva tuotos soveltuisi käytettäväksi aidossa arjen ympäristössä ja -tilanteissa. (Toikko & Rantanen 2009, 94 – 95.) Koko kehittämistoimintamme tapahtui pääosin dialogisessa vuorovaikutuksessa henkilökunnasta muodostetun tiimin kanssa. Toimijakeskeisessä kehittämisessä tiimit ja ryhmät nähdäänkin kehittämistoiminnan keskeisimpinä instrumentteina ja heitä konsultoidaan todellisuuden parhaimpina asiantuntijoina (Toikko & Rantanen 2009, 94, 96).

Kehittämistyömme eteni lineaarisen mallin mukaan. Linearisessa mallissa prosessin eri vaiheet (tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus, toiminnan päättäminen ja arviointi) seuraavat toisiaan (Toikko & Rantanen 2009, 64). Päädyimme tämän mallin mukaiseen toimintaan aikataulun tiukkuuden ja rajallisuuden vuoksi. Kehittämisprosessi ei ehtisi käymään läpi montaa kehää näin lyhyessä ajassa. Spiraalimallin mukainen kehittäminen edellyttäisikin Toikon ja Rantasen mukaan pitkäjänteisempää toimintaa (Toikko & Rantanen 2009, 67).

Kehittämistyö tulee vaiheistaa prosessikuvaukseksi, josta selviää miten eri vaiheet seuraavat toisiaan (Vilka & Airaksinen 2003, 49). Vaiheisiin jakaminen on Salosen mukaan tärkeää, sillä vain suunnittelemalla ja osittamalla kehittämistyön saa järkeviin ja toteuttamiskelpoisiin osiin. Samalla toiminta tulee selkeämmin näkyväksi ja helpommin ymmärrettäväksi. Vaiheisiin on hyvä yhdistää myös niihin liittyvät toimija-, menetelmä-, ja niissä syntyvät materiaalikuvaukset (Salonen 2013, 22.)

Salonen jakaa kehittämisprosessin aloitus-, suunnittelu-, toteutus-, ja arviointivaiheeseen. Seuraavaksi kuvaamme kehittämistyömme prosessin etenemistä Salosen esittämän vaiheistuksen mukaan.

AIKA	MENETELMÄ	TOIMIJAT	TUOTOS
tammikuu 2015	Aiheanalyysi Mind-map	Inka Rossi & Marianne Salonen	Aiheen ideointia.
tammikuu- helmikuu 2015	sähköposti	Inka Rossi, Marianne Salonen & Entinen johtaja	Kehittämisyhteistyön aloittaminen. Aiheen, ideoiden ja toiveiden kysyminen.
maaliskuu 2015	Kehittämiskes- kustelu	Inka Rossi, Marianne Salonen & Entinen johtaja	Oman aiheen esittäminen. Aiheen hyväksyntä ja luvan saaminen kehittämistyöhön. (Liite 2.)
huhtikuu- toukokuu 2015	Keskustelu	Marianne Salonen, entinen johtaja, harjoitteluohjaajat	Kuinka yhteistyö tulee jatkumaan johtajan jää- dessä virkavapaalle.
Kesäkuu 2015	Keskustelu, ta- paaminen Kehittämiskes- kustelu	Marianne Salonen & uusi johtaja Inka Rossi, Marianne Salonen uusi johtaja & osastonhoitaja	Yhteistyön uudelleen käynnistäminen. Aiheen esittely. Toiveet ja ideat. Kehittämisyhteistyön käytännöistä sopiminen. Yh- teistyössä mukana olevat henkilöt. (Liite 3.)
Elokuu 2015	Henkilökuntako- kous	Inka Rossi, Marianne Salonen & koko henkilökunta	Aiheen esittely koko henkilökunnalle. (Liite 4.)
Syyskuu 2015	Kehittämiskes- kustelu Osastojen yhtei- nen palaveri Kehittämiskes- kustelu Kehittämiskes- kustelu	Inka Rossi, Marianne Salonen & ke- hittämistyöryhmä Johtaja, me opiskelijat & molem- pien osastojen työntekijät Inka Rossi, Marianne Salonen & ke- hittämistyöryhmä	Kehittämisyhteistyön käytännöistä sopiminen. (Liite 5.) Alustavien menetelmien esittely. Palautteen kysy- minen. (Liite 6 Saatekirje.) Väliraportointi. Korjaus- ja kehittämis ehdotukset. (Liite 7.)
Lokakuu 2015		Inka Rossi & Marianne Salonen	Raportin kirjoittaminen. Tuotoksen loppuun saat- taminen.
Marraskuu 2015		Inka Rossi & Marianne Salonen	Raportin palautus. Kehittämishankkeen esittämi- nen. Tuotoksen toimittaminen toimeksiantajalle. Yh- teistyön päättäminen.

Taulukko 1. Kehittämishankkeen prosessikaavio.

6.2 Kehittämistyön aloitusvaihe

Kehittämishankkeemme alkoi tammikuussa yhteisestä kiinnostuksestamme tehdä toiminnallinen työ. Kehittämishankkeen ensimmäisessä vaiheessa on hyvä tehdä yleensä aiheanalyysi eli ideoida aihetta. Aiheanalyysissa on Vilkan ja Airaksisen mukaan tärkeää pohtia, mitkä asiat kiinnostavat työn tekijöitä erityisesti, sillä olennaista on se, että aihe motivoi aidosti. Aiheen olisi hyvä olla sen verran ajankohtainen tai tulevaisuuteen luotaava, että aihe kiinnostaa myös mahdollista toimeksiantajaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 23.) Käytimme aiheanalyysissa apuna käsite- ja miellekarttaa (mind-map) yhteisien intressiemme kartoitukseen. Miellekartat koostuvat sanoista, jotka ovat teemoittain ryhmiteltyjä. Miellekartat ovat eräänlaisia luonnoksia asioista ja ilmiöistä, jotka liittyvät toisiinsa. (Toikko & Rantanen 2009, 133.) Yhteisiin intresseihimme kuuluivat muun muassa työskentely lastensuojelussa, lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukeminen ja lapsen itsetunnon vahvistaminen.

Ideamme lapsen itsetunnon vahvistamisesta oli noussut sekä koulutusohjelman opinnoista että aiemmista harjoittelupaikoistamme. Olimmekin jo luoneet yhteyksiä aikaisempiin harjoittelupaikkoihin eli työelämään. Vilkan ja Airaksisen mukaan hyvä aihe kumpuaakin monesti oman koulutusohjelman opinnoista ja työelämän yhteyksistä (Vilka & Airaksinen 2003, 16). Tästä syystä päädyimme ottamaan yhteyttä Pienten lasten vastaanottokodin johtajaan ja tiedustelimme, olisiko heille mahdollista päästä tekemään opinnäytetyötä kehittämishankkeen muodossa. Pyysimme työyhteisöä myös pohtimaan nouseeko heiltä jotakin aihetta tai tarvetta, johon voisimme kehittämishankkeella ja siitä muodostuvalla tuotoksella vastata.

Kävimme johtajan kanssa keskustelua aluksi sähköpostilla ja sovimme maaliskuulle tapaamisen hänen kanssaan (Liite 2). Tapaamisen aikana varmistimme harjoittelupaikkamme ja kyselimme johtajalta mahdollista kehittämistarvetta- ja tehtävää. Mitään varsinaista tarvetta tai toivomuksia ei kuitenkaan noussut työyhteisöltä, joten päätimme johtajan tuella lähteä kokoamaan menetelmäkansiota, joka sisältäisi harjoitteita pienen lapsen itsetunnon tukemiseen. Keskustelimme

myös kehittämishankkeen mahdollisesta sisällöstä ja sen aikatauluista. Aloitusvaiheessa onkin hyvin tärkeää keskustella yhdessä asioista, joilla on merkitystä työskentelyn onnistumisen kannalta (Salonen 2013, 18). Kehittämistoiminta saa virallisen luonteen, kun sen tavoite saa organisaation johdon hyväksynnän. (Toikko & Rantanen 2009, 58).

6.3 Kehittämistyön suunnitteluvaihe

Huhti- ja toukokuun aikana tiedustelimme vielä uudelleen henkilökunnan ajatuksia ja toiveita. He saivat myös perehtyä kehittämishankkeemme suunnitelmaan. Aloimme rakentamaan alustavaa tietoperustaa ja perehdyimme laajasti aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen.

Saimme keväällä yllättäen tiedon siitä, että Pienten lasten vastaanottokodin johtaja vaihtuu toukokuun lopussa. Tämän myötä kehittämistyömme alkoikin ikään kuin uudelleen, sillä olimme keskustelleet yhteistyöstä tässä vaiheessa vain entisen johtajan kanssa. Tämän vuoksi myös kehittämishankkeen toimeksiantosopimuksen allekirjoittaminen siirtyi syyskuulle. Kehittämishankkeiden kulkua ja toteuttamista ei voi aina täysin ennalta suunnitella. On varsin yleistä, että kehittämisprosessi on ennakoimaton. Tämän vuoksi prosessin kulkua on usein tarpeellista korjata ja suunnata uudelleen toiminnan aikana, sillä kehittämistoiminta rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Toikko & Rantanen 2009, 10.)
Haimme myös Turun kaupungilta lupaa tehdä kehittämistyötä Pienten lasten vastaanottokodissa (Liite 1).

Kesäkuussa tapasimme uuden johtajan ja osastonhoitajan, joiden kanssa keskustelimme tarkemmin kehittämishankkeen etenemisestä ja toteutuksesta (Liite 3). Sovimme erilaisista käytännön asioista, kuten harjoittelumme ohjaajista ja heidän roolistaan kehittämishankkeessa. Ohjaajien tarkoituksena olisi perehtyä ja ottaa osaa kehittämistyöhömme muita laajemmin. Yhdessä meidän kanssamme he muodostaisivat kehittämishankkeen työryhmän, jonka kanssa tuleva kehittäminen tultaisiin pääosin toteuttamaan. Saimme tässä tapaamisessa vielä toiveita

sen suhteen, että harjoitteiden tulisi olla mahdollisimman helppoja ja yksinkertaisia toteuttaa hektisessä ja välillä varsin kiireisessä arjessa. Harjoitteet tukisivat myös ennen kaikkea Pienten lasten vastaanottokodissa jo hyvin vallitsevaa lapsen itsetuntoa vahvistavaa työtettä. Sovimme myös tapaamisen aikana, että tulimme vielä elokuussa järjestettävään koko talon henkilökuntakokoukseen esittäytymään kaikille ja kertomaan tarkemmin kehittämishankkeemme toteutuksesta. Näin aihe ja me itse olisimme koko henkilökunnalle ennestään tuttuja ja kehittämisyhteistyö pääsisi heti hyvin vauhtiin. Toikon ja Rantasen mukaan kehittämistoiminnan käyntiin saaminen edellyttääkin usein jonkinlaista työyhteisön yhteistä käsittelyä tai ainakin vähintään työyhteisön informointia asiasta (Toikko & Rantanen 2009, 58).

Tapaamisen jälkeen luonnostelimme alustavan sisällysluettelon ja rungon työlemme, käyttäen jälleen käsite- ja miellekarttaa apuna. Listasimme muun muassa itsetuntoon oleellisesti liittyviä käsitteitä ja näkökulmia. Teoriakirjallisuuden kautta miellekartta ja siinä esiintyvät käsitteet täydentyivät ja muokkautuivat. Huomasimme, että eräät käsitteet nousivat keskeisimmiksi kuin muut. Tämän rungon ja sisällysluettelon pohjalta aloimme kirjoittamaan tietoperustaa.

6.4 Kehittämistyön toteutusvaihe

Käytimme paljon aikaa tekstin suunnitteluun ja muokkaamiseen. Kirjoittamamme tekstit täydentyivät, karsiutuivat ja hioutuivat moneen otteeseen. Epäolennainen tieto karsiutui vähitellen pois ja poimimme teoriaperustaamme pääasiat. (Vilka & Airaksinen 2003, 66 – 67.) Osa kirjallisuudesta paljastui lukemisprosessin aikana elämänhallintaoppaiden kaltaisiksi teoksiksi, joita emme voineet hyödyntää. Pyrimme olemaan kriittisiä tiedon valinnassa koko kirjoitusprosessimme ajan, jotta saimme parhaan mahdollisen lopputuloksen aikaan. Vilkan ja Airaksisen mukaan tekstin muokkaaminen ja tarkistaminen läpi prosessin on tärkeää. (Vilka & Airaksinen 2003, 66 – 67.)

Elokuussa osallistuimme Pienten lasten vastaanottokodin henkilökuntakokoukseen (Liite 4). Esittäydyimme ja kerroimme miten tulimme kehittämishanketta toteuttamaan. Kyseessä oli samalla myös eräänlaisesta väliraportista, sillä esittelimme tietoperustamme rungon, kerroimme pääpiirteittäin sen sisällöstä ja keskeisestä lähdemateriaalista. Kerroimme millaisia harjoitteita menetelmäkansio tulisi sisältämään. Otimme kokouksen aikana vastaan myös kysymyksiä, ehdotuksia ja palautetta. Väliraportti on tilannekatsaus siihen, miten projekti on edistynyt siihen asti. Se on oiva työkalu alkuperäisen projektisuunnitelman tarkastamiseen. Väliraporttiin voidaan kirjata muun muassa sen hetkinen aikataulu, työskentelyn siihenastiset tulokset ja aikaansaannokset sekä työskentelyn ongelmat. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 49.)

Pyrimmekin tuomaan kehittämistyötämme toistuvasti esille koko työorganisaatiossa esimerkiksi osastokohtaisilla ja koko talon yhteisillä raporteilla, jolloin paikalla oli työvuorossa olevaa henkilökuntaa. Kokeilimme myös keräämiämme harjoitteita lasten kanssa ja esittelimme muutamia näistä myös henkilökunnalle, jotta ne tulisivat heille tutuiksi ja kynnys käyttää kyseisiä harjoitteita madaltuisi. Tällä tavoin pyrimme osallistamaan henkilökuntaa yhteiseen kehittämistyöhön. Kokeilujen myötä osa harjoitteista karsiutui, sillä ne eivät meidän mielestämme soveltuneet lasten ikä- ja kehitystasoon. Esimerkiksi realistisen minäkuvan piirtäminen oli liian hankalaa lapsille, sillä he eivät ymmärtäneet tehtävänantoa. Suoritimmekin koko kehittämisprosessin ajan jatkuvaa oman toimintamme kriittistä pohdintaa eli reflektointia. Reflektointi kehittämistyön aikana on tärkeää, sillä reflektiossa on Palomäen mukaan kyse harjoitettavissa ja kehitettävissä olevasta kyvystä, joka pitää sisällään mahdollisuuden korjaaviin toimintoihin ja muutokseen (Toikko (toim.) 2005, 19).

Kävimme dialogisia keskusteluja henkilökunnan kanssa ja pyysimme palautetta useaan otteeseen niin suullisesti kuin kirjallisestikin, esimerkiksi jättämällä osaston infovihkoon viestejä. Veimme myös kummallekin osastolle listan, johon olimme keränneet erilaisia harjoitteita ja joista lopulta valitsimme menetelmäkansioon sopivat harjoitteet. Kirjoitimme saatekirjeet (Liite 6), joissa pyysimme toiveita, kehittämisehdotuksia ja palautetta. Saimme konkreettista palautetta muun

muassa Kirje lapselle-harjoitteesta. Henkilökunta innostui kyseisestä harjoitteesta ja sanoi ottavansa sen saman tien käyttöön. Keskustelun aiheina olivat usein myös vuorotyön haasteet ja hektisyys. Muutamat työntekijät toivat esiin sen, että opiskelijoiden on vaikeaa tulla toteuttamaan kehittämishanketta työorganisaation ulkopuolisina toimijoina ja että aikataulu tämän kokoisen hankkeen todelliseen sisäänajoon ei ollut riittävä. Kehittämishankkeen työryhmään kuuluneet henkilöt antoivat harjoitteista palautetta rastittamalla papereista heidän mielestään hyvältä kuulostavia ja osaston arkeen sopivia harjoitteita.

Kävimme dialogia kehittämishankkeen etenemisestä yhdessä kehittämistyöryhmän kanssa (Liite 7). He olivat tätä ennen saaneet myös perehtyä tietoperustaamme. Tässä keskustelussa kävi ilmi, että kehittämistyön idea ei ollut täysin avautunut työyhteisössä ja että sen eteneminen oli ollut aluksi hyvin epäselvää. Keskustelussa korostui jälleen ajatus siitä, että menetelmäkansio tulisi tukemaan organisaatiossa vahvasti vallitsevaa itsetuntoa vahvistavaa työtettä. Lisäksi he olivat pohtineet, että kansiota olisi hyvä kohdentaa omahoitajatunneille ja omahoitajatyöskentelyyn. Emme enää tässä vaiheessa voineet lähteä muuttamaan menetelmäkansiota omahoitajuutta tukevaksi. Ruuska toteaaakin kirjassaan Pidä projekti hallinnassa, että mitä pidemmälle projekti on edennyt, sitä nihkeämmin muutosehdotuksiin on suhtauduttava, sillä mahdollisesti mukaan otettavilla uusilla piirteillä on vaikutuksia myös tuotteen muihin osiin. (Ruuska 2007, 43). Rajauksen muuttaminen kesken projektin merkitsee hänen mukaansa lähes aina aikataulun venymistä. (Ruuska 2007, 287). Näin olisi käynyt meidänkin tapauksessamme. Mikäli olisimme lähteneet painottamaan omahoitajuutta ja omahoitajatunteja, olisi tämän pitänyt näkyä myös teoriaosuudessa ja tähän meillä ei olisi ollut aikaa enää tässä vaiheessa.

6.5 Kehittämistyön viimeistelyvaihe

Kehittämishankkeemme toteutusvaiheen päättyessä kävimme vielä palautekeskustelun toisen kehittämistyöryhmän jäsenemme kanssa (Liite 8). Saimme suul-

lista palautetta muun muassa kehittämistyömme prosessin kulusta ja keskustelimme vielä kansioon liittyvistä asioista, kuten siitä millaiseen muotoon kansio konkreettisesti muotoutuisi. Palautteessa kävi jälleen ilmi, että kehittämistyön eteneminen oli ollut vaikeaa hahmottaa työyhteisössä ja prosessi oli ollut epäselvä. Saimme kuitenkin hyvää palautetta omasta aktiivisuudestamme ja panoksestamme työyhteisön sisällä. Osa työntekijöistä toivoi, että tulisimme esittelemään valmiin tuotoksemme esimerkiksi seuraavaan henkilökuntakokoukseen, heti kun tuotos on valmistunut. Menetelmäkansion ulkomuodosta keskusteltaessa moni toivoiansion olevan perinteisessä kansiomuodossa tai painettuna kirjana.

Lokakuun aikana kirjoitimme kehittämistyönraporttia, arvioimme kehittämishankkeemme toteutumista ja valmistimme lopullisen version tuotoksesta. Kokosimme aluksi paljon harjoitteita teorian tietoon pohjautuen ja teorian tiedon perusteella lopulta myös otsikoimme ja ryhmittelimme harjoitteet lopulliseen muotoon. Kehittämistyössä tuleekin Vilkan ja Airaksisen mukaan käyttää teoriasta nousevaa tarkastelutapaa valintoihin ja valintojen perusteluun. Tietoperusta toimii heidän mukaansa koko kehittämisprosessin ajan ikään kuin silmälaseina, joiden lävitse tulee tarkastella aihetta ja joita vasten tehdä valintoja. (Vilka & Airaksinen 2003, 42.) Kuuntelimme henkilökunnan toiveita ja tarpeita. Kaikista keräämistämme harjoitteista valitsimmekin lopulliset vaihtoehdot teorian tiedon, saadun palautteen ja käytännön kokeilujen perusteella. Pyrimme valitsemaan kansioon myös kyseiseen toimipaikkaan parhaiten soveltuvat harjoitteet. Valmis menetelmäkansio ja kehittämistyön raportti on tarkoitus esitellä henkilökunnalle marras-joulukuussa.

7 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOKSEN ESITTELY JA ARVIOINTI

7.1 Kehittämistyön tuotoksen esittely

Kehittämishankkeen lopullisena tuloksena syntyy kehittämistyön raportin lisäksi aina jokin konkreettinen tuotos (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Kehittämistyömme tuotoksena syntyi menetelmäkansio Pienten lasten vastaanottokodin työntekijöiden käyttöön. Menetelmäkansion tavoitteena oli tarjota henkilökunnalle tietoa ja erilaisia harjoitteita pienten lasten itsetunnon vahvistamiseen. Kansio tukee myös lasten itsetuntoa vahvistavaa työtettä työyhteisössä, sillä henkilökunta suuntautuu työssään lasten hyvinvointiin laaja-alaisesti ja heillä on jo nyt käytössään paljon erilaista osaamista. Hyvinvoinnin erilaisiin osa-alueisiin sisältyvät myös lapsen itsetunto ja positiivinen minäkuva. Työntekijät saavat vapaasti päivittää menetelmäkansiota omiin tarpeisiinsa sopivaksi.

Menetelmäkansioon valitut harjoitteet ovat pääosin helposti toteutettavia ja yksinkertaisia. Muutamit harjoitteet saattavat vaatia hieman enemmän järjestelyjä, mutta pääpaino on helppoissa ja arkeen sopivissa harjoitteissa. Menetelmäkansio pitää sisällään sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyyn sopivia harjoitteita. Monia harjoitteita on myös helppo muokata erilaisiin tilanteisiin tai tarpeisiin sopivaksi.

Kansiossa on kahdeksan erilaista otsikkoa, joiden alle harjoitteet on ryhmitelty. Jokaisen otsikon alle on kirjoitettu tiivis tietopaketti siitä, miksi juuri nämä kyseiset teemat ovat tärkeitä, miten ne liittyvät lapsen itsetuntoon ja miten lasta voi näillä osa-alueilla tukea. Menetelmäkansio sisältää myös liitteitä, joita on hyvä hyödyntää joidenkin harjoitteiden kohdalla.

7.2 Tuotoksen arviointi

Onnistuimme mielestämme kokoamaan kompaktin paketin itsetuntoa tukevia harjoitteita ja vastaamaan tällä kansiolla toimeksiantajan tarpeisiin. Kansion sisältö muistuttaa onnistuneesti siitä, miten lasta voi huomioida arjessa pienillä teoilla sekä sanoilla, ja näin tukea hänen itsetuntoaan ja positiivista minäkuvaansa. Kansio sisältää tiivistetysti aihepiiriin liittyvää tietoa, muun muassa palautteen antamisen merkityksestä lapsen itsetunnon kehittämisessä. Tieto ja erilaiset harjoitteet tukevat mielestämme hyvin itsetuntoa vahvistavaa työtettä. Kansiomme konkreettinen, käsin kosketeltavissa oleva muoto takaa sen, että kansio on helposti käytettävissä ja saatavissa. Tämä oli myös henkilökunnan toiveena. Kansion lopussa oleviin tyhjiin muovitaskuihin työntekijöiden onkin helppoa ja luontevaa lähteä itse päivittämään kansiota.

Onnistuimme luomaan menetelmäkansiosta houkuttelevan näköisen ja helppoluokuisen. Kiinnitimme huomiota esimerkiksi fontin ja fonttikoon vaikutukseen lukukokemuksessa. Pidimme menetelmäkansion ulkoasun ja kuvituksen mahdollisimman pelkistettynä, sillä tiesimme, että ulkoasu vaikuttaa merkittävästi miellyttävään lukukokemukseen. Tuotoksen syntyprosessissa onkin Vilkan ja Airaksisen mukaan tärkeää huomioida tuotoksen käytettävyyden, kohderyhmän ja käyttöympäristön soveltuvuuden lisäksi tuotoksen muoto, houkuttelevuus, selkeys ja johdonmukaisuus (Vilkka & Airaksinen 2003, 53). Menetelmäkansion viimeistelyyn olisimme mielellämme käyttäneet enemmän aikaa, mutta kehittämishankkeen nopeasti etenevä aikataulu ei antanut siihen mahdollisuutta.

Kehittämishanke on yleensä hyvin paikallisesti orientoitunut, eikä siinä usein pyritä kovinkaan yleistettävään tai siirrettävissä olevaan tietoon (Toikko & Rantanen 2009, 29). Meidän tapauksessamme onnistuimme luomaan kuitenkin sellaisen menetelmäkansion, joka vastaa Pienten lasten vastaanottokodin tarpeisiin, mutta soveltuu samalla käytettäväksi myös muissa lastensuojelu- ja varhaiskasvatusympäristöissä. Toikon & Rantasen mukaan onnistuneella kehittämistoiminnan lopputuloksella on kysyntää myös laajemmin (Toikko & Rantanen 2009, 57).

8 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI JA POHDINTA

8.1 Kehittämishankkeen prosessin arviointi

Kehittämishankkeemme toimipaikka toi itsessään hankkeeseen erilaisia haasteita. Pienten lasten vastaanottokodissa työntekijät tekevät kolmivuorotyötä. Vuorotyö, henkilökunnan vaihtuvuus vuorotyön myötä (mukaan luettuna sijaiset) ja osastojen arjen hektisyys asettivatkin omalla tavallaan haasteita kehittämistyöllemme. Oli esimerkiksi kovin vaikeaa saada informaatiota kulkemaan halutulla tavalla. Jokainen päivä Pienten lasten vastaanottokodissa on erilainen ja esimerkiksi lapsen kanssa tehtävä lääkärikäynti tai erilaiset verkostopalaverit sekoittavat helposti osaston arkea. Tämän vuoksi jokaista työntekijää on mahdotonta saavuttaa informaatiolla ja osittain tieto kulkeekin kyseisessä paikassa erilaisten infovihkojen, papereiden ja kirjallisten tai suullisten raporttien kautta.

Yhteisissä keskusteluissa työyhteisön kanssa pohdimme muun muassa sitä, että työn luonteen, ajoittaisen kiireen ja vuorotyön vuoksi on hyvin haastavaa "ajaa mitään uutta sisään". Toikon ja Rantasen mukaan yksi yleisimmistä kehittämistyön haasteista onkin saada toimijat mukaan kehittämistoimintaan. Usein käytännön arjen kiireet voivat johtaa vähäiseen ja pintapuoliseen sitoutumiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 8.) Pidempi jakso hanketyöskentelyssä olisikin ollut tarpeen tällaisessa toimipaikassa. Opiskelijoiden saattaa usein olla myös hieman hankalaa tulla työyhteisön ulkopuolelta kehittämään työyhteisöä ja siellä vallitsevia toimintatapoja. Heikkilä ja Heikkilä toteavatkin, että ulkoapäin ohjattu kehittämistoiminta ei useinkaan kykene pitämään itseohjautuvaksi tarkoitettua kehittämissessia elävänä (Heikkilä & Heikkilä 2001, 26). Jokaisen työyhteisössä tulisikin heidän mukaansa "ottaa pallo vastaan" henkilökohtaisesti ja lähdettävä kehittämään itse itseään (Heikkilä & Heikkilä 2001, 54). Näin ollen me työorganisaation ulkopuolisina toimijoina voimme vain "polkaista" käyntiin kyseisen työorganisaation sisäisen kehittämisen. Se, miten hyvin yhdessä käynnistetty kehittämistyö lopulta vakiintuu organisaation ja sen työntekijöiden arkeen, on paljon kiinni heistä itsestään.

Kehittämishanke koettiin työyhteisössä hieman epäselväksi asiaksi, sillä kaikilla ei ollut käytännön tietoutta kehittämishankkeesta. Epäselvyyksiä oli muun muassa sen suhteen mitä kehittämistyö käytännössä tarkoittaa, mitä kaikkea siihen kuuluu, millainen rooli työyhteisön jäsenillä siinä on ja millaisessa roolissa puolestaan me opiskelijat olemme. Toikko painottaakin, että mitä paremmin kehittämisprojekteja toteutetaan ja raportoidaan, sitä enemmän kehittämistyölle löytyy tilaa työelämässä ja ihmisten tietous aiheesta kasvaa (Toikko (toim.) 2005, 15). Omalta osaltamme olisimme voineet heti kehittämisprosessin alussa kertoa tarpeeksi yksityiskohtaisesti kehittämistyöstä. Mitä kehittämistyö ylipäättänsä on ja mitä se käytännössä tarkoittaa tai vaatii. Ongelmaksi tässä muodostui vain se, että myös oma käsityksemme kehittämistyöstä täydentyi ja tarkentui vasta matkan varrella. Voimme kuitenkin pitää omaa oppimisprosessiamme kehittämishanketyöskentelystä onnistuneena. Opimme myös kehittämisprosessin aikana, että kaikki mahdollinen materiaali ja dokumentit tulee säästää. Olimme unohtaneet kokonaan säilyttää kehittämistyön aikana tehdyt miellekartat, jotka olivat suurena apuna aiheen ideointivaiheessa ja tietoperustan rakentamisessa.

Yritimme parhaamme mukaan perustella henkilökunnalle aiheen tärkeyttä ja näin osallistaa heitä mahdollisuuksiemme mukaan (esimerkiksi kysymällä palautetta, käymällä keskusteluja, tuomalla harjoitteita tutuiksi ja suuntaamalla toimintaamme heidän toiveidensa mukaisesti). Osallistaminen on mahdollisuuksien tarjoamista ja osallistuminen puolestaan on annettujen mahdollisuuksien hyödyntämistä (Toikko & Rantanen 2009, 90). Keskeisimmäksi ongelmaksi niin osallisuuden kuin koko kehittämishankkeen suhteen näin jälkikäteen ajateltuna muodostui se, että kehittämistyömme aihe ei noussut todellisesta työelämätarpeesta vaan omasta ideastamme. Tiedustelimme kyllä mahdollisia kehittämisen kohteita toimeksiantajalta useaankin otteeseen, mutta niitä ei löytynyt.

Onnistuimme mielestämme hyvin lähdekritiikissä eli lähdeaineiston kriittisessä tarkastelussa. Valitsimme tiedonlähteitä muun muassa auktoriteetin ja tunnettuuden perusteella (esimerkiksi Sinkkonen, Ojanen ja Cacciatore). Tunnetun ja asiantuntijaksi tunnustetun tekijän teokset toimivatkin Vilkan ja Airaksisen mu-

kaan varmoina valintoina (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72). Tutkimme myös eri julkaisujen lähdeviitteitä ja lähdeluetteloja. Huomasimme pian, että samat tekijät ja teokset löytyivät toistuvasti aiheen ympäriltä. Silloin kun jokin tekijä esimerkiksi lähdeluetteloissa ja lähdeviitteissä toistuu, on tällä tekijällä todennäköisesti omalla alallaan auktoriteettia ja tunnettavuutta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72). Aloimme pian huomata, että olimme saavuttaneet lähestulkoon kaiken saatavilla olevan oleellisen tiedon, sillä tieto alkoi pian toistamaan itseään. Kun mitään uutta tietoa ei enää löytynyt, tiesimme lopettaa tiedon etsimisen. Täten uskomme saavuttaneemme melko relevantin ja kattavan tietoperustan aiheellemme.

Onnistuimme kehittämishankkeen aikana luomaan luottamuksellisen suhteen toimipaikan työntekijöihin. Käyty dialogi ja saatu palaute olivat avointa ja rehellistä. Kontaktin ottaminen työyhteisöön tuntui luontevalta. Saavutimme luottamuksellisen suhteen myös vastaanottokodin lapsiin. Erilaisten menetelmien käyttö menee helposti pieleen jos työntekijä epäonnistuu ihmisen kohtaamisessa (Mattila 2011, 48). Emme olisi kyenneet kokeilemaan menetelmiä, ellei meillä olisi ollut lasten luottamusta.

Kaiken kaikkiaan kehittämisprosessimme onnistui haasteista huolimatta hyvin, sillä saavutimme tavoitteen halutussa ajassa, yhteistyö sujui ja molemmat osapuolet olivat tyytyväisiä työskentelyyn. Tämä läpikäyty kehittämisprosessi on ollut varmasti opettavainen meille kaikille. Opimme paljon kehittämistyöstä ja siitä kuinka sitä toteutetaan.

8.2 Ammatillinen arviointi ja pohdinta

Sosiaalialalla työ kehittyy jatkuvasti yhteiskunnan muutoksen ja käytännön myötä. Sosiaalialan ammattilaisen on tärkeää kehittää omaa ammattiaan ja työtään. Oman työn teoreettisten lähtökohtien, menetelmien ja toimintatapojen vaikutuksen pohtiminen on tärkeää. (Talentia 2013, 26.) Ammattikorkeakoulujen eräänä tehtävänä onkin tuottaa työelämää vahvistavia kehittämishankkeita. Työelämän kehittämistä on pidetty ammattikorkeakoulujen opetuksen lähtökohtana. (Toikko (toim.) 2005, 10; Talentia 2014, 3.)

Mikäli takertuu sellaiseen ajatukseen, että kuvittelee vain omien käytäntöjen ja hallittujen menetelmien olevan toimivimpia ratkaisuja jokaisessa tilanteessa, on ammattilaisena hyvin rajoittunut (Mattila 2011, 47). Voimme itse tuoreina ammattiin valmistuvina työntekijöinä pitää yllä positiivista ilmapiiriä työn kehittämisessä ja pyrkiä vastustamaan muutosvastaisuuden valtaa. Vastavalmistuneen into ja erilainen tapa tarkastella työtä voivat saada aikaan muutoksia välillä melko rutinoituneissa työtavoissa. Meillä vastavalmistuneilla on todennäköisesti paljon sellaista tuoretta tietoa ja uudenlaista osaamista, jota kaikissa työyhteisöissä ei vielä välttämättä ole. Pyrimmekin kehittämishankkeemme aikana omalla innokkaalla asenteellamme tuomaan esiin kehittämistyön tärkeyttä sosiaalialan työkentällä. Valmiiksi työstetty tieto tai työelämässä rutinoituneet työskentelytavat eivät aina tarjoa tilaa omalle ajattelulle tai tutkivalle työtavalle (Toikko (toim.) 2005, 19). Tämän vuoksi oma asenne ja positiivinen suhtautuminen vaikuttavat merkittävästi kehittämistyön vakiintumiseen sosiaalialan työkentällä.

Eettisyydellä on tärkeä merkitys kehittämishankkeessa, sillä eettinen pohdinta on aina läsnä sosiaalialalla. Eettistä pohdintaa pidetäänkin yhtenä kehittyneen ammatillisuuden tunnusmerkkinä (Talentia 2013, 5). Omaa työtä ja tehtyjä ratkaisuja tarkastellaan päivittäin. Hyvä ammattietiikka ei tule milloinkaan toteutumaan niin, että eettisestä pohdinnasta voitaisiin luopua kokonaan (Talentia 2013, 6). Ammattieettinen osaaminen sisältyy myös olennaisesti Sosionomi (AMK) opintoihin (Talentia 2014, 3 – 4). Emme vääristelleet aikaansaannoksia tai muita asioita, vaan olemme raportoineet kehittämishankkeen prosessin juuri niin kuin se eteni. Pohdimme rehellisesti hankkeessa pieleen menneitä asioita ja toimimme niitä kehittämishankeraportissa esiin. Tiedostamalla omat virheemme voimme itse kehittyä ja jatkossa kykenemme toteuttamaan vastaavanlaisia prosesseja entistä paremmin. Noudatimme kehittämistyössämme myös sosiaalialan keskeisiä eettisiä periaatteita ja lakisääteisiä velvoitteita, kuten salassapitovelvollisuutta. Allekirjoitimme salassapitovelvollisuussopimuksen ja sitouduimme noudattamaan Pienten lasten vastaanottokodin käytäntöjä. Eettistä pohdintaa kävimme kehittämishankkeen toteutuksen aikana esimerkiksi harjoitteita kokeillessamme. Vastaanottokodin osastoilla oli poikkeuksellisen vähän lapsia, joten emme tahtoneet

kuormittaa heitä liikaa harjoitteillamme ja ajaa näin omaa etuamme. Emme myöskään mainitse tässä raportissa tai liitteinä olevissa kokousmuistioissa kehittämistyöhön osallistuneiden työntekijöiden nimiä heidän pyynnöstään. Näin kunnioitamme heidän omaa toivettaan yksityisyydestä.

Oma osaamisemme ja tietoutemme niin kehittämistyöstä kuin projektiosaamisesta kasvoivat huomasti kehittämishankkeen aikana. Näin ollen myös omat ammatilliset taitomme kehittyivät.

8.3 Jatkokehittämisehdotukset

Kehittämistyötämme voisi lähteä kehittämään jatkossa eteenpäin jalostamalla menetelmäkansion ideaa ja käyttötapoja. Henkilökunta voi myös lähteä muokkaamaan kansiota haluamaansa suuntaan, sillä emme esimerkiksi itse kokeilleet kaikkia harjoitteita. On hyvin mahdollista, että osa harjoitteista voidaan todeta toimipaikkaan sopimattomiksi. Harjoitteiden ja menetelmien kokeileminen ei ollut kehittämistyömme varsinaisena tehtävänä, vaan pyrimme kokoamaan ja tarjoamaan mahdollisimman monipuolisesti erilaisia aiheeseen liittyviä harjoitteita työntekijöiden käyttöön. Eräänä jatkokehittämishankkeena voisikin olla kokoamamme kansion harjoitteiden soveltuvuuden testaaminen lasten kanssa tai kansion päivittäminen ja karsiminen. Myös menetelmäkansion harjoitteiden saaminen luonnolliseksi osaksi toimipaikan arkea saattaisi olla yhden kehittämistyön mittainen missio.

Menetelmäkansion harjoitteiden ympärille voisi esimerkiksi rakentaa säännöllisin väliajoin kokoontuvan itsetuntoryhmän. Pienten lasten vastaanottokodissa toteutetaan jo muun muassa vuorovaikutusleikkiryhmää, joten tällainen ryhmätoiminta varmasti integroituisi helposti taloon. Itsetuntoryhmässä olisi tietty struktuuri, jonka mukaan edettäisiin. Vuorovaikutusleikkiryhmän tapaan tässäkin ryhmässä toistettaisiin monia leikkejä ja harjoituksia, jotta ne tulisivat lapsille tutuiksi. Näin ollen lasten olisi myös helpompi orientoitua ohjattuun ryhmätoimintaan ja he hyötyisivät harjoitteista enemmän.

Erilaiset itsetuntoon liittyvät satutuokiot toimisivat varmasti hyvin lasten keskuudessa. Lapset nauttivat usein tarinoiden ja satujen kuuntelemisesta. Kehittämishankkeemme aikana hyödynsimmekin Mirjam Presslerin ja Geisler Dagmarin *Kyllä me osaamme!* Itsetuntoa vahvistavia tarinoita - lastenkirjaa. Tarinoita luettiin uudelleen ja uudelleen erään lapsen toiveesta. Itsetuntoaiheista lastenkirjallisuutta onkin saatavilla jonkin verran. Myös hyvin perinteiset sadut opetuksineen liittyvät monelta osin lapsen kehittyvään itsetuntoon ja minäkuvaan. Tällaisia tarinoita ovat muun muassa H.C. Andersenin *Ruma ankanpoikanen* ja *Keisarin uudet vaatteet*. Interaktiiviset itsetuntoon liittyvät satutuokiot, joissa lapset saavat ottaa osaa tarinan etenemiseen ja siitä käytävään keskusteluun, voisivat olla hyvä kehittämissankkeen aihe.

LÄHTEET

- Aho, S. & Heino, S. 2000. Itsetunnon vahventaminen päiväkodissa. Turku: Painosalama Oy.
- Aho, S. & Tarkkonen, H. 1999. Itsetuntoharjoituksia esi- ja alkukasvatusikäisille. Turku: Painosalama Oy.
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita.
- Cacciatore, R.; Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Furman, E. 1998. Auta lasta kasvamaan. Helsinki: University press.
- Hautamäki, A. 2001. Kiintymyssuhdeteoria – teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa: WSOY, 13 – 66.
- Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2001. Dialogi- Avain innovatiivisuuteen. Juva: WS Bookwell Oy.
- Helsingin Sanomat 2014. Hyvä itsetunto ehkäisee nuorten syrjäytymistä. Viitattu 19.10.2015 <http://www.hs.fi/mielipide/a1419045265301>.
- Helsingin-Sanomat 2015. Tutkimus: Ihmisen itsetunto muotoutuu pääosin viiteen ikävuoteen mennessä. Viitattu 4.11.2015 <http://www.hs.fi/elama/a1446525622111>.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus.
- Kaltiala-Heino, R. 2012. Lasten kaltoinkohtelu - oireet ja ongelmat nuoruusiässä. Teoksessa Söderholm, A. & Kivitie-Kallio, S. (toim.) Lapsen kaltoinkohtelu. Porvoo: Bookwell Oy, 168 – 176.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Koivisto, P. 2007. ”Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa.” Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.
- Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Juva: Bookwell Oy.
- MLL 2015. Lapsen itsetunnon tukeminen. Viitattu 15.3.2015 www.mll.fi > Vanhempainnetti > Tietokulma > Vanhemmuus ja kasvatusta > Lapsen itsetunnon tukeminen.
- Ojanen, M. 1994. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.
- Orth, U. & Robins. R.-W. 2014. The Development of Self-Esteem. Viitattu 20.6.2015 https://uorth.files.wordpress.com/2014/10/orth_and_robins_2014_cdps.pdf.
- Orth, U.; Robins, R.-W. & Widaman, K.-F. 2012. Life-Span Development of Self-Esteem and Its Effects on Important Life Outcomes. Viitattu 17.3.2015 https://uorth.files.wordpress.com/2012/06/orth_et_al_2012_jpsp.pdf.

Palomäki, S-L. 2005. Tutkivaa työtettä jäljittämässä. Teoksessa Toikka, T. (toim.) Sosiaalialan kehittämistyön lähtökohtia. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu, 18 – 33.

Puro, U. & Matikainen, J. 2000. Dialogi - Yhdessä ajattelemisen taito. Ylöjärvi: Painohäme OY.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Gummeruksen kirjapaino Oy.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2001. Johdanto: Ihminen tarvitsee toisten läheisyyttä. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa: WSOY, 7 – 11.

Sinkkonen, J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. EU: WSOY.

Sinkkonen, J. 2012. Mitä tulisi ottaa huomioon lasta sijoitettaessa. Teoksessa Söderholm, A. & Kivitiie-Kallio, S. (toim.) Lapsen kaltoinkohtelu. Porvoo: Bookwell Oy, 269 – 277.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2014. Raportti Sosionomi (AMK) opinnoista ja osaamisesta. Viitattu 5.11.2015 <http://www.talentia.fi> > puheenvuorot > Sosionomien (AMK) opinnoista ja osaamisesta.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki: Talentia. Saatavissa myös http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf.

Söderholm, A. & Politi, J. 2012. Lapsen laiminlyönti. Teoksessa Söderholm, A. & Kivitiie-Kallio, S. (toim.) Lapsen kaltoinkohtelu. Porvoo: Bookwell Oy, 76 – 98.

Time magazine 2015. 'Helicopter Parenting' Hurts Kids Regardless of Love or Support, Study Says. Viitattu 18.10.2015 <http://time.com/3904527/helicopter-parent-study-controlling-students-kids-children/>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Toikko, T. 2005. Kehittämistyö koulutuksen ja työelämän yhteisenä tavoitteena. Teoksessa Toikko, T. (toim.) Sosiaalialan kehittämistyön lähtökohtia. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu, 10 – 15.

Turun kaupunki 2011. Pienten lasten vastaanottokodin esite vanhemmille.

Turun kaupunki 2014. Pienten lasten vastaanottokodin perehdytysmateriaalit.

Turun Sanomat 2012. Kosketus luo itsetuntoa ja muuttaa asenteita. Viitattu 19.10.2015 <http://www.ts.fi/teemat/terveys/337398/Kosketus+luo+itsetuntoa+ja+muuttaa+asenteita>.

Turun Sanomat 2015. Turkulaisäiti kertoo: lapsuuden kaltoinkohtelun ei tarvitse periytyä. Viitattu 18.10.2015 <http://hyvinvointi.ts.fi/elama/turkulaisaiti-kertoo-lapsuuden-kaltoinkohtelun-ei-tarvitse-periytya/>.

Vauva 2015. Jari Sinkkonen: Lapsen hyvä itsetunto ei synny kehuilla. Viitattu 18.10.2015 http://www.vauva.fi/artikkeli/lapsi/kasvatus/jari_sinkkonen_lapsen_hyva_itsetunto_ei_synny_kehuilla.

Vauva 2015. Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen: "Hyvä itsetunto ei rakennu vain kehuista". Viitattu 18.10.2015 http://www.vauva.fi/artikkeli/sina/vanhemmuus/lastenpsykiatri_jari_sinkkonen_hyva_itsetunto_ei_rakennu_vain_kehuista.

Vehkalahti, R. & Haiko, N. 2007. Kehu lapsi päivässä. 20 käskyä lapsen itsetunnon tukemiseen. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. Hämeenlinna: Karisto OY:n kirjapaino.

Viljamaa, J. 2008. Anna lapsen onnistua. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Tutkimuslupa

Turun kaupunki	§	Päätöspöytäkirja	1
Hyvinvointitoimiala, perhe- ja sosiaali- palvelut Palvelualuejohtaja	16	17.08.2015	

7485-2015 (019)

Tutkimuslupa - Salonen Marianne ja Rossi Inka

Sijaishuollon toimistopäällikkö Eira Virolainen 11.8.2015:

Marianne Salonen ja Inka Rossi opiskelevat Turun ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyössään Salonen ja Rossi kehittävät Pientenlasten vastaanottokodin työntekijöiden käyttöön menetelmiä sijoitettujen lasten itsetunnon tukemiseen. A.o. työmenetelmiä luodaan syyskuussa 2015 alkavan harjoittelun aikana. Opinnäytetyön tuotoksena on menetelmäkansio vastaanottokodin työntekijöiden käyttöön.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii Turun ammattikorkeakoulussa Laura Närvi.

Liite Tutkimuslupa-anomus ja tiivistelmä tutkimussuunnitelmasta

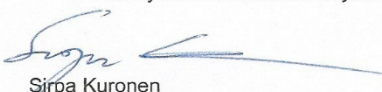
Vaitiolositoumukset

Esitän, että Marianne Saloselle ja Inka Rossille myönnetään tutkimuslupa alla mainituin edellytyksin:

Palvelualuejohtaja Sirpa Kuronen:

Päätös Päätän myöntää tutkimusluvan Marianne Saloselle ja Inka Rossille seuraavin ehdoin:

- tutkimuksessa on noudatettava seuraavia salassapitovelvollisuuslakeja: laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 14 §, laki viranomaisen toiminnan julkisuudesta 24 § kohta 25 sekä henkilötietolaki 11 §.
- Tutkimuksen käytännön menettely- ja järjestelytavoista sovitaan Pientenlasten vastaanottokodin johtaja Katriina Alhon kanssa.
- Tutkimuksesta on sen valmistuttua toimitettava sähköinen versio Turun Hyvinvointitoimialan käyttöön.


Sirpa Kuronen
palvelualuejohtaja
390493

Jakelu

ao Rossi Inka
ao Salonen Marianne
tpv Alho Katriina
tied Virolainen Eira

Aloituspalaveri 16.3.2015

Paikka: Pienten lasten vastaanottokoti

Läsnä: Opiskelijat Inka Rossi ja Marianne Salonen sekä vastaanottokodin johtaja

- Esittelimme itsemme ja kerroimme tarkemmin opinnäytetyön prosessista ja sen aikatauluista.
- Keskustelimme siitä, että oliko työyhteisöstä noussut esiin ehdotuksia aiheeseen tai erityisiä tarpeita, joihin voisimme opinnäytetyöllämme ja siitä muodostuvalla tuotoksella vastata.
- Ideoita ei ollut noussut työyhteisöstä, joten esittelimme oman aiheen ja ideamme – Pienen lapsen itsetunnon vahvistaminen ja menetelmäkansio, joka tukee lapsen itsetuntoa.
- Saimme johtajan tuen aiheeseen ja hän toivotti meidät tervetulleeksi toimipaikkaan tekemään kehittämishanketta.
- Keskustelimme myös alustavasti käytännön järjestelyistä – miten työharjoittelut toimipaikassa onnistuvat ja millaisella aikataululla.
- Johtaja esitteli Inkalle vastaanottokotia, sillä toimipaikka ei ollut hänelle entuudestaan tuttu.
- Sovimme ottavamme yhteyttä heti kun tarvetta ilmenee.

Kehittämiskeskustelu 23.6.2015

Paikka: Pienten lasten vastaanottokoti

Läsnä: Opiskelijat Inka Rossi ja Marianne Salonen sekä johtaja ja osastonhoitaja

Pienten lasten vastaanottokodin johtajan vaihduttua toukokuun lopussa, sovimme uuden johtajan kanssa tapaamisen, jotta saimme kehittämistyön uudelleen käyntiin. Johtaja oli saanut ennen tapaamista luettavakseen opinnäytetyösuunnitelmamme.

- Keskustelimme käytännön järjestelyistä. Miten syksyllä alkava harjoittelumme järjestyy ja miten harjoittelun aikana viemme kehittämistyötä eteenpäin. Sovimme, että molemmat työskentelemme samalla osastolla ja samoissa työvuoroissa, jotta kehittämishankkeen toteutusvaihe onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla. Meille nimettiin myös kaksi harjoitteluohjaajaa, jotka samalla perehtyvät enemmän kehittämishankkeeseen.
- Johtaja myös esitti, että tulisimme elokuussa pidettävään henkilökuntakokoukseen vielä esittäytymään ja kertomaan koko henkilökunnalle yhteisesti kehittämishankkeesta ja sen toteutuksesta.
- Kerroimme millaisia harjoitteita ja menetelmiä olimme ajatelleet menetelmäkansioon koota. Lisäksi sivusimme tietoperustaa, millaista tietoa olimme löytäneet ja aikeissa käyttää.
- Toiveina ja ehdotuksina saimme, että kokoaisimme myös rentoutusharjoituksia. Harjoitusten tulisi muutenkin olla arkeen sopivia ja mahdollisimman yksinkertaisia toteuttaa, jotta ne sopisivat vastaanottokotiin. Arjen pienet hetket ja huomion antaminen lapsille tärkeää.
- Korostetiin myös tavallisten vuorovaikutushetkien tärkeyttä.
- Sovimme vielä lähettävämme opinnäytetyösuunnitelman osastonhoitajalle luettavaksi

Henkilökuntapalaveri 27.8.2015

Paikka: Pienten lasten vastaanottokoti

Läsnä: Opiskelijat Inka Rossi ja Marianne Salonen, johtaja, osastonhoitajat, psykologi, sosiaalityöntekijä sekä henkilökuntaa kummaltakin osastolta (ohjaajat ja lastenhoitajat)

Meidät pyydettiin kokoukseen esittäytymään ja kertomaan tarkemmin opinnäytetyöstämme ja kehittämishankkeemme prosessista koko henkilökunnalle.

Kerroimme seuraavista asioista:

- Tietoperustan runko ja keskeinen sisältö (käytetty lähdemateriaali, otsikot ja sisältö lyhyesti).
- Itsetuntoon keskeisesti vaikuttavat tekijät (varhainen vuorovaikutus, perusturvallisuus, läsnäolo, lapsen kuuleminen ja huomioinen, palautteen antamisen merkitys jne).
- Menetelmäkansion alustava sisältö (yksinkertaiset ja helpot arjessa toteutuvat hetket ja harjoitteet, vuorovaikutusleikit ja lorut, palaute ja kannustus jne).
- Otimme kysymyksiä, palautetta ja ehdotuksia vastaan. Keskustelimme lupa-asioista (esimerkiksi lupa kehittämishankkeen toteuttamiseen Turun kaupungilta).
- Kannustimme henkilökuntaa osallistumaan ja antamaan palautetta aktiivisesti.

Kehittämiskeskustelu 1.9.2015

Paikka: Pienten lasten vastaanottokoti

Läsnä: Opiskelijat Inka Rossi, Marianne Salonen ja kehittämistyöryhmä

- Kävimme läpi miten harjoittelu ja kehittämistyö käytännössä tultaisiin suorittamaan, sillä epäselvyyttä oli paljon, esimerkiksi siitä mitä kehittämistyö käytännössä tarkoittaa, kuinka paljon me opiskelijat olemme käytettävissä osastolla, mikä meidän roolimme on ja niin edelleen. Myös muut työntekijät ja työorganisaatio oli ollut tästä hieman hämillään.
- Sovimme että olemme pääosin käytettävissä osastoilla ja että teemme kehittämishanketta aina kuin siihen sopiva tilaisuus. Painotimme ohjaajillemme myös keskinäisen yhteistyön merkitystä kehittämistyössä.
- Ohjaajamme toivoivat arjen työtteen painottamista varsinaisten erillisten menetelmien sijaan tuotoksessa. Harjoitteiden tulisi olla helposti lähestyttäviä ja helppo toteuttaa, sillä Pienten lasten vastaanottokoti ympäristönä on varsin hektinen.
- Ohjaajamme toivoivat myös, että voisiko lopullinen tuotos olla jokin muu kuin kansio. Varsinaista ratkaisua siihen, mikä se olisi, emme kuitenkaan kyseisen keskustelun aikana löytäneet. Päätimme jäädä pohtimaan asiaa.
- Esitettiin myös toive, että voisiko kohderyhmän rajata jotenkin tarkemmin koskemaan juuri lastensuojelu- tai kaltoin kohdeltuja lapsia. Päätimme lisätä teoriaosuuteen kappaleen aiheeseen liittyen, mutta koko tietopohjaa emme enää ehtisi muuttamaan.
- Sovimme, että me opiskelijat voisimme myös konsultoida talon psykologia aiheeseen liittyen. Saisimme häneltä varmasti hyvää tietoa ja näkökulmaa työhömme.

Saatekirje 10.9.2015

Hei!

PÄIVÖLÄ

Kokoamme opinnäytetyöksemme harjotteita pienten lasten itsetunnon tukemiseksi teidän PLVK:n työntekijöiden käyttöön. Ohessa koottuna joitakin alustavia harjotteita (tulevat muokkaantumaan vielä: karsintaa, täydennystä, otsikointia jne...)

Olisi kuitenkin tärkeää kuulla teidän ammattilaisten mielipiteitä

- mikä toimii, mikä ei. (millaiset harjotteet)
- millaisia harjotteita kaipaisitte mahd. lisää
- puuttuuko jotain jne...

Kommentteja/palautetta voitte antaa suoraan meille, kirjoittaa esim tämän kirjeen toiselle puolelle tai tehdä merkintöjä suoraan harjotteisiin. (tai erilliselle paperille)

Olisimme todella kiitollisia, mikäli auttaisitte meitä "kehittämään" tuotosta!

Kaikentlainen palaute/kommentit ovat meille kyllä arvoinen asia.

Nähdään!

Terveisin: Inka & Marianne

Kehittämiskeskustelu 11.9.2015

Paikka: Pienten lasten vastaanottokoti

Läsnä: Opiskelijat Inka Rossi ja Marianne Salonen sekä harjoitteluohjaajat

Välipalauttekeskustelu ja dialogin käyminen kehittämishankkeen etenemisestä.
Keskustelun aiheina:

- Kehittämishankkeen epäselvyys työyhteisössä. Kehittämishanke ei ollut täysin auennut.
- Tietoperustan sisältö (palaute ja korjausehdotukset).
- Tietoperustaan ehdotettiin kappaletta, joka keskittyisi kaltoin kohdeltuihin lapsiin ja heidän itsetuntoonsa, sillä lastensuojelun asiakkaina on lapsia, joilla on hyvin erilaisia taustoja.
- Tuotoksen toivottiin olevan fyysisesti kansion tai painetun kirjan muodossa. Tuotoksesta aiheutuvista kustannuksista keskustelimme vielä myöhemmin johtajan kanssa.
- Tuotoksen toivottiin myös muistuttavan itsetunnon vahvistamisen tärkeydestä pienillä johdannoilla ennen harjoitteita. Kansion toivotaan tukevan itsetuntoa vahvistavaa työtettä.

Kehittämiskeskustelu 24.9.2015

Paikka: Pienten lasten vastaanottokoti

Läsnä: Opiskelijat Inka Rossi ja Marianne Salonen sekä kehittämistyöryhmän jäsen

- Päätimme vielä harjoittelujaksomme sekä yhteisen kehittämistyömme loppuksi istua alas jakamaan kokemuksiamme sekä saamaan palautetta niin harjoittelujaksosta että yhteisestä kehittämistyöstä. Toinen kehittämistyöryhmämme jäsen ei valitettavasti päässyt mukaan keskusteluun.
- Positiivista palautetta saimme harjoittelujaksoamme kohtaan omasta oma-aloitteisuudestamme. Meistä oli todella ollut hyötyä osaston arjessa ja olimme onnistuneet luomaan hyvän suhteen lapsiin. Tätä mieltä oli ollut myös muu henkilökunta.
- Kehittämistyön todettiin olevan alkuun varsin hämmentävä kokemus ja ohjaajat toivoivat suuresti sitä, että olemme saaneet riittävästi erilaista aineistoa (palautetta, ideoita, tukea) kehittämistyöhömme ja raportointiin.
- Totesimme, että kehittämistyö tulee vielä osaltaan kuitenkin jatkumaan, vaikka varsinainen niin sanottu konkreettisen tekemisen vaihe nyt päättyykin. Sovimme että, olemme tarvittaessa vielä yhteydessä ohjaajiimme, sekä Pienten lasten vastaanottokodin johtajaan kehittämissyhteistyöhön liittyvissä asioissa, mikäli jotain kysyttävää tai täsmennettävää ilmenee. Sovimme että toimitamme valmiin tuotoksen vastaanottokotiin marraskuussa 2015.



PIENEN LAPSEN ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

SISÄLTÖ

- JOHDANTO
- LEIKIT, LORUT JA VUOROVAIKUTUS
- AIKUISEN LÄSNÄOLON MERKITYS
- OMAN MINÄKUVAN HAHMOTTAMINEN
- KEHOLLISET HARJOITTEET
- POSITIIVINEN PALAUTE JA KANNUSTAMINEN
- TUNNETAIDOT- OMIEN TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA ILMAISEMINEN
- JÄMÄKKÄ MINÄ- ROHKEUS JA OMAN MIELIPITEEN ILMAISEMINEN
- MUUT RYHMÄHARJOITTEET JA KESKUSTELUN AIHEET
- LASTEN KIRJOJA
- LÄHTEET

JOHDANTO

Tämän menetelmäkansion tarkoituksena on tarjota arjessa helposti toteutettavia harjoitteita, jotka vahvistavat alle kouluikäisen lapsen positiivisen minäkuvan ja itsetunnon kehittymistä. Kansio tukee myös lapsen itsetuntoa vahvistavaa työtä työyhteisössä. Kansio muistuttaa muun muassa aikuisen läsnäolon tärkeydestä sekä positiivisen palautteen ja kannustamisen merkityksestä lapsen itsetunnon muotoutumisessa. Itsetunto on tärkeä osa ihmisen persoonallisuutta ja hyvinvointia. Lapsen itsetunto alkaa kehittyä jo vauvaiässä. Vanhempi tai kasvattaja voi ensimmäisten kuukausien aikana antaa hyvän perustan lapsen itsetunnonle. Hyvä itsetunto on sekä lapsen kehitystä että terveyttä tukeva voimavara, joka antaa hyvät lähtökohdat lapsen hyvinvoinnille ja elämälle.

Tämä kansio on syntynyt kehittämishankkeen produktiona yhteistyössä Turun Pienten lasten vastaanottokodin kanssa.

Kiitos Pienten lasten vastaanottokodille yhteistyöstä!

Terveisin: Sosionomiopiskelijat Inka & Marianne

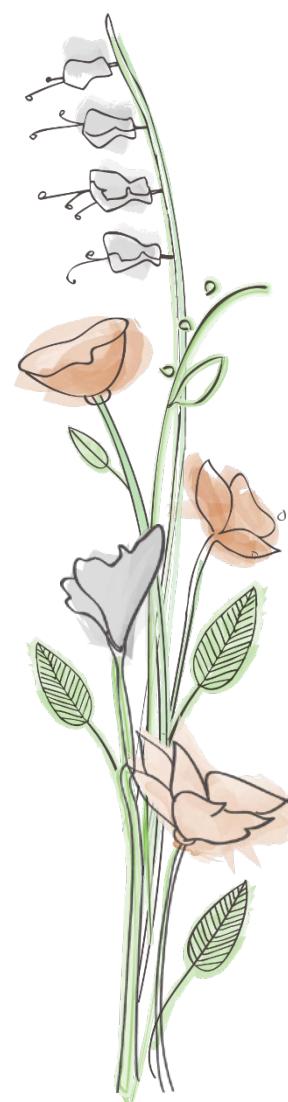


Leikit, lorut ja vuorovaikutus

Itsetunto lähtee rakentumaan niistä kokemuksista, joita lapsi saa ympäristöstään ja häntä ympäröivistä ihmisistä. Lapsuudessa itsetunto alkaa kehittyä siitä miten vanhemmat lasta hoitavat. Lapsen turvallinen kiintymyssuhde ja lapsen tarpeisiin vastaaminen ovat tärkeitä seikkoja. Varhaisimmassa vaiheessa lapsi elää ja tulkitsee asioita ensin kokonaisvaltaisesti kehonsa kautta. Siksi onkin tärkeää, että lapsi pitää kehostaan ja että keho tuntuu hänestä hyvältä. Se on myöhemmän psykologisen itsetunnon ydin. Mielihyvä omaa kehoa kohtaan rakentuu vanhempien kautta. Se miten vanhemmat rakastavat ja kohtelevat lapsen kehoa, piirtyy lapsen omaan kokemusmaailmaan

Myöhemmin tärkeää itsetunnon kannalta on se millaisena vanhemmat tai kasvattajat pitävät lasta ja miten he suhtautuvat lapsen suorituksiin (sekä onnistumisiin että epäonnistumisiin).

Laulamalla ja leikkimällä lapsen kanssa aikuinen saa luotua lapseen positiiviseen suhteen. Pienen vauvan tai lapsen kanssa on helppoa yhdistää arjen askareisiin pieniä loru- ja hassutteluhetkiä (esimerkiksi vaipanvaihdon yhteydessä). Pienet lapset myös rakastavat toistoja ja he ilahtuvat kovasti samanlaisina toistuvista leikkihetkistä.



- *Tanssita, pyöritä, hyppyytä vauvaa tai lasta!*
- *Nosta korkealle!*
- *Kukkuu-leikit, iloiset jälleennäkemiset ja kohtaamiset ilahduttavat lasta!*

Kuti, kuti kulta

Vaihtaessasi vaippaa kutita hiuksillasi tai nenälläsi vauvan paljasta masua ja koh-
taa sitten hänen katseensa hämmästyneen riemukkaalla ilmeellä!

Myllätään ja makoillaan

Makaa lattialla selälläsi. Anna vauvan tutkia sinua ja ryömiä ylitsesi mielensä mu-
kaan. Saat itse ihanan rentouttavan hetken ja vauva nauttii läheisyydestäsi ja
lämmöstäsi.

Kiikkuu, kiikkuu

Tue lasta käsissäsi selästä ja niskasta. Taivuta selkääsi eteen alas ja taas ylös.
Anna lapsen keinua jalkojesi välissä ylös kasvojesi eteen. Voit tehdä samaa lii-
kettä myös vartalosi oikealle ja vasemmalle puolelle, jolloin vauva liukuu ohit-
sesi. Anna painovoiman viedä teitä!

Ympäri, ämpäri

Paina vauva rintaasi vasten. Pyörähdä myötä päivään puoli kierrosta, vastapäi-
vään puoli kierrosta ja sitten vauhdikkaammin koko kierros myötä päivään. Vau-
vasta on ihanaa tehdä kanssasi piruetteja.

Kukkuu!

Juoksentele ympäri huonetta ja piiloudu vauvalta. Kurkista nurkan takaa, jalkojesi välistä, kainalon alta tai ihan mistä keksit ja hihkaise hilpeästi "kukkuu". Anna vauvalle liina tai huivi ja anna hänen yllättää sinut "kukkuulla" sen takaa!

Pieni lapsi nauttii piiloleikeistä. Aikuinen voi piiloutua esimerkiksi huivin taakse ja tulla kohta taas esiin. Aina vain uudestaan! Myöhemmin lapsi piiloutuu itse. On ihanaa tulla löydetyksi!

Hoppoti hoi

Tanssi vauva sylissäsi ympäri huonetta: vaihtoaskel, hyppy, hyppy, vaihtoaskel, hyppy, hyppy ja hyppy ja hyppy ja hyppy. Vauvaa naurattaa yhteinen hyppelyynne!

Tuolla!

Kun vauvalle luetaan ja kirja tulee tutuksi, vauva oppii osoittamaan kirjan kuvia. Missä lintu on? Missä kananmuna on? Missä kissa on? Tuolla! Tuolla! Tuolla!

Helikopterit

Aikuinen ja lapsi (tai lapset) juoksentelevat vapaasti salissa musiikin soivassa taustalla. Sopivassa hetkessä aikuinen nappaa lasta kainaloista kiinni ja pyörittää lasta ympäri. Ja sitten juoksentelu taas jatkuu...

Metrolla mummolaan

Limpsin lampsin jalkapatikalla, patikalla joo.
Körötellen, körötellen kymppiratikalla, ratikalla joo.
Soitan kelloa, painan nappia, tällä pysäkillä pois,
liukuportaita metroon ja metrolla mummolaan.

Limpsin lampsin = aikuinen askeltaa jaloillaan lapsen istuessa sylissä.
Körötellen, körötellen = aikuinen köröttelee lasta sylissään.
Soitan kelloa = painaa lapsen nenää.
Painan nappia = painaa lapsen napaa.
Tällä pysäkillä = nostaa lapsen ilmaan.
Liukuportaita = liuttaa lasta jalkojaan pitkin alas.
Mummolaan = kaappaa lapsen syliinsä ja halaa.

Hyvä tie

Hyvä tie, hyvä tie, hyvä tie.
Huono tie, huono tie, huono tie.
Kuoppa!

Hyvä tie = aikuinen köröttelee lasta tasaisesti polvillaan.
Huono tie = aikuinen nostelee vuorotelleen jalkojaan, lapsi keikkuu puolelta toiselle.
Kuoppa = aikuinen avaa jalkansa ja lapsi putoaa jalkojen väliin.

Kengitys

Vuolen, vuolen kaviota.

Kaivan, kaivan reikää.

Pruu, heppa kenkää, pruu heppa kenkää.

Niku naku, niku naku.

Kaikki naulat pois.

Vuolen kaviota = aikuinen silittää lapsen jalkapohjaa.

Kaivan, kaivan reikää = aikuinen kaivaa koukistetulla sormella lapsen jalkapohjaa.

Pruuu heppa kenkää, pruu = taputtaa lapsen jalkapohjaa.

Niku naku, niku naku = kutittelee lapsen jalkapohjaa.

Kaikki naulat pois = vauhdikas sively pitkin jalkapohjaa.

Helliminen

Jokainen lapsi saa vuorotellen olla aikuisen sylissä hellittävänä ja silittettävänä.

Lapset voivat myös helliä toisiaan. Hellimistä voidaan tehostaa lorulla:

Jospa minä kissan (koiran, hiiren) saisin,

kyllä sitä rakastaisin,

paijailisin aina,

arkena ja sunnuntaina,

sille herkut kantelisin,

illalla sille laulelisin,

ja kun kaikki oikein oisi,

mukavasti se sanoisi: MIAU.

Jalkatunneli

Asetu maahan istumaan jalat suorina. Nosta toinen jalka toisen päälle niin, että säärien kohdalle muodostuu kolo. Siirtele palloa puolelta toisella ja houkuttele lapsi ryömimään etuperin ja takaperin monta kertaa tai anna hänen itse vierittää palloa jalkojesi alta.

Leikissä voi käyttää mukana esimerkiksi tällaista lorua;

*Pallon maaliin vieritän,
vatsan alta kieritän.
Pallon maaliin vieritän,
jalan alta kieritän.
Pallon maaliin vieritän,
selän alta kieritän.*

Mihin pallo katosi?

Ota käyttöösi yksi keskikokoinen pallo. Asetu lapsen kanssa vastakkain lattialle istumaan tai kyykkyyyn. Vieritä pallo lapselle ja pyydä häntä vierittämään pallo takaisin. Kun saat pallon takaisin, piilota se selkäsi taakse. Kun lapsi nousee etsimään palloa, voit ottaa pallon esiin ja vierittää sen toiselle puolelle huonetta. Juoksuta lasta vieritettävän pallon kanssa niin pitkään, kun lapsi jaksaa etsiä, löytää ja vierittää.

Leikissä voi käyttää myös seuraavaa lorua;

*Mihin katosi pallo?
Etsi, etsi, pallo,
jaloilla lattiaa tallo.
Löydä, löydä, pallo,
jaloilla lattiaa tallo.
Uudelleen vieritä pallo.*

Aikuisen läsnäolon merkitys

Jokaiselle ihmiselle on tärkeää saada kokea olevansa tarpeellinen, kiinnostava ja arvostettu omana itsenään. Siksi lapselle tulee osoittaa kiinnostus ja arvostus konkreettisesti.

Aikuisen arvostus ei aina välity lapselle, ellei aikuinen sano sitä ääneen. Arvostus välittyy kuitenkin myös ilmeiden, eleiden ja tekojen kautta. Sanaton viestintä voi olla jopa toisinaan tehokkaampaa itsetunnon vahvistamisessa kuin sanallinen viestintä.

Sanatonta viestintää ovat esimerkiksi hymy, katsekontakti ja kosketus. Tällaiset huomionosoitukset viestivät lapselle selkeästi, että hänet on huomattu.

Katso lasta silmiin, kuuntele ja anna lapselle aikaa kertoa hänen omia asioitaan rauhassa. Aikuisen tulisi pyrkiä huomioimaan lapsiryhmissä jokaista lasta yksilöllisesti. Lapsi kaipaakin toistuvaa sekä ehdotonta viestiä siitä, että hän on oikeanlainen ja hyvä juuri sellaisenaan, vaikka hänellä onkin heikkouksia.

Tärkeintä on, että turvallinen aikuinen on aina lapsen saatavilla. Lapsi voi luottaa siihen, että aikuinen on hänen tukena ja turvanaan tarvittaessa. Aikuisen tulee tarjota lapselle järkähtämätöntä läsnäoloa niin usein kuin mahdollista.

- **Lapsen voi ottaa mukaan arjen askareisiin apulaiseksi tai hänelle voi antaa jonkin oman vastuu-tehtävän. Lapsi nauttii saadessaan ottaa askareisiin osaa ja hän saa onnistumisen kokemuksia.**
- **Lasta voi pyytää auttamaan muita jossakin askareessa tai tehtävässä.**
- **Retket, pienet hemmottelut ja huippukokemukset osoittavat lapselle miten tärkeä hän on.**



- Anna lapsen kokeilla asioita itse, kannusta lasta ja luo onnistumisen kokemuksia. (Esimerkiksi vaatteiden pukeminen ja syöminen itse, vaatteiden laittaminen naulakkoon ja oman huoneen järjestäminen ym.)
- Juttele lapsen kanssa ja esitä tarkentavia kysymyksiä, kommentoi ja lähde mukaan lapsen juttuun. Näin osoitat todella kuuntelevasi, olevasi kiinnostunut ja läsnä. Lapsi kokee tulleensa kuulluksi ja nähdyksi.
- Pidä lasta sylissä, järjestä pieni pysähtymisen hetki, vain sinä ja lapsi.
- Huomioidaan lasta yksilöllisesti jonkin asian tapahduttua tai muututtua (esim. uuden asian oppiminen tai uusi kampaus jne.)
- Lue kirjaa, katsele lapsen valokuvia ja videoita yhdessä lapsen kanssa.
- Nukkumaan mentäessä lapselta voi kysyä esimerkiksi mikä tässä päivässä oli parasta tai mukavinta. Lapsi saa itse kertoa päivästä.

Oman minäkuvan hahmottaminen

Hyvän itsetunnon omaava ihminen on minäkuvaltaan totuudenmukainen. Tällöin ihminen havaitsee ja tiedostaa omat heikkoutensa, mutta niiden myöntäminen ei heikennä hänen itsetuottamustaan tai tuota ahdistusta. Minäkuva voidaan jakaa kolmeen osaan. Reaaliminä kuvaa sitä millaisena yksilö pitää itseään. Ihminen voi kuvailla itseään esimerkiksi sosiaaliseksi ja älykkääksi. Ihanneminä on yksilön ihannekuva itsestään, se kertoo millainen ihminen hän haluaisi olla ja missä hän voisi kehittyä tai muuttua. Normatiivinen minäkäsitys kuvaa sitä, millaisena yksilön mielestä muut ihmiset hänet näkevät. Ihmisen minäkäsitys on vahva silloin, kun hän kuvaa itseään positiivisilla ominaisuuksilla. Minäkuva on pysyvä käsitys siitä minkälaisena ihminen itseään pitää. Hetkelliset mielialanvaihtelut eivät muuta minäkuva.

Lapsen kehityksen alussa minäkuva sisältää yleensä hyvin konkreettisia, ulkoiseen kuoreen liittyviä, helposti havaittavissa olevia piirteitä, asioita, tekemisiä ja taitoja. Esimerkiksi fyysiset piirteet ja taidot kiinnostavat lasta. Kuvailevien adjektiivien käyttö on alle kouluikäiselle lapselle vielä hankalaa. On tärkeää tiedostaa omat hyvät ja huonot puolensa. Lapsen kanssa voi pohtia missä asioissa hän on jo hyvä ja missä asioissa hän voisi kehittyä. Lapselle painotetaan, että hän on hyvä jo sellaisenaan, mutta aina voi oppia uutta ja kehittää omia taitojaan. Koikeilun kautta lapsi oppii paljon, siksi on myös tärkeää kannustaa lasta. On hyvä puhua myös erilaisuuden arvostamisesta – olemme ulkonäöltämme ja luonteeltamme erilaisia, mutta kaikki siitä huolimatta ovat aivan yhtä tärkeitä ja arvokkaita.



Unelmointi

Isona minusta tulee esimerkiksi astronautti tai jalkapallonpelaaja, ”jos minulla olisi x toivetta”, millainen lapsi haluaisi olla tai toivoisi olevansa... Näistä haaveista voidaan keskustella lapsen kanssa kahdestaan tai ryhmässä ja lapsi voi piirtää oman unelmointikuvan.

Elämänjana

Elämänjana piirretään yhdessä aikuisen tai vanhemman kanssa. Lapsi saa piirtää niin paljon kuin itse muistaa, aikuinen voi auttaa ja myös kirjata asioita janalle.

Lapsen valokuvien ja videoiden katselu

Lapsi nauttii hänestä otettujen valokuvien ja videoiden katselusta. Hän saa aikuisen jakamattoman huomion ja tuntee olonsa tärkeäksi. Samalla lapsi hahmottaa tapahtumia omassa elämässään.

”Missä olen hyvä”-piirustus

Lapsi saa piirtää kuvan itsestään ja asiasta, jossa kokee olevansa hyvä. (Esimerkiksi jalkapallossa, leikkimisessä, hiekkakakkujen tekemisessä...)

Olen hyvä!

Lapsi piirtää paperille auringon ja pilven, jonka takana piileksii aurinko (voi myös käyttää liitteenä olevaa valmista pohjaa). Auringon alle kirjataan yhdessä aikuisen kanssa asioita, joissa lapsi on hyvä. Pilven alle puolestaan kirjataan asioita, joita lapsen pitäisi vielä harjoitella. Kuvan voi lopuksi laittaa lapsen huoneen seinälle.

Minäpalapeli

Lapsen kuva piirretään tukevalle paperille ja leikataan kuva palapeliksi. Palapeli voidaan säilyttää esimerkiksi lapsen nimellä varustetussa suuressa laatikossa. Lapset kokoavat mielellään sekä itsestään että ystävistään tai perheenjäsenistään tehtyjä palapelejä. Pienen palapelin voi tehdä myös lapsen omasta valokuvasta.

Lapsenkokoinen piirros

Lapsi makaa maassa suuren paperin päällä. Aikuinen piirtää lapsen kehon ääri-viivat. Lapsi saa itse koristella tai värittää piirretyn kehon. Kehoon voidaan myös kirjoittaa myönteisiä asioita lapsesta.

Lapsesta voi myös tehdä siluetin. Lapsi seisoo seinän edessä, johon on kiinnitetty joko pieni paperi pään siluettia varten tai vaihtoehtoisesti iso paperi, jotta saadaan siluetti koko kehosta. Piirroksia tai siluetteja voidaan niiden valmistuttua kiinnittää seinälle vierekkäin, jotta niitä voidaan yhdessä ihaila. Tutkitaan lasten erilaisia piirteitä kuvissa. Korostetaan miten jokainen on erilainen, mutta kuitenkin hyväksytty ja tärkeä sellaisena kuin hän on. Erilaisuus on rikkautta!

Kirje lapselle

Lapsen vanhempi kirjoittaa omalle lapselleen kirjeen, jossa kertoo esimerkiksi lapsen positiivisista puolista. Kirjeessä on tarkoitus käydä läpi vain positiivisia asioita. Kirje luetaan lapselle ääneen ja liitetään omaan kansioon muistoksi. Kirjeelle löytää valmiin pohjan liitteistä.

Kirjeeseen vanhempi voi esimerkiksi kirjoittaa...

- *millainen vanhemman mielestä oli lapsi pienenä ja millainen nyt*
- *mitä lapsi puuhailee mielellään, mitä lapsi on viime aikoina oppinut ja mihin vanhempi uskoo näiden taitojen johtavan tulevaisuudessa*
- *mikä on lapsen lempileikki, lempielokuva, lempiväri...*
- *miksi lapsi on vanhemmilleen tärkeä.*

Keholliset harjoitteet

Minuus ja itsetunto syntyvät lapsen saamista varhaisista hoivakokemuksista. Positiiviset hoivakokemukset antavat tunteen omasta arvokkuudesta ja ne luovat pohjan hyvälle itsetunnolle. Hyvän itsetunnon varhaiset juuret ovat ruumiillisia ja ne liittyvät siihen miten hyväksi tai kelvottomaksi oma ruumis koetaan. Nämä kokemukset kumpuavat aistimuksista siitä miten hoitajat ovat käsitelleet vauvaa tai vähän isompaakin lasta ja vastanneet lapsen tarpeisiin.

Lasta pitääkin kosketella paljon alusta alkaen. Silittelyllä, sivelyllä, suukottelulla ja muulla hellittelyllä on tärkeä vaikutus lapsen hyvän itsetunnon ja positiivisen minäkuvan kehityksessä. Lapsi oppii arvostamaan omaa kehoaan, kun muut hänen ympärillään kunnioittavat sitä. Tällöin lapsi myös oppii, ettei kenelläkään ole oikeutta vahingoittaa häntä ja hän kokee kehonsa suojelemisen arvoiseksi. Lapsi kokee myös olevansa tärkeä ja rakastettu.



- Hieronta (esim. vauvahieronta ja satuhieronta).
- Arjen hetkissä tapahtuvat silittelyt, sivelyt ja hellittelyt (esimerkiksi lapsen selkään voi piirrellä sormin ja lapsi voi myös arvata mitä aikuinen piirtää tai lapsen hiuksia voi harjata ajan kanssa).
- Rentoutuminen ja rentoutushetket.

Äänimaisemarentoutus

Toteutetaan rentoutus hämärässä huoneessa. Lapset sulkevat silmänsä ja aikuinen tekee erilaisia ääniä esimerkiksi repimällä paperia, lorauttamalla vettä kannusta lasiin, rypistämällä paperia, kaatamalla riisiä kulhoon... ja niin edelleen. Rentoutuksessa voi käyttää hyödyksi kaikenlaisia asioita ja esineitä, joilla saa tehtyä erilaisia ääniä.

Rentoutustarina

Lapset makaavat lattialla silmät kiinni. Sopivan ja rauhallisen musiikin säestyksellä aikuinen kertoo tarinaa. Tarina voi kulkea esimerkiksi näin:

Olet kylpyammeessa lämpimässä kylvyssä. Tunnet, miten vesi velloo ympärilläsi ja lämmittää sinua. Varpaasi ovat mukavasti veden peitossa, nilkkasi ovat lämpimät, koko jalkasi, sääresi ja reitesi ovat lämpimän veden peitossa. Kätesi kelluvat ammeessa sivullasi, eivätkä paina mitään. Korvasi ovat veden alla ja vesi lämmittää leukaasi. Kaikki äänet ovat veden vaimentamia ja on helppo unohtaa, että ympärilläsi on mitään muuta kuin lämmintä, mukavaa, ihanaa vettä. Et enää erota, missä kulkee veden ja sormiesi raja. Et tunne varpaitasi, etkä käsivarsiasi. Tuntuu kuin sulaisit lämpimään, ihanaan veteen. Luulisi, että se tuntuisi pelottavalta, mutta sen sijaan se on turvallista ja mukavaa. Tiedät, että pääset halutessasi palaamaan, mutta juuri nyt tuntuu hyvältä vain antaa olla, rentoutua ja sulaa lämpimään veteen.

Sitten tunnet, kuinka kylpyammeen korkki irtoaa ja vesi alkaa hitaasti pyörien valua viemäriin. Se kutittaa hiukan ja tuntuu hauskalta. Ikään kuin jokin kiskoisi sinua leikkisästi kutsuen seikkailuun. Annat periksi mielelläsi ja nautit, kun tunnet, miten sinua vedetään lämpimän kylpyveden mukana pyörien ja pyörien putkea pitkin. Kutittaa ja melkein naurattaa.

Lämmin vesi ja sinä sen mukana ryöpsähtävät äkkiä vauhdilla ulos viemäriputkesta ja samassa tunnet, kuinka ympärilläsi on valtavat massat raikasta, viileämpää vettä. Olet meressä! Huomaat äkkiä tuntevasi sormesi. Ne tunnustelevat merivettä ympärilläsi. Varpaasi kipristelevät, tunnet käsivartesi ja sääresi tuntuvat hitaasti kerääntyvän takaisin vartaloosi. Tunnet vatsasi palaavan osaksi sinua ja liikutat varovasti vuorotellen jokaista ruumiinjäsentäsi, kuin varmistaksesi, että ne ovat palanneet. Tunnet olosi virkistyneeksi, uudelleensyntyneeksi. Kuin pystyisit mihin vain. Merivesi kannattelee sinua viileänä ja raikakana. Jokin välähtää vedessä ja hipaisee käsivarttasi. Ehkä se oli kala, akvaariokala, värikäs ja salamannopea. Uit meressä kalaparven halki ja tunnet itsesi yhtä nopeaksi ja sulavaksi kuin pienet, loistavat kalanpoikaset.

Sitten varpaasi osuvat hiekkapohjaan. Tunnet jokaisen hiekkajyväsen ja nouset seisomaan vedessä. Pääsi nousee veden pinnalle. Lähdet kahlaamaan kohti rantaa. Aurinko paistaa ja lämmittää kasvojesi, hartioitasi, rintakehäsi. Kahlaat ylös vedestä ja aurinko kuivaa suolaiset vesipisarot iholtasi. Tunnet olevasi valmis mihin tahansa.

Rentoutustarinan aikana lapset voivat joko maata paikoillaan tai liikkua hieman tarinan mukaan silmät kiinni. Tarinan jälkeen voidaan keskustella siitä millaisia kaloja lapset kuvittelivat meressä olleen, miltä tuntui sulaa veteen ja niin edelleen. Tarinaa kerrottaessa tulee käyttää tarpeeksi aikaa, jotta lapset pääsevät mukaan tunnelmaan.

Hei keho! - rentoutus

Seiso mukavassa haara-asennossa. Ravista kättäsi ja sano: hei käsi. Sano sitten hei toisellekin kädelle. Ravista toista jalkaasi ja sano: hei jalka. Sano hei toisellekin jalalle. Ravista lantiotasi ja sano sillekin hei.

Jatka ravistelua ja sano:

Hei takamus

hei vatsa

hei polvet

hei kyynärpäät

hei olkapäät!

Heiluta nenääsi ja sano sille hei. Läpsytä sormenpäillä korvalehtiäsi ja sano hei.

Sano hei mille tahansa kehonosallesi, mitä haluat ravistella. Sanokaa vielä kaikki yhteen ääneen hei. Sano vielä hei kerralla koko kehollesi. Tuntuuko, että olisivat aivan hereillä? Sano sitten hei lähellä olevalle ystävälle.

Alas, ylös, eteenpäin

Joidenkin lasten on helpompi keskittyä pukemiseen liikehtien. Liittämällä pukemiseen liikkeitä, joissa toistuu selkeät sanat, pukemisesta voi tulla mukava toiminnallinen kielen oppimisen hetki.

Sukka, sukka, etsi sukka,

paina peppu alas.

Hattu, hattu, etsi hattu,

hyppää, hyppää ylös.

Kenkä, kenkä, etsi kenkä,

polje jalka alas.

Hanska, hanska, etsi hanska,

kädet venyy ylös.

Alas, ylös, eteenpäin,

puepas nyt oikein päin."

Satuhieronta

Satuhieronta on satujen, tarinoiden ja mielikuvien yhdistämistä kosketukseen ja kevyeen hierontaan, rauhoittumista ja rentoutumista, läsnä olevaa kohtaamista ilon ja leikin kautta, itsetunnon tukemista ja ihmisarvon kunnioittamista.

Satuhieronta vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin. Satuhieronta vahvistaa luottamus- ja kiintymyssuhteita, tukee itsetuntoa ja tuo kokemuksen omasta arvokkuudesta sekä lievittää pelkoja, ahdistusta tai stressiä! Lisäksi satuhieronta kehittää motoriikkaa ja kehontaitoa, rauhoittaa, rentouttaa, lievittää särky- tai kiputiloja, auttaa nukahtamaan, parantaa unenlaatuja, kehittää tunnetaitoja ja antaa lapselle kokemuksen aikuisen aidosta läsnäolosta!

Satuhieronta vaikuttaa siis moniin seikkoihin hyvin positiivisella tavalla.

(Huom. Satuja ja hierontaliikkeitä on helppoa keksiä myös itse!)

Taikapuu – satu

Olipa kerran pieni orava, joka keräsi metsässä marjoja, pähkinöitä ja siemeniä. *(Kävele sormilla pitkin selkää rauhallisesti välillä pysähdellen. Tee alaselkään selkärangan kohdalle sormen painallus.)*

Yhden pienen siemenen orava piilotti maahan. Se oli taikapuun siemen. Siemen alkoi kasvaa, ja siitä tuli taimi. Se kasvoi suureksi, kauniiksi puuksi. Ympäri runkoa ilmestyi oksia, jotka olivat täynnä vihreitä lehtiä.

(Kuljeta käsiä läheltä selkärangasta pikkuhiljaa ylöspäin, voit painaa jonkin verran. Vedä selkärangasta sivulle päin).

Puu kasvoi niin suureksi, että sen latva ulottui melkein pilviin asti.

Puu oli taikapuu, ja se osasi puhua.

(Tee rauhallisia vetoja ylöspäin pitkin käsiä, jos kädet ovat pään yläpuolella. Jos kädet ovat sivuilla kehon vieressä, liikkeitä voi tehdä päälle).

Puu sanoi pilville: "Minulla on jano, antakaa minulle vettä." Ensimmäiset sadepisarat tippuivat taikapuun oksille, rungolle ja lehdille.

(Sateen ropinaa sormilla pitkin selkää).

Sade voimistui, ja kohta vettä tuli kaatamalla. Puu imi vettä juuriin asti. Puu sai juoda raikasta vettä niin paljon kuin halusi.

(Vetele sormilla selkää, päätä ja käsiä kuin rankkasade. Vedä jalkoja pitkin alaspäin).

Seuraavaksi puu sanoi auringolle: "Lämmitä minua, tarvitsen valoa." Ensimmäiset auringonsäteet tulivat heti esiin pilvien takaa ja alkoivat kuivattaa sadepisaroita lehdiltä. Puu imi auringonvaloa itseensä ja nautti lämmöstä.

(Pyörittäviä, lämmittäviä liikkeitä koko selälle).

Auringon paiste kutsui linnut lentämään, ja ne laskeutuivat yksitellen puun oksille. (Pyöriviä, tuulisia liikkeitä sormilla).

Puu oli onnellinen kuunnellessaan lintujen lauluja sekä tuulen suhinaa oksistossaan. Sen pituinen se.

(Laske kädet selän päälle ja paina selkää kevyesti lopettamisen merkiksi).

"Pullan leipominen lapsesta"

Lapsi makaa selällään lattialla, aikuinen vaivaa taikinaa: (*keinuttaa puolelta toiselle*)

puristelee kevyesti ympäri kehoa, taputtelee, lisää rusinat: (*painelee sormella*)

voitelee kananmunalla: (*sivelee ympäri kehoa*)

vie uuniin: (*vetää jaloista*)

Lopuksi syö: (*kutittaa... ym.*)

Leipurin leikki

Pyydä lapset patjoille makaamaan. Kieritä ja leivo lapsia kämmenilläsi lorun sanojen mukaan. Laita lopuksi silkkihuvit lasten päälle leivinliinoiksi ja anna taikainoiden levätä hetki.

*Leivon, leivon pullapitkon,
vaivaan kunnan sitkon.
Selästä pikkuisen pyöritän,
taikinajalat nyöritän.
Hartiataikinaa hankaan, päälle pistän leivinkankaan.
Liinan ihanan keveän,
saan pullan, tuoksuvan leveän.
Muiskista!"*

Pullapoika

Edellistä leikkiä (leipurin leikki) voi jatkaa näyttämällä lapsille kuvan pullapojasta. Laita musiikkia soimaan ja anna lasten juosta huvien kanssa pullapoikaa leikkien

*Pullapoika, pullapoika,
juokse eteenpäin.*

*Pullapoika, pullapoika,
hypi, hypi näin.*

*Pullapoika, pullapoika,
liiku taaksepäin.*

*Pullapoika, pullapoika,
käänny väärinpäin.*

Paina napanappulaa

Opeta lapsille kehonosat käyttämällä selkeitä kehon osien nimiä. Pyydä lapsia näyttämään selkä, reisi, pohje, nilkka ja niin edelleen. Lapset voivat omaksua uusia sanoja todella nopeasti, jos aikuinen muistaa käyttää sanoja usein ja johdonmukaisesti. Kun kehonosat ovat tuttuja, niiden nimillä voi ryhtyä myös hassuttelemaan:

Paina napanappulaa, nyt hyppiä saa, (kosketetaan napaa)

nyt hyppiä saa. (hypitään paikalla)

Maista mahamakkaraa, (puristetaan vatsanahkaa)

nyt hyppiä saa. (hypitään paikalla)

Pyöritä peppupakaraa, nyt hyppiä saa. (pyöritetään peppua)

Etsi omat kyynärpäät, (kämmenillä kyynärpäistä kiinni)

nyt paikoillesi jäät (seistään paikalla)

Muista myöskin kantapäät, (kantapäät yhteen)

nyt paikoillesi jäät. (seistään paikalla)

Paina napanappulaa, (kosketetaan napaa)

ei enää hyppiä saa.

Keinuttaminen

Keinuttaa voi esimerkiksi pyyheliinalla, lakanalla tai riippukeinulla.

Aikuiset keinuttavat lasta isosta pyyheliinasta tehdystä keinusta tai vetävät lasta pitkin lattiaa, jolloin lapsi saa nauttia vauhdista, mutta myös aikuisten antamasta turvasta.

Nallekeinu

Anna lapsen keinuttaa nallea tai muuta lelua pienemmän peiton sisällä ja neuvo häntä käyttämään isoja liikkeitä niin, että kehon paino siirtyy jalalta toiselle:

Keinu, keinu lapsosein,

keinuu korkealle.

Keinu, keinu lapsosein,

keinuu niin kuin nalle.

Isommat lapset voivat myös keinuttaa toisiaan, kuitenkin niin, että aikuinen on auttamassa (pitelee toisesta päästä kiinni). Nallekeinu sopii hyvin myös aroille lapsille, jotka eivät heti uskalla itse mennä keinutettaviksi.

Autopesula

Muodostetaan vastakkaisrivi. Vuorotellen jokainen lapsi konttaa rivin läpi, muiden silittäessä ja kosketeltaessa, pestessä autoa.

Hierontaa

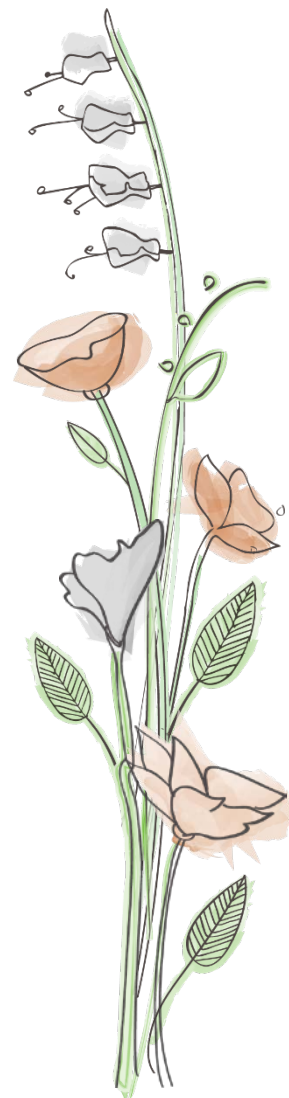
Lapset jaetaan esimerkiksi kuuden lapsen ryhmiin. Lapset asettuvat piiriin toinen toisensa taakse. Yksi ryhtyy antamaan edessään seisovalle selkähierontaa. Ensin hän esimerkiksi hieroo hartioita, sitten varovasti koputtelee selkää ja niin edelleen. Se, jota hierotaan, ryhtyy samanaikaisesti toistamaan liikkeitä edessään seisovaan selkään. Liikkeet siirtyvät piirin läpi takaisin ensimmäiseen oppilaaseen. Näin hän saa tuntea omassa kehossaan toiselle antamansa hieronnan.

Positiivinen palaute ja kannustaminen

Lapsi kaipaa positiivista palautetta. Myönteisten kohtaamisten ja palautteen myötä lapsen itsetunto kehittyy. Kehut ja palaute viestivät lapselle hänen tärkeydestään. Ympäristön tarjoama myönteinen palaute tukee lapsen positiivista minäkäsitystä ja saa hänet luottamaan itseensä. Pienet onnistumisen kokemukset rakentavat lapsen itsetuntoa. Kun lapsen annetaan onnistua päivittäin, alkaa hänen itsetuntonsa vahvistua. Monien arkisten asioiden osaaminen ja hallinta tuottaakin hyvää itsetuntoa.

On kuitenkin hyvä pitää mielessä, ettei automaattisesti tule antaa kaikesta yltiöpositiivista palautetta. Kannustamisen tulee tapahtua oikeasta asiasta ja oikeaan aikaan, eikä se saa muuttua automaattiseksi. Joskus jopa pelkkä kiinnostuksen osoittaminen lasta ja häntä kiinnostavia asioita kohtaan riittää.

Kannustusta ja palautetta tulisi antaa myös yrittämisestä, sinnikkydestä, kekseliäisyydestä ja rohkeudesta, eikä pelkästään suorituksen lopputuloksesta. Itsetuntoa rakentavaa on osoittaa lapselle, että hän on kehittynyt aikaisempiin suorituksiinsa nähden. Lasta tulee pystyä kehumaan myös hänen heikoilla osaamisalueillaan, jotta lapsi ei luovuttaisi. Kukaan ei pidä tekemisestä, jossa on huono, mutta aina on kuitenkin mahdollista kehittyä.



Kehukukkanen

Kukkasen terälehtiin kirjataan kehut ja myönteinen palaute yhdessä lapsen kanssa. Lapsen kanssa käydään aina yhdessä keskustellen läpi, että mistä asioista tai tilanteista hän palautetta ja kehuja sai. Kukan voi ensin värittää. (Valmis pohja kukalle löytyy liitteenä. Kukan voi piirtää myös itse tai antaa lapsen piirtää). Lapsi nauttii kehujen kuulemisesta!

Hymyn heittäminen

Istutaan piirissä niin, että kaikki voivat nähdä toisensa. Aikuinen aloittaa leikin hymyilemällä avoimesti ja katsomalla lasta silmiin. Sitten hän pyyhkäisee hymynsä kädellään kasvoiltaan ja heittää sen valitsemaalleen lapselle. Lapsi ottaa hymyn ottaa hymyn kiinni ja levittää sen kasvoilleen hetkeksi. Sitten hän pyyhkii oman hymynsä pois ja heittää sen jälleen seuraavalle. Kenenkään muun ei tulisi hymyillä ja heittäjän kasvoille ei saa jäädä jälkeäkään hymystä.

Positiiviset tapahtumat

Keskustellaan yhdessä lapsiryhmän kanssa esimerkiksi iltapalan yhteydessä päivän aikana tapahtuneista positiivisista asioista. Missä kukin lapsi onnistui, mikä oli kivointa päivässä, miten päivä sujui? Keskustelua voi käydä myös yhden lapsen kanssa esimerkiksi nukkumaan mentäessä. Positiivisista tapahtumista voidaan myös pitää kirjaa ja käydä tilanteita lasten kanssa läpi.

Positiivisuuspiiri

Lapsiryhmä istuu lattialla tiiviissä piirissä. Positiivisuuspallo lentää jokaiselle lapselle vuorollaan. Kaikilla on mahdollisuus kertoa palloa pitelevästä lapsesta myönteisiä asioita.

Huomaa hyvä itsessäsi

Sivulle kirjataan lasta kuvaavia sanoja ja hyviä asioita. Käydään läpi vain lapsen positiivisia puolia ja luonteenpiirteitä. Huomaa hyvä itsessäsi – sivu löytyy liitteistä. Tukena tässä harjoitteessa voidaan käyttää luonnesanoja ja kehukortteja, jotka löytyvät myös liitteistä. Lapsen kanssa voi käydä ensin yhdessä läpi mitä eri luonnesanat ja kehut tarkoittavat.

Minä-torni

Torniin kirjataan lapsen myönteisiä ominaisuuksia ja vahvuuksia. Missä asioissa lapsi on taitava? Minä-torni – sivu löytyy liitteistä. Tukena tässä harjoitteessa voidaan käyttää luonnesanoja ja kehukortteja, jotka löytyvät myös liitteistä.

Sydänleikki

Sydänleikki on itsetuntoa vahvistava leikki. Jokaiselle annetaan paksusta paperista tai pahvista tehty sydän. Pahvisydämiin kirjoitetaan oma nimi ja sydämet jätetään pöydälle. Vuorotellen aikuinen käy yhdessä lapsen kanssa kirjoittamassa toisen lapsen sydämeen jotakin mukavaa. Lopuksi kun kaikki ovat valmiita, luetaan jokaisen sydämiin kirjoitetut asiat ääneen joko kaikkien kuullen tai kahdestaan.

Kosketus

Jokainen leikkijä koskettaa vuorollaan oikealla istuvaa käsivarteen, katsoo häntä silmiin ja sanoo hänestä jonkin myönteisen asian.

Loistava tähti

Jokainen leikkaa värillisestä paperista ison tähden, jonka keskelle piirtää kuvansa. Sitten hän kirjoittaa tähden jokaiseen sakaraan myönteisiä asioita itseltään. Isolle paperille tai taululle kirjoitetaan otsikoksi: ”Olen tähti! Loistan, koska...” Lasten tähdistä tehdään linnunrata. Jos lapset ovat jo ennestään tuttuja toisilleen, voi harjoituksen tehdä myös niin, että leikkijät kirjoittavat toisistaan myönteisiä asioita toistensa tähtiin. Aikuiset auttavat leikkaamisessa ja kirjoittamisessa.

Tunnetaidot – omien tunteiden ilmaiseminen ja tunnetilojen tunnistaminen

Lasta tulee rohkaista olemaan lapsi - hänen leikkiään, hassutteluaan, mielipiteiden ja tunteiden ilmaisuaan tulee tukea. Toisinaan tunteiden ilmaiseminen tai tunnistaminen voi olla lapselle vaikeaa erilaisista syistä johtuen. Leikkiminen, hassuttelu ja huumori voivat olla täysin vieraita asioita esimerkiksi turvattomasti kiintyneille lapsille. On tärkeää puhua lapsen kanssa tunteiden ja niiden ilmaisemisen merkityksestä. Lapsen kanssa voidaan yhdessä keskustella ja sanoittaa esimerkiksi pettymysten kokemuksia, sillä lapset tarvitsevat pettymysten sietämisen opettelemisessa aikuisen tukea. Kyvyllä käsitellä pettymystä on suuri vaikutus itsetuntoon.

Myös itsetunto ja empatia liittyvät toisiinsa. Empatia on toisen ihmisen kokemusmaailmaan eläytymistä, jonka kautta voimme nähdä ja tuntea asioita toisten ihmisten näkökulmasta. Ihminen samastuu hetkellisesti toisen rooliin. Empatialla on suuri merkitys ihmissuhteissa. Silloin kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hän kykenee aitoihin ihmissuhteisiin sekä asettumaan toisen henkilön asemaan. Aikuiset antavatkin mallia lapsille empatiasta omalla käyttäytymisellään. Lasten tulee kuulla miltä toisesta tuntuu, jotta he voivat ymmärtää, että ihmiset tuntevat ja kokevat eri tavoin asioita ja jokaisella on oikeus omiin tunteisiinsa sekä mielipiteisiinsä.

Aikuisen tulee opettaa lapselle, että on lupa kaikenlaisiin tunteisiin – ei ole olemassa vääränlaisia tunteita. Aina ei kuitenkaan voi toimia tunteiden mukaan. Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja ilmaiseminen ovat tärkeitä asioita, sillä tunteiden avulla selviämme elämässä ja ne ovat osa hyvinvointiamme. Tunteet ovat olennainen osa sosiaalista kanssakäymistämme.



Ilmeet kertovat

Lapsi piirtää paperilla oleviin tyhjiin kasvoihin miltä hänestä tuntuu silloin kun on esimerkiksi hänen syntymäpäivänsä (kuvassa muutama erilainen vaihtoehto). Liitteistä löytää tälle harjoitukselle valmiin pohjan, mutta tyhjiä kasvoja voi myös piirtää itse ja keksiä lisää erilaisia tilanteita, joiden perusteella lapsi nimeää tunteita. Tässä harjoituksessa voidaan käyttää myös apuna liitteenä olevia tunnekortteja. Tunteita ja tunnetiloja voidaan käydä ensin yhdessä lapsen kanssa läpi. Miten hyvin lapsi tunnistaa tunteita? Kortteja apuvälineenä käytettäessä on tärkeää käyttää aluksi vain perustunteita, jotta lapsi ei mene liian monista vaihtoehdoista sekaisin.

Mikä lohduttaisi Turrea?

Pohditaan yhdessä lapsen kanssa mikä lohduttaisi Turre-koiraa. Pohdinnassa on apuna omat kysymyksensä (aikuinen kirjaa lapsen vastaukset paperille). Miltä Turre näyttää? Onko Turre surullinen vai iloinen? Miltä Turresta tuntuu? Mikä lohduttaisi Turrea? Tähän tehtävään on oma sivunsa, joka löytyy liitteistä. Myös tässä tehtävässä voidaan käyttää apuna liitteenä olevia tunnekortteja.

Tunnekuvat

Lapsi saa esittää eri tunnetiloja ja ne valokuvataan. Valokuvia voidaan tutkia ja ihailia yhdessä. Kuvia voidaan myös käyttää tunteita käsittelevän keskustelun virikkeenä.

En ole koskaan pelännyt niin kuin silloin tarina

Käytetään sadutusta. Lapsi kertoo tarinan tilanteesta tai hetkestä, jolloin hän on pelännyt. Keskustellaan pelon tunteista. Vaihtoehtoisesti lapsi voi myös piirtää kuvan ja kuvan avulla kertoa tarinaa.

Erilaisia tunteita

Lapsi saa rastittaa itse tai osoittaa aikuiselle ja aikuinen rastittaa millaisia tunteita hän on tällä viikolla tai päivän aikana tuntenut. Paperissa on eri tunnetiloja

piirroksina tai apuna voidaan käyttää myös kuvakortteja. Keskustellaan siitä miksi hän on näitä tunteita kokenut ja millaisissa tilanteissa.

Jämäkkä minä – oman mielipiteen ilmaise- minen ja rohkeus

Lapsi saa olla myös määrätietoinen ja päättäväinen. Tällainen rohkeus kertoa omia mielipiteitä on positiivinen asia. Rohkea ihminen on päättäväinen, hän tietää mitä tahtoo, mutta hänellä ei ole pakonomaista tarvetta saada aina tahtoansa läpi. Se kertoo hyvästä itsetunnosta. Aikuisen on hyvä luoda uskoa siihen, että lapsen ajatuksilla on merkitystä ja niitä huomioidaan aidosti.

Aikuisen on hyvä muistaa tukea lapsen omia pohdintoja ja samalla myös kunnioittaa hänen näkökulmiaan. Lapsella on yhtäläinen oikeus mielipiteisiinsä ja ajatuksiinsa kuten muillakin. Aikuisen tulee arvostaa lapsen tunnekokemuksia ja keskustella niistä lapsen kanssa. Lapsen kuuleminen mielipideasioissa saattaa monesti unohtua aikuisilta. Aikuinen voi myös kysyä tarkennusta, ymmärsikö hän oikein lapsen ajatukset ja hänen tulee antaa lapsen vaihtaa puheenaihetta, mikäli lapsi niin tahtoo. Esimerkiksi lapsen rohkeus solmia uusia ihmissuhteita kasvaa myönteisten kohtaamisten kautta. Lapsi myös oppii, että riidan tai epäonnistumisienkin jälkeen voivat muut kohdata hänet sellaisena kuin hän on ja hänestä pidetään edelleen.

Arankin lapsen rohkeutta sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja leikkiin voidaan kannustaa esimerkiksi erilaisten roolileikkien avulla – miltä lapsesta tuntuisi, jos hän saisi olla päivän ajan supersankarin roolissa, viitta harteillaan?



Supermies

Tässä leikissä on ainutlaatuinen tilaisuus päästä kokeilemaan supersankarin roolia.

Supermies (tai supernainen) saa torjua heikkoon uhriparkaan tähdättyä "ammuksella" vain omalla kehollaan.

Lapset muodostavat piirin, jonka keskelle yksi lapsista asettuu. Supermies oleilee jossakin hänen lähellänsä ja heti kun toiset lapset alkavat pommittaa uhria "ammuksellaan" (pehmeä pallo), Supermies syöksyy väliin ja suojaa tätä osumilta.

Piirissä olevat lapset eivät seiso paikoilleen jähmettyneinä, vaan piirittävät uhria ja heittelevät palloa toisilleen. Supermiehen on oltava silmä tarkkana!

Jos uhri kuitenkin saa osuman, seuraa osien vaihtoa, ja toiset kaksi lasta tulevat uhrin ja Supermiehen rooleihin.

Osia jaettaessa on hyvä katsoa, etteivät ujut lapset aina ota uhrin ja rohkeat Supermiehen osia, vaan pikemminkin juuri päinvastoin. Ujojen ja pelokkaiden lasten on hyvä saada kokeilla Supermiehenä olemista.

Supersankaria voidaan leikkiä myös ihan muuten vain. Valitaan esimerkiksi lapsi, joka saa päivän ajan olla tässä roolissa. Muutuuko hänen käyttöksensä jotenkin? Arasta lapsesta saattaa tulla leikeissä ihan uusia puolia esiin, sillä hän saa vahvasta roolistaan voimia. Kaikenlainen roolileikki on hyväksi!

Rooleja vuorotellaan.

Taika raukeaa

Leikkiin tarvitaan hernepusseja.

Osallistujat kävelevät ja juoksevat ympäri huonetta omaan tahtiinsa hernepussi päällä. Aikuinen huutaa ohjeita, joiden mukaan leikkijät liikkuvat: tasajalkaa hyppien, takaperin juosten, laukka-askelin... Jos lapsi pudottaa hernepussinsa, hänen pitää kivettyä paikoilleen. Silloin toinen lapsi voi auttaa häntä asettamalla pudonneen hernepussin takaisin hänen pänsä päälle. Taika raukeaa ja lapsi herää taas eloon. Leikin ajatuksena on, että kaikki auttavat kaikkia.

Sokko

Leikkiin tarvitaan huiveja.

Yksi lapsista valitaan sokoksi ja hänen silmilleen sidotaan huivi. Sokko kiertelee ympäriinsä ja yrittää saada jonkun kiinni. Tunnustelemalla kiinnijäänyttä sokko yrittää arvata, kenestä on kysymys. Kiinnijääneestä tulee uusi sokko.

Muunnos: Sokkoa voidaan leikkiä myös niin, että kaikki istuvat piirissä, paitsi sokko, joka istuu ohjaajan sylissä. Ohjaaja valitsee yhden lapsista, joka tulee istumaan sokon eteen. Sokko tunnustelee lasta ja yrittää arvata, kuka hän on. Tunnistetusta lapsesta tulee uusi sokko.

Sokolle voi tehdä pikku jekun asettamalla tunnistettavan paikalle nuken tai jonkun toisen aikuisen.

Minä päätän itse kehostani

Lapsi oppii arvostamaan omaa kehoaan, kun muut hänen ympärillään kunnioittavat hänen kehoaan. Tällöin lapsi tietää, ettei kenelläkään ole oikeutta vahingoittaa häntä ja hän kokee kehonsa suojelemisen arvoiseksi. Jokaisella on oikeus koskemattomuuteen. Minä päätän itse kehostani – harjoitteessa voi lapsi samalla

myös oppia aikuisen kanssa puhuessaan jämäkkyyttä sanoa ei, jos joku hänen koskemattomuuttaan ja omaa reviiriään yrittää loukata.

Tehtäväkuvasta väritetään vihreäksi ne alueet tai kohdat, joita muut lapsen itsensä mielestä saavat häntä koskettaa. Punaisella ne alueet, joihin muilla ei ole lupa koskettaa, jotka ovat yksityisiä alueita ja joista lapsi itse määrää. Tämän tehtäväsivun löytää liitteistä.

Hyppy tuntemattomaan

Leikissä tarvitaan aimo annos rohkeutta. Se vaatii myös hieman ennakkovalmisteluja. Heti kun halukas lapsi on löytynyt, voivat valmistelut alkaa: Huoneen ovi avataan auki. Oviaukkoon teipataan yhteen liimatuista kreppipaperiarkeista valmistettu peite niin, ettei siitä näy mitä oven toisella puolella on. Tällä välin hyppyyn ilmoittautunut lapsi odottaa "avustajan" kanssa luokkahuoneen ulkopuolella.

Kun kaikki on valmista, muut lapset alkavat henkeään pidätellen odottaa hyppääjää. Tämä saa avustajaltaan merkin ja lähtee juoksemaan kohti peitettyä oviaukkoa. Pysähtymättä hän hyppää suoraan paperiseinän läpi. Huumaavat suosionosoitukset tervehtivät sankaria toisella puolella. Vaatii todellista itsensä voittamista hypätä paperiseinän läpi tietämättä, mitä toisella puolella on odotettavissa. Kuka seuraavaksi uskaltaa hypätä suoraan tuntemattomaan?

Leikkiä voidaan varioida monin tavoin. Voidaan käyttää silkkipaperia tai sanomalehtiä ja muut voivat pidellä paperia, kun lapsi juoksee siitä läpi. Lasten voi myös antaa repiä papereita ja kokeilla miten he saavat paperin rikki esimerkiksi "karateiskulla." Tavoitteena olisi saada ujoimmatkin lapset ottamaan osaa ja voittamaan itsensä.

Poljettavia palloja

Lapsille sidotaan käteen ilmapallo, jossa on niin pitkä naru, että palloa voi vetää perässään. Tarkoituksena on polkea toisten pallot rikki ja suojella omaa palloaan. Arkojen lasten saattaa olla aluksi hyvin vaikeaa pamauttaa ilmapallo äänekkäästi. Mutta kun sen on kerran uskaltanut tehdä, se vaikuttaa usein suorastaan vapauttavasti. Joillekin lapsille on suuri elämys päästä ihan luvallisesti rikkomään jotakin - tavaroiden särkeminenhän on tavallisesti kiellettyä.

Kuvaushetki

Lapsi saa itse päättää missä häntä kuvataan ja millaisia vaatteita tai rekvisiittaa hänellä. Lapsi saa myös itse päättää millaisia ilmeitä tekee.

Jämäkkä minä

Kahdeksan lauseenalkua, joita lapsi jatkaa. Tämä tehtävä auttaa oman mielipiteen kertomisessa ja puolustamisessa sekä itsensä ilmaisemisessa ja sen harjoittelussa. Harjoite sopii hieman vanhemmille lapsille ja aikuinen auttaa lasta kirjaamaan vastaukset. Lauseita voi myös itse keksiä lisää tai muokata. Valmis pohja harjoitteelle löytyy liitteistä.

1. Minä haluan _____
2. Minä en halua _____
3. Minä toivon, että _____
4. Minun mielestäni _____
5. En pidä siitä, että _____
6. Minä ajattelen, että _____
7. Minusta tuntuu hyvältä _____
8. Minusta tuntuu pahalta _____

Oman mielipiteen kertomista ja itsensä ilmaisemista voi harjoitella myös esimerkiksi...

- levyraadin avulla. Lapsi saa soittaa mieleisensä kappaleen ja jokainen saa kertoa mitä piti kappaleesta. Samalla lapset oppivat odottelemaan omaa vuoroaan ja kuuntelemaan toisiaan.
- istutaan piirissä ja käydään läpi lasten lempiasioita (esimerkiksi lempiruoka, lempiväri ja lempieläin). Avuksi voidaan ottaa jokin esine tai pehmolelu, jonka avulla annetaan lapselle puheenvuoro.
- antamalla lapselle mahdollisuuden joskus esimerkiksi valita hänen omat vaatteensa tai pyjamansa.
- ottamalla käyttöön erilaisia kuvakortteja, joista jokainen lapsi saa valita mieleisensä ja kertoa miksi valitsi kuvan.



Muut ryhmäharjoitteet ja keskustelut

Hyvän itsetunnon omaava ihminen kestää ja sietää pettymyksiä. Kyky sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia kuuluu hyvän itsetunnon tuntomerkkeihin. Positiivisen asenteen ja vahvan itsetunnon omaava lapsi ei aina syytä itseään epäonnistumisesta, vaan hakee syytä tähän myös itsensä ulkopuolelta, esimerkiksi vaikeasta tilanteesta. Itseään vähättelevä ja heikon itsetunnon omaava lapsi taas hakee epäonnistumisen syyt useammin itsestään ja masentuu näin ollen vastoinkäymisten edessä ja luovuttaa helpommin.

Vanhempien ja lasten kanssa työskentelevien aikuisten tulisi lähteä siitä oletuksesta, että pettymykset ja epäonnistumiset ovat normaaleja elämään kuuluvia asioita. Lasten kanssa pitää keskustella etukäteen epäonnistumisista ja niiden luonnollisuudesta. Mielekkäintä lastenpsykiatri Jari Sinkkosen mielestä olisi, että aikuinen itse kertoisi omista epäonnistumisen kokemuksistaan ja välittäisi näin lapsille tunteen siitä, että kaikki epäonnistuvat joskus ja siitäkin voi selvitä. Tarvittaessa aikuinen tarjoaa apuaan, mutta on hyvä antaa lapsen kokeilla asioita myös itse. Aikuisen tulee opettaa lasta etsimään ja huomaamaan syitä epäonnistumisiin ja vastoinkäymisiin myös muualta kuin lapsesta itsestään.

Erilaisten keskustelujen kautta lapset huomaavat, että esimerkiksi muutkin voivat epäonnistua joskus ja että kaikkia meitä on pelottanut joissakin tilanteissa. Myös erilaisia tunteita ja tuntemuksia on hyvä käsitellä toisinaan ryhmissäkin.

Lapset pitävät usein tarinoiden kuuntelemisesta ja satujen kautta lapset oppivatkin paljon. He jäsentävät maailmankuvaansa tarinoiden kautta. Monesti satujen kautta on helpompaa ja luontevampaa lähteä käsittelemään hieman vaikeampia aiheita, kuten pelkoja, elämänmuutoksia ja surua. Satujen ollessa niin suuressa osassa lasten elämässä, listasimme vielä loppuun lastenkirjoja, jotka liittyvät muun muassa itsetuntoon, jokaisen ihmisen ainutlaatuisuuteen sekä erilaisuuteen. Näiden kirjojen ympärille voi rakentaa helposti keskustelua ja tarjota lapsille myös mahdollisesti samastumisen kokemuksia.

Heiluvat verhot

(Tarina toimii virikkeenä pelkoja käsiteltäessä)

Taru nipisti silmiänsä kiinni ja yritti kovasti saada unta. Välillä hän kuitenkin vähän raotti luomiansa ja kurkisteli ympärilleen lastenhuoneessa, jossa hän nukkui pikkuveljensä Tinon kanssa. Tino oli 4.vuotias ja hän itse kaksi vuotta vanhempi. Tino nukkui jo ja piti tasaista tuhinaa. Taru ei vain millään saanut unta. Huoneessa paloi pieni yövalo, mutta siellä oli silti hämärää ja Tarusta monet esineet näyttivät ihan kummallisilta. Ja välillä näytti, että verhotkin olisivat heiluneet! Huh! Nyt alkoikin tuntua pelottavalta. Tarun mieleen alkoi tulla kuvia jännittävästä aikuisten elokuvasta, jota he olivat Miisan kanssa tänään ehtineet katsoa, ennen kuin Miisan äiti oli tullut paikalle vaihtamaan kanavan lastenohjelmalle.

Pelottavat kuvat alkoivat pyöriä Tarun mielessä, eikä hän lopulta pystynyt ajattelemaan mitään muuta kuin niitä. Verhot näyttivät nyt tosiaankin heiluvan! Ihan kuin nurkassakin olisi näkynyt jotakin liikettä! Sängystä ei heillä saanut tulla pois nukkumaanmenon jälkeen ellei ollut tärkeä syy. Tarua kuitenkin pelotti ja jo itkettikin. Hän mietti, olisivatko äiti ja isä vihaisia, jos hän nyt menisi heidän luokseen ja kertoisi, että pelottaa.

Keisarin uudet vaatteet

Luetaan lapsille tarina Keisarin uudet vaatteet, jossa keisari joutuu petkutetuksi ja naurunalaiseksi. Keskustellaan lasten kanssa siitä, että jokaiselle tapahtuu joskus vahinkoja tai voi tuntea häpeää jostakin. Mitä silloin kannattaisi tehdä? Tavoitteena on epäonnistumisen ja virheiden myöntäminen. Lopuksi lapset saavat pukeutua erilaisiin roolivaatteisiin ja hassutella. Esimerkiksi pojat voivat pukeutua tytöiksi ja tytöt vanhoiksi mummoiksi.

Toivepiiri

Lapset seisovat piirissä pitäen toisiaan kädestä kiinni. Jokainen toivoo vuorolleen jotain itselleen tärkeää asiaa hiljaa silmät kiinni. Kevyt kädenpuristus on merkki seuraavan vuorosta. Kädenpuristus on kuin yhteinen pulssi, joka sykkii läpi piirin.

Kun saat moitteita

Muistutetaan lapselle, että hän on arvokas ja hyvä siitä huolimatta, että toisinaan saa moitteita. Keskustellaan tilanteista, joissa lapsi moitteita on joskus saanut. Miltä lapsesta on tuntunut? Isompien lasten kanssa voidaan kirjata ylös paperille millaisia moitteita hän on saanut ja toiselle puolelle paperia, miksi hän on mielestään arvokas ja hyvä sellaisena kuin on.

Pettymyksen kestämisen taito

Kaikki ei aina suju niin kuin itse toivoisi. Se harmittaa monesti. Keskustellaan ja kirjataan ylös lapsen tuntemuksia esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla.

"Miten sinä käyttäydyt, kun olet pettynyt ja sinua harmittaa?"

"Mitkä asiat tai tilanteet ovat saaneet sinut tuntemaan pettymystä?"

Pettymysten kestäminen on tärkeä taito, sillä aina ei voi saada kaikkea mitä haluaa. Häviämistäkin täytyy oppia sietämään.

Mokapäivä

Lapset kertovat ääneen muille pahimman mokansa (tai vaihtoehtoisesti kaverin, äidin, isän moka). Aikuinen kertoo ensimmäisenä oman kammelluksensa, jotta lapset virittäytyvät aiheeseen ja ymmärtävät mistä on kyse.

Pohditaan miltä tuntui: itkettikö, naurattiko, tunsiko lapsi häpeää?

Lapset oppivat näin että jokainen mokaa joskus (jopa aikuiset), tekee virheitä ja niistä kyllä selviää.

Ikävät asiat

Keskustellaan lapsen kanssa siitä, että kaikille ihmisille on joskus sattunut ikäviä tai surullisia asioita. Annetaan tilaisuus kertoa omista ikävistä ja surullisista asioista. Asioita käsitellään ja puretaan yhdessä. Sanoitetaan lapsen tuntemuksia. Aikuisen empatia ja lohdutus on tärkeää.

Sadun herättämät tunteet

Istutaan yhdessä satupiirissä. Lapsia otetaan mukaan tarinan kulkuun ja keskustellaan yhdessä miten satu etenee. Lopuksi keskustellaan mitä mieltä lapset olivat sadusta ja mitä tuntemuksia se herätti, esimerkiksi miltä sadun henkilöstä mahtoi tuntua, onko lapselle tapahtunut samoja asioita kuin sadussa ja jos on tapahtunut, niin miltä se on tuntunut.

Musiikin aiheuttamat tunteet

Soitetaan erilaisista kappaleista pätkiä (erilaisia musiikkityylejä tai lastenlauluja). Arvioidaan ja keskustellaan millaiselle tuulelle tietynlainen musiikki saa. Lapsilla voi olla toisessa kädessä paperi, jolla on surulliset kasvot ja toisessa kädessä paperi, jossa on iloiset kasvot. Nostetaan ylös se lappu, jonka kasvot kuvaavat musiikista tulevaa mielialaa. Voidaan myös kuunnella jokin kappale kokonaan, jonka aikana (tai jälkeen) lapset saavat maalata esimerkiksi sormivärein tai piirtää liiduilla sen tuoman tunnelman paperille.

Lastenkirjoja



Debi Gliori. **Kulta pieni.** 2009.

Ginette Thomas & Susan Varley. **Myyrä, joka halusi olla kuningas.** 2005.

H.C. Andersen. **Keisarin uudet vaatteet.**

Jane Simmons. **Koirakaverit.** 2006.

Katri Tapola & Sanna Pelliccioni. **Pieni prinssisatu.** 2012.

Katri Tapola, Sanna Pelliccioni & Emma Väänänen. **Pieni prinsessasatu.** 2011.

Louise Spilsbury & Mike Gordon. **On hienoa olla minä. Kohenna itsetuntoasi ja löydä sisäinen sankarisi.** 2013. (Lasten ja nuorten tietokirja).

Maikki Harjanne. **Santtu kiusaa.** 2008.

Markus Nummi & Kati Kinnunen. **Hiiri joka päätti olla norsu.** 2005.

Max Lucado, Sergio Martinez, Anne Leu. **Sinä olet tärkeä. Tarina lapsille ja aikuisille.** 2008.

Mervi Juusola & Jonna Koski. **Ystävyyden pelikirja.** 2014.

Mirjam Pressler & Geisler Dagmar. **Kyllä me osaamme! Itsetuntoa vahvistavia tarinoita.** 2009.

Per Gustavsson. **Kuinka lohikäärme pyydystetään.** 2009.

Per Gustavsson. **Mitä prinssit pelkäävät.** 2008.

Rachel Bright & Debi Gliori. **Ikioma kamu.** 2015.

Sari Vento & Mika Launis. **Peikönhäntä.** 2007.

Stefan Gemmel & Marie-José Sacré. **Olisinpa kuin sinä!** 2008.

Todd Parr. **Ei haittaa jos on erilainen.** 2005.

Lähteet

Aho, S. & Tarkkonen, H. 1999. Itsetuntoharjoituksia esi- ja alkukasvatusikäisille. Turku: Painosalama Oy.

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita.

Belknap, M. 1994. Lohikäärmeiden kesyttäminen. Luovia rentoutusharjoituksia lapsille. Helsinki: Tul-Kuntopalvelut.

Cacciatore, R., Kalland, M.; Hyvärinen, L. & Penna, O. 2000. Syliseikkailu - Kirja vastasyntyneen ja aikuisen yhteisiin hetkiin/Äventyr I Famnen - En bok för gemensamma stunder mellan barnen och vuxna. Kiina: WSOY.

Cacciatore, R.; Hyvärinen, L.; Brotherus, H. & Penna, O. 2004. Taitokanssi/Lycka är att dansa. Kiina: WSOY.

Cacciatore, R.; Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.

Dannecker, E. 2014. Vahvoja leikkejä vahvoille lapsille. Itsetuntoa vahvistavia leikkejä. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus.

Juusola, M. 2015. Hyvä minä! Tutkimusretki itsetuntoon. Helsinki: Redfina Helsinki.

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

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Lajunen, K.; Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitojam lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Juva: Bookwell Oy.

MLL 2015. Lapsen itsetunnon tukeminen. Viitattu 15.3.2015. www.mll.fi > Vanhempainnetti > Tietokulma > Vanhemmuus ja kasvatus > Lapsen itsetunnon tukeminen.

MLL. 2015. Rauhoittavat leikit ja lopetusleikit. Viitattu 13.9.2015 http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/rauhottavat_leikit_ja_lopetusleikit/mll.fi > Nuortennetti > Tukioppilaat > Leikkiasema > Rauhoittavat leikit ja lopetusleikit.

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

Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoille. Liikuntaleikkejä 1-3 vuotiaalle. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Reftel, J.; Reftel, K. & Brosché, H. 2013. Poriseva puuro. Ryhmätoimintaa pienille ja isoille. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ.

Sher, B. 1998. Self-esteem games. 300 fun activities that make children feel good about themselves. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.

Sinkkonen, J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. EU: WSOY.

Söderholm, A. & Kivitiie-Kallio, S. (toim.) 2012. Porvoo: Bookwell Oy.

Tuovinen, S.; Pelliccioni, S. & Törmänen, M. 2014. Satuhieronta. Läsnaölevan kosketuksen ja sadun taikaa. EU: WSOY.

Weckström, E. 2008. Tempoa tenaviin. Materiaalipaketti ohjaajille. Vantaa: Kalevan Nuorten Liitto.

Vehkalahti, R. & Haiko, N. 2007. Kehu lapsi päivässä. 20 käskyä lapsen itsetunnon tukemiseen. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. Hämeenlinna: Karisto OY:n kirjapaino.

Viljamaa, J. 2008. Anna lapsen onnistua. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy.

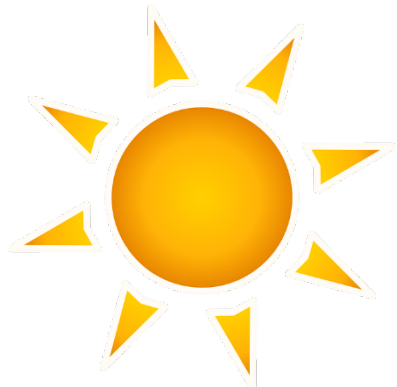
Kuvituksena on käytetty Microsoft Wordin kuvavalikoimaa sekä ilmaisten kuvapankkien kuvia, jotka ovat vapaassa käytössä.

LIITTEET

Seuraavilta sivuilta löydät tarvittavat liitteet harjoituksia varten.



Liite 1 Olen hyvä!



Olen hyvä näissä asioissa:

OLEN HYVÄ!



Näitä asioita pitää harjoitella:

Liite 2 Kirje lapselle

- Millainen lapsi oli pienenä? Entä millainen lapsi on nyt?
- Missä asioissa lapsi on taitava? Mitä hän on oppinut viime aikoina?
- Mitä lapsi puuhaa mielellään? Mikä on hänen lempileikkinsä tai lelunsa? Mistä asioista hän on kiinnostunut?
- Miksi lapsi on sinulle tärkeä?
- Mitä tykkäätte touhuta yhdessä lapsen kanssa?

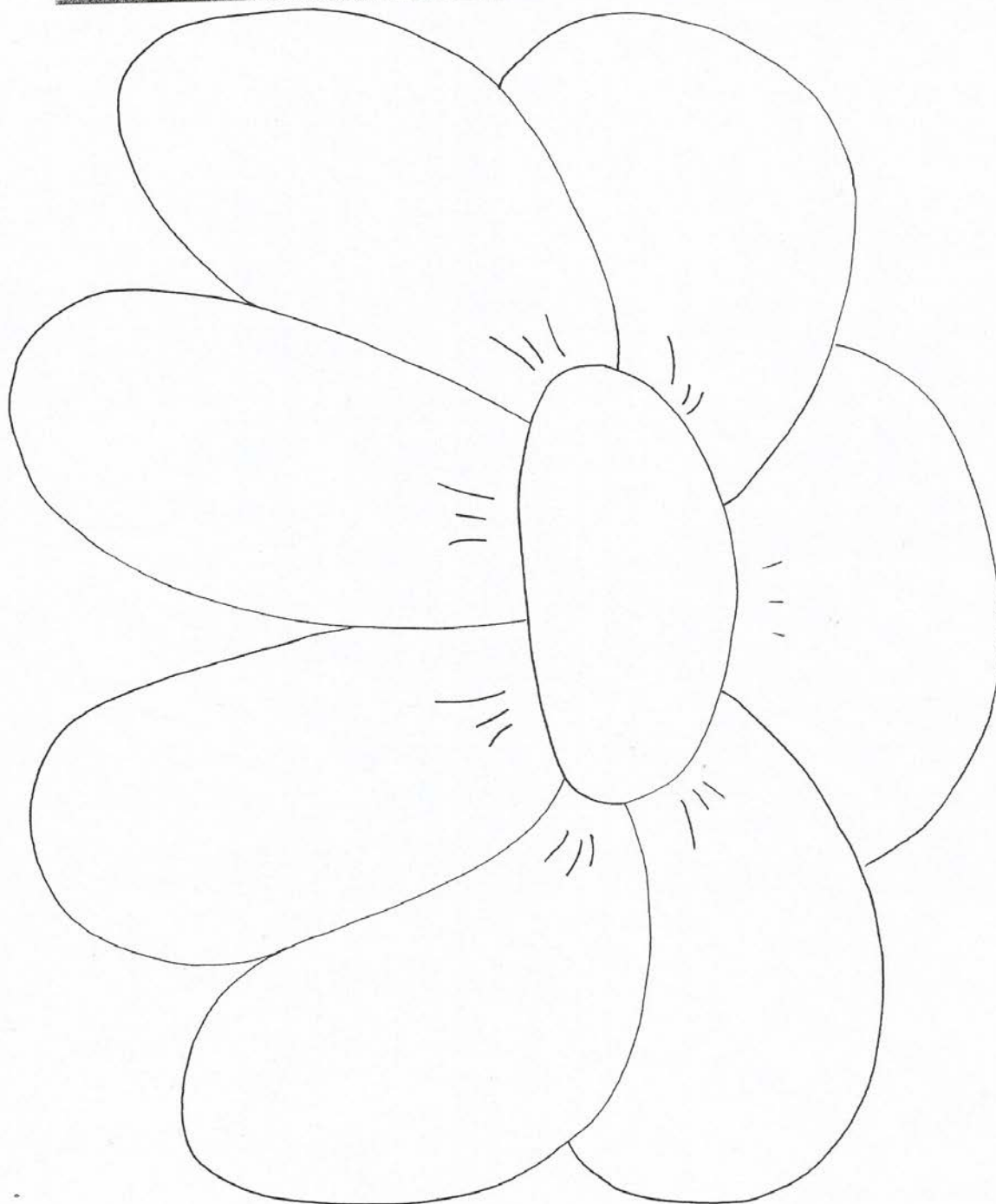
Rakas lapseni...

Liite 3 Kehukukkanen

OLEMME HYVIÄ KAVEREITA

141

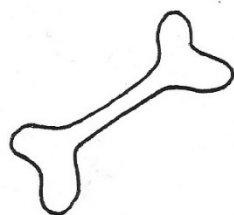
THL • TUNNE- JA TURVATAITOJA LAPSILLE



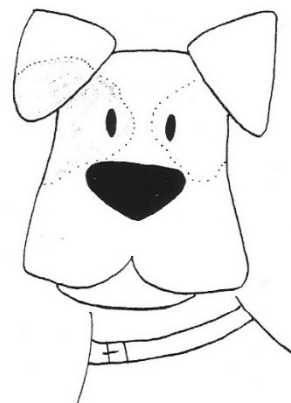
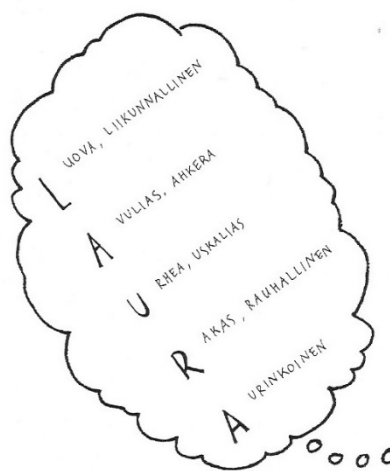
KEHUKUKKANEN

YSTÄVYYS, KAVERUUS JA YHDESSÄOLO

Liite 4 Huomaa hyvä itsessäsi

 4 TUNNE OMA ARVOSI


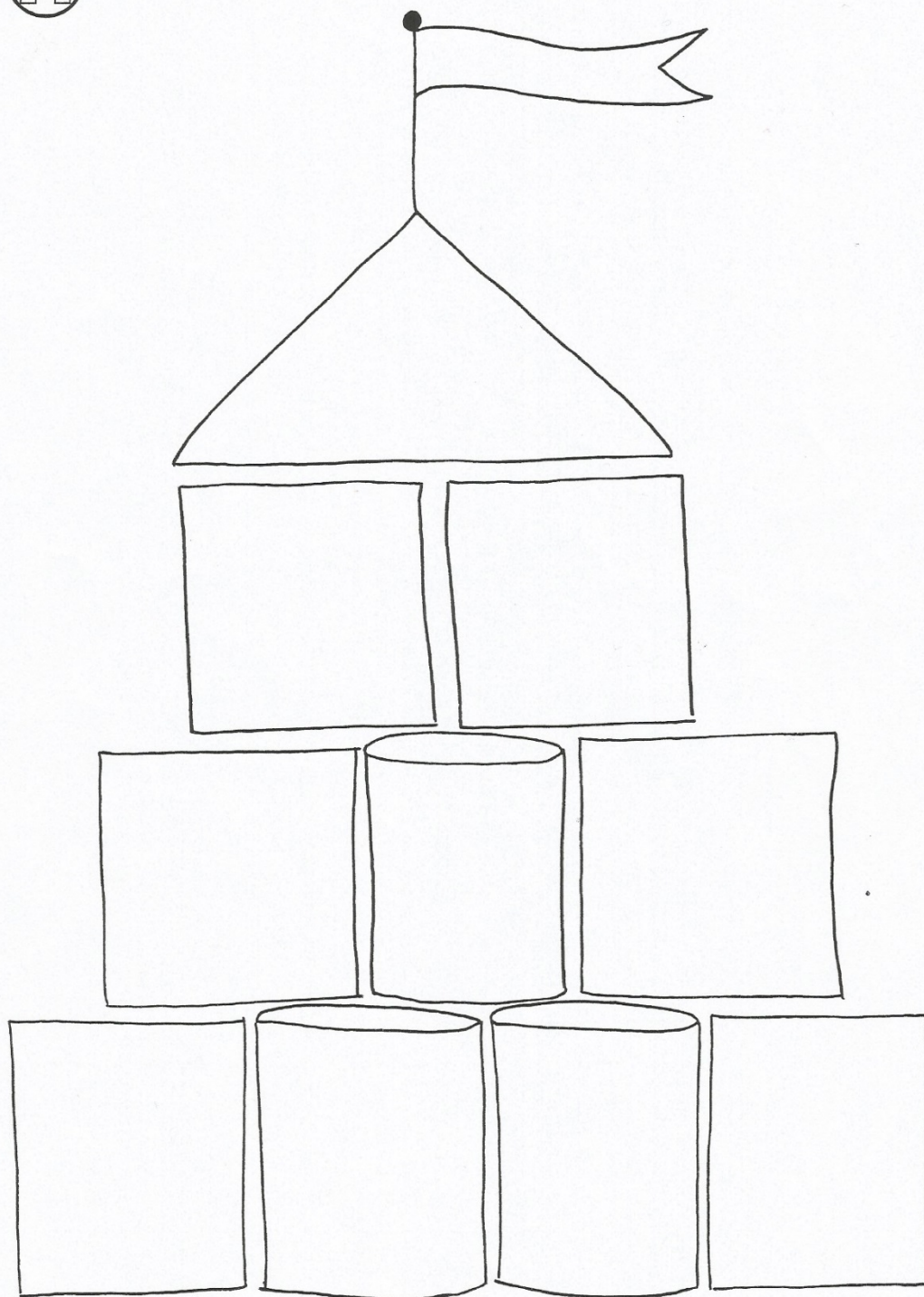
HUOMAA HYVÄ ITSESSÄSI



Kotiväelle: Lukekaa yhdessä lasta kuvaavat sanat ja keksikää niitä lisää. Kertokaa lapselle, miten lapsi sai nimensä. Kuka antoi lapselle nimen?



MINÄ-TORNI



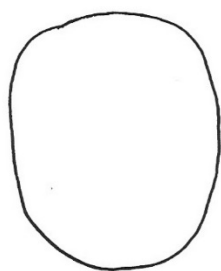
Kotiväelle: Kirjoittakaa Minä-tornin palikoihin lisää lapsenne myönteisiä ominaisuuksia ja vahvuuksia.

Liite 6 Ilmeet kertovat

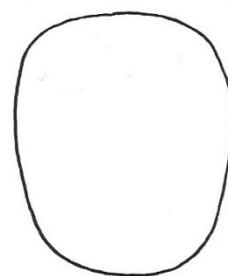
 MINUSTA TUNTUU

ILMEET KERTO VAT

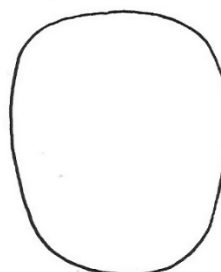
Piirrä alla oleviin kasvoihin miltä tuntuu, kun...
Anna tunteelle nimi



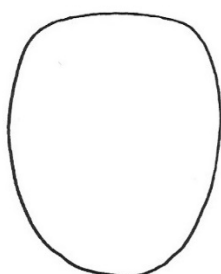
Kaverini pyytää minua
leikkimään tai pelaamaan



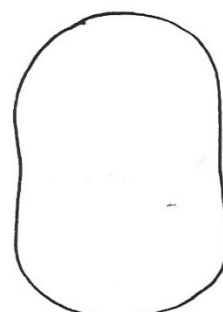
On syntymäpäiväni



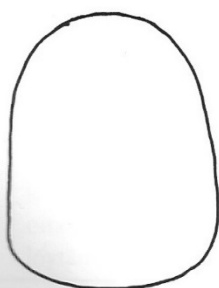
Aikuiset riitelevät



Joku sanoo minulle jotain ilkeää



Kaverini muuttaa pois



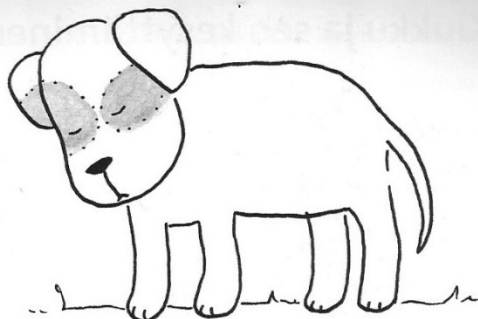
Juuri nyt minusta
tuntuu tällaiselta



Lempitavarani
menee rikki

Liite 7 Mikä lohduttaisi Turea?

MINUSTA TUNTUU



MIKÄ LOHDUTTAISI TUREA?

Mieti ja kirjoita yhdessä kotiväen kanssa:

Miltä Turre näyttää? Miltä Turresta tuntuu? _____

Mitähän on tapahtunut? _____

Mikä lohduttaisi Turea? _____

Miten Turre voisi rohkaista itseään? _____

Mitä sanoisit Turrelle? _____

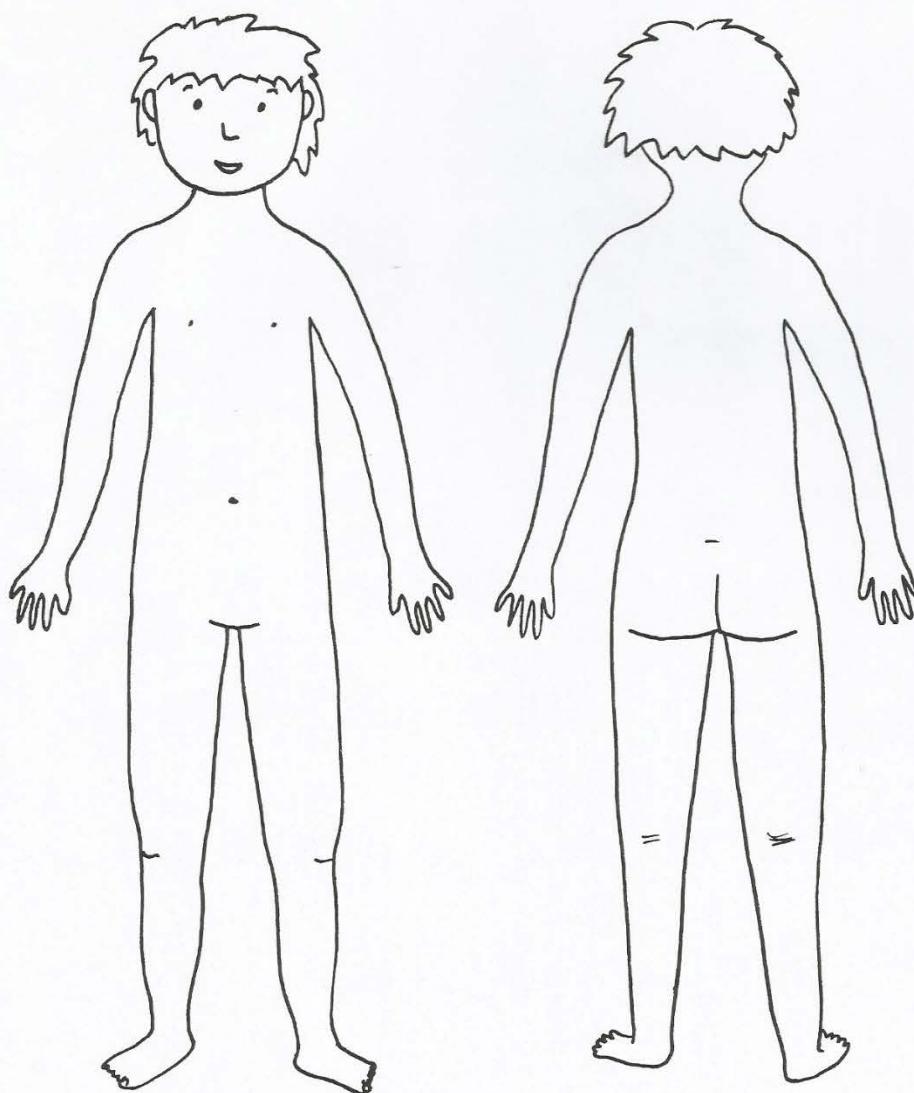
Lapsen allekirjoitus _____

Kotiväen allekirjoitus _____

MINÄ PÄÄTÄN ITSE KEHOSTANI

Tee kuvasta enemmän itsesi näköinen.

Väritä vihreäksi ne alueet tai kohdat, joihin sinua saa koskettaa.
Väritä punaisiksi ne kehon osat, jotka ovat yksityisiä alueitasi ja joihin ei saa koskea ilman sinun lupaasi ja joista erityisesti sinä itse saat määrätä.



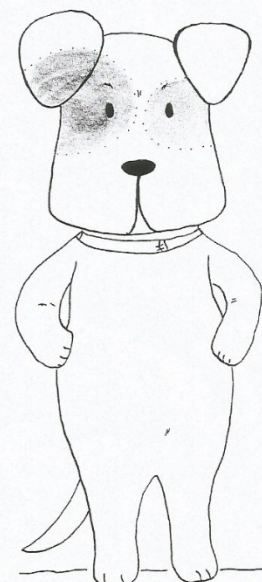


JÄMÄKKÄ MINÄ

- Jämäkkyys auttaa sinua kertomaan, mitä sinä haluat ja mitä tarvitset.
- Jämäkkyys on kykyä puolustaa omia näkemyksiä, sanoa tarvittaessa EI ja poistua tilanteesta.
- Jämäkkyys on taito, joka auttaa suojautumaan vahingollisilta asioilta.
- Jämäkkyys auttaa toisten kanssa olemisessa:
 - Kun sanot selkeästi, mitä ajattelet, toivot tai tarvitset, toiset kuuntelevat sinua paremmin ja osaavat ottaa sinut ja toiveesi huomioon.

Jatka seuraavia lauseita:

1. Minä haluan _____
2. Minä en halua _____
3. Minä toivon, että _____
4. Minun mielestäni _____
5. En pidä siitä, että _____
6. Minä ajattelen, että _____
7. Minusta tuntuu hyvältä _____
8. Minusta tuntuu pahalta _____




Allekirjoitus kotiväeltä _____

Liite 10 Luonnesanat

Nämä luonnesanat kuvaavat hyviä ja arvokkaita luonteenpiirteitä. Luonnesanoja voi listata vielä lisää, tässä esimerkkinä muutamia.

Ystävällinen	Aurinkoinen	Kohtelias
Rohkea	Hauska	Mukava
Lempeä	Reilu	Kekseliäs
Iloinen	Rehellinen	Kuuntelevainen
Avulias	Toisia huomioon ottava	Veikeä
Huolellinen	Rauhallinen	Miettiväinen
Innokas	Huomaavainen	Hassu
Ihana	Kiva	Etevä
Pirteä	Hyväntuulinen	Aurinkoinen
Harkitsevainen	Osallistuva	Hymyileväinen
Puhelias	Päätäväinen	Tunteellinen
Vastuuntuntoinen	Älykäs	Lempeä
Rento	Luova	Kiltti
Lämmin	Reipas	Vitsikäs
Taiteellinen	Kannustava	Joustava
Ymmärtäväinen	Sosiaalinen	Virkeä


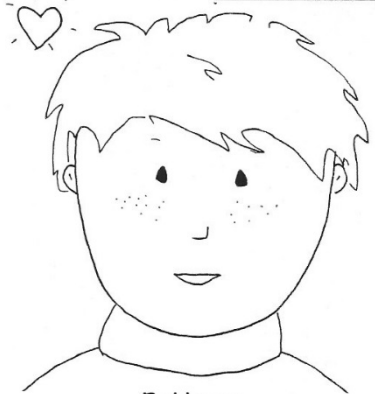
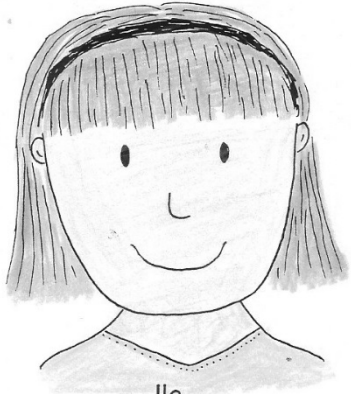


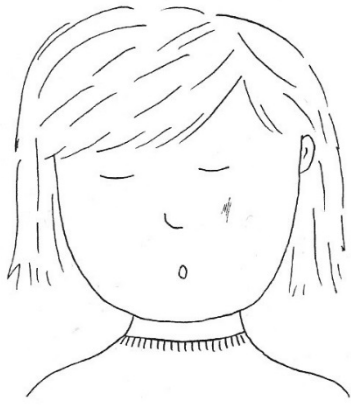

Liite 11 Kehukortit

KEHUKORTIT 7	TUNNE OMA ARVOSI
 <p data-bbox="550 801 766 840">Olen pohdiskeleva</p>	 <p data-bbox="1165 801 1340 840">Olen rehellinen</p>
 <p data-bbox="582 1328 734 1361">Autan toisia</p>	 <p data-bbox="1157 1328 1340 1361">Olen harkitseva</p>
 <p data-bbox="582 1848 726 1881">Olen rohkea</p>	 <p data-bbox="1093 1848 1404 1881">Kestän myös pettymyksiä</p>

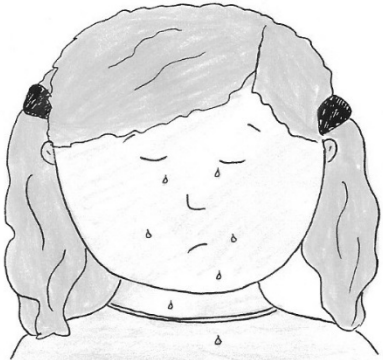
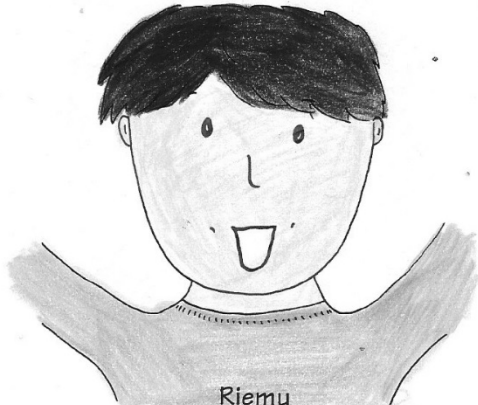

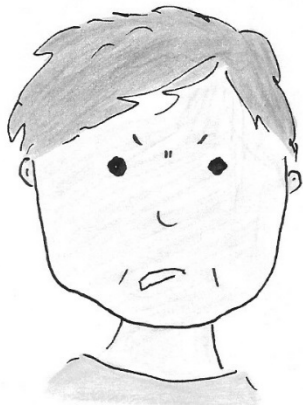


Liite12 Kehukortit





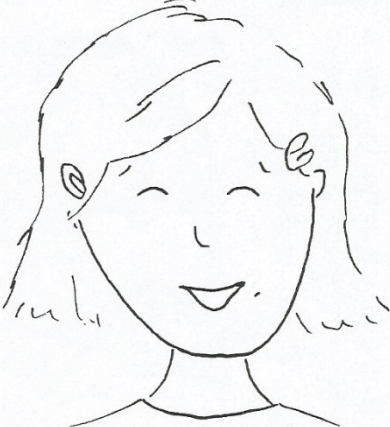


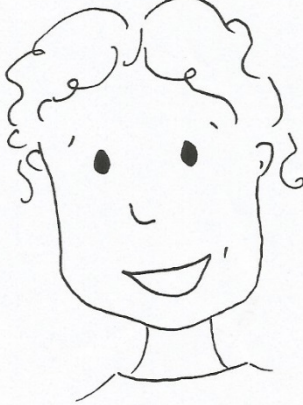
Liite 13 Tunnekortit

 TUNTEET TUTUIKSI -KORTIT 13	MINUSTA TUNTUU
 <p data-bbox="574 750 678 784">Rakkaus</p>	 <p data-bbox="1220 750 1260 784">Ilo</p>
 <p data-bbox="566 1288 686 1321">Syyllisyys</p>	 <p data-bbox="1157 1288 1308 1321">Hämmästyys</p>
 <p data-bbox="582 1836 662 1870">Häpeä</p>	 <p data-bbox="1197 1836 1268 1870">Raivo</p>

Liite 14 Tunnekortit

<p>TUNTEET TUTUIKSI -KORTIT 18</p>	<p>MINUSTA TUNTUU</p>
 <p>Suru</p>	 <p>Riemu</p>
 <p>Pelko</p>	 <p>Viha</p>
 <p>Pettymys</p>	 <p>Inho</p>

Liite 15 Tunnekortit

<p>TUNTEET TUTUIKSI -KORTIT 18</p>	<p>MINUSTA TUNTUU</p>
 <p>Säikähdys</p>	 <p>Ahdistus</p>
 <p>Tyytyväisyys</p>	 <p>Kauhu</p>
 <p>Innostus</p>	 <p>Onnellisuus</p>

