

Iris Raitaniemi, Milja Torikka

Toimintatuokion kehittäminen 3-5-vuotiaiden lasten positiivisen minäkuvan edistämiseksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden yksikkö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

25.11.2016

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Iris Raitaniemi, Milja Torikka Toimintatuokion kehittäminen 3–5-vuotiaiden lasten positiivisen minäkuvan edistämiseksi 32 sivua + 2 liitettä 25.11.2016
Tutkinto	Terveydenhoitaja (AMK)
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitaja
Ohjaaja	FT, TtM, Sh, lehtori Marja Salmela
<p>Tämä kehittämistyö on toteutettu osana Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä –hanketta. Hanke on suunniteltu yhdessä Kymenlaakson AMK:n kanssa. Tarkoituksena oli kehittää varhaiskasvatukseen alan ammattilaisten hyödynnettäväksi menetelmä, jolla voidaan vahvistaa ja kartoittaa 3–5-vuotiaiden lasten positiivista minäkuvaa. Tavoitteena oli luoda toimintatuokio, jonka aikana 1) lapsen on mahdollista pohtia leikin avulla omaa minäkuvaansa oman kehitystasonsa mukaisesti, 2) autetaan lasta hahmottamaan toiminnan avulla itsessään positiivisia piirteitä sekä 3) autetaan lasta ymmärtämään omaa taitavuuttaan ja kyvykkyyttään. Kehittämistehtävänä oli vastata kysymykseen: Minkälaisella toimintatuokiolla edistetään 3–5-vuotiaan lapsen positiivista minäkuvaa? Pyrkimys oli myös kartoittaa toimintatuokion mahdollisia käyttötilanteita sekä pohtia sopivaa kohderyhmää toimintatuokion hyödyntämiseen.</p> <p>Kehittämistyössä toimintatuokiosta tuli Taitotunti, johon valikoituivat leikit nimeltä ”Supersankarileikki”, ”Minä leluna”, ”Minä olen taitava” sekä ”Omakuva”. Leikkien inspiraatiolähteinä ja teoriapohjana oli aiheeseen liittyvä kirjallisuus. Leikit syntyivät lähinnä omaa mielikuvitusta käyttäen, 3–5-vuotiaan lapsen kehitys huomioon ottaen. Opinnäytteessä kehitettiin alan ammattilaisille varhaiskasvatuksen arviointiin ja tukemiseen väline, jota voidaan hyödyntää lasten positiivisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Toimintatuokion toimivuutta ei ole vielä testattu käytännössä. Optimaalisinta on testata Taitotuntia pitkällä aikavälillä, käyttämällä sitä samassa lapsijoukossa toistuvasti ja lopulta arvioiden, miten se on vaikuttanut aikajakson aikana lasten minäkuvaa. Työn toivotaan inspiroivan tutkijoita kehittämään ja tutkimaan lapsen positiivisen minäkuvan vahvistamista ja tukemista.</p>	
Avainsanat	mielenterveyden edistäminen, positiivinen minäkuva, varhaiskasvatus, lapsi

Author(s) Title	Iris Raitaniemi, Milja Torikka Developing a Session of Playtime to Promote a Positive Self-Image of Children Between the Ages of 3 and 5
Number of Pages Date	32 pages + 2 appendices 25 November 2016
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Public Health Nursing
Specialisation option	Public Health Nursing
Instructor(s)	Marja Salmela
<p>This development is part of a project to promote positive mental health in families with children. The project is planned together with Kymenlaakso University of Applied Sciences. The purpose of the thesis was to develop a session of playtime which can benefit professionals in health care and early childhood education. The session was created to strengthen and evaluate the self-image of children between the ages of 3 and 5. The goal was to create a session which helps children to actively think of their own self-image in accordance with their stage of development, and to help children to look for positive features in themselves as well as understand the skills and talents they possess. The research question of the thesis was: What kind of session of playtime can promote positive self-image of children between the ages of 3 and 5? The objective was to investigate possible situations of use as well as an adequate target group for the session.</p> <p>The created session was named "Talent time". The plays included are called Superhero Game, Me as a Toy, I am Talented, and Self-Portrait. The inspiration and theory base came from relevant, evidence-based data and literature concerning the topic. The plays were created by using imagination and understanding the stage of development of the children aged 3 to 5. The thesis can be used by the health care and early childhood education professionals to evaluate and support the self-image of the children. A session was created to promote the children's positive mental health and well-being. The functionality of Talent time has not yet been tested in practice. The optimal situation is to try a long-term and repetitive testing of Talent time with a certain group of children, and finally evaluate the effect the session has had on the children's self-image. The thesis seeks to inspire researchers to develop and study the strengthening and support of children's positive self-image.</p>	
Keywords	mental health promotion, positive self-image, early childhood education, child

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	2
3	3–5-vuotiaan lapsen kehitys	3
3.1	3–5-vuotiaan lapsen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehitys	3
3.2	Leikin merkitys lapsen kehityksessä	5
4	Lapsen minäkuva osana positiivista mielenterveyttä	8
4.1	Positiivisen mielenterveyden ja minäkuvan merkitys lapsen kehityksessä	8
4.2	Itsetunto osana minäkuvaa	9
4.3	Varhaiskasvatus osana lapsen positiivisen minäkuvan kehittymistä ja tukemista	10
4.4	Lapsen mielenterveyttä uhkaavat tekijät ja minäkuvan vääristymät	11
5	Aineisto ja menetelmät	13
5.1	Kehittämistyön menetelmä ja tiedonhaku	13
5.2	Toimintatuokion leikkien kehittäminen	14
6	Tulokset	17
7	Tulosten tarkastelu ja pohdinta	20
	Lähteet	24
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedonhaun taulukko	
	Liite 2. Taitotunti	

1 Johdanto

Positiivinen mielenterveys on laaja-alaisesti yksilön psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (THL 2013: 9). Mielenterveyteen vaikuttavia ympäristötekijöitä ovat sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus eri sosiaalisissa ympäristöissä sekä yksilön taloudellinen tilanne. Yksilön ominaisuudet ja kokemukset sekä kulttuuriin liittyvät arvot ovat merkittävässä asemassa oman identiteetin rakentamisessa, sopeutumiskyvyssä, tunne-elämässä sekä sosiaalisten suhteiden muodostamisessa. (Friis – Eirola – Mannonen 2004: 32–33) Terve itsetunto ja minäkuva ovat suojaavia tekijöitä mielenterveydellisten ongelmien ja käytöshäiriöiden puhkeamista vastaan (Lehto-Salo – Marttunen 2006). Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa havaittiin, että käytöshäiriöt ja mielialahäiriöt puhkeavat useimmiten esiteini- ja teini-ikäisillä (Merikangas ym. 2010). Tuleekin pohtia, vaikuttaako lasten mielenterveysongelmien puhkeamiseen toistuva altistus mielenterveyttä heikentäville tekijöille jo varhaislapsuudessa vai myöhemmin.

On todettu, että mielenterveydellisiä ongelmia ehkäiseviä menetelmiä on taloudellisesti kannattavinta käyttää alle viisivuotiaille lapsille (Il Borg 2015). Lapsen tunnetaidot ja sosiaaliset taidot kehittyvät jo varhaisessa ikävaiheessa, joten tasapainoiset sosiaaliset suhteet ja tuki edistävät lapsen selviytymistä tulevista haasteista sekä auttavat lasta kasvamaan tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi aikuiseksi (THL 2013: 13). 5–17-vuotiaista lapsista ja nuorista 3–18 % kärsii todistetusti psyykkisistä ongelmista, jotka vaikeuttavat huomattavasti heidän arkeaan (Costello – Egger – Angold 2005; Ford – Goodman – Meltzer 2003; Merikangas ym. 2010). Lapsen psyykkisen kehityksen seuranta terveydenhuollossa sekä mahdollinen aikainen puuttuminen ongelman syntyvaiheessa voivat olla merkittäviä tekijöitä lapsen positiivisen itsetunnon kehityksessä.

Tämä opinnäytetyö on osana *Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä* -hanketta, jossa kehitetään mm. positiivisen mielenterveyden asiakaslähtöisen arvioinnin välineitä 3–5-vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen sekä toimintamalleja lapsiryhmän parissa toimiville ammattilaisille positiivisen mielenterveyden edistämiseksi. Hanke on suunniteltu yhdessä Kymenlaakson AMK:n kanssa. Työssä keskitytään positiivisen minäkuvan tukemiseen, koska terve minäkuva ja vahva itsetunto voivat olla positiivisen mielenterveyden kulmakiviä.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää 3–5-vuotiaiden lasten kanssa työskentelevien alan ammattilaisten hyödynnettäväksi toimintatuokio, jossa keskitytään vahvistamaan lapsen minäkuvaa positiivisen mielenterveyden edistämiseksi. Positiivisella minäkuvalla työssä tarkoitetaan henkilön tervettä, suhteellisen pysyvää käsitystä itsestään, olemuksesta ja kyvyistään. Yksilön omat ajatukset ja itsearviointi käyttäytymisestään sekä ominaisuuksistaan liittyvät hänen käsitykseen itsestään. (Piers – Herzberg, 2002) Toimintatuokio määritellään työssä lapsille järjestettävänä hetkenä, jossa leikin ja liikunnan avulla luodaan lapsille tilanteita, joissa he käsittelevät omaa minäkuvaansa. Menetelmänä työssä käytetään kehittämistyötä. Opinnäytetyön merkityksenä on vahvistaa minäkuvan lisäksi lapsen itsetuntoa, jotta lapsi saisi tukevan pohjan kehitykselle, joka voisi suojata häntä mielenterveydellisiltä ongelmilta tulevaisuudessa. Toimintatuokio suunnitellaan ensisijaisesti käytettäväksi varhaiskasvatuksessa, mutta tavoitteena on myös herättää muiden ammattilaisten ja tutkijoiden keskuudessa kiinnostusta tutkia lisää 3–5-vuotiaan lapsen minäkuvaa ja sen vahvistamista. Työssä sanalla ”lapsi” tarkoitetaan lähinnä 3–5-vuotiasta.

Tarkoituksena on luoda toimintatuokio, jonka aikana lapsi voi pohtia leikin avulla omaa minäkuvaansa aktiivisesti oman kehitystasonsa mukaisesti. Toimintatuokion avulla tuetaan lapsen positiivista minäkuvaa ja siten myös hänen sosioemotionaalista kasvuaan. Tavoitteena on toiminnan avulla auttaa lasta hahmottamaan itsessään positiivisia piirteitä sekä miettimään omia taitoja ja kykyjään. Toivottavaa olisi, että lapsi osaisi myös nimetä positiivisia piirteitä tovereissaan sekä kehua heidän taitavuuksiaan, mutta rehellisesti ja realistisesti. Toimintatuokion tulisi toimia myös lapsen minäkuvan arviointityökaluna varhaiskasvattajille.

Kehittämistehtävänä on vastata kysymykseen: Minkälaisella toimintatuokiolla edistetään 3–5-vuotiaan lapsen positiivista minäkuvaa? Pyrkimyksenä on myös kartoittaa toimintatuokion mahdollisia käyttötilanteita sekä pohtia sopivaa kohderyhmää toimintatuokion hyödyntämiseen. Tavoitteena on edistää lasten mielenterveyttä ja hyvinvointia. Tulevaisuudessa työ voi hyödyttää alan ammattilaisia välineenä varhaiskasvatuksen arvioinnissa ja tukemisessa, ja myöhemmin tulokset voivat näkyä lapsiperheiden hyvinvointina, etenkin, jos aihetta tutkitaan ja kehitetään edelleen.

3 3–5-vuotiaan lapsen kehitys

3.1 3–5-vuotiaan lapsen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehitys

Liikunta on lapselle luontainen tapa toimia ja kehityksen kannalta erittäin tärkeää. Lapsi kehittyy liikkueessaan fyysisesti sekä motorisesti ja hän hahmottaa omaa kehokuvaansa sekä ympäristöään. (II MLL 2016; STAKES 2005: 22) Kehon hallinta, omakuvan hahmottuminen ja liikunta luo pohjaa terveeseen itsetunnon kehittymiselle (STAKES 2005: 22). Liikkueessaan lapsi kuluttaa energiaa, oppii uutta ja ilmaisee tunteitaan (MLL 2016). Liikunnan avulla lapsi myös rentoutuu. Liikunta tapahtuu usein leikin yhteydessä ja leikkiessä päivittäisen liikuntasuosituksen mukainen kahden tunnin vähimmäismäärä täyttyy helposti. Lapsi on liikkujana yksilöllinen ja lapsen temperamentti määrittää muun muassa liikkumisen vauhdikkuuden ja tavan toimia. (Neuvokas Perhe 2016) Kolmevuotiaan lapsen liikunnallinen kehitys vahvistuu ja liikkuminen on innokasta ja reipasta. Tyypillisiä opeteltavia taitoja ovat tasajalkaa hyppääminen, yhdellä jalalla seisominen hetken ajan, varpailla kävely, pallon heittäminen molempia käsiä käyttäen, kolmipyörällä tai apupyörällä varustetulla pyörällä ajaminen sekä askartelu ja piirtäminen. (I MLL 2016; Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004) Nelivuotias lapsi on jo touhukas, uhkarohkean innokas liikkuja ja hän alkaa jo sujuvasti hyppiä, kiipeillä, juosta ja painia. Sorminäppäryys kehittyy kuten myös silmän ja käden yhteistyö. Nelivuotias pystyy keskittymään mielenkiintoiseen tekemiseen hyvin jopa puoli tuntia, mutta yksittäisellä esineellä leikkiminen jaksaa kiinnostaa vain viidestä kymmeneen minuuttiin. Viisivuotiaan liikunnalliset ja kädentaidot kehittyvät yhä sulavammiksi ja näppärämmiksi. (I MLL 2016; Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004)

Lapsen aivojen kehityksen kiihkein vaihe jatkuu noin kolmanteen ikävuoteen asti. Sen jälkeen kehitys hidastuu, mutta jatkuu edelleen vahvana koko lapsuuden ajan. Aivojen kehitykseen vaikuttavat biologinen kypsyminen, perinnölliset ja yksilölliset tekijät, kokemukset tunne-elämässä ja vuorovaikutuksessa, harjoittelu ja virikkeet sekä hoivan laatu. Unen ja ulkoilun määrä, ravinnon laatu sekä vaaroilta ja päihteiltä suojaaminen vaikuttavat myös osaltaan aivojen kehitykseen. Lapsen omaelämäkerrallisen muisti kehittyy kolmanteen ikävuoteen mennessä. Puheen tuottaminen ja ymmärtäminen muuttuvat huomattavasti sujuvammaksi ja taitavammaksi nelivuotiaalla. Kysely ja kyseenalaistaminen lisääntyvät mielikuvituksen ja ympäristön havainnoimisen kehittyessä kovaa vauhtia. (IV MML 2016) Kolmevuotiaan puhe on jo täynnä lyhyitä lauseita ja monia sanoja, ja kyseilykausi alkaa kukoistaa (I MLL 2016; Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004).

Kolmevuotiaan narratiivinen kyky eli kyky muodostaa tarinoita kehittyä. Lapselle on mielekästä kuunnella tarinoita, loruja ja satuja, ja hän kykenee muodostamaan tarinoita niin itsestään ja kokemusmaailmastaan kuin tapahtuneista asioistakin. (I Mäntymaa - Puura - Aronen - Carlson. 2016; I MLL 2016) Nelivuotias alkaa jo itse loruilla ja satuilla, ja pitkienkin tarinoiden kuuntelu onnistuu. Hän pystyy noudattamaan jo kaksiosaisia ohjeita hyvin. Viisivuotias pohtii kyselemisen lisäksi yhä syvällisemmin erilaisia ilmiöitä ja niiden syntyä, sekä luottaa vahvasti siihen, että kaikkeen on olemassa vastaus. Muisti on viisivuotiaalla kehittynyt jo kuukausien ja vuodenkin takaa muistettaviin asioihin. Suunnitelmallisuus ja keskittymiskyky ovat viisivuotiaalla myös huomattavasti kehittyneempiä kuin nelivuotiaalla. Viisivuotiasta kiehtovat usein numerot ja kirjaimet, jolloin hän voi alkaa harjoitella laskemista ja lukemista. Joidenkin abstraktien asioiden ymmärtäminen onnistuu jo viisivuotiaalta. (I MLL 2016; Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004)

Kolmevuotiaalla on jo vahvaa omaa tahtoa, itsenäisyyttä ja uteliaisuutta (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004). Oman tahdon ilmaukset ovat aiempaa selkeämpiä ja usein ristiriidassa vanhempien tahdon tai pyrkimyksien kanssa (I Mäntymaa ym. 2016). Uhmaikä on tärkeää lapsen kehitykselle, kun lapsi harjoittelee tunteiden ja tahdon ilmaisua sekä säätelyä (I MLL 2016). Lapsi kaipaa lempeää, mutta johdonmukaista ja selkeää ohjausta, jotta kiukun ja pettymyksen tunteiden kanssa selviäminen onnistuu ja jotta epäonnistumisen ja häpeän kokemukset vähenevät. Tämä auttaa ja kehittää lapsen myönteistä itsetuntoa ja tunnesäätelyä. (I Mäntymaa ym. 2016) Uhmaikä tulee eri lapsille eri aikaan, mutta se helpottaa yleensä neljän ja viiden vuoden iässä, jolloin lapsi on kasvanut itsenäiseksi persoonaksi (I MLL 2016). Lapsen itsenäinen minä kaipaa paljon rohkaisua, kiitosta ja kehumista sekä onnistumisten huomioimista, mitkä kaikki tukevat lapsen itsetunnon kehittymistä. Liika vaatiminen kehitystasoon nähden voi olla lapsen kehitykselle haitallista ja usein se myös pahoittaa lapsen mielen. Tärkeää on huomioida lapsen tunteet ja opettaa lasta ilmaisemaan tunteitaan sanoin, jolloin myös tunteiden nimeäminen kehittyä. Vaikeiden tunteiden jakaminen vanhempien kanssa tuo taas lapselle tukea ja turvaa. Nelivuotias haluaa pärjätä melko itsenäisesti ja olla taitava useassa asiassa. Viisivuotias taas on jo itsenäisempi, aloitteellisempi, sopeutuvampi ja isomman oloinen kuin nelivuotias. (I MLL 2016) Kyky toimia itsenäisemmin sekä uusien asioiden oppiminen tuo lapselle itseluottamusta ja onnistumisen tunteita (I Mäntymaa ym. 2016).

Kolmen ja viiden ikävuoden välillä lapsessa tapahtuu suurta sosioemotionaalista kehitystä, mikä näkyy selkeänä erona kolme- ja nelivuotiaan sekä neljä- ja viisivuotiaan lapsen välillä. Kun kaksivuotiaalla yleistyy ”minä”-persoonapronominin käyttö, niin kolmevuotiaasta lähtien lapsella kehittyä hyväksynnän tarve, yhteistyöhalukkuus, me-henkiyys sekä auttamishalu. Tyypillisiä pelkoja ovat yksin jääminen ja pimeä, ja suuttumiset kohdistuvat ihmisiä useammin esineisiin. Lapsen itseluottamusta tulee vahvistaa ja tukea näyttämällä johdonmukaista esimerkkiä sekä kannustamalla ja kehumalla lasta hänen kykyjensä mukaisissa suorituksissa. (Sillanpää – Herrgård – Ilvanainen – Koivikko – Rantala 2004: 61–62)

Kolmevuotias peilaa tyypillisesti vanhempiaan. Vanhemmat ovat lapselle esikuvia ja lapsi alkaa sisäistää heidän arvojaan ja ihanteitaan. Lapsen luokittelukyky kehittyä ja uteliaisuus kasvaa, ja hän alkaa sisäistää sääntöjä, odotuksia ja moraalisia vaatimuksia. Häpeän, syyllisyyden ja ylpeyden tunteet kehittyvät. (II Mäntymaa ym. 2016; I MLL 2016; Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004). Lapsi usein samastuu samaa sukupuolta olevaan vanhempansa (II Mäntymaa ym. 2016). Kolmevuotias alkaa vertailla itseään kavereihinsa sekä etsiä eroja itsensä ja muiden välille, jolloin lapsi kohtaa huonommuuden tunteitakin, jos on esimerkiksi toista lasta hitaampi. Lapsi vaatii, että hänestä pidetään huolta, mikä voi usein johtaa uhmakkuuteen. Tuki ja taitojen esiin nostaminen ovatkin tässä tapauksessa tarpeellisia myös lapsen itsetunnolle. Erityisesti viisivuotiaalle kavereiden mielipiteet vaikuttavat jo siihen, mikä on hyväksyttävää. Lapsen kehitykselle tärkeää on myös hassuttelu vanhempiensa kanssa, mikä ohjaa huumorin kehittymistä. Rakkaudenosoitukset ja ihailut vanhempia kohtaan ovat tyypillisiä ja lapsi kaipaa myös rakkauden osoitusta ja kehuja vanhemmiltaan. 4–5-vuotias lapsi oppii pohtimaan moraalisia kysymyksiä, jolloin hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän erot tulevat puheeksi. Myös mielikuvituksen johtamaa valehtelua voi ilmetä. Viisivuotias ymmärtää nelivuotiaasta paremmin jo toden ja tarun eron. (I MLL 2016; Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004) Leikki-ikäinen erottelee oikeaa ja väärää, hyvää ja pahaa leikeissään esimerkiksi poliisi ja rosvo -leikeissä (II Mäntymaa ym. 2016).

3.2 Leikin merkitys lapsen kehityksessä

Olennainen osa lapsuutta on uusien asioiden oppiminen ja tutkiminen. Lapsi on utelias luonnostaan ja hän ihmettelee, kyselee ja pohdiskelee eri asioiden äärellä. Tutkiessaan lapsi oivaltaa, yrittää ja erehtyy ja hänen ajattelunsa, ongelmanratkaisukykynsä ja mielikuvituksensa kehittyä. Lapsen itsetunto ja myönteinen minäkuva kehittyvät kun hän oppii

uusista asioista ja taitoja. (II Mäntymaa ym. 2016) Lapselle ominaisimpia ja luontevimpia tapoja toimia ja ajatella ovat leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja luova ilmaisu esimerkiksi taiteen avulla. Toiminnan avulla lapsi vahvistaa hyvinvointiaan, osallistumismahdollisuuksiaan sekä itsekäsitystä. Hän myös tuo esiin ajatteluaan ja tunteitaan toimiessaan itselle mielekkäällä tavalla. (STAKES 2005: 20, 25) Lapsen leikkiä havainnoimalla voidaan arvioida hänen kehityksensä eri osa-alueita, kuten kognitiivista, tunne-elämän ja vuorovaikutustaitojen kehitystä (I Mäntymaa ym. 2016).

Sanotaan, että leikki on lapsen työtä. Leikkiminen on lapsen oikeus ja se tapahtuu aina lapsen ehdoilla. Leikkiminen kehittää lapsen emotionaalista, sosiaalista ja kognitiivista ajattelua ja toimintaa, ja se voi parantaa lapsen itseluottamusta. Lapsuuden ensimmäisinä kuukausina, syntymästä kolmen kuukauden ikään, lapsi katselee ja liikuttelee jäseniään. Tämä on alustavaa leikkimistä, ilman selvää tarkoitusta. (Anderson-McNamee – Bailey 2010.) Kolmevuotias lapsi leikkii vielä rinnakkain toisten lasten kanssa omia leikkejään ja vähitellen lapsi on kiinnostuneempi muista lapsista kuin leluista ja yksinleikistä. Noin nelivuotiaasta lapsi siirtyy vuorovaikutusleikkeihin, yhteis- ja roolileikkeihin, joissa on juoni. Tuolloin hän jaksaa keskittyä jo paremmin toisen henkilön puheisiin, tekemisiin ja tarinoiden kuuntelemiseen. (Anderson-McNamee – Bailey 2010; STAKES 2005: 21; Sillanpää ym. 2004: 61–62; Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004) Viisivuotias on jo taitava rooli- ja sääntöleikeissä ja keskittymiskyky on kehittynyt nelivuotiaasta. Lapsen leikki koostuu häntä kiinnostavasta ja omaan kehitystasoonsa sopivasta leikkitoiminnasta, jossa vahvana osana on lapsen oma mielikuvitus. (Sillanpää ym. 2004: 61–62) 4–5-vuotiaan leikki on tärkeää lapsen mielen kehitykselle. Leikin merkitys lapsen kehityksessä jatkuu murrosikään saakka, vaikkakin erimuotoisena. (II Mäntymaa ym. 2016)

Halu leikkiä on lapselle luontaista. Leikki mahdollistaa lapsen erilaisten taitojen harjoittelun ilman epäonnistumisen pelkoa. Leikki on lapselle merkityksellistä, vapaaehtoista ja ennakoimatonta. Se on kuvitteellista ja tuottamatonta toimintaa. Leikkeihinsä lapsi yhdistää kuullun, kokeman ja nähdyn ja liittää niihin sisäisen ja ulkoisen maailmansa tapahtumia. (III MLL 2016) Lapsen sisäinen kokemusmaailma heijastuu leikkiin, joten siitä voidaan saada leikin avulla käsitys. Lapsi myös käsittelee psyykkisen kehityksensä keskeisiä asioita leikkiessään. (II Mäntymaa ym. 2016) Leikki mahdollistaa lapsen käyttämään luovuuttaan ja mielikuvitustaan. Tämä on tärkeää lapsen aivojen kehitykselle. Leikki on lapselle ensimmäinen kosketus ympäröivään maailmaan ja leikin kautta lapsi

pyrkii sitä ymmärtämään. Leikki tarjoaa lapselle kyvyn hallita taitoja, jotka auttavat kehittämään itseluottamusta ja kyvyn toipua myös pettymyksistä ja takaiskuista. (Anderson-McNamee – Bailey 2010.)

Leikkiessä lapsen muisti ja kieli kehittyy. Hän oppii ymmärtämään syy-seuraus suhteita sekä assosiaatiota. Luova ajattelukyky ja ongelmanratkaisutaito kehittyvät. Leikkien ohella lapsi oppii esineiden käsittelyä, sosiaalista vuorovaikutusta sekä toimimaan yhteistyössä ja ryhmässä. (Anderson-McNamee – Bailey 2010.) Leikki on myös lapsen tapa käsitellä vaikeita asioita sekä harjoitella tunnetaitoja ja oman luovuutensa toteuttamista. Tunnetaitojen harjoittelu luo perustaa empatian kehittymiselle (Marjamäki – Kosonen – Törrönen 2015: 16–17). 3–5-vuotiaan lapsen on vielä vaikeaa sanoittaa tunteitaan ja käsityksiään esimerkiksi siitä, miten lohdutetaan (II Mäntymaa ym. 2016). Leikeissä lapsi sopeutuu eri rooleihin, jolloin hän voi tutkia maailmaa turvallisesti esimerkiksi kissanpennun silmin. Hän uppoutuu roolihahmojen maailmaan, mikä rentouttaa ja houkuttelee esiin huumorin, ilon ja naurun. Leikeistä lapsi saa itsetuntoaan ja minäkuvaansa vahvistavia kokemuksia ja taitoja. (Anderson-McNamee - Bailey 2010; III MLL 2016; Marjamäki ym. 2015: 16–17)

Fyysinen leikki harjoittaa lapsen liikunnallista toimintakykyä ja vahvistaa lihaksia. Se myös opettaa sosiaalisia taitoja ja lapsi oppii voittamisen ja häviämisen tunteiden käsittelyä. (Anderson-McNamee - Bailey 2010) Liikunta antaa mielihyvää, tuottaen iloa ja elämyksiä, sekä vähentää masennuksen ja ahdistuksen tunteita. Liikunta tukee lapsen minäkuvan ja itseluottamuksen kehittymistä. Liikunta parantaa myös stressinhallintaa ja unen laatua. Lasta ei usein erikseen tarvitse kehottaa liikkumaan, usein riittää, että aikuiset eivät rajoita mahdollisuuksia ja tilaisuuksia liikkua. Liikkuminen tapahtuu lapsen ehdoilla. (Marjamäki ym. 2015: 21–22)

Taiteelliset kokemukset tempaavat lapsen usein mukaansa, niiden intensiivisyyden ja lumoavan vaikutuksensa ansiosta. Lapsi voi ilmaista taiteen avuin itseään ja tunteitaan esimerkiksi musiikin, kuvan, tanssin, draamallisen toiminnan, kädentaitojen ja kirjallisuuden osa-alueilla. Tunteiden esiin tuominen on lapselle merkittävä suojaava tekijä. Taiteellisella ilmaisulla lapsi voi tuoda esille jotain, jolle ei ole löytänyt muuta muotoa. Taide tuo lapselle oppimisen iloa sekä eri aistialueiden kokemuksia. Lapsi havaitsee taiteen avulla omia vahvuuksiaan. Taide myös tempaa lapsen mielikuvitusmaailmaan, jolloin arkipäivä rikastuu. (Anderson-McNamee - Bailey 2010; THL 2015)

4 Lapsen minäkuva osana positiivista mielenterveyttä

4.1 Positiivisen mielenterveyden ja minäkuvan merkitys lapsen kehityksessä

Positiivinen mielenterveys on osa yksilön hyvinvointia ja terveyttä ja siihen liittyy niin yksilölliset kuin yhteisölliset ja kulttuurilliset tekijät. Sen suojaaviin tekijöihin kuuluu esimerkiksi hyvä itseluottamus, itsetunto sekä myönteinen minäkuva. Lapsi havainnoi itseään, tunnistaa omia kykyjään, arvioi itseään sekä luo omaa käsitystä itsestään. Lapsi siis vaikuttaa käyttäytymiseensä omanarvontunteensa mukaisesti, mikä vaikuttaa myös suoraan lapsen minäkäsitykseen. Myönteinen minäkuva tukee lasta uusissa ja haastavissakin tilanteissa sekä luo uskoa itseensä ja kykyihinsä. Positiivinen minäkuva auttaa myös lasta ongelmanratkaisutilanteissa. (Zimmer 2011: 50) Positiivinen mielenterveys on voimavara haasteissa selviämisessä esimerkiksi kohdattaessa pettymyksiä sekä psyykkisesti kuormittavissa tilanteissa. Positiivisella mielenterveydellä ja itse koetulla hyvinvoinnilla on yhteys myös terveellisiin elämäntapoihin ja parempaan fyysiseen terveyteen, korkeampaan koulutukseen, työtehokkuuteen ja parempaan elämänlaatuun esimerkiksi kykyyn nauttia elämästä, hallita stressiä, kykyyn huolehtia omista tarpeista ja muista ihmisistä. (THL 2013: 9–10)

Mielenterveyttä suojaavilla tekijöillä tarkoitetaan positiivista mielenterveyttä edistäviä eli mielenterveyshäiriöiden riskiä pienentäviä tekijöitä. Suojatekijöinä lapsella voi toimia hyvät kognitiiviset lähtökohdat, temperamentin helppous, hyvät sosiaaliset taidot, luotettavan aikuisen vankka läsnäolo lapsen elämässä, perustarpeiden tyydyttyminen, hyvä koulumenestys, harrastustoiminta sekä lasta tukeva ympäristö (Lehto-Salo – Marttunen 2006). Mitä enemmän suojatekijöitä lapsella on, sitä pienempi riski hänellä on mielenterveyden häiriöiden kehittymiselle. Kaikkiin edellä mainittuihin suojaaviin tekijöihin vaikuttaa vahvasti myös positiivinen minäkuva sekä hyvä itsetunto, jotka edistävät esimerkiksi sosiaalisten suhteiden muodostamista sekä motivaatiota käydä koulua. Mielenterveyteen vaikuttaa myös sosiaalinen ympäristö, yhteisö sekä kulttuurilliset arvot. Sosiaaliset ympäristöt kuten perhe, päiväkotit ja ympäristö luovat yksilölle mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, joita ovat mm. läheiset ihmissuhteet, osallisuus, tukea antavat sosiaaliset verkostot ja hyvät vuorovaikutustaidot. Turvallinen ja miellyttävä asuin- ja elinympäristö, lapsen vanhempien työllisyys ja taloudellinen turvallisuus sekä tukipalveluiden tarjonta ovat osa yhteisön rakenteita, jotka vaikuttavat mielenterveyttä suojaavina tekijöinä. (Laine – Talo 2002) Myös yhteiskunnassa vallitsevat arvot ja eri kulttuurit vaikuttavat mielenterveyteen. Esimerkiksi joissain kulttuureissa mielenterveysongelmien leimaaminen,

sairauden kriteerit sekä vuorovaikutusta säätelevät säännöt voivat olla mielenterveyden häiriöihin altistavia tekijöitä. (THL 2013: 10)

Lapsen mielenterveyden pohjana ovat kohtaaminen, aito läsnäolo ja rakkaus. Lapselle tärkeitä mielenterveyttä rakentavia tekijöitä ovat turvallisuuden tunne ja tunne hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisesta. Myös tunne kuulluksi ja kohdatuksi tulemisesta sekä ilon tuomisesta läheisilleen ovat lapsen mielenterveyden ja positiivisen minäkuvan kannalta oleellisia tekijöitä. (Marjamäki ym. 2015: 29–30) Aikuisten vastuu lapsen hyvinvoinnista korostuu. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja kannustusta, jotta hän oppii arvostamaan itseään ja kunnioittamaan toisia ihmisiä. Lapsen tarpeiden tyydyttäminen johdonmukaisesti varhaislapsuudessa luo pohjaa hyvän itsetunnon kehittymiselle. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004: 87–88) Lapsen emotionaalisten ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen korostaa lapsen positiivisen minäkuvan kehittymistä. Tunteiden käsittely ja sääteleminen ovat taitoja, jotka ovat yhteydessä myös lapsen sosiaaliseen käytökseen. (Takala 2011) Hellyyden näyttäminen, välittäminen ja huolenpito ovat lapsen oikeuksiinkin kuuluvia asioita. Rajojen asettaminen vahvistaa lapsen turvallisuuden tunnetta ja siten myös itsetuntoa. (Laine – Talo 2002) Tunnesuhteet, jotka perustuvat rakkauteen, antavat lapselle voimaa ja hyvän perustan mielenterveydelle. Lapsen lähipiirin aikuisten elämänasenteiden myönteisyys heijastuu myös lapseen. Myös aikuisten teoilla ja ajatuksilla on merkitystä lapsen minäkuvaan ja elämänrohkeuteen. Yhteyden tunne tukee lapsen kasvua ja itsetunnon kehitystä. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004: 87–88; Marjamäki ym. 2015: 29–30)

4.2 Itsetunto osana minäkuva

Itsetunto voidaan käsittää yksilön myönteisenä tai kielteisenä arviona itsestä. Se voi olla myönteistä minäkuva kasvattava tai ylläpitävä mekanismi. ([Heimpel – Wood – Marshall – Brown 2002](#); [Rosenberg 1979](#); [Harter 1993](#)) Itsensä tunteminen arvokkaaksi ja tärkeäksi sekä tunne ilon tuomisesta läheisilleen muodostavat lapsen itsetunnon ytimen (Marjamäki ym. 2015: 79). Lapsen varmuus itsestään, uteliaisuus, osallisuus ja itsenäisyys, ovat piirteitä, jotka viittaavat hyvään itsetuntoon. ~~Hyvä itsetunto on yhteydessä myös positiiviseen minäkäsitykseen sekä minäkuvaan.~~ Lapsi luottaa omiin kykyihinsä, ottaa luotavaisesti vastaan haasteita, asettaa realistisia tavoitteita ja pystyy käsittelemään kritiikkiä. Lapsi kykenee myös sopeutumaan muutoksiin ja sietämään esimerkiksi masennusta paremmin kuin heikkoitsetuntoiset lapset. (Laine 1997: 96; Harter 1993). Hyvä itsetunto

on yhteydessä myös positiiviseen minäkäsitykseen sekä minäkuvaan. Lapsen hyvä itsetunto ja positiivinen minäkuva ovat yhteydessä parempaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen, läheisiin ihmissuhteisiin, haasteissa selviytymiseen sekä hyviin saavutuksiin koulussa. (Delugach, Bracken, Bracken, Schicke 1992; Gurney 1986; Shirk 1988). Matalalla itsetunnolla ja minäkuvalla on monenlaisia negatiivisia vaikutuksia esimerkiksi nuoruudessa isompi riski teiniraskauteen, alkoholin ja huumeiden käyttöön, nuorisorikollisuuteen, itsemurhaan, yksinäisyyteen, masennukseen, sosiaaliseen ahdistukseen ja vieraantumiseen. (Blascovich, Tomaka 1991; Lipka, Brintaupt 1992; Shrik 1988)

Lapsen itsetunnon kehityksen peilinä toimii aikuinen. Aikuisen usko lapseen vaikuttaa lapsen uskoon itseensä. Kun lapsi tuntee olevansa rakastettu sellaisena kuin on ja kokee olevansa arvokas ja hyväksyty, hänen itsetuntonsa vahvistuu. Lapsi saa myönteisen ajattelun voimavaroja ja hyväksyvän kokemuksen itsestään, kun hän saa kiitosta ja hänen annetaan iloita ja olla ylpeä itsestään. Nämä positiiviset voimavarat auttavat lasta selviämään elämässään vastaan tulevista haasteista. Lapsen yritysten ja harjoittelun kehuminen ja siitä kiitoksen saaminen on lapsen itsetuntoa vahvistavaa. Hän saa onnistumisen kokemuksia ja tunteen, että tuottaa aikuiselle iloa. (Marjamäki ym. 2015: 79–81)

4.3 Varhaiskasvatus osana lapsen positiivisen minäkuvan kehittymistä ja tukemista

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan pienten lasten tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa, joka sisältää hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuuden. Keskeisimpiä varhaiskasvatuksen palveluita ovat muun muassa päiväkotitoiminta ja perhepäivähoito. Palveluita tuottavat kunnat, järjestöt, seurakunnat sekä yksityinen sektori. Palvelujen toimintaa ohjaavat lait ja säädökset. Varhaiskasvatus on moniammatillista ja vuorovaikutteista toimintaa sekä kasvatuskumppanuutta lapsen vanhempien ja kasvatuksen ammattilaisten välillä. Ammattitaitoinen henkilöstö on olennaista laadukkaana varhaiskasvatuksen kannalta. (STAKES 2005: 11)

Varhaiskasvatuksessa positiivista mielenterveyttä edistetään kohtaamalla lapsi yksilöllisesti ja tukemalla hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan (STAKES 2005: 13). Lapsen tarpeet huomioidaan sekä hänen minäkuvaansa ja itsetuntoaan vahvistetaan. Kasvattajat mallintavat tunnetaitoja ja opettavat kaveri- ja avunhakutaitoja. Ryhmään rakentuu hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri, jossa kasvattajat ovat läsnä ja näyttävät aitoa kiinnos-

tusta lasta kohtaan. Kasvattajat tukevat myös lasten vanhempia kasvatustyössä ja tarvittaessa ohjaavat heitä lisätuen saamiseksi. (Marjamäki ym. 2015: 13) On todettu, että päivähoidon laadulla on merkitystä lapsen psyykkiseen hyvinvointiin ja myöhempäänkin kehitykseen. Hyvänlaatuinen päivähoito tarjoaa virikkeitä ja laadukkaan oppimisympäristön. Lapsi saa vertaisryhmässä osallisuutta ja oppimiskokemuksia ja lapsi tuntee olonsa turvalliseksi. Heikkolaatuisella hoidolla on päinvastainen vaikutus. Turvallinen ja laadukas oppimisympäristö on stressin säätelyn ja sosiaalisen käyttäytymisen taitojen harjoitteluun erinomainen. Ennaltaehkäisyyn kannalta riskiperheiden lapsilla laadukas varhaiskasvatus olisi tärkeää. (Suhonen ym. 2014)

Varhaiskasvatuksessa lapsi harjoittelee sosiaalisten suhteiden luomista sekä ylläpitämistä liittymällä osaksi lapsiryhmää (Laine – Talo 2002). Aikuinen tukee lapsen sosiaalisten taitojen kehitystä sekä rohkaisee niiden harjoittamista. Sosiaalisilla taidoilla lapsi mahdollistaa yhteyden muihin ihmisiin, tunteiden jakamisen sekä nähdäksi ja kuulluksi tulemisen. Sosiaalisten taitojen opettaminen varhaiskasvatuksessa, vahvistaa lapsen mielenterveyttä ja se tapahtuu usein hyvin luontevasti lasten toimiessa vuorovaikutuksessa keskenään. (Marjamäki ym. 2015: 65–66; Takala 2011) Lapsen heikoksi jääneet sosiaaliset taidot voivat olla yhteydessä negatiiviseen minäkuvaan, heikentää oppimista ja tunteiden käsittelyä (Takala 2011). Ryhmään kuulumisen tunne ja osallisuus siinä lisää lapsen positiivisen mielenterveyden suojatekijöitä (Laine – Talo 2002). Tunteiden käsittelytaito on myös yksi taidoista, johon varhaiskasvatuksen ympäristöt ovat soveltuvia. Lapsi harjoittelee sosiaalisen taitojen lisäksi tunteiden käsittelyyn ja ilmaisuun liittyviä taitoja. Lapsi voi esimerkiksi harjoitella mukautumaan toisen lapsen tunteisiin ja näin ollen kokemaan empatiaa. (Anderson-McNamee – Bailey 2010)

4.4 Lapsen mielenterveyttä uhkaavat tekijät ja minäkuvan vääristymät

Sopivassa ympäristössä lapsen synnynnäinen potentiaali kehittyy. Lapsi oppii vuorovaikutuksessa toisten kanssa käyttäytymisen säätelyä ja emotionaalisen vaihtelun sietämistä. Nämä opit eivät ole sisäsyntyisiä. Lapsen aivoissa tapahtuu varhaisvuosina runsaasti kehitystä ja aivot ovat muovautuvimmat tuona aikana. Oppiminen, luovuus ja osallistuminen mahdollistuvat. Rasittaviin, uusiin ja muuttuviin ympäristön ärsykkeisiin vastaaminen saa aivoissa aikaan aivoturson, aivolisäkkeen ja lisämunuaiskuoren välistä yhteistoimintaa, jonka muutoksesta syntyvän epämukavan tilan yksilö korjaa reagoimalla. Tätä kutsutaan stressin säätelyjärjestelmäksi. Aivot ovat myös erittäin haavoittuvassa

tilassa ja aivojen kehitystä saattaa vaarantaa esimerkiksi kaltoinkohtelu. Sosiaalisella vuorovaikutuksella on suuri merkitys aivojen kehitykselle. Lapsi on vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa ja tarvitsee tältä niin suojelua kuin hoivaa. Aikuisen positiivisella tai negatiivisella hoitamisella ja ohjaamisella on merkitystä lapsen kehitykselle. (Suhonen ym. 2014)

Vuorovaikutussuhde lapsen ja toisen henkilön välillä on mahdollinen jo lapsen syntymästä lähtien vauvan biologisesti määräytyvien käyttäytymismuotojen takia. Vauva herättää aikuisessa, yleensä vauvan vanhemmassa, hoitovietin ja suojelun tarpeen. Lapselle syntyy vauvaiästä lähtien kiintymyssuhde vähintään yhteen hoitajaan, minkä perusteella minän suojautumis- ja sopeutumiskeinot kehittyvät. Johdonmukainen, lohduttava ja turvallinen kiintymyssuhde edistävät lapsen tervettä psyykkistä kehitystä, kun taas välttelevä, ristiriitainen tai turvaton kiintymyssuhde altistaa psyykkiselle oireilulle. Minäkuvan häiriöitä voi syntyä, jos lapsen kiintymyssuhde aikuiseen on johdonmukainen, mutta kielteisväriltäinen, jolloin lapsi voi oppia käyttämään erityisesti kieltämistä puolustusmekanismina. Tällöin lapsi kieltää mielipahaa tai tuskaa aiheuttavan asian olemassaolon. Kieltäminen näkyy esimerkiksi leikeissä ja kuvitelmissa minäkuvan häiriöinä, joissa lapsi kokee itsensä kaikkivoivaksi ja suureksi eikä tunnista avuntarvetta odottamattomissa tai järkyttävissä tilanteissa. Jos kiintymyssuhde lapsen ja aikuisen välillä on epäjohdonmukainen, välillä lämmin ja välillä torjuva, lapsi voi liittää minäkuvaansa läheisen aikuisen hyvät sekä ikävät piirteet, mikä kertoo lapsen pyrkimyksestä pysyä läheisimmän aikuisen yhteydessä. Tätä kutsutaan introjektioksi. Lapsen kehittyessä minän puolustusmekanismit monipuolistuvat, mikä kuuluu normaaliin kehitykseen. Jos kuitenkin lapsi käyttää iän karttuessa yksipuolisesti vain yhtä puolustusmekanismia, tämä voi viitata johonkin häiriötilaan. (Almqvist ym. 2004: 57–58)

Psyykkisen häiriön syntyessä kyse ei kehityksellisestä näkökulmasta ole todennäköisesti yhdestä traumaattisesta kokemuksesta vaan lapsen toistuvasta altistuksesta haitallisille tapahtumille. Ne heikentävät lapsen adaptaatiokykyä uuteen, jolloin psyykkisen häiriön riski suurentuu. Sopeutuminen uuteen voi olla lapsella heikentynyt jo geneettisten tai biologisten tekijöiden, kuten neurologisen häiriön, takia. Tässä tapauksessa vanhempien suhtautuminen lapsen erityisvaikeuksiin voi edesauttaa lapsen sopeutumiskykyä ympäristöön, jos biologisten tekijöiden vaikutus ei ole liian suuri. (Almqvist ym. 2004: 59)

5 Aineisto ja menetelmät

5.1 Kehittämistyön menetelmä ja tiedonhaku

Opinnäytteen menetelmänä on kehittämistyö, koska kehittäminen ja innovaatio kuuluvat nykyaikaiseen työelämään vahvasti. Ympäristön tarpeet muuttuvat, mikä johtaa uusien toimintatapojen, menetelmien, tuotteiden ja palveluiden tuottamiseen yritysten, yksityisten henkilöiden ja opiskelijoiden ideoinnin ja kehityksen myötä. Kehittämistyö on siis toimintaa, jolla pyritään muuttamaan toimintatapoja, ratkaisemaan ongelmia tai luomaan jotain uutta. Työn pyrkimyksenä on kehittää uusi terveyttä edistävä väline, jolla voisi saada aikaan muutosta ja vähentää ongelmia. Erilaisten menetelmien tunnistaminen ja hallitseminen kehittämistyössä on tärkeää. Kehittämistyössä tarvitaan tiedonhakutaitoa ja kykyä erotella tieto oleelliseksi ja epäoleelliseksi, mikä toteutuu perehtymällä tutkimuksiin ja kirjallisuuteen, jotka liittyvät vahvasti työn aiheeseen. Tässä työssä vaaditaan ongelmanratkaisutaitoja, ideointia sekä suunnitelmallisuutta vaaditaan ja on kyettävä myös arvioimaan tulevaisuuden kehitysnäkymiä, jotta kehittämistyö olisi mahdollisimman menestyksekkästä. Pyrkimyksenä on pohtia myös syy-seuraussuhteita mielenterveydellisille ongelmille altistavista tekijöistä ongelmien puhkeamiseen, jotta voidaan luoda toimintatuokio, jolla voisi olla tulevaisuudessa merkitystä mielenterveydellisten ongelmien vähentämiseen. Nykypäivänä innovaatiomahdollisuudet ovat parantuneet. Innovaatiota ja kehittämistyötä tehdään myös paljon yhteistyössä esimerkiksi koulun kanssa. Nämä yhteistyöhankkeet luovat lähiympäristöön vaurautta ja kehittävät toimintaa. (Ojasalo – Moilanen – Ritalahti 2009: 13–14, 175) Tästä syystä työn tuloksen tulee olla helposti käyttöön otettava väline, jota voi hyödyntää eri tahoissa ja mahdollisesti myös eri-ikäisten lasten keskuudessa rajaamatta käyttömahdollisuutta vain 3–5-vuotiaisiin.

Tiedon määrän kasvaessa ja ympäröivän maailman kehityksen keskellä kehittäminen on nopeaa, mutta kilpailu kiristyy ja tulevaisuudennäkymien huomiointi on vaikeampaa. Kehittämisen toimijoilta vaaditaan joustavuutta ja nopeutta mukautua ympäristönsä muutoksiin sekä kykyä huomata kehittämisen kohteita ja tarttua niihin. Tulosten jakaminen on yksi keskeinen työelämän kehittämisen tavoite. (Ojasalo ym. 2009: 13) Opinnäyte julkaistaan Theseus-tietokannassa ja siitä luodaan posterit, jonka avulla tulosten käyttöön otto on helppoa ja kätevää. On toivottavaa, että posterit voisi jakaa erityisesti varhaiskasvatuksen piiriin ja herättää kiinnostusta toimintatuokion käyttöönottoon.

Apuna on käytetty Medic-tietokantaa. Haku tapahtui sanoilla *lapsi* AND *mielenterveys* AND *varhainen diagnoosi*, joista osumia tuli 5. Osumien tutkimisen jälkeen löytyi englantinkielinen artikkeli *Early Detecting of Children's Mental Health Problems*. Hakusanat vaihdettiin Medic-tietokannan haussa muiden artikkeleiden löytämiseksi, joten käytössä oli sanat *laps** AND *päiväko** AND *sosioemotio** ja osumia tuli vain yksi. Ainut artikkeli, *Päiväkotilaisten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla*, oli työhön sopiva.

Tiedonhaussa käytettiin myös Cinahl-tietokantaa. Haku tapahtui sanoilla *Children mental health* AND *child development and education* AND *promotion*, jolloin osumia tuli 4 ja hyödynnettäväksi tutkimukseksi päätyi *Emotion Locomotion: Promoting the Emotional Health of Elementary School Children by Recognizing Emotions*. Cinahl-tietokannasta löytyi myös tutkimus *Group Work with Preschool Children: Effect on Emotional Awareness and Behavior* käyttämällä sanoja *child self-esteem* AND *group work* AND *preschool*. Tietoa haettiin myös Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalan avoimesta julkaisuarkistosta hakusanoilla *preventio* ja *promootio*. Osumia tuli 19, joista huomiota herätti julkaisu *Lasten mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyden häiriöiden ehkäisy, näyttöön perustuvien menetelmien kartoitus*. Opinnäytteen toimintatuokiota kehittäessä hyödynnetyt materiaalit ovat kuvattu liitteessä 1.

5.2 Toimintatuokion leikkien kehittäminen

Toimintatuokio syntyy pohtien leikkejä ja tapoja, jotka voisivat edistää lapsen positiivista minäkuvaa ja samalla tervettä itsetuntoa, positiivista mielenterveyttä sekä hyvinvointia. Teoriaa 3–5-vuotiaiden lasten fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä, sekä erityisesti leikin merkityksestä lapsen kehitykseen, on selvitetty *kappaleessa 3*, koska luetun tutkimustiedon ja teorian avulla voidaan perustella, miksi lapsen tervettä minäkuvaa voi edistää juuri leikin avulla, eikä esimerkiksi vain keskustelemalla lapsen kanssa. Koska leikillä on niin suuri merkitys lapsen kognitiivisessa, sosiaalisessa ja psyykkisessä kehityksessä, on toimintatuokion muodostaminen leikeistä erityisen tärkeää. Leikkien inspiraatiolähteinä ja teoriapohjana on aiheeseen liittyvä tutkimustieto ja kirjallisuus. Leikkejä luodessa on käytetty omaa mielikuvitusta ja 3–5-vuotiaan lapsen kehitys on otettu huomioon.

Toimintatuokion tavoitteena on edistää lapsen positiivista käsitystä itsestään. Toimintatuokio mahdollistaa lapsen minäkuvan tutkiskelun, omien taitojen kartoittamisen ja havainnollistamisen sekä ihanneminään tutustumisen, eli ihannoitujen ominaisuuksien sanoittamisen ja esittämisen. Tavoitteena on myös vahvistaa omaa minäkuvaa positiivisesta näkökulmasta sekä auttaa tovereiden positiivisen minäkuvan rakentamisessa myönteisen palautteen antamisen avulla. Lapsi pääsee tutkimaan minäkuvaansa ja tuomaan esiin taitojaan erilaisilla leikeillä, joissa lapsi aktiivisesti esittää itseään, omia kykyjään tai sanelee omia piirteitään muille. Lapsi voi myös kertoa ystäviensä hyviä puolia ja kehua heidän taitojaan leikin avulla. Näin ryhmässä toisen positiivinen tuki luo hyvän ja kannustavan ilmapiirin lasten kehitykselle ja kasvulle.

Toimintatuokio rakentuu muutamasta eri leikistä, joita varhaiskasvattaja voi omaan tyyliin ohjata ryhmälle toivomassaan järjestyksessä. Parhaimmillaan leikki opettaa lapselle sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja ja emotionaalista säätelyä. Leikin avulla lapsi havainnoi uusia asioita ja merkityksiä ympäristöstään sekä oppii myös kulttuurin sääntöjä ja rutiineja. Leikin moninaisuutta ei ole pystytty vielä kattavasti selittämään. Eri teorioiden mukaan leikin ensisijainen merkitys on usein oppiminen ja kehittyminen. Leikki määritellään vapaaehtoiseksi toiminnaksi, jota ohjaa sisäinen motivaatio. Leikki itsessään on arvokkaampaa kuin leikin tulos. Se kehittää ajattelua sekä kieltä. Sosiaalinen toimintakyky sekä tunne-elämä kehittyvät lapsen hyvinvointia kohottaen. (Suhonen ym. 2014) Ryhmätoiminta voi edistää ja kehittää lapsen kognitiivista toimintaa, itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja sekä estää ahdistuneisuutta ja käytöshäiriöitä (Waliski – Carlson 2008). Yhteisleikkien myötä lapsi ilmaisee osallisuuttaan ja oppii vuorottelemaan sekä saa käsityksen yhteisen toiminnan päämäärästä. Yhteiset leikit sisältävät runsaasti mahdollisuuksia valita ja päättää sekä sosiaalisia pulmatilanteita, joiden ratkaisujen kautta lapsen käsitys sosiaalisista suhteista voi lisääntyä. (Suhonen ym. 2014)

Toimintatuokion tärkeänä tavoitteena on myös oppia. Kun lapsi leikkii olevansa joku muu tai kuvittelee esineelle, esimerkiksi lelulle, eläviä piirteitä, hän käyttää abstraktia ajattelua ja symboliikkaa. Tästä on myöhemmin hyötyä esimerkiksi laskemisessa. (Bodrova – Leong 2003) Leikki myös sallii lasten mielipiteiden, näkemysten, kokemusten sekä turhautumisenkin ilmaisun. Turhautumisen sieto kehittyy leikissä, kun taustalla on hyvä usko itseensä. (Anderson-McNamee ym. 2010)

Toimintatuokiota suunniteltaessa ja kehittäessä otetaan huomioon lasten ikäkohtainen kehitys sekä tuokion mielenkiintoisuus. Tutkimusorganisaatio Collaborative for Academic,

Social and Emotional Learningin (CASEL) mukaan lapsen kannalta yhdeksi merkittävimmistä sosioemotionaalisista kyvyistä on määritelty taidot, jotka liittyvät hänen tietoisuuteensa itsestä ja muista (Zins – Bloodworth – Weissberg – Wahlberg 2004). Varhaiskasvattajat ovat kokeneet tärkeäksi pedagogisesta näkökulmasta, toiminnan suunnitelmallisuuden, lapsen huomioimisen ja rohkaisun sekä lapsen kokemuksen ryhmään kuulumisesta. Lapsien mielipiteet ovat tärkeää huomioida, koska mielekkyys leikissä ja toiminnassa motivoi lasta harjoittelemaan taitoa. Liika ohjeistus ja lapsen ideoiden huomiotta jättäminen aiheuttaa lapsessa tunteen, että häntä ei hyväksytä ryhmän jäseneksi. (Takala 2011)

Toimintatuokiossa on harkittava tarkkaan sen pituus ja monipuolisuus, jotta lapset jaksavat keskittyä. Kolmevuotiaan kehitystaso verrattuna viisivuotiaaseen on myös huomioitava, jotta voidaan keksiä sopivaa tekemistä sekä kolme- että viisivuotiaalle – keskittyminen yhteen asiaan kolmevuotiaalla voi kestää enintään 15 minuuttia, kun taas viisivuotias jaksaa keskittyä jopa 25–30 minuuttia kerrallaan (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004). Toimintatuokiolla tulee kuitenkin olla riittävä intensiteetti ja kesto suhteutettuna tuokion tavoitteisiin (Il Borg 2015). Takalan (2011) tutkimuksessa *Päiväkoti-lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla* suositeltiin 3–4-vuotiaiden lasten liikuntatuokioiden pituudeksi reilua tuntia, jotta rauhoittumiselle ja lasten mahdollisille kysymyksille ja mietteille jäisi aikaa. Arvostuksen näyttäminen lasta kohtaan mainittiin myös tärkeänä, jotta lapsi kokee tulevansa nähdyksi ja kuulluksi. Ryhmässä toimimista painotettiin, koska lapsi oppii paremmin sosioemotionaalisia taitoja yhteistyössä aikuisen sekä muiden lasten kanssa. Toimintaa voi vaihdella suuremmista ryhmistä pienryhmätoimintaan eri leikin mukaisesti. Ryhmätoiminnassa vuorovaikutus muiden lasten kanssa kehittyä ja ryhmään kuuluvuus vahvistuu.

Leikkikäyttäytymiseen vaikuttaa lapsen reagoitavuus, esimerkiksi vetäytyvän ja aran lapsen on vaikeampi liittyä leikkiin toisten kanssa, sekä lapsen sukupuoli. Tutkimusten mukaan tyttöjen ja poikien leikeillä on eroavaisuuksia. Tytöt leikkivät usein verbaalisemmin ja yhteistyössä, kun taas poikien leikki on usein fyysisempää ja se saattaa sisältää leikkimielistä tappelua. Tyttöjen leikit sisältävät useammin aikuisten luomia järjestelmällisiä leikkejä, joissa on sosiaalisia sääntöjä ja leikkituloja. Pojat taas hakeutuvat aikuisen luomasta leikkitalasta omaansa, ja poikien leikkiryhmissä vallitsee usein selkeä hierarkia. (Suhonen ym. 2014)

Lapsiryhmässä jokaisella lapsella on oma yksilöllinen tapansa reagoida ärsykkeisiin. Leikkitilanteet saattavat aiheuttaa emotionaalisia reaktioita esimerkiksi yhteisen leikin erilaisten toiveiden ja odotusten vuoksi. Myös reaktioita, kuten pettymystä ja ärsyyntymistä, saattaa ilmaantua esimerkiksi yhteisen leikin sääntöjen noudattamisesta. Tämä saattaa joillakin lapsilla herättää ei-toivottua käyttäytymistä kuten uhmakkuutta, aggressiivisuutta tai vetäytymistä. Näiden piirteiden on tutkittu tuovan ongelmia lapsen vertais-suhteisiin, ja sitä kautta myös riski sosiaalisesta syrjäytymisestä kasvaa. (Suhonen ym. 2014) Jos lapset toimivatkin impulsiivisesti tai aggressiivisesti ja riitoja syntyy leikkitilanteissa, tulee rauhoittaa tilanne, jotta kaikilla olisi hyvä olla. Lapset, jotka käyttäytyvät aggressiivisesti tai ikävästi muita lapsia kohtaan, voivat kärsiä huonosta itsetunnosta tai negatiivisesta minäkuvasta, ja muita syrjimällä he usein purkavat omaa pahaa oloaan (Waliski – Carlson 2008). Toimintatuokion on tarkoitus ennen kaikkea tukea lapsen tervettä itsetuntoa ja positiivista minäkuvaa. Siksi tuokion jälkeen lasten tulisi olla tyytyväisiä ja iloisia eikä itkeviä ja turhautuneita. Onkin tärkeää, että ohjaaja on lempeä ja ymmärtäväinen, mutta myös auktoriteetti lapsille. Lapsen aggressiivisuuden kääntäminen rauhalliseksi, iloiseksi tunteeksi vaatii ohjaajalta sitkeyttä ja myötätuntoa sekä kykyä luoda turvallinen olo lapselle, joka oireilee pahasta olostai turvattomuuden tunteesta purkamalla negatiiviset tunteet muihin lapsiin. Usein aggressiivisuuteen taipuva lapsi ei edes ymmärrä, että pahan olon tunnetta voisi ilmaista muullakin tavalla. Aggressiivinen lapsi kokeekin usein luontevaksi olla tekemisissä myös muiden aggressiivisten lasten kanssa. (Waliski – Carlson 2008)

6 Tulokset

Työssä syntyi toimintatuokio, jonka nimeksi tuli *Taitotunti*. Se sisältää neljä leikkiä, jotka kaikki perustellusti tukevat lapsen positiivisen minäkuvan vahvistamista. Leikit voidaan toteuttaa samalla kertaa, missä järjestyksessä tahansa tai erikseen. Jos toimintatuokiossa on isompi ryhmä, voidaan tarvittaessa ryhmä jakaa pienryhmiin, joissa on kolmesta viiteen lasta. Esimerkiksi *väriyhmytymisessä* laitetaan kulhoon tai kangaspussiin tietty määrä legoja tai värillisiä pieniä palloja ja jokaista väriä sama määrä. Vuorotellen lapset saavat katsomatta ottaa kulhosta tai pussista legon tai pallon, jonka jälkeen he etsivät ryhmästä ne, joilla on samanvärinen lego tai pallo. Lasta tulee kehua jokaisesta onnistumisesta ja tarvittaessa auttaa löytämään ryhmänsä. Koska pienimmät eivät välttämättä osaa vielä kaikkia värejä nimeltä, voisi jokainen pienryhmä yhdessä ensin miettiä värin nimen ja ilmoittaa sen muille ryhmille ja ohjaajille. Lapset voidaan jakaa pienryhmiin myös iän perusteella, jolloin saman ikäiset ovat samassa pienryhmässä. Pienryhmissä

voidaan toteuttaa eri leikkejä ohjaajien suunnitelmien mukaisesti, riippuen siitä, miten lapset lähtevät leikkeihin mukaan. Erittäin onnistunut ja hedelmällinen leikki saa kestää kauemmin, mutta leikki, joka ei lapsia innosta tai motivoi leikkimään, voidaan lopettaa pian ja vaihtaa uuteen. (kaavio liite 2)

Supersankarileikin tarkoitus on tutustua ihanneminaan. Lapset saavat itse päättää mielikuvitustaan käyttäen mikä supervoima heillä on. Leikissä he ratkaisevat jonkin pulmatilanteen käyttäen kuvitteellisesti supervoimaansa. Ohjaajan keksimä tai lasten toivoma pulmatilanne voisi olla esimerkiksi eksynyt nukke, jota lasten tulisi auttaa löytämään kotiinsa, ja yhdessä lapset supervoimineen keksivät keinon saada nukke turvallisesti kotiin. Tilanteena voi olla myös esimerkiksi ”yksinäinen lapsi” tai ”kiusattu lapsi”, jolloin ohjaaja tai nukke esittää lasta, tai päiväkodissa noussut pulmatilanne, kuten toisen lelun ottaminen. Ohjaajan tulee huomioida lapset yksilöllisesti, jotta jokainen pääsee mukaan leikkiin. Hän voi tarvittaessa avustaa supervoiman keksimisessä esimerkiksi sanomalla, että ”sinähän tykkäät aina hyppiä, mitä jos sinulla olisikin superpomppuvoima?”. Tarvittaessa ohjaaja voi myös ohjata leikkiä oikeaan suuntaan, jos lasten mielenkiinto ohjautuukin johonkin muuhun. Kun lapset ovat ratkaisseet pulmatilanteen, kehutaan lapsia toisen auttamisesta ja hienosta toiminnasta. Ohjaaja keskustele myös lasten kanssa siitä, mitä tunteita tilanne herätti – tuliko lapselle hyvä mieli auttamisesta ja toimiko lapsiryhmä yhdessä hyvin?

Minä leluna -leikin tarkoitus on itsensä tutkiskelu. Leikissä ohjaajat tai lapset itse halutessaan voivat ehdottaa tilannetta, josta leikki lähtee käyntiin, esimerkiksi syntymäpäiväjuhlat. Lapsi valitsee lelun tai tuo kotoaan jonkin oman lelunsa. Pienryhmässä lapsi leikkii lelun olevan hän itse. Ohjaaja alustaa leikin innoittamalla lapsia kuvittelemaan, että he itse olisivat leluja, jonka jälkeen hän päästää lapset seikkailemaan. Ohjaaja voi tarvittaessa ohjata lasten leikkitalannetta, jos tuntuu, että lapset kiinnostuvat leikkimään muuta. Leikin lomassa ohjaaja saa esittää lapsille kysymyksiä leikkiin liittyen ja hän voi myös itse olla osa sitä. Leikki saa olla värikästä, ja lapset voivat liioitella omia piirteitään, mutta ohjaajan tulee seurata leikkiä ja kysyä tarvittaessa lapselta avustavia kysymyksiä, esimerkiksi ”Mitä sinä oikeasti tässä tilanteessa tekisit?” tai ”Miten sinä haluaisit, että sinua kohtaan käyttäydyttäisiin?” Ohjaaja voi halutessaan pyytää lapsia vaihtamaan leluja päittäin, jolloin lapsi leikkii lelulla niin, että siinä olisi hänen toverinsa. Tällöin on seurattava sitä, ettei leikki käänny negatiiviseksi. Ohjaaja kehuu lasten sopuisaa ja mielikuvitusrikasta leikkiä sekä heidän käytöstapojaan, vahvuuksiaan ja taitojaan.

Minä olen taitava -leikissä ohjaaja pyytää pienryhmän lapsia näyttämään, missä he ovat taitavia ja mitä he osaavat tehdä tai mistä he innostuvat. Leikin tarkoituksena on, että lapsi oppii tuntemaan itsensä. Lapset voivat keskenään keksiä, mitä he osaavat tehdä yhdessä ryhmänä tai sitten kaikki voivat näyttää tai kertoa pienryhmän kesken toisillensa jonkin taitonsa, esimerkiksi kuperkeikan tekemisen. Jos lasta ujostuttaa, eikä hän halua näyttää mitään temppeä tai taitoa, voidaan häntä kannustaa kysymyksillä, kuten pitääkö hän pihaleikeistä, piirtämisestä, pallopeleistä tai muista vastaavista. Näin voidaan koettaa kartoittaa lapsen lempipuuhaa lisäkysymyksin. Ohjaaja kehuu lasta vuorollaan ja innostaa siihen muitakin ryhmän lapsia. Jos lapsen yrittämä temppeä tai taidonnäyte epäonnistuu, kannustetaan lasta yrittämään uudelleen tai muistutetaan, että toiset asiat vaativat paljon harjoittelua, mutta osaamattomuus tässä asiassa ei tee lapsesta yhtään huonompaa ihmistä.

Omakuvan piirtämisessä tarkoituksena on havainnoida ja arvioida itseään. Ohjaaja pyytää lapsia piirtämään kunkin itse haluamalla tyylillä omakuvansa, jonka jälkeen lapsi ja ohjaaja voivat istua alas keskustelemaan lapsen hyvistä ominaisuuksista ja vahvuuksista. Omakuva saa olla symbolinen, eli lapsi voi halutessaan piirtää esimerkiksi aurin gon, jos aurinko vastaa lapsen mielestä hänen iloisuuttaan. Omakuvan ei myöskään tarvitse olla selkeä jäljitelmä mistään, vaan tärkeämpää on, että ohjaaja käy lapsen kanssa keskustelua kuvasta ja sen merkityksistä. Ohjaaja kysyy lapselta, millainen hän on ja tarvittaessa auttaa lasta pohtimaan hyviä ominaisuuksia itsessään. Ohjaaja voi myös kehottaa lasta pohtimaan, missä hän on hyvä ja täydentää lapsen oman arvion samalle paperille, jossa lapsen omakuva on. Myös ohjaaja voi kuvailla lasta ja kirjoittaa kuvailun lapsen omakuvan ympärille. Omakuvat kirjoituksineen voidaan käydä läpi pienryhmässä. Ohjaaja voi esimerkiksi näyttää yhden kuvan kerrallaan ja kertoa, kuka lapsista on kuvassa, minkä jälkeen hän kertoisi, millainen lapsi on omasta mielestään, ja muut lapset voivat myös kuvailla vuorossa olevaa lasta. Lapsen käsitystä omakuvastaan voi arvioida huomioimalla esimerkiksi piirroksen omakuvaa suhteutettuna paperin kokoon, jolloin pieni piirros isolla paperilla voi viitata itsetunnon ongelmiin, kun taas iso ja keskitetty piirros voi kertoa lapsen hyvästä itsetunnosta tai jopa huomionhakuisuudesta. Piirros tulee kuitenkin suhteuttaa kokonaisuutena lapsen kommentteihin itsestään sekä muuhun käyttäytymiseen.

7 Tulosten tarkastelu ja pohdinta

Taitotuntiin valikoituivat leikit nimeltä *Supersankarileikki*, *Minä leluna*, *Minä olen taitava* sekä *Omakuva*. Supersankarileikki kannustaa lapsia pohtimaan piirteitä ja taitoja, joita he ihailevat ja haluaisivat itsellensä. Leikin avulla he kuvittelevat, että heillä on näitä supervoimia ja taitoja. Leikissä lapsi tutustuu ihanneminaan, joka koostuu ympäristön odo- tuksista sekä perinteisistä arvoista ja ihanteista. Ihannemina auttaa lasta hahmottamaan yhteisön moraalisia arvoja, eli lapsi oppii ymmärtämään, mikä on oikein ja mikä väärin. (Toivio – Nordling 2013: 73) Supersankarileikki sekä *Minä olen taitava* – leikki mahdol- listavat liikunnan yhteyden leikkiin. Liikunnallisten leikkien kehittäminen toimintatuokioon oli erittäin tärkeää, koska lapsen keskittymiskyky yhteen asiaan on rajallinen, ja liikkues- saan lapsi käyttää sekä kehoaan että mielikuvitustaan ja oppii näin aktiivisesti, eikä pai- kallaan tarvitse istua liian kauan.

Minä leluna -leikki saa lapsen ajattelemaan kuka hän itse on, minkälainen persoona hä- nellä on, mistä hän pitää ja mitä hän osaa tehdä. Tunteidenkäsittelystä nukketeatterin avulla on tutkimusnäyttöä noin 6–7-vuotiaista lapsista. Käsinnukkien avulla lapset käsitte- livät terveellä ja sopivalla tavalla tunteita leikkiessään nukketeatteria (McLachlan ym. 2009). Lapsen voikin olla helpompi asettua lelun asemaan, jolloin hän käsittelee omaa minäkuvaansa leikkiessään. Haasteellista voi olla, jos leikki ei pysy ystävällisenä, ja kiu- saamista tai pilkkaamista toista kohtaan ilmaantuu, kun leluja vaihdetaan päittäin toisen lapsen kanssa. Silloin tulee muistuttaa, että toiselle voi tulla paha mieli, jos hänestä pu- huu rumasti. *Minä leluna* -leikin vahvuudeksi koimme sen symboliikan, joka on tärkeä ja keskeinen asia lapsen kehityksessä leikin avulla (Hännikäinen 1992: 18–19).

Minä olen taitava -leikin liikunnallisuus mahdollistaa lapsen saamaan liikkueessaan välit- tömästi palautetta onnistumisista sekä tunnistamaan mahdollisuuden vaikuttaa toimin- taansa (Zimmer 2011: 45). Lapsi oppii tuntemaan itsensä paremmin tunnustelemalla tai- tojaan, voimiaan ja vahvuuksiaan liikkumisen ja leikin avulla. Liikkueessa lapsen itsetunto ja minäkuva vahvistuvat (Marjamäki ym. 2015: 21–22). Leikissä on tärkeää, että ohjaaja korostaa, etteivät kaikki voi olla samassa asiassa parhaita ja että jokaisella on omat vah- vuutensa. Siis jokainen on yhtä arvokas, olivat omat taidot mitkä tahansa. Lapset helposti vertaavat itseään muihin lapsiin, mikä saattaa aiheuttaa joskus huonommuuden tunteita (Marjamäki ym. 2015: 65–66).

Omakuvan piirtämisessä lapsi havainnoi ja arvioi itseään, jolloin kokonaiskuva itsestä muodostuu omasta persoonasta saatujen tietojen perusteella, mukaan lukien lapsen emotionaaliset havainnot ja sosiaaliset kokemukset (Zimmer 2011: 47). Omakuvan piirtämisessä lapsen on mahdollista pohtia käsitystä itsestään sekä käydä läpi omia asenteitaan itseään kohtaan, etenkin käydessään ohjaajan kanssa läpi omakuvapiirroksen sisältöä. Jos kuitenkin lapsen kuvailuissa itsestään ilmenee kovasti negatiivisia piirteitä, on tämä hyvä hälytysmerkki varhaiskasvattajalle tai ohjaajalle mahdollisesta riskistä tunne-elämän ongelmaan (I Borg 2015). Omakuvan piirtäminen toimii minäkuvan arvioinnin välineenä hyvin, koska lapsi kuvaa itseään suoraan ohjaajalle. Mahdollisuus siitä, että lapsi kuvaa sekä positiivisia että negatiivisia piirteitä itsessään vaikuttaa todennäköiseltä, koska leikissä lapsen omaa kuvaa käsitellään niin konkreettisesti, mikä tekee lapsen minäkuvan arvioinnista erityisen hyödyllistä. Omakuvan piirtämisessä lapsi pääsee myös keskustelemaan itsestään ohjaajan ja mahdollisesti muiden lasten kanssa, jolloin positiivista minäkuvaa vahvistaa myös toinen henkilö. Se edistää hyväksynnän tunnetta ryhmässä, mikä oli myös yksi tavoitteistamme. Omakuvan piirtäminen itsessään ei mielestämme olisi ollut yksinään tarpeeksi vahva leikki, vaikka siinä leikin merkitys näkyi mahdollisesti selkeimmin. Kaikissa leikeissä oli mahdollista käsitellä minäkuvansa erilaisin luovin tavoin ja positiivisesta näkökulmasta, koska jokaisessa leikissä oli keskeisesti läsnä lapsen oma minä ja omat taidot.

Lapsen positiivinen mielenterveys on käsitteenä hyvin laaja, mikä edellytti tiedonmäärän rajaamista työhön sopivaksi. Käsitteiden *minäkuva* ja *itsetunto* erittelemine ja ymmärtäminen osoittautuivat myös haastavaksi, koska itsetunto kuuluu vahvasti minäkuvaan. Itsetunto kuitenkin vaikuttaa minäkuvaan ja minäkuva vaikuttaa taas itsetuntoon. Hyvän itsetunnon omaava henkilö todennäköisemmin kokee minäkuvansa positiiviseksi, ja henkilöllä, jolla on positiivinen minäkuva, on usein hyvä itsetunto. Itsetuntoa ei siis rajattu pois tekstistä vaan se pidettiin osana minäkuvaa, vaikka opinnäytetyö keskittyi mielen-terveyden edistämiseen positiivisen ja terveen minäkuvan näkökulmasta. Lapsen minäkuvasta oli löydettävissä huomattavan vähän tieteellistä tutkimusta, kun taas itsetunto oli laajemmin tutkittua.

Opinnäytetyön tarkoitus kehittää toimintatuokio 3–5-vuotiaiden lasten positiivisen minäkuvan edistämiseksi onnistui. Toimintatuokio Taitotunnista tuli mielenkiintoinen ja houkutteleva ja se vastasi tavoiteltua leikkikeskeistä, lapselle läheistä tapaa vahvistaa minäkuvaa. Leikkituokiota on tarpeen kokeilla käytännössä, jotta voidaan havainnoida Taitotunnin toimivuutta lasten kasvatuksessa. Taitotunti-toimintatuokion hyödyntäminen voi

sopia erityisesti varhaiskasvatukseen päiväkodeissa ja päivätoiminnassa tai perhepäivähoidossa. Positiivista Taitotunnissa on sen sovellettavuus eri ympäristöihin, jolloin sitä voidaan leikkiä esimerkiksi lapsen kanssa kotona. Näin vanhemmatkin voivat edistää lapsen positiivista minäkuvaa Taitotunnin leikkejä käyttäen. Työssä keskityttiin 3–5-vuotiaan lapsen minäkuvan vahvistamiseen, jotta työ rajautuisi siihen ikäryhmään, joita varhaiskasvatuksessa olevat lapset yleisimmin ovat. Leikit ovat sovellettavia ja myös muokattavissa olevia eri-ikäisille lapsille, mutta leikkien luonne voi vaihdella riippuen lasten iästä. Taitotunnista inspiroituneet päiväkodit voivat muokata toimintatuokiosta päiväkodin lapsiryhmälle sopivan. Leikkeihin voidaan yhdistää myös esimerkiksi musiikkia ja laulua.

Opinnäytetyössä selvitettiin, että mielenterveydelliset ongelmat puhkeavat pahimpina usein murrosiässä, kun kasvava nuori käy läpi suuria muutoksia, etenkin jos yksilöllä on lapsuudessa muodostunut epävarmuuksia ja hän on toistuvasti altistunut haitallisille tekijöille (Merikangas ym. 2010; Almqvist ym. 2004: 59). Mielenterveydellisten ongelmien preventio lapsuudessa voisi estää myöhemmin puhkeavia häiriöitä, miksi onkin tärkeää, että lapsen minäkuvaa tutkittaisiin lisää. Toiveena on, että tämä opinnäytetyö toimisi inspiroivana lähteenä tarkempaan ja pidempään jatkotutkimukseen. Optimaalisinta olisi kokeilla leikkejä saman lapsiryhmän kanssa pitkällä aikavälillä toistuvasti ja havainnoida leikkien vaikutusta lasten minäkuvaan, jotta sen luotettavuus ja hyöty voidaan testata ja mahdollisesti taata. Lisätutkimuksen voisi toteuttaa käyttäen kahta verrannollista ryhmää, joista toinen ryhmä käyttää Taitotuntia esimerkiksi kerran tai kahdesti kuukaudessa vuoden ajan ja toinen ryhmä ei käytä Taitotuntia ollenkaan. Vuoden jälkeen tutkijat voisivat havainnoida sekä arvioida lasten minäkuvan kehittymistä ja minään suhtautumisen positiivisuutta. Tulisi arvioida, onko Taitotunnilla merkitystä lapsen minäkuvaan. Taitotunnin sisältö on suunniteltu näyttöön perustuvan tutkimuksen tuella, joten mahdollisuus sen vaikuttavuuteen lapsen positiivisen minäkuvan tukemisessa on hyvä.

Hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla toteutettu tutkimus on hyväksyttävää eettisesti ja luotettavasti. Käytännön lähtökohtina ovat rehellisyys, avoimuus ja vastuullisuus tuloksia julkaistaessa sekä huolellisuus ja tarkkuus tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Tiedonhankinnassa on käytetty luotettavia tutkimuksia sekä lähteitä, ja merkittävimmät lähteet löytyvät taulukosta (*liite 1*). Työ noudattaa kehittämistyön eettisiä ohjeita, ja työmme tulos on hyödynnettävissä käytännössä. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012; Ojasalo ym. 2009: 48). Plagioinnin minimoimiseksi työ on tarkistettu Turnitin-sovelluksessa muutamaan kertaan.

Työn luotettavuuteen vaikuttaa pilotoinnin pois jääminen, koska on haastavaa arvioida, onnistuiko tavoite lapsen minäkuvan vahvistamisesta leikin avulla. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että tekijöitä oli kaksi, mutta laskevana tekijänä on se, että kyseessä on molempien ensimmäinen ammattikorkeakoulutasoinen opinnäyte. Tutkimuslähteiden heikko saatavuus voi laskea luotettavuutta. Taitotunnin kehittämisessä hyödynnetyt tutkimukset olivat alle 10 vuotta vanhoja, mikä parantaa niiden käyttökelpoisuutta, mutta parempi luotettavuus työssä olisi saavutettu, jos kaikki tutkimukset olisivat olleet alle 5 vuotta vanhoja. Luotettavuutta lisäsi myös kansainvälisten tutkimusten käyttö suomalaisten tutkimusten lisäksi.

Lähteet

Anderson-McNamee, Jona K. – Bailey, Sandra J. 2010. The Importance of Play in Early Childhood Development. Montana State University Extension 4/2010.

Almqvist, Fredrik – Kumpulainen, Kirsti – Moilanen, Irma – Piha, Jorma – Räsänen, Eila – Tamminen, Tuula (toim.) 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim.

Blascovich, J. – Tomaka, J. 1991. Measures of self-esteem. Teoksessa Robinson, J.P. – Shaver, P.R. – Wrightsman, L.S. (toim.) Measures of personality and social psychological attitudes. San Diego: Academic.

Bloodworth, R. – Weissberg, R. P. – Wang, M. – Wahlberg, H. J. (toim.) 2004. Building academic success on social and emotional learning: What the researcher says. New York: Teachers College Press, 3–22.

Bodrova, Elena – Leong, Deborah J. 2003. Educational Leadership: The Importance of Being Playful. Association for Supervision and Curriculum Development. Vol. 60:7. 50-53.

I Borg, Anne-Mari 2015. Early Detecting of Children's Mental Health Problems. Tampere University Press.

II Borg, Anne-Mari 2015. Lasten mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyden häiriöiden ehkäisy: Näyttöön perustuvien menetelmien kartoitus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Costello, E. J. – Egger, H. – Angold, A. 2005. 10-year research update review: The epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: I. Methods and public health burden. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry Vol. 44: 972–986.

Delugach, R. R. – Bracken, B. A. – Bracken, M. J. – Schicke, M. C. 1992. Self-concept: Multidimensional construct exploration. Psychology in the Schools, 29: 213-223

Ford, T. – Goodman, R. – Meltzer, H. 2003. The British Child and Adolescent Mental Health Survey 1999: The prevalence of DSM-IV disorders. *J Am. Acad Child Adolesc Psychiatry* Vol. 42: 1203–1211.

Friis, Leila – Eirola, Raija – Mannonen, Marjatta 2004. Lasten ja nuorten mielenterveys-työ. Helsinki: WSOY.

Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. Teoksessa Baumeister, R. F. (toim.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (s. 87–111). New York: Plenum Press.

Heimpel, S. A. – Wood, J. V. – Marshall, M. A. – Brown, J. D. (2002). Do people with low self-esteem really want to feel better? Self-esteem differences in motivation to repair negative moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82: 128–147.

Hännikäinen, Maritta 1992. Roolileikkiin siirtyminen leikin kehitysvaiheena. Piagetilainen näkökulma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Jyväskylän yliopistopaino ja Kirjapaino Kari Ky.

Hyvä tieteellinen käytäntö 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. (HTK-ohje 2012). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Verkko-dokumentti. <<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>>. Luettu 17.11.2016.

Korpinen, Eira - Jokiaho, Elina - Tikkanen, Pirjo. 2003. Miten esi- ja alkuopetusikäiset lapset arvioivat itseään ja oppimistaan? Suomen Kasvatustieteellinen Seura. *Kasvatus* 1/2003: 66–78.

Laine, Kaarina – Talo, Johanna. 2002. Interventiomallin kehittelyä päiväkodin vertaisryhmästä syrjäytymiseen. Suomen Kasvatustieteellinen Seura. *Kasvatus* 2/2002: 148–159

Laine, K. 1997. Sosiaalinen havaitseminen. Teoksessa S. Aho & K. Laine, *Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Helsinki: Otava, 69–103.

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena: Opas työntekijöille 2004. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaita 2004:14. Verkkodokumentti. <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1>>. Luettu 18.10.2016.

Lehto-Salo, P. – Marttunen, M. Käytöshäiriöt ja niiden hoito 2006. Kirjassa: Laukkanen, E. – Marttunen, M. – Miettinen, S. – Pietikäinen, M. (toim.). Nuorten psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim.

I Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) 2016. Lapsen kasvu ja kehitys. Verkkodokumentti. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/>. Luettu 18.11.2016.

II Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) 2016. Lapsen liikunta. Verkkodokumentti. <<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>>. Luettu 4.10.2016.

III Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) 2016. Leikin merkitys lapselle. Verkkodokumentti. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/leikin_merkitys_lapselle/>. Luettu 4.10.2016.

IV Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) 2016. Varhaisten kokemusten vaikutus aivojen kehitykseen. Verkkodokumentti. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanhemman_varhainen_vu/varhaiset_kokemukset_ja_aivojen/#anchor-13622543>. Luettu 18.11.2016.

Marjamäki, Elina – Kosonen, Susanna – Törrönen, Soile 2015. Lapsen mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielenterveysseura. Juvenes Print.

McLachlan, Debra A. – Burgos, Teresa – Honeycutt, Holly K. – Linam, Eve H. – Money-maker, Laura D. – Rathke, Meghan K. 2009. Emotion Locomotion: Promoting the Emotional Health of Elementary School Children by Recognizing Emotions. The Journal of School Nursing. Vol. 25: No. 5.

Merikangas, K. R. – He, J. P. – Brody, D. – Fisher, P. W. - Bourdon, K. – Koretz, D.S. 2010. Prevalence and treatment of mental disorders among US children in the 2001–2004 NHANES. *Pediatrics*, 125(1), 75–81.

I Mäntymaa, Mirjami – Puura, Kaija – Aronen, Eeva – Carlson, Synnöve. 2016. Lapsen mielen varhainen kehitys. Teoksessa *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Duodecim.

II Mäntymaa, Mirjami – Puura, Kaija – Aronen, Eeva – Carlson, Synnöve. 2016. Mielen kehitys leikki-ikässä ja kouluiässä. Teoksessa *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Duodecim.

Neuvokas Perhe 2016. Liikuntasuositus lapselle. Suomen Sydänliitto OY. Verkkodokumentti. <<http://www.neuvokasperhe.fi/lapsen-liikuntasuositus>>. Luettu 3.10.2016.

Ojasalo, Katri – Moilanen, Teemu – Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOY

Piers, E. V. – Herzberg, D. S. 2002. Piers-Harris Children's Self-Concept Scale –Second edition manual. Los Angeles: Western Psychological Services.

Rosenberg, M. (1985). Self-concept and psychological wellbeing in adolescence. Teoksessa Leahy, R. L. (toim.), *The development of the self* (s. 205–246). Orlando, FL: Academic Press.

Sillanpää, Matti – Herrgård, Eila – Ilvanainen, Matti – Koivikko, Matti – Rantala, Heikki (toim.) 2004. *Lastenneurologia*. Helsinki: Duodecim.

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (STAKES) 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Julkari. Verkkodokumentti. <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/7712 /Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/7712/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf)>. Luettu 3.10.2016.

Suhonen, Eira – Sajaniemi, Nina - Alijoki, Alisa – Hotulainen, Risto – Nislin, Mari – Kontu, Elina 2014. Lasten stressinsäätely, reagoititaitumukset ja leikkikäyttäytyminen päiväkotiympäristössä. *Psykologia* 49 (03). <<http://elektra.helsinki.fi/se/p/0355-1067/49/3/lastenst.pdf>>. Luettu 18.11.2016.

Takala, Katri 2011. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikunta-
tuokioiden avulla. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Liikuntatieteiden laitos. Jy-
väskylän yliopisto. Verkkodokumentti. <[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/han-
dle/123456789/37708/URN_NBN_fi_jyu-201204191558.pdf?sequence=8](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37708/URN_NBN_fi_jyu-201204191558.pdf?sequence=8)>. Luettu
21.10.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa.
Verkkodokumentti.<[https://www.julkari.fi/bitstream/han-
dle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1)>. Luettu
24.2.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2015. Taidelähtöiset menetelmät. Verkkodoku-
mentti. <[https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/taide-
lahtoiset_menetelmat](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/taide-
lahtoiset_menetelmat)>. Luettu 3.10.2016

Toivio, Timo – Nordling, Esa 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.

Waliski, Angie D. – Carlson, Laurie A. 2008. Group Work with Preschool Children: Ef-
fect on Emotional Awareness and Behavior. Journal for Specialists in Group Work.
Mar2008: 33(1):3-21.

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psyko-
motoriseen tukemiseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Zins, J. E. – Bloodworth, M. R. – Weissberg, R. P. – Wahlberg, H. 2004. The scientific
base linking social and emotional learning to school success. Teoksessa J. E. Zins, M.

Liite 1: Tiedonhaun taulukko

Tietokanta	Hakusanat	Osumat	Artikkeli/Teos	Tekijä ja vuosi	Tutkimuksen/Teoksen tarkoitus
Medic	Laps*, päiväko*, sosio-emotio*	1	Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämisen liikuntatuokioiden avulla	Takala, Katri 2011	Selvittää 3–4-vuotiaiden päiväkotilasten liikuntatuokioiden aikana ilmeneviä sosioemotionaalisia taitoja ja niissä kuuden kuukauden aikana tapahtuneita muutoksia kaiken kaikkiaan kahdeksan kuukautta kestäneessä liikuntainterventiossa. Tutkimuksessa myös analysoitiin ja kuvattiin varhaiskasvattajien kokemuksia interventiosta.
			Lapsen Mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan	Marjamäki, Elina – Kosonen, Susanna – Törrönen Soile 2015.	Pienen lapsen mielenterveyden tukeminen ja mielenterveystaitojen opettaminen lapselle: ohjeita varhaiskasvatukseen ja neuvolaan.
Medic	Lapsi, mielen-terveys, varhainen diagnoosi	5	Early detecting of children's mental health problems	Borg, Anne-Mari 2015	Tutkia ja arvioida lasten mielenterveysongelmien tunnistamiseen soveltuvia menetelmiä perusterveydenhuollossa yhteistyössä lapsen, vanhempien, terveydenhoitajien ja päivähoidon sekä koulun opettajien kanssa.

			Lastenneuvola lapsiperheiden tukena: Opas työntekijöille	Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14	Linjauksia neuvolatoiminnan sisällön ja menetelmien kehittämiseksi sekä neuvolatoiminnan organisoimiseksi ja johtamiseksi.
Julkari	Preventio, promootio	19	Lasten mielenterveyden edistämisen ja mielenterveyden häiriöiden ehkäisy. Näyttöön perustuvien menetelmien kartoitus.	Borg, Anne-Mari, 2015	Selvityksen tehtävänä oli kartoittaa preventiivisiä ja varhaisen hoidon menetelmiä, jotka soveltuvat suomalaisen lasten mielenterveystyön käyttöön perustasolla ja joiden vaikuttavuudesta on tieteellistä näyttöä. Katsauksessa keskityttiin aiheesta julkaistuihin systemaattisiin kansainvälisiin ja kotimaisiin katsauksiin ja julkaisuihin.
MetCat			Mielenterveyden psykologia	Toivio, Timo - Nordling, Esa. 2013	Kliinisen psykologian oppikirja, joka sisältää myös keskeiset mielenterveyden osa-alueet sekä ehkäisevää mielenterveystyötä.
MetCat			Psykomotoriikan käsikirja - Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen	Zimmer, Renate 2011	Liikunnan merkitys positiivisen itsetunnon ja minäkäsityksen muodostumisessa, kehitymisessä ja tukemisessa sekä lapsen omaehtoinen toiminta.

			Educational Leadership: The Importance of Being Playful.	Bodrova, Elena - Leong, Deborah J. 2003	Leikin merkitys varhaisessa oppimisessa ja kehityksessä.
			The Importance of Play in Early Childhood Development	Anderson-McNamee, Jona K. - MSU Extension Family and Consumer Science Agent - Cascade County - Bailey, Sandra J. - Family and Human Development Specialist - MSU 2010	Leikin merkitys lapsen kehityksessä ja elämässä tärkeiden taitojen oppimisessa.
Cinahl	Children mental health AND child development and education AND promotion	4	Emotion Locomotion: Promoting the Emotional Health of Elementary School Children by Recognizing Emotions	McLachlan, Debra A. - Burgos, Teresa - Honeycutt, Holly K - Linam, Eve H - Money-maker, Laura D -Rathke, Meghan K. 2009	Alakoululaisten tunnepuolen terveyden edistäminen leikin avulla (Emotion Locomotion).

Cinahl	child self esteem AND group work AND pre- school	1	Group Work with Preschool Chil- dren: Effect on Emotional Aware- ness and Behavior	Waliski, Angie D. – Carlson, Laurie A. 2008	2-5-vuotiaiden lasten tuntei- den käsittelyn mittaaminen EIM (Emotional Identification Measure) –mittarilla.
--------	--	---	--	---	---

Liite 2: Taitotunti

