

Mikä on minun arvoni ja merkitykseni?

- Opas lapsen itsetunnon vahvistamiseen pienryhmäkodissa

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja
nuorisotyön polku
Opinnäytetyö
Kevä 2017
Jenna Haimi
Elina Vihonen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

HAIMI JENNA
VIHONEN ELINA

Mikä on minun arvoni ja
merkitykseni?
Opas lapsen itsetunnon
vahvistamiseen pienryhmäkodissa

Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyön opinnäytetyö

50 sivua, 49 liitesivua

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli alle 10-vuotiaan lapsen itsetunnon vahvistaminen pienryhmäkodissa. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Pienryhmäkoti Eppu Lahdesta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä Pienryhmäkoti Eppu ohjaajien valmiuksia heille sijoitettujen alle 10- vuotiaiden lasten itsetunnon vahvistamiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa opas työntekijöille sijoitettujen lasten itsetunnon vahvistamisen tueksi.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa tuotettiin opas, jonka avulla ohjaajien on helppo huomioida lapsen itsetunnon vahvistuminen arjen keskellä. Tavoitteena oli löytää menetelmiä jotka eivät vaadi erityistä järjestelyä vaan tarkoituksena oli sisäistää ohjaajille ajatus lapsen itsetunnon vahvistamisesta. Oppaaseen laitettiin myös muutamia menetelmiä jotka vaativat rekvisiittaa, mutta näissäkin huomioitiin niiden helppokäyttöisyys ja kaikki tarvittavat rekvisiitat löytyvät oppaasta tai annetaan oppaan mukana. Näitä haluttiin lisätä sen takia, että oppaasta saatiin kattava ja se soveltuisi erilaisiin käyttöihin ja erilaisille ohjaajille.

Lapsen itsetunnon vahvistaminen edistää hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja vaikuttaa pitkälle lapsen elämään. Usein sijoitetulla lapsella on taustalla traumaattisia kokemuksia jotka ovat vaikuttaneet hänen minänsä ja itsetunnon kehittymiseen. Turvallisen kasvuympäristön avulla myös tällaisen lapsen itsetuntoa voidaan ohjaajien avulla vahvistaa.

Koska viime vuosina on noussut esille vahvuusperustainen ajattelu sekä positiivinen pedagogiikka otettiin ne myös tarkasteluun opinnäytetyössä. Lapsen onnistumisien huomaamisella ja vahvuuksien löytämisellä sekä niiden käyttämisellä on suuri merkitys lapsen itsetunnon kehittymiselle.

Asiasanat: Itsetunto, lapsen itsetunto, itsetunnon vahvistaminen, sijaishuolto, positiivinen pedagogiikka

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

HAIMI, JENNA,
VIHONEN, ELINA

What is my value and importance?
A Guide to strength child's self-
esteem in a small group home

Bachelor's Thesis in Social Pedagogy for Work with Children and Young
People

50 pages, 49 pages of appendices

Spring 2017

ABSTRACT

The aim of this functional thesis was strengthening the self-esteem of under 10-year old living in a small group home. The commissioner of this thesis is Small Group home Eppu in Lahti. The purpose of this study was to increase the instructors' ability to strengthen the self-esteem of under 10-year old children placed under their care in Small Group home Eppu. The aim of the thesis was to design and implement a guide for the staff to support the strengthening of the self-esteem of the children placed in their care.

The functional part of the thesis produced a guide with which the instructors would find it easy to take into account the strengthening of the child's self-esteem in the midst of everyday life. The goal was to find methods which do not require any particular arrangement, merely to internalize the idea of strengthening the child's sense of self. The guide also included a few methods that require props or are functional, but even in these the ease of use was taken into account. These methods were added in to make the guide more comprehensive and suitable for different uses and for different kinds of instructors.

Strengthening the child's self-esteem contributes to their overall well-being and will have a long term impact on the child's life. Often a child placed in care will have a background of traumatic experiences that have influenced the development of their sense of self and self-esteem. Safe environment also allows such child's self-esteem to grow with the help of the instructors.

As in recent years strength-based thinking and a positive pedagogy have emerged, they were also under examination in the thesis. The child noticing their success and strengths, as well as learning how to use them is of great importance for the development of the child's self-esteem.

Keywords: Self-esteem, child's self-esteem, strengthening of self-esteem, foster care, a positive pedagogy

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Toimeksiantaja	3
2.2	Tarkoitus ja tavoite	3
2.3	Tiedonhaun kuvaus	4
3	LAPSEN ITSETUNTO	5
3.1	Minäkäsitys ja itsetunto yleisesti	5
3.2	Hyvän itsetunnon kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä	7
3.2.1	Perus- ja itseluottamus osana itsetunnon kehitystä	8
3.2.2	Itsesäätely osana itsetunnon kehitystä	10
3.2.3	Rajojen asettamisella hyvää oloa	11
3.2.4	Peilisuhde, samaistuminen ja yliminä itsetunnon kehittymisessä	11
3.2.5	Koulun vaikutus itsetuntoon	13
4	LASTENSUOJELUN SIJAISHUOLTO	16
4.1	Lapsen sijoitus avohuollon tukitoimena ja huostaanotto	16
4.2	Sijaishuolto lastensuojelussa	18
4.3	Kiintymyssuhteen huomioiminen lasta sijoitettaessa	18
4.4	Lastensuojelun laitoshuolto	20
5	LAPSEN ITSETUNNON VAHVISTAMINEN PIENRYHMÄKODISSA	21
5.1	Vuorovaikutuksessa syntyvä perusturvallisuus	21
5.2	Lapsen vahvuuksien tunnistaminen	26
5.3	Positiivisen pedagogiikan avulla pois ongelmakeskeisyydestä	29
5.4	Lapsen osallisuus osana pienryhmäkodin arkea	31
6	OPPAAN TOTEUTTAMINEN JA ARVIOINTI	35
6.1	Toteuttaminen	36
6.2	Arviointi	37
7	POHDINTA	42
	LÄHTEET	46
	LIITTEET	51

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä käsitellään lapsen itsetunnon vahvistamista pienryhmäkodissa. Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja sen tuotoksena syntyi opas Lahtelaisen pienryhmäkodin työntekijöille. Oppaan avulla henkilökunta saa lisää valmiuksia lastensuojelulaitokseen sijoitettujen lasten itsetunnon vahvistamiseen. Opinnäytetyössä käsiteltävien lasten ikä on rajattu alle kymmeneen vuoteen. Opinnäytetyön aihe syntyi tekijöiden kiinnostuksesta kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten hyvinvointiin ja toiveesta voida vaikuttaa heidän itsetuntoonsa.

Itsetunto rakentuu aina vuorovaikutuksessa toisten ihmisen kanssa, se ei ole synnynnäistä vaan opittua. Itsetunnon rakentumisessa tärkeimpiä henkilöitä ovat lapselle läheisimmät ihmiset. (Pironen-Malmi & Strömberg 2008, 95.) Kun tarkastellaan lapsen kannalta riittämätöntä vanhemmuutta, se tarkoittaa, että syystä tai toisesta vanhempi ei ole riittävän läsnä lapselle tai riittävän turvallinen aikuinen. Vanhemmuuden kadoksissa olemiselle on niin monia syitä kuin on laiminlyötyjä lapsiakin. Suuria tekijöitä ovat esimerkiksi alkoholin käyttö ja yhä enenevässä määrin myös virtuaalimaailmaan kadonneet vanhemmat. Lapsena luodaan kuitenkin perustaa koko elämän mittaiselle matkalle, johon vaikuttavat ne tavat, joilla aikuinen vastaa hänen tarpeisiinsa ja vastaa hänen turvallisuudestaan. (Mattila 2011, 149 – 150.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (2017b) tilastojen mukaan vuoden 2015 aikana oli kodin ulkopuolelle lastensuojelun tukitoimina sijoitettuna 17 664 lasta tai nuorta. Koko väestöön suhteutettuna tämä on 1,4 % alle 18-vuotiaista lapsista. Näistä lapsista 6538 oli sijoitettuna laitoshuollossa. Sijoitettujen lasten määrä on vähentynyt vuonna 2015 edellisestä mittauksesta 2 %.

Lastensuojelun laitoshoidtoa voidaan pitää hyvänä vaihtoehtona lapselle silloin, kun sijoituksen ajatellaan olevan lyhytaikainen tai työskentely lapsen perheen kanssa on intensiivistä. Myös lapsen vaikeahoitoisuus voi olla yksi peruste sille, että hänet sijoitetaan laitoshoitoon. Kodin

ulkopuolelle sijoitetulla lapsella voi olla erilaisia traumatisoivia kokemuksia tai takana useita kokeiluja eri laitoksissa, joten henkilöstön ammattitaito on erityisen tärkeää lastensuojelulaitoksissa. (THL 2017a. Lastensuojelun käsikirja.)

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön aihe nousi tekijöiden omasta kokemuksesta. Tekijät ovat kohdanneet harjoitteluissa sekä työelämässä sijoitettuja lapsia ja nuoria, joilla on ollut haasteita itsetunnon kehityksessä.

Tekijät ottivat yhteyttä Pienryhmäkoti Eppuun kysyäkseen tarvetta aiheeseen liittyvälle opinnäytetyölle. Pienryhmäkoti Eppuun on aiemmin tehty nuoria osallistava opinnäytetyö nuoren identiteettiin liittyen. Keskustelusta nousi esille toive ohjaajien oppaasta, jonka kohderyhmänä ovat pienryhmäkodin nuorimmat asukkaat.

2.1 Toimeksiantaja

Pienryhmäkoti Eppu on Lahden Launeella sijaitseva yksityinen, seitsemän paikkainen lastensuojeluyksikkö. Pienryhmäkoti Eppu on toiminut vuodesta 2010 lähtien ja se tarjoaa kodinomaisen kasvuympäristön kaikenikäisille huostaan otetuille ja avohuollon tukitoimin sijoitetuille lapsille. Eppuun tavoitteena on luoda virikkeellinen ja turvallinen kasvuympäristö, jossa lapselle turvataan kunkin yksilölliset tarpeet huomioiva hoito ja kasvatusta. (Pienryhmäkoti Eppu 2015.)

Pienryhmäkoti Eppuissa eletään tavallista arkea kotiaskareineen ja harrastuksineen. Eppuissa asuvat kouluikäiset lapset käyvät kunnallisessa opetuksessa. Lasten osallisuus on Eppuissa tärkeällä sijalla, ja se näkyy esimerkiksi lasten mielipiteitä huomioimalla. (Pienryhmäkoti Eppu 2015.)

Perheiden kanssa tehtävään työhön panostetaan Pienryhmäkoti Eppuissa paljon ja lasten perheisiin ollaan yhteydessä usein. Lapsen ja hänen vanhempiansa välistä vuorovaikutusta pyritään tukemaan aktiivisesti. (Pienryhmäkoti Eppu 2015.)

2.2 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä ohjaajien valmiuksia alle 10-vuotiaiden sijoitettujen lasten itsetunnon vahvistamiseen.

Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa opas työntekijöille sijoitettujen lasten itsetunnon vahvistamisen tueksi. Opas sisältää ajatuksen lapsen itsetunnon huomioimisesta, sekä lapsen kanssa helposti toteutettavia menetelmiä, jotka eivät vaadi suuria toimintatuokioita, vaan niiden käyttäminen on helppoa kiireisenkin arjen keskellä. Oppaan monipuolisuuden vuoksi siitä löytyy myös hieman aikaa vaativia tehtäviä lapsen kanssa toteutettavaksi.

2.3 Tiedonhaun kuvaus

Tiedonhaku aloitettiin etsimällä teoriaa liittyen lapsen itsetuntoon, sekä lapsen sijoitukseen kodin ulkopuolelle. Koska omien vahvuuksien tunnistaminen on Hotulaisen, Lappalaisen ja Soinnun (2014, 265) mukaan yhteydessä positiivisiin tulevaisuuden odotuksiin ja sitä kautta itsetuntoon, otettiin tarkasteluun myös lapsen vahvuuksien tunnistaminen ja sitä kautta positiivinen pedagogiikka.

Tiedonhaun kanavana on käytetty kirjastojen yhteistietokanta Melindaa, kotimaisten artikkeleiden viitetietokanta Artoa, yliopistojen digitaalisten aineistojen arkistoa, sekä Google Scholar- tiedonhakukanavaa.

Melindasta etsiessä termillä ”lapsen itsetunto” löytyi ainoastaan 12 osumaa, jonka johdosta hakutermejä alettiin yhdistellä erilaisin tavoin. Haettaessa termeillä ”lapset”, ”itsetunto” löytyi hakuosumia jopa 335. Käyttäessä termejä ”positiivinen psykologia” löytyi 120 osumaa ja ”positiivinen pedagogiikka” löytyi 15 osumaa. Käytettyjä hakutermejä ovat olleet ”itsetunto”, ”lapset”, ”lapsen itsetunto”, ”minäkäsitys”, ”lapsen sijoittaminen”, ”positiivinen pedagogiikka”, ”positiivinen psykologia” sekä kaikkien näiden hakutermien erilaiset yhdistelmät.

Aineistoja valitessa pyrittiin rajaamaan lähdeaineisto korkeintaan 10 vuotta vanhoihin teoksiin ja artikkeleihin, mutta toisinaan tästä rajauksesta on jouduttu luopumaan. Käytettäessä vanhempia lähteitä on huomioitu niiden luotettavuus ja käyttöä on perusteltu ajanmukaisuudella iästä huolimatta.

3 LAPSEN ITSETUNTO

Koiviston (2007, 31) mukaan itsetunto käsitteenä on valtava ja sitä käytetään paljon, eikä sen määrittelemine ole helppoa. Sitä voidaan luonnehtia kysymyksellä: mikä on minun arvoni ja merkitykseni?

Itsetuntoon voidaan sisällyttää kolme osaa, joita nimitetään minätietoisuudeksi, itsearvostukseksi ja itsetuntemukseksi. Minätietoisuus on neutraalein ja välittömin: Se on oman minän välitöntä havaitsemista ja huomaamista, että minäkin olen olemassa tai, että jotakin on tapahtumassa minulle. Itsearvostus kuvaa sitä, miten arvostan itseäni ja miten hyvä tai taitava olen. Itsetuntemus kuvaa sitä, miten hyvin tunnen omat rajoitukseni ja vahvat puoleni. (Ojanen 1996, 31.)

3.1 Minäkäsitys ja itsetunto yleisesti

Minäkäsitys ja minäkuva ovat useiden tutkijoiden mielestä synonyymeja. Ihmisen minä ja etenkin hänen minäkäsityksensä määräävät hänen asenteitaan, toimintaansa ja käyttäytymistään sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Negatiivinen käsitys itsestä saattaa johtaa siihen, että ihminen vähättelee tai jättää kokonaan huomioimatta positiivisen palautteen, eikä usko, että hän olisi pidetty henkilö. Minäkäsitys on käsitys itsestä, ominaisuuksista ja niiden arvosta, ja se kehittyy sen mukaan minkälaisia kokemuksia, havaintoja ja palautetta ihminen on saanut vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Aho 2002, 16.)

Minäkäsitys voidaan jakaa kolmeen osaan, joita ovat 1) Reaaliminäkäsitys eli – minäkuva, joka on todellinen, tiedostettu käsitys siitä, minkälainen minä olen. Reaaliminä muodostuu ulkoisesta eli julkisesta minäkäsityksestä ja ns. henkilökohtaisesta minäkäsityksestä. Julkinen minäkäsitys näkyy vuorovaikutustilanteissa, kun taas henkilökohtainen minäkäsitys on esimerkiksi käsitys luonteenpiirteistä joita ei aina välttämättä paljasteta muille. 2) Ihanneminäkäsitys eli – minäkuva, minkälainen minä haluaisin olla. Tämä heijastaa niitä ympäristön odotuksia ja vaatimuksia, jotka yksilö on sisäistänyt. Ihanneminä jakautuu usein kolmeen osaan: ihannoituun minäkuvaan, tavoiteminäkuvaan sekä

moraaliseen kuvaan. 3) Normatiivinen minäkäsitys eli minäkuva minkälaisena minun mielestäni muut ihmiset pitävät minua tai haluavat minun olevan. (Aho 2002, 19.)

Sinkkonen (2008, 172) määrittelee itsetunnon ihmisen omaksi subjektiiviseksi kokemukseksi, joka kertoo tiedostaako, tunteeko ja arvostaako ihminen itseään. Itsetunnon tärkein prosessi on se, minkälaiseksi ihminen kokee arvonsa ja merkityksensä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen hyväksyy itsensä ja uskoo omiin mahdollisuuksiin, tietää omat vahvuudet sekä kykenee samaan aikaan tunnistamaan myös omia heikkouksiaan. Kun ihmisellä on heikkouksista huolimatta voitonpuoleisesti positiivinen kuva itsestään, ei realistisen vahva minäkäsitys kovin paljon poikkea hyvästä itsetunnosta. Itsensä arvostaminen määrää itsetuntoa enemmän kuin minäkäsitystä, jossa korostuu itsensä tuntemus. Itsetuntoon liittyvät aina itsearvioinnin lisäksi voimakkaat subjektiiviset kokemukset tunnetasolla, kun taas minäkäsityksessä pyritään tietynlaiseen objektiivisuuteen. (Aho 2002, 20.) Keltikangas- Järvisen (1994, 17–23) mukaan itsetunto on tunnetta, että on hyvä, itseluottamista ja itsensä arvostamista, oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena, kykyä arvostaa muita ihmisiä, itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä sekä epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä.

Itsetuntomalleja ja – määritelmiä on runsaasti. Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen (2008, 148–149) avaavat kirjassaan käytännönläheistä kahdeksasta osasta koostuvaa itsetuntomallia, joka kuvaa itsetunnon rakenteen yksinkertaisena ja selkeänä. Nämä itsetunnon peruskahdeksikon osaa ovat: 1) Näkemys omasta merkityksestä, joka muodostuu havainnoista, kokemuksesta ja niistä signaaleista joita lapsi saa lähipiiristä, sekä siitä, miten hän tulkitsee ne. 2) Käsitys omasta kehosta eli kehoitsetunto, joka rakentuu muun muassa koskettamisen ja sanoin saadun kokemusten kautta. 3) Oman reviirin rajat, joka tarkoittaa oikeutta asioiden, tilanteiden ja paikkojen hallintaan. Tämä alkaa pienellä lapsella omasta kehosta. 4) Käsitys ympäristön turvallisuudesta, joka muodostuu lukemalla, kuulemalla ja havainnoimalla ympäristöä ja sen

turvallisuutta. 5) Mielikuva sukupuoliroolista, joka käsittää mielikuvan omasta sukupuolesta, olenko tyttö vai olenko poika? 6) Käsitys seksuaalisuudesta, joka muotoutuu jo pienestä pitäen kun lapsi oppii perheensä tavan osoittaa hellyyttä ja läheisyyttä, koskettaa ja halata. 7) Käsitys aggressiosta, ovatko tunteet hyviä vai pahoja? Suuttumuksen hallinnan kasvatus on rajoittamista, valvomista ja väkivallattomien vaihtoehtojen tarjoamista. 8) Mielikuva omasta elämänkaaresta, jonka tarkastelussa apuna ovat muistot ja erilaiset kokemukset menneisyydestä sekä odotukset tulevast.

Aho (2002, 21–23) avaa kirjassaan Michele Boran ja Robert Reasonerin teoriaa, jonka mukaan itsetunto muodostuu viidestä ulottuvuudesta, joita ovat: 1) Turvallisuuden tunteet, joka tarkoittaa ihmisen hyvää oloa ja luottamusta muihin ihmisiin muutostilanteissa. 2) Itsensä tiedostaminen, joka kuvaa, kuinka hyvin ihminen tuntee roolinsa, ominaisuutensa ja yksilöllisyytensä. 3) Yhteenkuuluvuuden tunteet, jossa on kyse samaistumisesta johonkin yhteisöön tai ryhmään ja niiden hyväksynnästä eli laajemmin yksilön sosiaalisista taidoista. 4) Tehtävä- ja tavoitetietoisuus, joka tarkoittaa vastuun ottamista, aloitteiden tekemistä, ongelmanratkaisutaitoja ja realististen tavoitteiden asettamista. 5) Pätevyyden tunteet, jotka ovat eräänlaisia onnistumisen kokemuksia. Nämä ulottuvuudet ovat jossain määrin päällekkäisiä, mutta vasta yhdessä ne muodostavat ihmisen itsetunnon. Itsetunto voi olla myös joko yksityistä tai julkista. Yksityinen itsetunto on se, mitä ihminen mielessään ajattelee itsestään ja miten hyvä hän omasta mielestään on. Julkinen itsetunto sen sijaan on sitä, mitä ihminen kertoo itsestään muille ja mitä hän käytöksellään ilmaisee. (Keltikangas- Järvinen 1994, 24.)

3.2 Hyvän itsetunnon kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä

Itsetunto rakentuu lapsuudesta saakka ja kehittyy koko elämän ajan. Jotta kasvattaja voi olla rakentamassa lapsen hyvää itsetuntoa, edellyttää se, että hänen oma itsetuntonsa on kunnossa. Vahvan itsetunnon omaava kasvattaja toimii lapsen ohjaajana ja auttajana, käyttäen joustavia ja luovia

toimintamalleja, sietäen erilaisuutta ja epävarmuutta eikä koe henkilökohtaisena loukkauksena lapsen kanssa sattuvia konflikteja. (Aho 2002, 48.)

3.2.1 Perus- ja itseluottamus osana itsetunnon kehitystä

Cacciatoren ym. (2008, 261) mukaan itsetunnon ydin syntyy vauvaiässä. Varhaisella vuorovaikutuksella on suuri merkitys lapsen itsetunnon kehittymiselle. Pienellä vauvalla ei ole vielä tietoisuutta minästä, mutta fyysinen tietoisuus itsestä syntyy kuitenkin hyvin varhain. Pikku hiljaa fyysinen tietoisuus alkaa muuttua psyykkiseksi tietoisuudeksi. Kun lapsi pystyy arvioimaan itseään, vertailemaan itseään muihin ja kokemaan voimantunteita vaihtelevasti sen mukaan, menestyykö vai epäonnistuuko, hänen minäkäsityksensä ja itsetuntonsa kehittyminen on alkanut. (Aho 2002, 25.)

Hyvän itsetunnon varhaisimmat juuret ovatkin siis ruumiillisia. Siihen millaiseksi oma ruumis koetaan, vaikuttaa jo pienestä pitäen se, miten lasta hoidetaan ja käsitellään. (Aho 2002, 25.) Sinkkosen (2008, 176) mukaan lasta pitäisi kosketella alusta alkaen. Silittelyllä, sivelemisellä, nuuhkimisella, suukottelulla ja tuudittelulla on sellaisia syvämerkityksiä, joita ei koskaan saada tarkkaan selvitettyksi.

Sinkkonen (2008, 174) nostaa esille koskettelen ohella myös ei-kielellisen vuorovaikutuksen tärkeyden lapsen itsetunnon kehittämisessä. Myös katseilla, äänensävyillä ja asennoilla sekä sillä kuinka hyvin synkronoituja nämä osa-alueet ovat keskenään, on vaikutusta lapsen itsetunnon muodostumiseen. Perheessä, jossa puhutaan vähän, korostuu katseiden, eleiden ja äänensävyjen merkitys. Vaikka lapselle vakuutetaan kaiken olevan hyvin ja pelkkää rakkautta, aistii jo pienikin lapsi tunnekylmyyden, torjunnan ja halveksunnan. Hän tajuaa vihamielisen tai välinpitämättömän katseen ja lempeiden sanojen välisen ristiriidan ja ahdistuu siitä. (Sinkkonen 2008, 176–177.)

Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen tulee saada riittävästi hoivaa ja hänen pahanolontunteensa tulee poistaa, kun hän sen ilmaisee. Hoidon ajoittamisella on myös merkitystä lapsen itsetunnon kehityksen kannalta ja lasta tuleekin hoitaa silloin, kun hän itse ilmaisee olevansa jotain vailla. Hoidon oikea ajoitus saa lapsen tuntemaan, että hän voi hallita itseensä liittyviä asioita. Lasta ei saa jättää liian pitkäksi aikaa itkemään nälkää tai ikävää, sillä hänen tulisi jo varhain oppia luottamaan toiseen ihmiseen ja huomata, että vuorovaikutus muiden kanssa tuottaa hänelle mielihyvää. (Keltikangas- Järvinen 1994, 125). Lapsen hoidon oikeaikäisyyden lisäksi tärkeää on, että lapsen kaikenlaisiin kysymyksiin ja ilmaisuihin vastataan myönteisesti. ”Olen tässä, pidän huolta, kaikki on hyvin, olet ihana” viestittää lapselle hänen tärkeydestä. (Cacciatore ym. 2008, 261-262.) Vähitellen lapsi alkaa sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla huomata voivansa vaikuttaa tietoisesti ympäristöönsä ja kontrolloida muita, jolloin itsensä tiedostaminen ei ole enää fyysistä vaan psyykkistä (Aho 2002, 25).

Ensimmäisen ikävuoden lopussa ja toisen alussa alkaa kehittyä lapsen suoritusitsetunto. Tällöin hänen motoriikkansa kehittyy voimakkaasti ja lapsen oma aktiivisuus kasvaa. Tässä vaiheessa lapsen kasvattajien tehtävänä on antaa palautetta lapsen erinomaisuudesta, jotta lapsi tuntee osaamisen ja hallitsemisen riemua. (Keltikangas- Järvinen 1994, 132.) Leikki-ikäinen lapsi haluaa, että hänet huomataan ja kuullaan. Lapsi tulee kohdata aidosti ja iloisesti, sekä lapsen kiukkukohtauksiin tulee suhtautua asiallisesti ja turvallisesti. Lapsi tuntee olevansa hyvä kun häntä kehuaan, kun hänen mielikuvitusjuttujaan arvostetaan ja hänen kanssaan ihastellaan esimerkiksi hiekkakakkuja. (Cacciatore ym. 2008, 262.) Sinkkonen (2008, 180–181) kuitenkin muistuttaa, ettei arvostus lapsen tekemistä kohtaan tarvitse aina olla kehumista, vaan se voi olla myös kiinnostuksen osoittamista kyselemällä tai jopa ehdotuksia tekemällä. Sinkkosen mielestä syvästi itsetuntoa rakentavaa on osoittaa lapselle, että hän on kehittynyt aikaisempiin suorituksiinsa verraten. Keltikangas- Järvinen (1994, 132) huomioi kuitenkin, että lasta ei tulisi arvostella palautteen annossa. Lapsi ymmärtää puhetta vaikka ei itse vielä puhu, jolloin hän ymmärtää jos häntä vähätellään tai verrataan muihin.

3.2.2 Itsesäätely osana itsetunnon kehitystä

Itsesäätely on osa itsetunnon kehitystä. Se on hallinnantunne, joka liittyy oman itsen ja omien tunteiden käsittelemiseen ja hallitsemiseen.

Itsesäätelyn kehitys alkaa jo siitä lapsen havainnosta, että hän voi itkullaan saada aikaan tapahtumaketjun, jonka seurauksena hänen nälkänsä häviää. Kehityksen lopputuloksena on kyky irtautua ulkomaailman suorista ärsykkeistä ja mahdollisuutta toimia, kontrolloida ja säädellä itseä ja käytöstään haluamallaan tavalla. (Keltikangas- Järvinen 1994, 136–137.)

Keltikangas- Järvisen (1994, 137–138) mukaan sisäinen itsesäätely on kaikkea sitä toimintaa, joka tapahtuu ihmismielessä. Sillä on tarkoitus poistaa mielipahaa ja ylläpitää tasapainoa tai saavuttaa takaisin menetetty tasapaino. Tätä toimintaa kutsutaan psyykkiseksi työksi, jota tehdään muun muassa mielikuvien avulla. Ensimmäisen mielikuvan lapsi muodostaa äidistään, kun tämän vastaa lapsen tarpeisiin ja on saatavilla. Mielikuvan syntyminen edellyttää kuitenkin, että kiinteä yhteys lapsen ja äidin välillä kestää vähintään toisen ikävuoden alkuun, jolloin lapsi kykenee ottamaan muistikuvan äidistään ja liittämään siihen kaiken sen positiivisen, mitä hänellä tähän liittyy. Lapsi käyttää tätä mielikuvaa apunaan selvittääkseen esimerkiksi siitä, kun äiti jättää lapsen vaikkapa päiväkotiin. Mielikuvan avulla lapsi käsittelee tunteitaan jotka tulevat hylkäämiskokemuksesta. Psyykkisen työn harjoittelussa on lapselle tärkeää se tunne, että hän saa purkaa pahan olonsa eikä kasvattajien rakkaus häntä kohtaan siitä vaarannu. Itsesäätelyn varhaisvaiheessa lapsi alkaa opetella erilaisia itsehallinnan keinoja, joiden avulla hän voi hallita ja säädellä itseään ja reaktioitaan, kuten pidättää itkuja katsoessaan, ettei itku sovi kyseiseen tilanteeseen. Näiden ensimmäisten hallintapyrkimysten onnistumisella on merkitystä sille, alkaako lapsessa kehittyä luottamus omiin voimiin ja mahdollisuuksiin, joka on osa itseluottamusta. (Keltikangas- Järvinen 1994, 139–144.)

3.2.3 Rajojen asettamisella hyvää oloa

Rajojen asettaminen mielletään usein kielloiksi ja käskyiksi, mutta Keltikangas- Järvinen (1994, 146) muistuttaa, että rajoittamista on kaikki se, kun lapselle ilmaistaan missä rajoissa hän saa itseään toteuttaa. Rajoittaminen ei ole pakkoa, vaan rajojen olemassaolon voi myös osoittaa kiittämällä lasta ja osoittamalla tällä tavoin, missä menee odotetun ja moitittavan käytöksen ero. Sinkkosen (2008, 190) mukaan rajojen asettaminen tehdään myös lapsen turvallisuuden vuoksi. Pieni lapsi oppii nopeasti uutta ja näiden oppimisten kautta lapsi saattaa pienuuttaan ja höpsöyttään saada vahinkoja aikaan. Näiden vahinkojen kautta lapsi saattaa joutua vaaraan, mistä syystä häntä on pakko rajoittaa.

Rajojen asettamisella pyritään siihen, että lapsi oppii hallitsemaan itsensä sekä kompromissien teon ja tajuaa siitä seuraavan hyvänolontunteen. Lapsen hallinnantunne ja sitä kautta itsetunto vahvistuu sitä enemmän, mitä useammin lapsi pääsee kokemaan, että oma ratkaisu johti hänet mieluisaan lopputulokseen. Tämän takia onkin tärkeää, miten rajat asetetaan. Pikkulapsen kanssa vastuu rajojen asettamisesta on kokonaan kasvattajilla, ja koskeekin usein syömiseen, pukemiseen ja nukkumaan menemiseen liittyviin asioihin. Kasvattaja kuitenkin voi ottaa lapsen huomioon siinä, millä tavoin tehtävä suoritetaan ja antaa hänelle vastuuta siinä. Lapsi voi esimerkiksi valita, ottaako nallen mukaan sänkyyn nukkumaan menessä, vaikei itse nukkumaan meno olisikaan mieluista hänelle sillä hetkellä. Kasvaessaan lapsi saa entistä enemmän vastuuta rajojen noudattamisesta, jolloin rajat eivät ole enää pelkkiä määräyksiä, vaan tavoitteita ja odotuksia joita lapselle asetetaan. Rajojen asettaminen palvelee turvallisuudentunteen lisäksi myös lapsessa olevaa aikuisen ihmisen tarvetta. (Keltikangas- Järvinen 1994, 146–152.)

3.2.4 Peilisuhte, samaistuminen ja yliminä itsetunnon kehittämisessä

Peilisuhteella ja samaistumisella on oma osuutensa lapsen itsetunnon kehittämisessä. Lapsi peilaa itseään ja osaamistaan kasvattajien

reaktiosta, jolloin lapsi ottaa annetusta palautteesta, ”peilistä”, positiiviset ja negatiiviset piirteet ja liittää ne itseensä. (Keltikangas- Järvinen 1994, 153.) Peilaaminen alkaa jo pienestä pitäen, kun lapsi leppää kasvattajan käsivarsilla ja katsoo tämän hymyileviä ja hellyyden täyttämiä kasvoja, näkee hän niissä itsensä (Sinkkonen 2008, 84). Lapsi oppii liittämään itseensä ominaisuuksia, mutta ei välttämättä tiedä, ovatko aikuiselta kuulemansa ominaisuudet hyviä vai huonoja. Kerrottaessa lapselle hänen ominaisuuksistaan, tulee näitä myös ihastella, jotta lapsi oppii ymmärtämään tämän olevan hyvä ominaisuus. Lapsi ottaa palautetta muustakin kuin vain hänelle suunnatusta puheesta, joten kasvattajien tulee olla varovainen siinä, miten he lapsesta hänen kuullen puhuvat. Lapsi muuttaa käytöstään kuulemansa perusteella sellaiseksi, kuin kasvattajat odottavat hänen olevan. (Keltikangas- Järvinen 1994, 153–154.)

Erityisesti tietyissä kehitysvaiheissa lapsi omaksuu ihailmiensa ihmisten mielipiteitä ja kuvittelee itsellään olevan näitä ominaisuuksia.

Samaistumiskohteella on ne ominaisuudet ja taidot, jotka lapsi haluaisi itsellään olevan. Samaistuminen on eräs lapsen voimanlähde, sillä hän kokee itsensä taitavammaksi, osaavammaksi ja voimakkaammaksi kuin todellisuudessa on ja hänen itseluottamuksensa ja hallinnantunteensa kasvavat. Toisaalta taas liian voimakas tai liian pitkään jatkunut samaistuminen voi myös olla este itsetunnon kehitykselle. (Keltikangas- Järvinen 1994, 156.)

Yliminän kehittyminen on viimeinen ennen kouluikää oleva kehitysvaihe, jolla on merkitystä itsetunnon kehittymiselle. Yliminä säätelee ihmisen toimintaa asettamalla tavoitteita ja pitämällä yllä vaatimustasoa sekä tuottamalla häpeän- ja syyllisyydentunteita. Itsetunnon kannalta yliminällä on merkitystä silloin kun se on liian ankara, jolloin se asettaa ihmiselle liian korkean tavoitetason. (Keltikangas- Järvinen 1994, 157.)

Lapselle voi kehittyä liian vaativa yliminä jos hänet jätetään liian aikaisin selviytymään yksin kaikesta ja sitten syyllistetään häntä epäonnistumisesta ja virheistä. Häneltä voidaan myös vaatia aina liikaa,

mutta häntä ei koskaan moitita, eikä kasvatukseen käytetä rankaisemista. Tämän sijaan lapsi syyllistetään jokaisesta epäonnistumisesta tai tottelemattomuudesta eikä häneltä koskaan odoteta mitään korkeatasoisempaa suoritusta. Tällöin lapsi ei koskaan tiedä, milloin hän on yrittänyt parhaansa, koska aina on mahdollisuus tehdä asiat vielä paremmin. Ihmisen kehitykselle ja myöhemmälle sosiaaliselle kanssakäymiselle syyllistäminen ja syyllisyydentunne ovat välttämättömiä. Onnistunut syyllistäminen on keino saada lapsi tottelemaan jo ennen kuin häneltä on edes pyydetty tottelevaisuutta ja keino saada lapseen äärimmäinen sisäinen kontrolli. Aivan pieni lapsi ei tunne syyllisyyttä mistään mitä tekee, jolloin hänelle tulee osoittaa ulkopuolelta, että hän on tehnyt väärin. Ulkopuolelta tulevat odotukset siirtyvät vähitellen osaksi lapsen yliminänsä, ja ulkoisen syyllistämisen sijasta hän alkaa itse kokea syyllisyyttä. (Keltikangas- Järvinen 1994, 158.)

3.2.5 Koulun vaikutus itsetuntoon

Huillan & Isokosken (2013, 82) mukaan lapsen hyvä itsetunto ilmenee hänen sosiaalisten suhteidensa kautta. Hyvän itsetunnon omaava lapsi ottaa rohkeasti kontaktia muihin ja osaa ottaa muut huomioon. Heidän tekstissään nousee esille myös itsetuntoa määrittävänä ominaisuutena lapsen rohkeus kysyä ja ilmaista omia mielipiteitä. Myös Cacciatore ym. (2008, 14–15) kertoo, että silloin kun lapsi on kokenut saavansa rakkautta, tukea ja arvostusta, osaa hän arvostaa itseään ja viihtyy niin itsekseen kuin lapsiryhmässä. Kun lapsi arvostaa itseään ja tämä viestittyy muille hänen olemuksestaan, viihtyvät myös muut hänen seurassaan ja alkavat kohdella häntä arvostavasti. Hyvän itsetunnon omaava lapsi suhtautuu toiveikkaan luottavaisesti itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteen. Hyvä itsetunto antaa lapselle luvan olla oma itsensä.

Koulun aloittaminen vaikuttaa lapsen itsetuntoon usein heikentävästi, sillä koulussa hän alkaa vertailla itseään muihin ja samaan aikaan kasvattajien suhde lapseen on erittäin tärkeä itsetunnon kannalta (Aho 2002, 26). Koulun aloittava lapsi on hauras ja tarvitsee aikuisen läsnäoloa. Kiitos,

moite, ihailu ja pilkka vaikuttavat voimakkaasti lapsen minä- kokemukseen. (Cacciatore ym. 2008, 262.)

Keltikangas- Järvisen (1994, 179) mukaan erityisesti ensimmäiset kouluvuodet ja niiden antama palaute ovat tärkeitä lapselle, sillä niiden aikana lapselle muodostuu pitkälti hänen elämässään vaikuttava käsitys siitä, mitä hän osaa ja mitä ei. Kieltoon kannattaa liittää kannustus ja väärän teon tuomitsemiseen jokin hyvä ominaisuus ”olet niin kiltti ja viisas, että varmasi opit ettet enää töni muita”. Vääristä teoista tulee seuraus, mutta ei huonoa leimaa lapseen. (Cacciatore ym. 2006, 262.) Itsetunnon ja koulumenestyksen välillä on vuorovaikutus. Koulumenestys ja sieltä saadut kokemukset rakentavat itsetuntoa, mutta toisaalta taas itsetunto määrää suurelta osin koulumenestyksen. Hyvä itseluottamus auttaa lasta asettamaan tavoitteet riittävän korkealle, ja uskolla omaan osaamiseen on tärkeämpi osuus kuin esimerkiksi lahjakkuudella, jonka merkitystä koulumenestyksessä on jopa liikaakin korostettu. (Keltikangas- Järvinen 1994, 179–180.)

Aho (2002, 26–27) on sitä mieltä, että toisena kouluvuotena lapsen itsetunto usein heikkenee. Lapsi asettaa itselleen liian kovia tavoitteita ja samalla vertaa saavutuksiaan muiden saavutuksiin. Keltikangas- Järvinen (1994, 180–181) kuitenkin korostaa, että koululla on suuret mahdollisuudet tukea lapsen itsetuntoa, lisätä hänen uskoaan omiin kykyihin ja korjata mahdollisesti varhaislapsuudessa syntyneitä vaurioita. Toisaalta taas koulu saattaa aiheuttaa lapsen itsetunnolle pysyviä vaurioita, sillä onnistumisen elämykset ovat vähäisiä ja palaute ensi sijassa sitä, että kaikessa olisi parantamisen varaa. Huonoimmassa osassa on sellainen itsetunto-ongelmainen lapsi, joka on arka ja hiljainen sopeutuja, joka jää vaille kaikkea huomiota.

Kasvattajilla on mahdollisuus auttaa lasta saamaan onnistumisen kokemuksia koulusta seuraamalla hänen koulunkäyntiään. Kasvattajien tehtävänä on varmistaa, että lapsi on ymmärtänyt, kuinka opiskellaan ja mitä häneltä odotetaan. Lapsen kanssa tulee käydä läpi mitä eroa on oppimisella ja lukemisella, sillä lapsi ei välttämättä pysty tarkistamaan

itseltään, osaako hän todella opiskelemonsansa asian. Jotta lapsi voi saada koulusta onnistumisen kokemuksia, on hänen vaatimustasonsa asetettava lapsen kykyjä vastaavaksi. Tällöin korostuu kasvattajien ensisijainen tärkeys. Vaikka koulu asettaa lapselle oppimistavoitteita, kasvattajien asettama vaatimustaso määrää sen, mitä lapsi itseltään odottaa ja milloin hän tuntee onnistuneensa. Jokaisen onnistumisen jälkeen lapsi asettaa vaatimustasonsa korkeammalle ja hänen itsetuottamuksensa kasvaa. (Keltikangas- Järvinen 1994, 218.) Lapsi oppii mielellään, jos hänellä on myönteisiä kokemuksia oppimisesta. Itsetuntoa vahvistavat onnistumisen kokemukset ja myönteisen rakentava palaute, jotka luovat mukavan oppimisen ilmapiirin. (Cacciatore ym. 2008, 262.)

4 LASTENSUOJELUN SIJAISHUOLTO

Lapsen vanhemmilla on vastuu siitä, että lapsi saa asianmukaista hoivaa ja huolenpitoa (Lastensuojelulaki 417/2007). Silloin kun lastensuojelun viranomaiset puuttuvat perheen elämään, on heidän tehtävänä ensisijaisesti tukea biologisten vanhempien vanhemmuutta ja huomioida tämä päätöksiä tehdessä. Tämä velvollisuus on kaikilla kunnan työntekijöillä. (THL 2017a.) Lapsen huollon tavoitteena on turvata lapsen kehitys, terveys ja läheiset ihmissuhteet. Lapsella on myös oikeus virikkeelliseen ja turvalliseen kasvuympäristöön, jossa huomioidaan lapsen toiveet ja mieltymykset. Lapsen tulee saada osakseen hellyyttä, turvaa ja ymmärtämystä. Lapselle on myös tärkeää saada tukea kasvussaan kohti itsenäistä ja vastuullista aikuisuutta. (Laki lasten huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/1983, 1§.)

Lastensuojelun tavoitteena on tukea vanhempia kasvatustyössään mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta perheen kotiin annettavat palvelut ja avohuollon tukitoimet tukisivat lapsen kasvua ja kehitystä siten, että kodin ulkopuoliselta sijoitukselta voitaisiin välttyä (Lastensuojelulaki 417/2007, 4§). Lastensuojelun kenttä on haastava, sillä lasten ja vanhempien etu saattaa erota merkittävästi toisistaan, ja näiden yhteensovittaminen voi olla vaikeaa. Suomessa käytäntönä on huomioida aina ensisijaisesti lapsen etu, joskin sen määrittelemisen voi jossain tapauksissa olla hankalaa. (Kalland 2015, 166.) Lastensuojelun palveluita on järjestettävä siten, että ne ovat lapsen näkökulmasta hyödyllisiä ja tarpeellisia. Jos hyvää ratkaisua lapsen edun kannalta ei löydetä, valitaan tilanteessa vähiten huono vaihtoehto. (THL 2017a.)

4.1 Lapsen sijoitus avohuollon tukitoimena ja huostaanotto

Lapsi voidaan sijoittaa kodin ulkopuolelle avohuollon tukitoimena, kun esimerkiksi lapsen kasvuolosuhteita tai kehitystä tarvitsee arvioida. Avohuollon tukitoimena sijoitus voidaan toteuttaa myös, jos esimerkiksi lapsen huollosta vastaava henkilö on tilapäisesti estynyt huolehtimaan lapsesta. Myös lapsen kuntoutus voi olla peruste avohuollon sijoitukseen.

Ensisijaisesti lapsi tulisi sijoittaa yhdessä perheensä tai vanhempansa kanssa, mikäli se on mahdollista. Avohuollon tukitoimin toteutettuun sijoitukseen vaaditaan huoltajan ja yli 12- vuotiaan lapsen suostumus ja sijoitus on yleensä lyhytaikainen. (Lastensuojelulaki 417/2007, 37§.)

Mikäli lapsen kasvuolosuhteet vaarantavat vakavasti hänen terveyttään, kasvuaan tai kehitystään tai lapsi itse vaarantaa näitä omalla toiminnallaan, lapsi huostaan otetaan. Huostaanoton perusteena tulee myös aina olla se, että avohuollon tukitoimet on arvioitu riittämättömiksi ja että huostaanotto palvelee lapsen etua. (Lastensuojelulaki 417/2007, 40§.) Usein sijoituspäätöksen saaneen lapsen ja hänen perheensä elämässä on jo pitkä taival erilaisten sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Toisinaan näitä palveluita on kokeiltu perheen kanssa, jotta lain vaatima peruste tukitoimien tarjoamisesta täyttyy ja voidaan siirtyä huostaanottoon. Jos tukitoimet eivät ole riittäviä, on tärkeää olla viivyttämättä huostaanottoa, jotta lapsen kehitys ei vaarantuisi. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä helpommin hänen keskushermostonsa vaurioituu laiminlyöntien tai huonon kohtelun seurauksena. (Sinkkonen 2015, 150.)

Kun päätös lapsen huostaanotosta on tehty, se tarkoittaa, että kunnan sosiaalihuollosta vastaavalla toimielimellä on vastuu ja velvollisuus, sekä toisaalta myös oikeus päättää muun muassa lapsen asuinpaikasta, hoidosta ja terveydenhuollosta. Tarvittaessa voidaan myös rajoittaa yhteydenpitoa hänen vanhempiinsa. (Lastensuojelulaki 417/2007, 45§.) Lapsen sijoittanut kunta vastaa siitä, että lapsen sijoitus tapahtuu lain mukaisesti, ja että lapsi saa tarvitsemansa palvelut ja tukitoimet. Myös aluehallintovirasto ja sijoituskunta valvovat sijaishuoltopaikan toimintaa. (Lastensuojelulaki 417/2007, 79§.) Sinkkosen (2015,148) mukaan usein mutkikkaassa sijoitusprosessissa on neljä osapuolta: lapsi, biologiset vanhemmat ja sisarukset, lastensuojelun sosiaalityöntekijä ja sijoituspaikan aikuiset. Tässä neliosassa lapsen tulisi olla keskiössä.

Huostaanotto on voimassa toistaiseksi ja tulee purkaa, jos sen täyttymiseen tarvittavat kriteerit eivät enää täyty. Lapsen etu ja

kokonaiskuva otetaan tässäkin huomioon. Viimeistään lapsen täytettyä 18 vuotta huostaanotto lakkaa. (Lastensuojelulaki 417/2007, 47§.)

4.2 Sijaishuolto lastensuojelussa

Lapsen sijaishuollolla tarkoitetaan kiireellisesti sijoitetun, huostaanotetun tai väliaikaisesti sijoitetun lapsen hoitoa ja huoltoa kodin ulkopuolella.

Sijaishuolto toteutetaan perheessä tai laitoshoidona, tai jollakin muulla, lapsen edun mukaisella tavalla. Lapsi voidaan myös sijoittaa oman vanhempansa luokse enintään puoleksi vuodeksi esimerkiksi silloin, kun huostaanoton purkua suunnitellaan. (Lastensuojelulaki 417/2007, 49§.)

Huostaanottopäätöksen ja sijoituspaikan valmistelee ja päättää lapsen sosiaalityöntekijä, ja se tehdään useimmiten parityönä. Lisäksi mukana on suurempi moniammatillinen tiimi sekä asianosaiset. Sosiaalityöntekijän tulee löytää lapselle sellainen sijoituspaikka, joka on sopiva niin lapselle kuin sijoituspaikallekin. (Sinkkonen 2015, 152 – 153.)

Sijaishuoltopaikan valintaan kiinnitetään paljon huomiota, jotta voidaan turvata lapsen tarpeisiin ja esimerkiksi sisarussuhteisiin liittyviä asioita. Huomioon otetaan mahdollisuuksien mukaan myös lapsen kulttuuriset, kielelliset ja uskonnolliset taustat. Sijoituksessa suositaan ensisijaisesti sijaisperheessä tapahtuvaa sijaishuoltoa, mutta lapsen edun mukaisesti voi olla tarpeen myös laitoshuolto. (Lastensuojelulaki 417/2007, 50§.)

Sinkkonen (2015, 148) toteaa, että sillä, miten sijoituspaikan aikuiset suhtautuvat lapseen ja ottavat hänet vastaan, on suuri merkitys sijoituksen onnistumiselle. Myös lapsen biologisten vanhempien asennoitumisella on merkitys siihen, sopeutuuko lapsi sijoituspaikkaan vai ei.

4.3 Kiintymyssuhteen huomioiminen lasta sijoitettaessa

Sinkkonen ja Kalland (2001, 230–232) toteavat, että sellainen lapsi, joka ei ole kokenut hyvää hoivaa, tulisi sijoittaa mielellään alle yksivuotiaana. Näin lapsi ehtii saada vielä korvaavia kokemuksia jotka vaikuttavat hänen kiintymyssuhteeseensa. Paikalla, johon lapsi sijoitetaan, on myös merkitystä hänen mahdollisuuteensa kiinnittyä uudelleen.

Sijaisvanhemman tulee olla mahdollisimman sensitiivinen ja vastata lapsen tarpeisiin oikea-aikaisesti ja merkityksellisissä tilanteissa.

Jos lapsi sijoitetaan myöhemmin kuin ensimmäisen elinvuotensa aikana, mutta hänellä on jonkinlaisia kokemuksia hyvästä hoivasta varhaisissa ihmissuhteissaan, voi sijoitus onnistua. Kun lapsen ihmissuhteissa on katkoksia, sisältää se aina riskin lapsen kiintymyssuhteen vaurioitumisesta. (Sinkkonen & Kalland 2001, 230–232.)

Lapselle tulee selvittää hänen ikänsä ja kehitystasonsa huomioiden ne syyt, joiden vuoksi hänet on sijoitettu kodin ulkopuolelle ja kertoa, mitä toimia asian eteen on tehty tai tullaan tekemään. Lapselle tulee myös järjestää mahdollisuus tavata hänen asioistaan huolehtivaa sosiaalityöntekijää kahden kesken. (Lastensuojelulaki 417/2007, 53§.)

Kodin ulkopuolelle sijoituksesta huolimatta lastensuojelulaki määrittelee myös sen, että lapsen ja hänen huollostaan vastaavien henkilöiden tulee tehdä yhteistyötä lapsen vanhempien kanssa, jotta lapsen huollon jatkuvuus voidaan turvata (Lastensuojelulaki 417/2007, 52§). Erityisen tärkeää on, että lapsen sijoituksesta vastaava sosiaalityöntekijä tekee tarpeelliset taustaselvitykset huolella, ja arvioi lapsen kiintymyssuhteiden ja psyykkisen terveyden tilaa. Kun sijaishuollon kasvattaja tuntee ja ymmärtää lapsen taustat ja kiintymyssuhteen laadun, on hänen helpompi rakentaa lapsen kanssa entistä turvallisempaa kiintymyssuhdetta. (Sinkkonen 2015, 149.)

Lastensuojelulaki turvaa määrittelyllään, että lapsen läheiset ihmissuhteet säilyvät sijoituksesta huolimatta. Lapsella on oikeus tavata vanhempiaan ja muita läheisiä ihmisiä, ja jo sijoituspaikkaa pohdittaessa tämä tulee ottaa huomioon. Lapsen huollosta vastaavien henkilöiden tulee omalla toiminnallaan ylläpitää ja edistää lapsen ja tämän vanhempien välistä yhteydenpitoa. (Lastensuojelulaki 417/2007, 54§.) Yhteydenpitoa voidaan kuitenkin lastensuojelulain perusteella rajoittaa, mikäli tämä katsotaan lapsen edun mukaiseksi. Yhteydenpitoa voidaan rajoittaa myös sen perusteella, että sen katsotaan vaarantavan jonkun osapuolen terveyden,

kehityksen tai turvallisuuden. 12 vuotta täyttänyt lapsi voi myös itse vastustaa yhteydenpitoa, ja myös tätä nuoremman lapsen mielipide voidaan ottaa huomioon, mikäli katsotaan, että lapsi on kykenevä päätökseen. (Lastensuojelulaki 417/2007, 62§.) Lastensuojelulaissa kerrotaan myös ne erilaiset rajoittamistoimenpiteet, joita voidaan sijaishuollossa käyttää, mikäli niihin on riittävät perusteet.

4.4 Lastensuojelun laitoshuolto

Lastensuojelulaki määrittelee lastensuojelun laitoshuololle raamit, joiden mukaan toimitaan. Lastensuojelulaitoksia ovat esimerkiksi lastenkodit, koulukodit ja muut samankaltaiset lastensuojelulaitokset.

(Lastensuojelulaki 417/2007, 57§.) Yhteen yksikköön saa sijoittaa enintään seitsemän lasta ja rakennuksessa saa olla enintään 24 lasta tai nuorta. Jokaisessa asuinyksikössä tulee olla vähintään seitsemän hoito- ja kasvatusvastuussa olevaa työntekijää. Määristä voidaan lastensuojelulain mukaan poiketa tietyin reunaehdoin. Lastensuojelulaki määrittelee myös henkilöstön koulutustaustaa. (Lastensuojelulaki 417/2007, 59 - 60§.) Aluehallintoviraston tehtäviin kuuluu lastensuojelulaitosten ja erityisesti niissä tapahtuvien rajoitustoimenpiteiden valvonta (Lastensuojelulaki 417/2007, 80§).

Sinkkosen (2015) mukaan kodinomaiset ammatilliset perhe- ja lastenkodit ovat parhaimmillaan lähellä pitkäkestoista lasten- tai nuorisopsykiatrista osastohoitoa. Laitoshuoltoa perhehoidon sijasta puoltavat lasten oireiden moniongelmaisuus, johon koulutetut työntekijät pystyvät vastaamaan. (Sinkkonen 2015, 157.)

5 LAPSEN ITSETUNNON VAHVISTAMINEN PIENRYHMÄKODISSA

Pysyvät ihmissuhteet ovat etenkin pienelle lapselle erityisen tärkeitä. Kodin ulkopuolelle sijoitetun lapsen kohdalla on usein tapahtunut jonkinlaisia katkoksia näissä tärkeissä ihmissuhteissa, ja nämä nähdään lapsen kannalta kehityksen riskitekijöinä. Turvallisissa ja turvattomissa oloissa kasvaneilla lapsilla on tulevaisuudessaan erilaiset haasteet ja tehtävät kehityksensä kannalta. Jos lapsi on kasvanut hyvin turvattomassa ilmapiirissä, hän saattaa ajatella, että maailma ja hän itse on kokonaisuudessaan paha ja ettei keneenkään voi luottaa. Myös tällainen lapsi voi hyvissä olosuhteissa oppia luottamaan ihmisiin ja siihen, että elämä tarjoaa paljon hyvää. (Sinkkonen & Kalland 2001, 8–9.)

Laiminlyöty ja erilaisille haavoittaneille kokemuksille altistunut lapsi saa hyötyä hoivaavasta ympäristöstä, joka tarjoaa lapselle korjaavan kokemuksen (Välivaara 2004, 13–15). Kodinomaisuus luo viihtyisyyttä, mutta sillä ei tarkoiteta pelkkää pienryhmäkodin tilojen mukavuutta, vaan myös kodinomaisuutta ihmissuhteissa. Aikuiset aidosti välittävät lapsesta, ja tuovat sen esiin eri tavoin päivän mittaan esimerkiksi puheissaan, ja herkkyydessään kommunikoida lasten kanssa. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 30.)

Lapsen kasvuympäristön myönteisellä ja turvallisella ilmapiirillä on suuri merkitys lapsen itsetunnon kehittymiseen ja vahvistumiseen (Koivisto 2007, 42). Kiintymyssuhdeteorianta pohjautuvan teorian mukaan laiminlyöty lapsi tarvitsee huostaanoton jälkeen pysyviä, turvallisia kasvuoloja sekä hyviä, korjaavia kokemuksia perhe-elämästä. Ilman näitä kokemuksia lapsi tai nuori ei välttämättä osaa huolehtia itsestään tai suojella itseään haitallisilta kokemuksilta myöhemmin. (Kalland 2015, 166–171.)

5.1 Vuorovaikutuksessa syntyvä perusturvallisuus

Suurin vaikutus lapsen itsetunnon kehittymiseen on lapsen vuorovaikutussuhteilla, etenkin kasvattajan kanssa. Vuorovaikutuksen

tulee antaa tuntua, kuuntelulla, katseella sekä iloisella kohtaamisella kasvattaja vahvistaa vuorovaikutusta lapsen kanssa. (Cacciatore ym. 2008, 264–265). Kun kasvattaja hymyilee lapselle, lapsi pystyy helposti tulkitsemaan, että hänestä välitetään ja hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on. Lapselle hymyileminen on yhtä tärkeää kuin sylittäminen ja suukottelu, ja sillä on tärkeä merkitys vastavuoroisen vuorovaikutussuhteen rakentumisessa. (Piironen- Malmi & Strömberg 2008, 28.) Yleisen itsetunnon kehittymiselle tärkein edellytys on lapsen perusturvallisuuden tunne, joka syntyy vuorovaikutuksessa. (Koivisto 2007, 35,37.) Traumatisoituneilla lapsilla voi olla kokemuksia siitä, että toisen ihmisen kosketus ei tunnu hyvältä. Kasvattaja voi omalla toiminnallaan antaa lapselle uusia, korjaavia kokemuksia siitä, että kosketus ei tarkoita kaltoinkohtelua tai pahoinpitelyä. Näin voidaan katkaista mahdollisesti jo sukupolvien mittainen traumatisoiva perinne. Kasvattajan tulee opettaa kosketuksen kieltä niille, jotka eivät ole sitä omassa perheessään oppineet. (Tuovila 2005, 15.)

Perusturvallisuus pitää sisällään niin psyykkisen kuin fyysisenkin turvallisuuden. Lapsen perusturvallisuutta kasvattaja voi kehittää luomalla positiivisen ja huolehtivan ilmapiirin perhekotiin, asettamalla lapsille selkeät rajat ja toimintamallit, sekä rakentamalla luottamukselliset ja avoimet välit ihmisten kesken. (Aho & Tarkkonen 1999, 6–7.) Kasvattajan tulee aina uudelleen ja uudelleen olla lapsen luottamuksen arvoinen. Hän voi ansaita luottamuksen olemalla luotettava: pitämällä annettut lupaukset, selittämällä säännöt ja mahdollisuuksien mukaan ottamalla lapsi mukaan sääntöjen laatimiseen, myöntämällä omat virheensä ja pyytämällä anteeksi, olemalla joustava ilman että antaa periksi ja noudattamalla itse sovittuja sääntöjä. Kasvattajan on tärkeää myös syyllisten etsimisen sijaan etsiä ratkaisuja ongelmiin. Kuuntelemisen taito on yksi tärkeimmistä kasvattajan ominaisuuksista. Kuuntelemiseen tulee keskittyä ja antaa aikaa lapselle pukea ajatuksensa sanoiksi ja uskoa, että hänellä on jotakin tärkeää sanottavaa. (Vehkalahti 2007, 63–65, 17.)

Paitsi luotettavia aikuisia ympärilleen, lapsi tarvitsee myös tunnetta siitä, että häneen luotetaan. Jotta lapsi saavuttaa itseluottamuksen, tulee hänen

saada kokea, miltä muiden luottamus tuntuu. Yleensä silloin, kun kasvattaja asennoituu luottamaan lapsiin, he myös ovat tämän luottamuksen arvoisia. Luottamus lapseen näkyy myös kiinnostuksena hänen ajatuksiaan ja ideoitaan kohtaan. Näin tuetaan lapsen pyrkimystä omiin päämääriinsä ja itsensä kehittämiseen. (Vehkalahti 2007, 56–58.)

Lapsi tarvitsee hyvää, aitoa kohtaamista. Lapsen riemu, pelko, huoli ja hymy tulee hyväksyä, eikä kasvattajan tule koko ajan ohjata ja opettaa lasta, vaan pelkkä arjen jakaminen ja lapselle tilan antaminen ovat tehokkaita kohtaamisia lapsen kanssa (Cacciatore ym. 2008, 265). Aidossa kohtaamisessa kasvattaja hyväksyy lapsen sellaisenaan ilman suorittamista tai pärjäämistä. Lapsi saa tuntea kaikenlaisia tunteita ilman, että hänen tarvitsee pohtia poistuuko aikuinen paikalta lapsen käytöksen takia. Vahvistusta siitä, että lapsi hyväksytään omana itsenään, ei voi pelkästään sanallisesti saada aikaan, vaan kasvattajan tulee olemuksellaan ja eleillään osoittaa lapselle että hänen hoivaamisensa on mukavaa ja aikuinen tekee sitä mielellään. (Mattila 2011, 69–70.) On tärkeää, että kasvattaja näkee lapsen kokonaisvaltaisesti ihmisenä, eikä pelkästään lapsena tai ”tapauksena”. Tällöin kasvattaja haluaa kuunnella häntä ja nauttia hänen seurastaan. Kun lapsi nähdään ihmisenä, nähdään kehittämistarpeiden lisäksi se, mitä hän jo osaa ja mitä häneltä voi itse oppia. Huomioiduksi ja nähdyksi tulemisella on suuri osa lapsen itsetunnon vahvistamisessa. (Vehkalahti 2007, 12.)

Kasvattajan on tärkeää olla emotionaalisesti saatavilla, ja pienryhmäkodin arjessa on huomioitava myös henkilökunnan muutokset; lapselle luoda turvallisuutta kun hän tietää, kuka on työvuorossa ja koska häntä päivän mittaan hoitanut aikuinen lopettaa vuoronsa ja uusi aloittaa. Myös henkilökunnan vaihtuminen ja sijaiskäytännöt tulee hoitaa siten, että lapsi on selvillä kuka kukin on. Kasvattajan on myös tuettava lapsen ja vanhemman välistä emotionaalista suhdetta mahdollisuuksien mukaan. (Kanninen & Sigfrids 2012, 99.)

Tärkeä osa luottamuksellisten suhteiden rakentumisesta lapsen ja kasvattajan välillä on palautteen antamisen taito. Kasvattajan tulee

kohdistaa lapselle annettu palaute käyttäytymiseen, eikä milloinkaan persoonaan. Persoonaan kohdistuva palaute saattaa lapsen mielessä kääntyä siten, että hän tulkitsee aikuisen väheksyvän häntä eikä siten enää välttämättä luota tähän. Palautteen tulee aina olla myös ansaittua, jolloin se kohdistuu yrittämiseen, toivottuun käyttäytymiseen tai onnistumiseen. Itsetunnon heikon lapsen kyky vastaanottaa positiivista palautetta voi olla heikko, joten hän saattaa pyrkiä nopeastikin unohtamaan palautteen koska pitää sitä epämiellyttävänä. Tällöin saattaa auttaa se, että asia, josta lasta esimerkiksi kehutaan, on hyvin pieni, jolloin lapsi saattaa hyväksyä sen. Tärkeää on myös huomioida lapsen valmiudet palautteen vastaanottoon ja tiedostaa haluaako lapsi palautetta vai ei. (Aho & Tarkkonen 1999, 7–9.) Cacciatore ym. (2008, 265) muistuttavat, että virheen tehnyt, itsensä loukannut tai itsetuntohuopassa oleva lapsi tarvitsee erityistukea, ilman paapomista. Jotta kehu olisi merkityksellistä, sen on oltava vilpittöntä. Entistäkin suuremman merkityksen lapsen itsetunnon vahvistamisessa kehu saa, kun palautteen antaja tuntee lapsen. Rehellinen palaute, kiitos ja arvostuksen osoitus ihmiseltä, joka on rakastettu ja arvostettu lapsen silmissä, on aina merkityksellisin. (Vehkalahti 2007, 116.)

Perusturvallisuuden perusta ovat rajat, ennakoitavuus, johdonmukaisuus ja vastuun jakaminen. Rajat ja säännöt tulisivat olla yhdessä sovittuja, ja lapsen tulee tietää mitä niiden rikkomisesta seuraa. Sääntörikkomuksen seuraamus ei saa koskaan olla kasvattajan hyväksynnän menetys. Tärkeää on myös ajoittain tarkistaa sääntöjen tarve yhdessä. (Aho & Tarkkonen 1999, 19–20.) Ajan hahmottaminen saattaa lapselle olla haasteellista, sillä aikuinen hallitsee aikaa lapsen maailmassa. Aikataulut ja niiden ennakoinnin antama turva lisäävät perusturvallisuutta lapsen elämässä. Jos lapsen elämässä on paljon ennakoimattomia aikatauluja, yhtäkkisiä ja odottamattomia aikataulujen muutoksia, voi lapsi kokea nämä kaoottisena ja turvattomana, tai herättää halua vastustaa niitä. Lapsen itseluottamus kasvaa kun hänellä on kokemus siitä, että saa vaikuttaa omaan elämäänsä ja hallita ympäristöään. Keinoja ennakoida arkea ja aikatauluja lasten kanssa ovat esimerkiksi aikatauluista sopiminen tai

ainakin kertominen lapselle ja lapsen varoittaminen hyvissä ajoin ennen kuin mieluisa tekeminen tulee lopettaa. Lapselle voidaan antaa myös projekteja, jotka hän aikatauluttaa itse. Myös kiireettömyys ja rauhallinen tekeminen ovat tärkeitä kokemuksia lapsen turvallisuudentunteen ja hyvän olon vahvistamiseksi. (Vehkalahti 2007, 44–45, 48.)

Kasvattajan tulee olla myös mallina itsetuntoisesta ihmisestä. Positiivisen ilmapiirin luomisessa aikuisen malli ja oma käytös ovat tärkeässä roolissa. Kun aikuinen on avoin, oikeasti läsnä ja kiinnostunut lapsista, oppivat lapset tästä mallista. Myös tunteiden näyttäminen, sekä toisista ja itsestä kunnioittavasti puhuminen ovat erityisen tärkeitä malleja lapselle. (Aho & Tarkkonen 1999, 24 – 25.) Cacciatore ym. (2008,266) muistuttavat, että aikuisen tulee tehdä kuten opettaa. Riidan hetkellä tulee olla tyyni, tarkkaileva, oikeudenmukainen ja toteava, eikä tylyn tuomitseva. Aikuisen ei tule provosoitua, eikä sortua valtataisteluun, vaan uskoa itseensä.

Jos lapsella on heikko itsetunto, hän saattaa kokea, ettei hänen elämässään ole juurikaan tapahtunut mukavia asioita. Tällöin lasta saattaa auttaa vertaistuki: lapsen on hyvä kuulla, että kaikilla ihmisillä on tapahtunut elämässään jotain negatiivista, mutta siitä huolimatta elämässä voi olla paljon myös hyvää. Tämä on tärkeää kuulla, jotta osaa jäsentää omaa elämänkaartaan ja ymmärtää, että kyse on usein erilaisista tulkinnoista, eikä niinkään pysyvistä ominaisuuksista. (Aho & Tarkkonen 1999, 47.) Huonojen kasvuolosuhteiden takia traumatisoituneen lapsen käsitys omasta itsestään voi olla vaurioitunut ja luottamus aikuiseen erittäin heikko. Traumatisoitunut lapsi voi ajatella aikuisen olevan torjuva, epäluotettava tai poissaoleva. (Sinkkonen & Kalland 2001, 204.)

Jos ihmisellä on hyvä itsetunto, on hänellä usein myös selvä ajatus elämänsä suunnasta ja hän tietää, mitä elämältään haluaa. Hän on myös osannut asettaa itselleen realistiset tavoitteet. Näitä asioita voi lapsen kanssa harjoitella opettelemalla päätöksentekoa, vastuun ottamista omasta käytöksestään ja itsereflektiota. Ihmisen vastuunottokyky omasta käytöksestään lisääntyy vähitellen, jos hänellä on tunne siitä, että hän voi vaikuttaa asioihin. Alle kymmenenvuotias lapsi ei vielä pysty kovinkaan

hyvin itsereflektioon, vaan löytää syyn useimmiten muista. Aikuinen voi kuitenkin omalla esimerkillään opettaa reflektointia omaa toimintaansa lapsille sanoittaen. Tavoitteiden asettamista voidaan harjoitella lapsen kanssa yhdessä. Tavoitteiden tulisi olla lapsen itsensä asettamia ja tarpeeksi konkreettisia, jotta hän varmasti ymmärtää ja kokee ne omikseen. Myös se, että tavoitteet ovat mitattavissa, on hyvin tärkeää, jotta lapsi voi itse seurata niiden toteutumista. Kasvattajan tulee itsekin olla työssään sitoutunut ja tavoitelähtöinen, jotta voi ohjata lapsia samaan suuntaan. (Aho & Tarkkonen 1999, Borban 1989, 1993, 1994 & Reasonerin 1994, 97–98, 109 –110, 116 mukaan.)

5.2 Lapsen vahvuuksien tunnistaminen

Aho & Tarkkonen (1999, 118) mukaan lapsen itsetunto vahvistuu, kun hän kokee olevansa pätevä jollakin alueella. Sillä, mistä vahvuuden alueesta on kyse, ei ole erityisen suurta merkitystä itsetunnon kannalta, pääasia kunkin vahvuuksia löytyy. Hotulainen, Lappalainen & Sointu (2014, 265–266) kirjoittavat, että yksilön vahvuuksien ja voimavarojen avulla voidaan määritellä ja ymmärtää positiivisia kehityskulkuja ja kiinnittää huomiota olemassa oleviin kehittymistarpeisiin. Omien vahvuuksien tunnistava lapsi hyväksyy omat kehittymistarpeensa ja ymmärtää, että osaan taidoista ja kyvyistä pystyy itse vaikuttamaan, mutta toiset, kuten monet fyysiset ominaisuudet tulee hyväksyä sellaisina. Omien vahvuuksien tunnistaminen lisää elämän hallinnan kokemuksia (Aho & Tarkkonen 1999, 118).

Uusitalo- Malmivaaran & Vuorisen (2016, 32,36) mukaan luontevahvuudet ovat ominaisuuksia, jotka tuntuvat ”omalta itseltä” ja joiden käyttäminen on sisäisesti motivoivaa. Ne näkyvät tunteissa, käytöksessä ja ajatuksissa. Luontevahvuuksien tunnistaminen ja niille rakentaminen avaavat väylän saada itseluottamusta ja onnistumisen kokemuksia. Ojasen (2014, 95) mukaan asettaessa vahvuuksia tärkeysjärjestykseen, tuleekin luettelon kärkeen usein jokin itseluottamusta

tai – arvostusta kuvaava sana ja useissa oppaissa otetaan juuri itseluottamuksen kehittäminen lähtökohdaksi.

Sandberg & Vuorisen (2015, 14) mukaan jokaisella ihmisellä on vahvuuksia jotka tulee löytää ja tunnistaa. Löytääkseen ja tunnistaakseen omat vahvuutensa lapsi tarvitsee aikuisen tukea. Aikuisen tulee antaa palautetta ja kannustusta lapsen vahvuuksista esimerkiksi kehumalla lasta ”Sinä olet todella rohkea kun uskallat nukkua yksin huoneessasi” tai ”Sinulla on todella hyvä keskittymiskyky ja jaksat kuunnella loppuun saakka”. Lapsen vahvuus kehittyikin erityisesti silloin, kun aikuinen huomaa sen ja antaa sen käyttämisestä tunnustusta. Vahvuuksien tunnistaminen auttaa lasta luottamaan omiin kykyihinsä toimiessaan erilaisissa tilanteissa, jolloin se myös vahvistaa lapsen itsetuntoa (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppo & Lipponen 2014, 230). Suurin osa ihmisistä pystyy tunnistamaan ainakin joitain omista tärkeimmistä luonteenvahvuuksistaan ja jo niiden nimeäminen on voimauttavaa ja antaa sanastoa niille ominaisuuksille ja taidoille, joiden varaan on turvallista rakentaa ja joiden avulla uusia haasteita kannattaa kohdata (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 72).

Kasvattajan tehtävänä on siis sanallistaa tätä hyvää ja tehdä lapsi siitä tietoiseksi. Vahvuuksista puhuminen ja niiden käyttäminen voi myös muuttaa kasvattajan omaa työskentelyä ja suhdetta lapsen kanssa, sillä esimerkiksi riitatilanteissa voidaan tarkastella tilannetta jonkin luonteenvahvuuden runsautena ja jonkin toisen luonteenvahvuuden vähäisyytenä. Tämä auttaa haasteista puhumiseen ja ennen kaikkea on mahdollista säilyttää puheessa myönteinen sävy, jossa ongelma ei kiteydy lapsen persoonaan vaan opittaviin taitoihin. Kasvattajan tulee muistaa kohdistaa palaute aina tekemiseen, ei milloinkaan lapsen persoonaan, sillä se saattaa johtaa siihen, että lapsi alkaa uskoa olevansa turha ja taakka kaikille. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 69.)

Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen (2016, 76–79) esittelevät kirjassaan Vuorisen jaotelmaa luonteenvahvuuksien kolmesta ryhmästä. Vahvuuksien jakaminen kolmeen ryhmään palvelee sekä vahvuuksien

opettamista lapselle että niiden käyttöä kasvattajan työkaluina. Nämä kolme ryhmää ovat: 1) Voimavahvuudet, joihin kuuluvat sinnikkyys, itsesäätely ja myötätunto. Ne ovat vahvuuksia joita voimme oppia, opettaa ja käyttää joka päivä. 2) Ydinvahvuudet, jotka ovat oleellinen osa jokaisen persoonaa, yksilöllinen tapa ajatella ja toimia. Ydinvahvuudet edustavat meissä niitä linssejä, joiden läpi katsomme maailmaa. 3) Kasvuvahvuudet ovat vahvuuksia, jotka eivät ole aktiivisessa käytössä. Ne ovat usein vahvuuksia, joita ihailemme kanssaihmisissä ja joiden avulla voimme löytää uusia ulottuvuuksia omaan elämäämme. Niiden käyttö vaatii enemmän ponnistelua ja keskittymistä. Luontevahvuuksien opettamisen tavoitteena on lisätä lasten itsetuntemusta ja nimenomaan kykyä havaita omia vahvoja puolia (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2016, 80).

Koululla on tärkeä rooli lapsen vahvuuksien tunnistamisessa ja itsetunnon vahvistumisessa. Soppelan (2016, 61) mukaan oppilaiden erilaisia vahvuuksia selvitetään monipuolisen arvioinnin ja vaihtelevien opetusmenetelmien avulla. Perusopetuksen tehtävänä on kehittää lapsen edellytyksiä itsearviointiin, jonka tarkoituksena on tukea hänen itsetuntemuksen kasvua ja opiskelutaitojen kehittymistä. Tavoite on, että lapsen itsetunto, myönteinen minäkuva oppijana sekä osallisuuden tunne vahvistuvat. Itseään arvioiden lapsi oppii tunnistamaan vahvuutensa ja asettamaan itse opiskelulle oppimistavoitteet. (Hotulainen ym. 2014, 268.) Sandberg & Vuorinen (2015, 14) toteavat, että erityislasten vahvuuksien esille saaminen on hyvin arvokasta, sillä heidän akateeminen osaamisensa voi olla muita vähäisempi. Ongelmapuheen sijasta aikuisen tulisi keskittyä taitopuheeseen, jolloin keskityttäisiin lapsen vahvuuksiin, onnistumisiin ja voimavaroihin. Lapsen vahvuuksia ja voimavaroja on tärkeä tunnistaa kokonaisvaltaisesti hänestä ja hänen ympäriltään, esimerkiksi koulumaailmassa tunnistaminen tulisi ulottaa akateemisten vahvuuksien lisäksi myös sosioemotionaalisiin vahvuuksiin. Vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamisen ja käyttämisen avulla voidaan välttää lapsen riski- ja ongelmakäyttäytymistä. (Hotulainen ym. 2014, 273.)

Uusitalo-Malmivaaran & Vuorisen (2016, 71) mukaan lapsen vahvuuksien tunnistamisessa ja niiden käytön tukemisessa tärkeää on kiinnittää

huomiota palautteenantoon. Pelkkä ”hyvä” tai ”oikein” ei riitä osoittamaan lapselle, missä hän oli hyvä tai mikä oli oikein. Palautteesta tulee selvittää missä lapsi on ollut hyvä ja mikä on onnistunut, esimerkiksi ”hyvä kun keskityit ja kuuntelit puheeni loppuun” tai ”toimit ryhmässä oikein kuunnellessasi muidenkin mielipiteet”. Tällä tavoin keuhut karttavat hänen käsitystään omista vahvuuksistaan, jolloin hänen on helpompaa suunnata toimintaansa. (Hotulainen ym. 2014, 277.) Soppela (2016, 61) muistuttaa, että myös kannustaminen haastavina hetkinä on tärkeää. Oikeanlaisen palautteen anto edellyttää aikuiselta kiinnostusta ja halua kuunnella lasta.

Kasvattajan tukiessa lapsen vahvuuksien käyttöä on lapsen hyvinvointi ja oppiminen mahdollisuutta ilmaista itseään erilaisin tavoin, näyttää tunteita sekä olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Kumpulainen ym. 2014, 227).

5.3 Positiivisen pedagogiikan avulla pois ongelmakeskeisyydestä

Positiivinen pedagogiikka on saanut vaikutteita positiivisesta psykologiasta, joka tutkii ihmisen vahvuuksia ja kykyä selviytyä elämän ongelmista sekä keinoja, joilla ihmisen hyvinvointia voidaan edistää (Ojanen 2014, 10). Sen pyrkimyksenä on ohjata vallitsevia ajattelu- ja toimintamalleja pois ongelmakeskeisyydestä ja kohdistaa huomio yksilön myönteisiin tunnetiloihin, ominaisuuksiin ja voimavaroihin. (Kumpulainen ym. 2014, 227.) Positiivinen psykologia on syntynyt 1900-luvun lopulla kun yhdistettiin teoria- ja näkemyssuuntauksia virraksi, jonka keskeisenä voimanlähteenä on hyvän elämän tutkiminen. Psykologia itsessään ei ole sen paremmin positiivista kuin negatiivistakaan, vaan se selvittää tekijöitä, jotka mahdollistavat parhaan mahdollisen mielen hyvinvoinnin. (Uusitalo-Malmivaara 2016, 21–22.) Positiivisen pedagogiikan teoreettinen perusta on sosiokulttuurisessa näkemyksessä. Se laajentaa positiiviseen psykologiaan nojaavan tutkimuksen tarkastelunäkökulmaa yksilöstä yhteisöihin, sekä tuo huomion kohteeksi hyvinvointia ja oppimista tukevat yhteisöt ja instituutiot, jotka korostavat oppimisen ja kehityksen sosiaalista, emotionaalista ja kulttuurista ulottuvuutta. (Kumpulainen ym. 2014, 227, 229.)

Soppelan (2016, 7) mukaan positiivinen pedagogiikka perustuu käsitykseen lapsesta aktiivisena toimijana ja merkityksen rakentajana. Sen keskiössä on lapsen hyvinvoinnin ja itsetunnon vahvistaminen sekä osallisuus ja myönteiset tunteet. Riskien kartoittamisen sijaan kasvatustoiminnan lähtökohtana ovat asiat, jotka kannattelevat lasta, tekevät oppimisesta mielekästä ja saavat lapsen tuntemaan oppimisen iloa. (Kumpulainen ym. 2014, 225.) Kumpulaisen ym. (2014, 228) mukaan positiivinen pedagogiikka pohjautuu ajatukseen, että lapsen oppiminen ja hyvinvointi rakentuvat eri toimintaympäristöjen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa. Kasvattajan tulee huomioida ne asiat jotka tuottavat lapselle hyvää oloa, eikä hän saa jättää huomiotta vastoinkäymisten ja vaikeuksien merkitystä lapsen elämässä, vaan lähestyä niitä positiivisesta näkökulmasta.

Positiivisen pedagogiikan perusajatukset voidaan kiteyttää seuraaviin viiteen taustaoletukseen: 1) Yhteisöllinen, myönteinen toimintakulttuuri vahvistaa sosiaalisia suhteita, oppimista ja hyvinvointia. 2) Kasvatus- ja opetustyön lähtökohtana on lapsen toimijuus ja osallisuus kasvu ympäristöjen kokonaisuudessa. 3) Myönteiset tunteet ovat oppimisen ja hyvinvoinnin voimavaroja. 4) Jokaisen lapsen vahvuuksien tunnistaminen on oppimisen ja hyvinvoinnin tukemisen edellytys. 5) Kasvatuskumppanuus rakentuu luottamuksellisessa ja arvostavassa vuorovaikutuksessa. Positiivisen pedagogiikan näkökulmasta kasvatuskumppanuuden erityisenä tavoitteena on avata sekä kasvattajille että lapselle itselleen hänen kehityksensä ulottuvuudet ja mahdollisuudet. (Kumpulainen 2014, 228–230.)

Kasvattajan tehtävä on tarjota lapselle sellaiset olosuhteet, työvälineet ja oppimis- ja opetusmenetelmät, jotka auttavat häntä osallistumaan ja kehittymään yksilöllisesti osana yhteisöä. Positiivisella pedagogiikalla nähdään olevan neljä periaatetta, joita aikuisen tulee huomioida. Nämä ovat: 1) Ankkurointi, joka on lapsen kokemusmaailmasta nousevan tai lasta puhuttelevan havainnollistavan esimerkin hyödyntämistä kasvatustyössä. Se voi olla esimerkiksi tarina tai siihen liittyvä esine, video, kuva tai yhteinen kokemus. 2) Havainnointi, jolloin lasta tuetaan

oman elämän havainnoinnin oppimisessa. Havainnointi korostaa lapsen subjektiivisia hyvinvointikokemuksia sekä kykyä tunnistaa iloa ja hyvää oloa tuottavia asioita. 3) Dokumentointi asettaa lapsen aktiiviseen rooliin antamalla hänelle mahdollisuuden oman elämänsä dokumentointiin yhdessä muiden kanssa. Positiivisessa pedagogiikassa käytetään erityisesti visuaalisia dokumentointimenetelmiä, kuten piirustuksia, valokuvia ja videoita, sillä lapset ja aikuiset jäsentävät maailmaansa ja muodostavat merkityksiä visuaalisesti. (Kumpulainen ym. 2014, 231). 4) Jakaminen, jolloin lapselle annetaan mahdollisuus jakaa ja käsitellä omia tunteitaan ja kokemuksiaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Kun lapset jakavat visuaaliset tuotokset muulle ryhmälle ja pohtivat yhdessä kuvien välittämiä merkityksiä, heille voi syntyä tunne yhteisöllisyydestä ja ryhmään kuulumisesta. (Opetushallitus 2015.)

Lapsen yksilöllisyyttä ja ainutkertaisuutta vaalitaan tarjoamalla lapselle erilaisia tapoja ilmaista itseään. Kun aikuinen tunnistaa lapsen tunteet ja kokemusmaailman, hän voi luoda lisää tilanteita, joissa lapsi on kosketuksissa itselleen myönteisiin asioihin. (Kumpulainen ym. 2014, 239.)

5.4 Lapsen osallisuus osana pienryhmäkodin arkea

Sosiaalipedagogiikassa on ensisijaisesti kyse tavasta ajatella. Ajatus siitä, että ihminen kasvaa osaksi yhteisöä ja yhteiskuntaa, unohtamatta yksilön omaa kehitystä, toimii sosiaalipedagogiikan pohjana. Pedagoginen suhde esimerkiksi lapsen ja tätä hoitavan ammattilaisen välillä on dialoginen ja sosiaalipedagoginen toimintatapa perustuu aina osallisuuteen ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Sosiaalipedagogisen toiminnan kulmakiviä ovat joustavuus, muutoksen sietokyky ja jatkuva kehitys. (Hämäläinen & Kurki 1997, 49, Kurki 2002, 36–38)

Kasvatuksessa on aina kyse lapsen ja aikuisen välisestä valtasuhteesta, ja siitä, miten kasvattaja näkee lapsen ja ajattelee henkilökohtaisesti asioista laajemminkin. Nykyajattelun mukaan tämä valtasuhde tulee kuitenkin nähdä vuorovaikutteisena molempiin suuntiin, ja tärkeää on nostaa lapsi aktiivisen toimijan ja aloitteentekijän rooliin. Sen sijaan, että kasvatettaisiin

lasta ”oikeaa” aikuista elämää silmällä pitäen, keskitytään tähän hetkeen, ja lapsuuteen joka on merkityksellistä sellaisenaan. (Turja 2016, 41–43.)

Lastensuojelussa tehtävässä minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisessa osallisuudella oman elämänsä suunnitteluun on suuri merkitys.

Lastensuojelun työntekijän tehtävänä on jäsentää lapsen kanssa yhdessä sitä todellisuutta jossa hän elää, ja auttaa lasta näkemään erilaisia vaihtoehtoja elämässään. Tässä työssä lapsi ja työntekijä ovat tasavertaisia ja tekevät yhteistyötä, eikä aikuinen käytä omaa valtaansa. Lapsilähtöisellä toiminnalla tarkoitetaan sitä, että lapsi on itse aktiivinen osapuoli omassa elämässään ja hänen mielipiteensä, ajatuksensa ja käsityksensä otetaan huomioon. Työntekijän tehtävä on vahvistaa lapsen omaa käsitystään itsestään sekä opettaa elämään yhteiskunnan täysipainoisena jäsenenä. Osallisuus tarkoittaa myös turvallista kokemusta yhteenkuuluvuudesta ja sitä, että lapsi kokee itsensä yhteisölle merkitykselliseksi. (Timonen-Kallio 2010, 6–7, 15. Nivala 2010, 21.) Kuulluksi tuleminen on lähtökohta hyvälle elämälle ja se suojaa liian suureksi kasvavalta stressiltä (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 88). Kun lasten osallisuus mahdollistetaan ja he pääsevät osalliseksi omien asioidensa hoitoon, on se luottamuksen osoitus myös heitä kohtaan (Turja 2016, 53).

Lapsen osallisuuden rakentuminen voidaan nähdä porrasmallisena (Kuvio 1). Lastensuojelun käsikirjan (2016) mukaan ensimmäinen osa näitä portaita on se, että lapsella on mahdollisuus osallistua, mutta myös olla osallistumatta. Tällöin on työntekijän ja aikuisen tehtävä varmistaa, että lapsen osallisuus tulee kuitenkin turvattua jollakin muulla keinolla. Toinen porras on mahdollisuus saada tietoa. Lapsella on lastensuojelulain mukaan oikeus saada tietää ikänsä ja kehitystasonsa mukaisella tavalla oman prosessinsa etenemisestä ja kertoa oma mielipiteensä asiasta. Kolmas porras on vaikuttamismahdollisuudet prosessiin. Lapsella tulisi olla esimerkiksi mahdollisuus vaikuttaa siihen, ketkä ovat paikalla hänen asioitaan käsittelemässä palaverissa. Neljäs porras on mahdollisuus omien mielipiteiden ilmaisuun, ja viides aikuisen tuki näiden mielipiteiden ilmaisussa. Viimeisenä elementtinä on lapsen mahdollisuus itsenäisiin

päätöksiin. Tässä korostuu aikuisen ja työntekijän vastuu niiden asioiden tunnistamisessa, joihin lapsi on valmis tekemään omia päätöksiään.

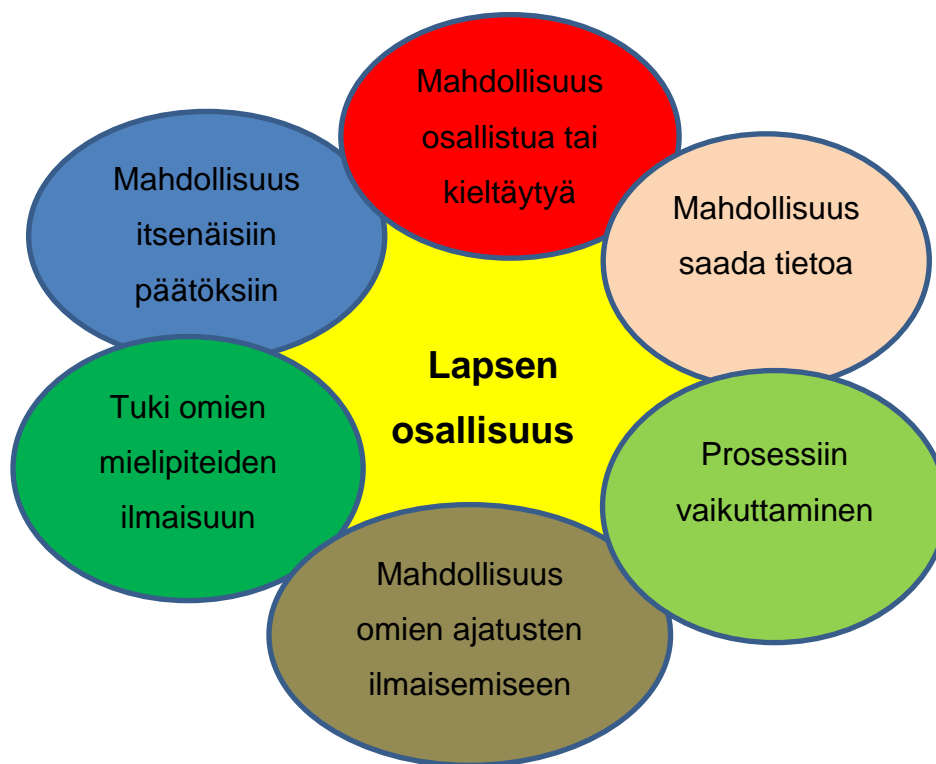
(Lastensuojelun käsikirja 2016. Lastensuojelulaki 417/2007, 5§.)

Myös Talentian (2017) eettisessä ohjeessa todetaan, että osallisuus on toiminnassa syntyvää tunnetta siitä, että voi vaikuttaa omiin asioihinsa ja toisaalta myös epäkohtiin. Voimaantuminen ja tasavertaisena toimijana oleminen on myös seurausta osallisuudesta. Osallisuuden edistäminen on eettisesti järkevää toimintaa, ja myös itsemääräämiseen kykenemättömillä henkilöillä on oikeus osallisuudesta syntyvään hyvään. (Talentia 2017, 16–17.) Osallisuuden kokemusta vahvistaa lasten ja aikuisten yhdessä tekemät asiat ja yhteistyön harjoittelu (Soppela 2016, 78).

Lastensuojelulla on siis jo lastensuojelulain määrittelemä osallisuuden turvaamisen tehtävä. Mikäli tarvittavien tukitoimienkin antamisen jälkeen katsotaan, että lapsi ei voi kuulua turvallisesti siihen perheyhteisöön johon hän on syntynyt, on lastensuojelun tehtävänä löytää lapselle oma paikkansa sijaishuollon kautta. (Nivala 2010, 24.)

Joukkoon kuulumisen kokemus ehkäisee sosiaalista syrjäytymistä. Ollessaan sosiaalisesti syrjäytynyt ihminen kokee, ettei kelpaa muille ja on epäonnistunut. Hänellä voi olla myös sellainen kokemus, että on tullut jätetyksi ulkopuolelle. Nämä kokemukset tekevät kipeää. (Sajaniemi & Mäkelä 2014, 137.)

Kuvio 1. Lapsen osallisuus. (Mukaiillen porrasmallia, THL 2017a)



6 OPPAAN TOTEUTTAMINEN JA ARVIOINTI

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena tulisi Vilkan & Airaksisen (2003, 9, 17) mukaan olla esimerkiksi toiminnan järjeistämistä, ohjeistamista tai jonkinlainen ammatilliseen käyttöön tarkoitettu opas. Tässä tulisi yhdistyä sekä käytännön toteutus, että sen raportointi. Heidän mukaansa työelämästä saatu opinnäytetyön aihe tukee tekijöiden ammatillista kasvua. Salosen (2013, 25) mukaan raportissa tuotos voidaan sijoittaa sen loppuun tai se voi olla myös erillinen liiteosa raportissa. Tähän raporttiin opas on laitettu liitteeksi (Liite 1.)

Opas toteutettiin osana toiminnallista opinnäytetyötä, joka yhdistää ammatillista tietoa ammatilliseen käytäntöön. Sen tarkoituksena oli lisätä ohjaajien valmiuksia alle 10 – vuotiaiden lasten itsetunnon vahvistamiseksi. Opinnäytetyö rajattiin koskemaan alle kymmenenvuotiaita lapsia toimeksiantajan toiveen mukaisesti. Tekijät päätyivät rajaukseen myös sen takia, että lapsen siirtyminen koulumaailmaan luo omat haasteensa lapsen itsetunnon rakentumiselle. Kontoniemi (2003, 17) tuo esille, että lapsi muodostaa ensimmäisten kouluvuosien aikana kuvan itsestään oppijana, jonka perusteella asettaa itselleen tavoitteita. Myös Keltikangas- Järvisen (1994, 179) mukaan ensimmäiset kouluvuodet ja niiden aikana saatu palaute ovat tärkeitä lapsen itsekriittisyyden kehittämisessä. Ojanen (1996, 80) sekä Aho (1996, 28) kirjoittavat, että Jean Piaget`n mukaan lapsi alkaa ymmärtää vasta 7-10 vuotiaana oman persoonallisuutensa pysyvyyden sekä noin 5-12 vuoden iässä on herkin aika lapsen minäkäsityksen muodostumisessa.

Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa opas, jonka avulla ohjaajat saavat sisäistettyä lapsen itsetunnon vahvistamisen tärkeyden, sekä käyttää oppaan menetelmiä lasten kanssa arjen keskellä. Oppaassa on huomioitu työelämälähtöisyys sekä käytännönläheisyys. Työelämä huomioidaan siinä niin, että on otettu selvää kuinka yksikössä toimitaan ja millaiset menetelmät sopivat heille, jonka pohjalta opas on suunniteltu juuri tätä yksikköä varten. Käytännönläheisyys huomioidaan niin, että menetelmät ovat helppo toteuttaa. Oppaasta löytyy helposti toteutettavia menetelmiä

ilman järjestelyjä, sekä menetelmiä, jotka vaativat rekvisiittaa. Kaikki tarvittava löytyy oppaasta tai on annettu oppaan mukana. Näitä haluttiin lisätä sen takia, että oppaasta saatiin kattava ja se soveltuisi erilaisiin käyttöihin ja erilaisille ohjaajille.

6.1 Toteuttaminen

Opas lähdettiin toteuttamaan ensin tutustumalla teoriaan ja etsimällä erilaisia menetelmiä vahvistaa lapsen itsetuntoa. Kun tekijöiden mielestä opinnäytetyöhön oli saatu teoriaa riittävästi, alettiin kasata opasta sen pohjalta. Rakentaessa opasta otettiin huomioon toimeksiantajan toive helposti toteutettavista menetelmistä. Oppaasta pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeä ja lukijaystävällinen, joka etenisi loogisesti. Tekijät halusivat kiinnittää huomiota myös ulkoasuun, jotta opasta olisi mukava lukea.

Jotta oppaasta ei tullut liian rönsyilevä, jaettiin aiheet pääkohtiin, joiden alle kasattiin niitä koskevia asioita. Johdannossa avataan mitä varten opas on tehty, hieman tietoa siitä mitä itsetunto on ja mihin sitä ihminen tarvitsee. Lisäksi johdannossa kerrotaan, että opas on toteutettu osana tätä opinnäytetyötä. Opas sisältää johdannon lisäksi kuusi pääkohtaa, joiden alle on kasattu tietoa ja menetelmiä, kuinka lapsen itsetunnon vahvistaminen voidaan kyseisen aihealueen kohdalla huomioida.

Ensimmäisenä pääkohtana oppaasta löytyy perusluottamus. Hieman tietoa miten perusluottamus syntyy ja kuinka ohjaajat voivat huomioida perusluottamuksen synnyn ja sen vahvistamisen työssään arjen keskellä. Seuraavana pääkohtana on aikuisen aito läsnäolo ja vuorovaikutus, jolla on suurin vaikutus lapsen itsetunnon kehittymiselle. Oppaassa kerrotaan mitä on aito läsnäolo ja kuinka ohjaajat voivat toimia työssään niin, että lapselle välittyy turvallinen olo. Tärkeä osa luottamuksellisten suhteiden rakentumista lapsen ja kasvattajan välillä on palautteen antamisen taito, joten kolmantena pääkohtana onkin palautteen anto ja kannustaminen. Tässä kohdassa on avattu kuinka palautetta tulisi antaa ja mistä. Palautteen antamisessa on myös huomioitava lapsi jolla on heikko

itsetunto, joten oppaassa on huomioitu myös tämä. Neljäntenä pääkohtana avataan lapsen vahvuuksien tunnistamista. Esimerkiksi lapsen kanssa yhdessä tehtyjä vahvuuskortteja voidaan käyttää apuna opetellessa lapsen kanssa tunnistamaan ja nimeämään vahvuuksia. Viidentenä pääkohtana ovat tunnetaidot. Ohjaajille on oppaan mukana annettu tunnekortit, joiden avulla lapsen kanssa voidaan harjoitella tunnistamaan tunteita monin eri tavoin. Myös omien mielipiteiden ilmaisemisen tärkeydestä on muistutettu ohjaajia oppaassa. Viimeisenä pääkohtana on lapsen oman minäkuvan hahmottaminen, johon on annettu myös muutamia menetelmiä.

Oppaan lopussa on kasattuna oppaassa käytetyt lähteet sekä liitteinä menetelmissä käytettävät rekvisiitat. Tekijät ovat itse tehneet tunnekortit jotka on annettu oppaan mukana Pienryhmäkoti Epun ohjaajien käyttöön. Jotta oppaasta saatiin mukavan näköinen, lisättiin sinne kuvia ilmaisesta kuvapankista Pixabaysta sekä hieman väriä otsikoihin.

6.2 Arviointi

Tekijöiden sekä toimeksiantajan mielestä yhteistyö oli helppoa ja miellyttävää. Koska toimeksiantajan kanssa sovittiin yksi henkilö, jonka kanssa tekijät olivat yhteydessä, loi se tekijöiden mielestä yhteistyöstä selkeämpää. Etuna oli myös se, että toinen tekijöistä on suorittanut opintojen aikana harjoittelun Pienryhmäkoti Epuussa ja sen jälkeen tehnyt siellä sijaisuuksia. Näin ollen henkilökunnan tavat toimia lasten kanssa oli helpompi huomioida opasta tedessä. Myös toimeksiantajan mielestä oppaaseen oli osattu valita menetelmiä huomioiden kaikki työntekijät. Toimipaikan ja työntekijöiden etukäteen tunteminen auttoi menetelmien valinnassa ja toimeksiantaja mainitsikin palautteessa, että oppaassa on paljon menetelmiä, jotka ovat suoraan toteutettavissa suoraan heillä.

Tuotoksen sävystä ja tyylistä tulee Vilkan & Airaksisen (2003, 129) mukaan keskustella toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajalta tuli tietyt raamit, joiden mukaan tekijät saivat toteuttaa oppaan omalla tavallaan. Toimeksiantaja tahtoi oppaan joka on kohdennettu nuoremmille lapsille,

mutta menetelmien monimuotoisuus voisi luoda mahdollisuuden käyttää niitä myös vanhempien lasten ja nuorten kanssa. Oppaaseen toivottiin menetelmiä, joiden käyttäminen olisi helppoa ja tekijät kokevatkin onnistuneensa tässä. Oppaan tuli olla konkreettinen paperi versio, mutta muuten ulkoasun saivat tekijät itse päättää. Toimeksiantaja koki, että antamalla vapaammat kädet tekijöille oppaan kanssa, tukisi ja vahvistaisi se paremmin tekijöiden omaa oppimista ja osaamista.

Aluksi tekijöiden mielestä oli hieman hankalaa saada aiheesta kiinni ja tiukemmat ohjeet olisi tuntunut mukavalta. Työn kuitenkin edetessä, totesivat tekijät, että vapaammat kädet toimivat hyvin ja tekijät saivat rauhassa tutustua teoriaan, josta alkoi oppaan pääkohtia nousta selkeästi esille. Pääkohtien valinta oppaaseen oli helppoa, mutta teorian saaminen sopivan lyhyeksi tuotti hieman ongelmia. Toimeksiantajalle ei oppaan lisäksi mennyt opinnäytetyötä, joten koko teoria tuli saada tiiviisti pääkohtien sisälle tukemaan menetelmien käyttöä. Aikaa käyttämällä ja huolellisella suunnittelulla tekijät kokevat onnistuneensa ja saivat oppaasta tiivin ja kattavan paketin ohjaajille. Toimeksiantajan tulee voida tutustua tekstiluonnoksiin prosessin aikana (Vilka & Airaksinen 2003, 129) ja tekijät pitivätkin toimeksiantajan koko ajan tietoisena suunnitellusta aikataulusta ja lähettivät hänelle tuotoksen tutustuttavaksi prosessin aikana. Toimeksiantajalta saatu positiivinen palaute vahvisti tekijöitä siitä, että he olivat osanneet valita oppaaseen juuri oikeat asiat.

Tuotoksen sisällön tulee olla tarkoituksenmukaista ja puhutella kohderyhmäänsä (Vilka & Airaksinen 2003, 129). Oppaassa on kuusi pääkohtaa jotka sisältävät tietoa aihepiiriin liittyen sekä konkreettisia esimerkkejä kuinka itsetuntoa vahvistetaan kullakin alueella. Näin ollen oppaasta tuli tekijöiden mielestä selkeä ja loogisesti etenevä. Tekijät onnistuivat omasta mielestään kasaamaan selkeän ja helposti luettavan oppaan, josta löytyy ohjaajille hyvin menetelmiä lapsen itsetunnon vahvistamisen tueksi. Koska osa oppaan menetelmistä on tavallisia huomiota arjen keskellä, kokevat tekijät oppaan toimivaksi. Oppaan avulla ohjaajille muodostuu selkeä kuva siitä, miksi lapsen itsetunnon vahvistaminen on tärkeää ja kuinka heidän tulisi huomioida se työssään

lasten kanssa. Oppaasta selviää ohjaajille miten lasta voi huomioida arjen keskellä pienien sanojen ja tekojen avulla, samalla tukien hänen itsetuntoaan. Jotta jokaiselle ohjaajalle löytyisi oppaasta omanlaisia tapoja, kasasivat tekijät sinne myös enemmän aikaa vaativia menetelmiä joita voidaan rauhassa lapsen kanssa tehdä. Tästä myös toimeksiantajalta tuli positiivista palautetta, jokaiselle työntekijälle oppaasta löytyy uusia näkökulmia ja ideoita, jotka tulevat siirtymään arjen toimintaan. Toimeksiantajan palautteessa korostettiin myös, että opas on hyvä kokonaisuus, josta löytyy monipuolisesti erilaisia harjoitteita. Isona plussana toimeksiantaja huomioi tekijöiden onnistuneen menetelmien monipuolisuudessa, jolloin niitä voidaan soveltaa/käyttää myös nuorten kanssa työskennellessä.

Salosen (2013, 25) mukaan tulee tuotoksen olla lukijaystävällinen, joten sen ulkoasuun, luettavuuteen ja konkreettisuuteen on syytä panostaa. Tekijöiden mielestä oppaasta tuli miellyttävän näköinen ja helppolukuinen kokonaisuus. Jotta opas olisi mahdollisimman lukijaystävällinen, kiinnitettiin huomiota fontin valintaan. Myös Vilka & Airaksinen (2003, 52) muistuttavat tekstikoosta, jota tekijät pohtivatkin tarkoin. Tavallisen fontin sijaan tekijät halusivat jotain hieman houkuttelevampaa, mutta silti helppolukuista. Tekijöiden mielestä pääteksti on helpoin lukea mustalla fontilla, joten otsikoita ja pieniä värssyjä oppaassa päädyttiin korostamaan värein. Opasta voidaan elävöittää ja täydentää myös esimerkiksi kuvin tai erilaisin kuvioi, jotka tekevät siitä mielenkiintoisen ja tukevan kokonaisuuden (Salonen 2013, 25). Tämän vuoksi myös kuvien käyttöön ja aseteluun kiinnitettiin huomiota. Kuvia haluttiin piristämään ja jäsentämään opasta, mutta kuvia ei haluttu liikaa, jotta ne eivät vie huomiota oppaan sisällöltä. Toimeksiantajan palautteen perusteella myös heidän mielestään opasta oli helppo lukea ja hänen mielstään hyvänä lähtökohtana on myös tuotu esiin erityis huomion arvoiset asiat sivujen laidassa olevissa kommentti kentissä.

Toimeksiantajan toiveena oli, että opas olisi konkreettinen tuotos, jotta ohjaajien on helpompi sitä selata ja käyttää. Vilka & Airaksinen (2003, 53) muistuttavat, että tärkeää on huomioida tuotoksen muoto, houkuttelevuus

ja selkeys, käytettävyyden ja johdonmukaisuuden lisäksi. Tästä syystä opas tehtiin tulostettavana paperiversiona, joka oli myös tekijöiden mielestä mieluisa. Jotta opas tulisi käyttöön, eikä häviäisi muiden paperien sekaan kaappiin, tehtiin oppaasta vihkomainen kansio. Kuten Vilkka & Airaksinen (2003, 24) huomauttavat, myös tekijät toivovat, että oppaasta olisi hyötyä ja se tulisi käyttöön. Jokainen sivu on laitettu omaan lehtiöön, jotta ne kestäisivät mahdollisimman pitkään käytössä ja tarvittaessa sen saa kansioista irti jos sen haluaa avuksi käyttöön. Selkeyttääkseen opasta ja helpottamaan sen lukemista laitettiin oppaaseen myös sivunumerot, näin ohjaajan on helppo löytää kohta johon haluaa paneutua tai palata. Myös toimeksiantaja korosti, että opas käydään yhdessä kaikkien työntekijöiden kanssa läpi, jotta jokainen huomaa sen olemassaolon ja osaa hyödyntää sitä työssään, konkreettinen vihkomainen tuotos on paras tapa siihen.

Tuotos kannattaa toimeksiantajan ja ohjaajan lisäksi luetuttaa myös kohderyhmällä tai tuotoksen käyttäjillä (Vilkka & Airaksinen 2003, 129). Kun opas oli tekijöiden mielestä lähellä valmista, annettiin se taas toimeksiantajalle luettavaksi, tällöin myös muutama työntekijä pääsi lukemaan oppaan, jotta palautteesta saatiin monipuolinen ja kattava. Eräs työntekijä totesi, että oppaasta löytyvät asiat tulisi jokaisen työntekijän tietää, mutta kun ne tulevat esiin tässä muodossa ja annetaan työkaluja niiden toteuttamiseen, niin toiminta ”helpottuu” ja avautuu taas uudessa näkökulmassa. Kiitosta saatiin myös siitä, että oppaassa on monipuolisesti ja laajasti käyty läpi erilaisia asioita, jotka liittyvät itsetuntoon ja sen tukemiseen, menetelmissä on paljon sellaisia, joita ei tule ehkä arjessa aiheeseen niinkään yhdistettyä, mutta oppaan avulla niitä tulee enemmän ajatelleeksi. Uudelle työntekijälle löytyi oppaasta paljon menetelmiä, joita hän tulee lisäämään arjessa omaan toimiintaansa.

Kuten toimeksiantaja totesi, on yksi työmme tärkeimmistä tavoitteista juuri lasten/nuorten itsetunnon kanssa työskentely, sillä se on osa-alue, joka äärimäisen monella on joutunut kovalle koetukselle lapsuudessa/nuoruudessa ja vaatii paljon pönkittämistä, jotta he taas

oppivat arvostamaan ja luottamaan itseensä. Oppaan menetelmien avulla ollaan taas viisaampia ja luovempia tämän tavoitteen saavuttamisessa.

7 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä on käytetty lähteitä kattavasti, ja pyritty huomioimaan lähteiden ikä. Opinnäytetyön teoriaosuudessa on suosittu mahdollisimman tuoreita lähteitä, sekä yleisesti luottavina pidettyjen kirjoittajien tekstejä. Opinnäytetyössä on käytetty laajasti niin kirjallisuutta, lehtiartikkeleita, väitöskirjoja kuin pro gradu -töitäkin. Tekijöiden tavoitteena on ollut käyttää lähteitä, jotka eivät ole yli kymmenen vuotta vanhoja. Tätä vanhempiakin lähteitä on kuitenkin opinnäytetyössä käytetty, mutta niiden käyttö perustellaan ajantasaisuudella iästä huolimatta. Opinnäytetyössä on käytetty pääasiallisesti ensisijaisia lähteitä ja lähteitä kartoittaessa on käytetty informaation apua.

Opinnäytetyötä tehdessä on käytetty hyvää tieteellistä käytäntöä esimerkiksi viittaamalla asiallisesti muiden tutkijoiden töihin. Lisäksi tekijät ovat työssään toimineet rehellisesti, sekä yleisestä huolellisuudesta ja tarkkuudesta huolehtien. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Vehkalahti (2007, 40) sanoo, että on tärkeää, että lapsen kasvattaja uskoo, arvostaa ja luottaa itseensä. Näin lapsi saa kannustusta ja tukea ihmiseltä, johon voi luottaa. Lapsen on vaikeaa luottaa ihmiseen, jota ei arvosta.

”Silloin kun työkseen kasvattaa toisia, on hyvä tulla tietoiseksi omasta kasvuhistoriastaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä. --- Tiedostaminen ja oman ajattelun peilaaminen toisten kanssa ovat ensimmäinen askel muutoksen tiellä ja oman ammatillisuuden kehittämisessä. Kasvattajia on tärkeää kannustaa käymään läpi työstämättömät menetykset ja traumakokemukset etteivät ne tiedostamattomina vaikuta kohtaamisiin lasten kanssa.” (Välivaara 2010, 7.)

Opinnäytetyöprosessin aikana tekijät tulivat siihen johtopäätökseen, että lapsen itsetunnon vahvistaminen lähtee aina sen aikuisen asenteesta, joka hänen kanssaan jakaa arkisia asioita. Tämä oivallus syntyi tekijöille pikkuhiljaa ja kirkastui teoriatietoon perehtyessä. Aito läsnäolo, vuorovaikutus ja lämmin suhtautuminen lapseen eivät vaadi aikuiselta

toimintatuokioita tai muita suunniteltuja kokonaisuuksia, vaan lähtee aikuisen tai kasvattajan omasta halusta. Tekijät pitivät myös tärkeänä sitä näkökulmaa, että lastensuojelun sijaishuollossa olevilla lapsilla on takanaan mitä kipeimpiä traumoja ja katkoksia kiintymyssuhteissaan. Tällöin biologisen vanhemman paikkaa täyttävän ammattilaisen tehtävä korvaavien ja korjaavien kokemusten antajana on haastava ja erityisen tärkeä. Omaa ammatillisuuttaan pohtiessaan tekijät pohtivat biologisten vanhempien merkitystä pienryhmäkodissa asuvan lapsen itsetunnon vahvistamisen kannalta, ja sitä, miten suuri merkitys näillä vanhemmilla voi olla lapsen elämässä mahdollisesta kaltoinkohtelusta huolimatta.

Tekijät ajattelevat kuitenkin, että kun lapsen kasvatuksesta vastaa sosiaalialan ammattilainen, tulee huomioida kasvatuksessa pedagoginen ote. Laiminlyödyillä ja kaltoinkohdelluilla lapsilla on omat erityispiirteensä, joten ne tulee huomioida ja toimia tavoitteellisesti lapsen kanssa. Lapsen itsetunnon vahvistaminen ei suinkaan pääty, vaikka hänestä hiljalleen kasvaa nuori aikuinen. Samanlaiset periaatteet pätevät myös vanhemman lapsen kohdalla.

Aikuisen sensitiivisyys on lapsen kehitykselle suotuisaa, ja välittäminen on tekojen lisäksi tunteiden ja kehon kielen yhdistelmää (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 30). Sensitiivisyydellä tarkoitetaan aikuisen kykyä suhtautua lapseen tunnekielellä ja aidon positiivisesti (Kanninen & Sigfrids 2012, 92).

Koulutuksen tuoma sosiaalipedagoginen näkökulma tarkoittaa tekijöille sitä, että lapsesta kasvaa osa yhteisöä ja yhteiskuntaa, hänellä on halua ja taitoa vaikuttaa omiin ja yhteisönsä asioihin, ja että hän löytää oman paikkansa osallisena yhteiskunnassa.

Kasvatus on aina sidoksissa siihen aikaan, kulttuuriin ja yhteiskuntaan, jossa parhaillaan eletään. Kasvatus toteutuu lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa, ja osin tietämättäänkin aikuinen siirtää lapselle omia arvojaan. Kasvattajan tulee osata perustella itselleen ja toisille omia kasvatusnäkömystään, ja hän on tietoinen vastuusta, velvollisuuksista ja

oikeuksista kasvatustehtäviinsä liittyen. Reflektiivisyys on ammattilaiselle tärkeä taito. Kasvattajia, jotka ymmärtävät heille annetun suuren ja tärkeän vastuun merkityksen, yhdistää taito reflektoida, arvioida ja kyseenalaistaa omia tunteitaan, sekä ratkaista eteen tulevia pulmia ja ristiriitoja. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 9, 60.) Kun kasvattaja kohtaa lapsen, heijastuu hänessä osin myös tiedostamattaan myös samaa mitä itseensä. Kun aikuinen ymmärtää epätäydellisyyden ja keskeneräisyyden itsessään, hän ymmärtää sen myös lapsen elämässä. (Mattila 2011, 131.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa opas työntekijöille lasten itsetunnon vahvistamisen tueksi. Teorian pohjalta tekijät saivat kasattua oppaan, jonka menetelmiä on helppo käyttää arjen keskellä. Koska teoriaan tutustuttiin laajasti, huomasivat tekijät pian sieltä nousevan tärkeitä asioita, jotka nousivat kuin itsestään oppaan pääkohdiksi. Näiden kohtien perusteella opasta oli helppo lähteä kasaamaan. Salonen (2013, 19) toteaa, että viimeistelyvaiheeseen tulisi varata riittävästi aikaa, jonka myös tekijät huomioivat omassa aikataulussaan, jotta oppaasta saatiin kutsuva ja kattava paketti. Oppaan toteuttaminen oli tekijöiden mielestä mielenkiintoista ja erilaisten menetelmien etsiminen avasi tekijöille paljon uusia keinoja lasten kanssa toimimiseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä ohjaajien valmiuksia alle 10-vuotiaiden lasten itsetunnon vahvistamiseen. Tekijät uskovat, että oppaan avulla ohjaajille muotoutuu kuva miksi lapsen itsetunnon vahvistaminen omassa työssään on tärkeää. Koska useat menetelmät ovat pieniä huomioita arjen keskellä, on niiden huomioiminen ja käyttäminen helpompaa arjen keskellä. Oppaasta löytyvien enemmän aikaa vaativien menetelmien avulla ohjaaja voi viettää lapsen kanssa kaksi aikaa. Nämä kaksin vietetyt hetket turvallisessa ympäristössä ovat ensisijaisen tärkeitä lapselle. Kuten Cacciatore ym. (2008, 144) toteavat, että lapsen kokiessa ympäristön turvalliseksi, on hänen helpompi kertoa rajuista ja vaikeista tunnemuistoistaan. Rakentaessa turvallisista kiintymyssuhteista lapsi alkaa luottaa aikuisiin ja turvallinen ympäristö ikään kuin kutsuu patoutuneita tunteita esille. Oppaaseen on valittu menetelmiä erilaisten tunteiden tunnistamisen ja niiden käsittelemisen tueksi, jotta ohjaajan on helpompi

olla lapsen kanssa käsittelemässä niitä. Tekijät uskovat, että oppaasta on hyötyä kauemmin alalla toimineille ohjaajille kuin uusille työntekijöille, sillä oppaan avulla voidaan muistuttaa itseä oman roolin tärkeydestä lapsen itsetunnon kehityksessä.

”Rakkaus, luottamus, arvostus ja kiinnostus ovat perustavia tapoja suhtautua jokaiseen lapseen” (Vehkalahti 2007, 123).

LÄHTEET

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

Aho, S. & Tarkkonen, H. 1999. Itsetuntoharjoituksia esi- ja alkukasvatustieteilijöille. Turku: Turun opettajankoulutuslaitos. (julkaisusarja c:9. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta)

Aho, S. 2002. Minä. Teoksessa. Aho, S. & Laine, K. 2002. Minä ja muut. kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otava, 16-65

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

Hotulainen, R., Lappalainen K. & Sointu E. 2014. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa. Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 264–277.

Huilla, M. & Isokosi, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Kasvatustieteen Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42716/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201312202861.pdf?sequence=1>.

Hujala, E. & Turja, L.(toim.) 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas- Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Koivisto, P. 2007. „Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa“ Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13312/9789513929053.pdf>

Kontoniemi, M. 2003. „Milloin sinä otat itseäsi niskasta kiinni?“ Opettajien kokemuksia alisuoriutujista. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13316/9513914186.pdf>.

Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 224–239.

Kurki, L. 2002. Persoona ja yhteistyö, persoonallinen sosiaalipedagogiikka. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/1983. Annettu Helsingissä 8.4.1983.

Lastensuojelulaki 417/2007. Annettu Helsingissä 13.4.2007.

Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Nivala, E. 2010. Lapsen oikeudet osallisuuden perustana. Teoksessa Tanskanen, I & Timonen-Kallio, E. (toim.) Lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen lastensuojelutyössä. Turku. Turun Ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 51.

Ojanen, M. 1996. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.

Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. Porvoo: Bookwell Oy.

Opetushallitus. 2015. Hyvät käytännöt. Positiivinen pedagogiikka: käytäntöjä lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi [viitattu 29.3.2017]. Saatavissa: <https://hyvatkaytannot.oph.fi/kaytanto/1921/>

Pienryhmäkoti Eppu. 2015. [viitattu 15.2.2017]. Saatavissa:

<http://www.pienryhmakotieppu.fi/>

Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. 2008. Välittämisen pedagogiikka.

Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi oy.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, M. 2015. Stressin säätely

– Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Salonen, K. 2013 Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen

opinnäytetyöhön -opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

[Viitattu 12.4.2017.] Saatavissa:

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sandberg, E. & Vuorinen, K. 2015. Kohti vahvuusperustaista opetusta positiivisen psykologian keinoin. Adhd 1/2015, 12-14.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) 2001. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa: WSOY.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WS Bookwell Oy.

Sinkkonen, J. 2015. Mitä tulisi ottaa huomioon lasta sijoitettaessa.

Teoksessa Sinkkonen, J. & Tervonen-Arnkil, K. (toim.) Lapsi uusissa oloissa – tietoa sijaishuollosta ja adoptiosta. Helsinki: Duodecim.

Soppela, M. 2016. Positiivisen pedagogiikan ulottuvuudet

alkuopetuksessa. Kasvatustieteen pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/51564/URN%3aNBn%3afi%3ajyu-201610074295.pdf?sequence=1>

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet [viitattu 27.3.2017]. Saatavissa: <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017a. Lastensuojelun käsikirja. [viitattu 24.2.2017]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b. Lastensuojelu 2015. [viitattu 27.3.2017] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/lasten-nuorten-ja-perheiden-sosiaalipalvelut/lastensuojelu>

Timonen-Kallio, E. 2010. Lapsen osallisuuden vahvistaminen lastensuojelutyön keskiössä. Teoksessa Tanskanen, I & Timonen-Kallio, E. (toim.) Lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen lastensuojelutyössä. Turku. Turun Ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 51.

Tuovila, P. 2005. Teoksessa Hughes, D. 2006. Tie traumasta tervehtymiseen – Rakkauden herättäminen syvästi vaurioituneissa lapsissa. Tampere: PT-Kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. [viitattu 28.3.2017] Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen K. 2016. Huomaa hyvä. Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonnevahvuutensa. Jyväskylä: PS- kustannus

Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä – vinkkejä ja toimintatapoja lapsen itsetunnon tukemiseen. Helsinki: Lasten Keskus.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Välivaara, C. 2010. Ihmeet tapahtuvat arjessa - kiintymyssuhteissaan traumatisoituneiden lasten tukeminen varhaiskasvatuksessa. Pesäpuu ry. [viitattu: 26.3.2017] Saatavissa:

http://pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/raportit/traumatisoitunut_lapsi_varhaiskasvatuksessa.pdf

LIITTEET

Liite 1 Opas

Mikä on minun arvoni ja merkitykseni?



- Opas

lapsen itsetunnon

vahvistamisen tueksi

Lahden ammattikorkeakoulu, Jenna Haimi & Elina Vihonen

Sisältö:

	sivu
✓ Johdanto	1
✓ Perusluottamus	3
✓ Aikuisen aito läsnäolo ja vuorovaikutus	7
✓ Palautteen anto ja kannustaminen	10
✓ Lapsen vahvuuksien tunnistaminen	13
✓ Tunnetaidot, lapsen omien tunteiden ja mielipiteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen	17
* Tunteet	17
* Mielipiteet	21
✓ Oman minäkuvan hahmottaminen	24
✓ Lähteet	29
✓ Liitteet	31

Johdanto

Tämä opas on suunniteltu ja toteutettu Pienryhmäkoti Epun ohjaajien käyttöön. Oppaan tarkoituksena on lisätä ohjaajien valmiuksia alle 10-vuotiaiden lasten itsetunnon vahvistamiseksi. Suurinta osaa oppaan menetelmistä voi myös hyödyntää vanhempien lasten ja nuorten kanssa. Opas tarjoaa helposti toteutettavia menetelmiä arjen keskelle lapsen itsetunnon vahvistamisen tueksi.

Oppaan avulla ohjaajille muodostuu selkeä kuva siitä, miksi lapsen itsetunnon vahvistaminen on tärkeää. Opas sisältää aihepiiriin liittyvää tietoa ja konkreettisia esimerkkejä kuinka itsetuntoa vahvistetaan kullakin alueella. Oppaasta löytyy helposti toteutettavia vaihtoehtoja arjen keskelle, sekä hieman enemmän aikaa ja materiaaleja vaativia tehtäviä lapsen kanssa toteutettavaksi.

Itsetunto on ihmisen oma subjektiivinen kokemus, joka kertoo tiedostaako, tunteeko ja arvostaako ihminen itseään. Sen tärkein prosessi on se, minkälaiseksi ihminen kokee arvonsa ja merkityksensä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen hyväksyy itsensä ja uskoo omiin mahdollisuuksiin, tietää omat vahvuudet sekä kykenee samaan aikaan tunnistamaan myös omia heikkouksiaan

Itsetunto rakentuu lapsuudesta saakka ja kehittyy koko elämän ajan. Jotta kasvattaja voi olla rakentamassa lapsen hyvää itsetuntoa, edellyttää se, että hänen oma itsetuntonsa on kunnossa. Vahvan itsetunnon omaava kasvattaja toimii lapsen ohjaajana ja auttajana, käyttäen joustavia ja luovia toimintamalleja, sietäen erilaisuutta ja epävarmuutta eikä koe henkilökohtaisena loukkauksena lapsen kanssa sattuvia konflikteja.

”Ratkaisematon ja rankka tilanne kotona haavoittaa lapsen itsetuntoa monin tavoin. Toisen vanhemman tai jonkun ulkopuolisen pitää voida suojata lasta ja tehdä tämän olo turvalliseksi.”

(Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008)



Opas on Lahden ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman toiminnallisen opinnäytetyön tuotos. Opas on kasattu tekijöiden keräämän teorian pohjalta, jota on käytetty itse opinnäytetyössä. Oppaassa käytetyt kuvat on otettu ilmaisesta kuvapankista Pixabaysta.

Yhteistyöstä kiittäen, Jenna Haimi ja Elina Vihonen

Perusluottamus

Pientä lasta tulee silitellä, sivellä, nuuhkia, suukotella ja tuuditella.

Lapsen kanssa voidaan yhdistää arjen toimintoihin erilaisia pieniä leikkejä. Esimerkiksi vaipanvaihdon yhteydessä voi aikuinen omilla hiuksillaan tai nenällään kutittaa lapsen mahaa ja kohdata tämän jälkeen lapsen katse hämmästyneen riemuisella ilmeellä.

Lapsen kanssa voi leikkiä myös piiloleikkiä. Ota esimerkiksi huivi ja piiloudu sen taakse, tule sieltä esiin ja iloisesti tervehdi lasta. Voit myös huivilla silitellä lasta ja rauhallisesti vetää huivin lapsen kasvojen päältä. Kun lapsen kasvot tulevat esille, sano hänelle iloisesti kukkuu. Kun lapsi kasvaa, tykkää hän myös tehdä samaa sinulle.



Lapsen itsetunto lähtee kehittymään jo vauvana, silloin tärkeimmässä roolissa on varhainen vuorovaikutus aikuisen kanssa.

Pienellä vauvalla ei ole vielä tietoisuutta minästä, mutta fyysinen tietoisuus itsestä syntyy kuitenkin hyvin varhain, jolloin aikuisen tapa hoitaa lasta vaikuttaa siihen, millaiseksi oma ruumis koetaan.

Pienet lapset tykkäävät kun heitä keinutetaan ja nostellaan korkealle. Tue lasta käsillä selästä ja niskasta, taivuta selkääsi eteen alas ja taas ylös. Anna lapsen keinua jalkojesi välissä ylös kasvojesi eteen. Leikin avulla lapsi oppii luottamaan aikuiseen, tietäen ettei tämä päästä häntä putoamaan.



Vaikka lapselle onkin ensiarvoisen tärkeää, että hän elää turvallisten ja luotettavien aikuisten parissa, tärkeää on myös kokemus siitä, että häneen itseensä luotetaan.

Aikuinen voi vahvistaa tätä omalla esimerkillä ja antamalla pieniä luottamuksellisia tehtäviä lapselle. Voitte esimerkiksi leipoa lapsen kanssa yhdessä.

Lapsi nauttii myös pelkästä hellimisestä, ota lapsi syliin ja kutittele lapsen herkkiä paikkoja, kuten kaulaa, kainaloita, vatsaa sekä jalkataipeita ja -pohjia.

Lapsen kasvaessa, voit muuttaa koskettamisen esimerkiksi hartioiden hieromiseen, sillä iästä huolimatta, jokainen lapsi tarvitsee fyysistä koskettamista turvallisuuden tunteen takaamiseksi.

Luottamus lapseen näkyy myös kiinnostuksena hänen ajatuksiaan ja ideoitaan kohtaan, kun lapsi leikkii, ihastele hänen leikkejään ja anna hänelle mahdollisuus välillä leikkiä siellä, missä sinä olet.

Majaleikit ovat oivia keinoja saada lapselle omaa tilaa ja rauhaa. Myös kokemus oman ympäristön muokkaamisesta ja tilan rakentamisesta auttavat käsittämään ympäröivää maailmaa ja rakentamaan omaa minäkuvaa. Henkinen tila on myös oikeus hallita omaa fyysistä koskemattomuuttaan ja yksityisyyttään.

Aikuisena voit kunnioittaa tätä tilaa koputtamalla oveen tai pyytää lupa tulla telttaan. Majojen rakentamisessa vain taivas on rajana: majan voi rakentaa ulos tai sisälle, ja materiaalina käyttää mitä tahansa käypää, mutta turvallista materiaalia.



Lasta ei tule koko ajan ohjata ja opettaa, vaan pelkkä arjen jakaminen ja lapselle tilan antaminen ovat tehokkaita kohtaamisia lapsen kanssa.

Toisinaan on tärkeää myös päästä paikkoihin, joissa tila ei rajoita tekemistä. Lapselle on tärkeää päästä juoksemaan, huitomaan kepeillä ja kiipeilemään puissa.

Myös rajojen asettamisella ja säännöillä on vaikutusta lapsen itsetuntoon. Lapsia kannattaa kuunnella kun luodaan yhteisiä sääntöjä, tällöin niitä myös kunnioitetaan enemmän ja estetään vastakkainasettelua aikuisten ja lasten välillä.

Sääntöjä laatiessa on tärkeää lähteä liikkeelle siitä, mitä halutaan tapahtuvan, mihin pyritään tai mikä halutaan estää. Merkittävää on myös, että sekä aikuiset että lapset saavat esittää omat, henkilökohtaiset mielipiteensä tarvittavista säännöistä. Tavoitteena tulee olla yhteinen ratkaisu, joka tyydyttää molempia osapuolia, ei joko aikuisten tai lasten voitto.

On myös tärkeää, että työyhteisössä kaikki työntekijät noudattavat samoja sääntöjä.



”Rakkaus, luottamus, arvostus ja kiinnostus ovat perustavia tapoja suhtautua jokaiseen lapseen.”

(Reetta Vehkalahti 2007)

Aikuisen tulee muistaa tehdä kuten opettaa. Riidan hetkellä tulee olla tyyni, tarkkaileva, oikeudenmukainen ja toteava, eikä tylyn tuomitseva. Aikuisen ei tule provosoitua, eikä sortua valtataisteluun, vaan uskoa itseensä.

Aikuisen aito läsnäolo ja vuorovaikutus

Lapsen arvostaminen omana itsenään on erityisen tärkeää. Lapsen riemu, pelko, huoli ja hymy tulee hyväksyä, ja hänen tulee saada tuntea tunteita ilman, että tarvitsee pohtia poistuuko aikuinen paikalta hänen käyttöksensä vuoksi.



Aikuisena sinun tulisi myös itse uskoa itseesi ja arvostaa itseäsi; tuntea oma arvosi, jotta lapsi voi turvallisesti mielin luottaa sinuun. Vilpittömyys ja itsetuntemus auttavat arvostuksen saamisessa lapsen silmissä. Voit itse pohtia, mitä pidät tärkeänä ja mitä ikävinä? Entä

Suurin vaikutus lapsen itsetunnon kehittymiselle on lapsen vuorovaikutussuhteilla, joka vahvistuu lapsen ja aikuisen välisessä aidossa kohtaamisessa.

Aitoa läsnäoloa ovat lapsen katsominen, kuunteleminen ja pysähtyminen lapsen äärelle.

Aikuisen aito ja turvallinen läsnäolo vaatii myös, että aikuinen on mallina itsetuntoisesta ihmisestä.

mikä sinua motivoi? Koita selvittää miksi ajattelet niin ja kuuntele myös mielipiteitä, jotka poikkeavat omistasi. Yritä hyväksyä myös ikävät piirteet itsessäsi ja mieti rehellisesti, haluaisitko muuttaa niitä jotenkin.



Sadutus eli lasten kertomien satujen muistiin merkitseminen ja yhteisten tarinoiden luominen ovat hyviä kuuntelemisharjoituksia. Sadutuksen avulla on mahdollista osoittaa lapselle, että hänen kertomaansa arvostetaan ja että sillä on merkitystä. Tarkemmat ohjeet sadutukseen löytyy liitteistä (Liite 1).

Lapsilta saatetaan kysyä kuulumisia, kuuntelematta kuitenkaan heitä aidosti. Aikuinen voi ottaa tavaksi esimerkiksi ruokapöydässä päivällisellä tai yhteisellä iltapalalla kysyä jokaiselta kuulumiset. Kysymystä ei tule esittää yleisesti vaan kysy jokaiselta pöydässä olevalta lapselta erikseen mitä hänelle kuuluu nyt?

Aikuisen on tärkeää nähdä lapsi ilman rajoituksia. Unohda saamasi etukäteistieto, tavoitteet ja ennakkoluulosi, kohtaa lapsi kokonaisena ihmisenä ja kuuntele häntä.

Usein aikuinen pyrkii ohjaamaan keskustelua. Joskus on kuitenkin hyvä vain kuunnella lasta, sillä hänelläkin on hyviä ideoita ja ajatuksia maailmasta ja siitä, mitä yhdessä teette.

Kuinka päivä on mennyt? Viimeisenä kun olet kysynyt kaikilta lapsilta kuulumiset voit kertoa myös omat kuulumiset.

Lapsen päivät, viikot ja vuodet ovat täynnä hänestä itsestään riippumattomia, aikuisten sanelemia aikatauluja. Ota hetki lapsen kanssa aivan rauhassa, ilman aikatauluja ja pakottavaa tarvetta olla tehokas. Laiskottelu ja kiireetön yhdessäolo ovat monesti helpompaa luonnossa ja rauhallisessa ympäristössä.



Voitte harjoitella lapsen kanssa rentoutumista esimerkiksi Mielikuvitusmatka sisimpään – tarinan avulla. Harjoituksen säännöt ja tarina löytyvät liitteistä (Liite 2). Muita rentoutumisharjoituksia löytyy liitteistä (Liite 3).

Pidä hauskaa lapsen kanssa. Kun sinulla on hauskaa ja pidät siitä mitä teet, myös lapsilla on hauskeempaa.

Kiireetön tekeminen on tärkeää. Rauhallinen tekeminen luo hyvää oloa ja turvallisuuden tunnetta. Joskus on tärkeää vain odottaa ja tehdä asioita hiljalleen. Rauha antaa asioiden ja ajatusten kasvaa itseksensä.

Rentoutusharjoituksia kannattaa toisinaan tehdä lasten kanssa, näin lapset oppivat myös pysähtymisen tärkeän taidon.

Palautteen anto ja kannustaminen

Annettaessa palautetta tulee sen antamiseen kiinnittää huomiota. Pelkkä ”hyvä” tai ”oikein” ei riitä osoittamaan lapselle, missä hän oli hyvä tai mikä oli oikein. Palautteesta tulee selvitä missä lapsi on ollut hyvä ja mikä on onnistunut, esimerkiksi ”hyvä kun keskityit ja kuuntelit puheeni loppuun” tai ”toimit oikein kuunnellessasi muidenkin mielipiteet”.



Palautteen tulee olla aiheellista ja vilpitöntä, sekä kohdistua mahdollisimman usein lapsen yrittämiseen ja parhaansa tekemiseen. Mitä paremmin aikuinen tuntee lapsen, sitä merkityksellisempää kehuminen on lapsen itsetunnon kannalta.

Tärkeä osa luottamuksellisten suhteiden rakentumista lapsen ja kasvattajan välillä on palautteen antamisen taito.

Kasvattajan tulee kohdistaa lapselle annettu palaute käyttäytymiseen, eikä milloinkaan persoonaan. Siihen kohdistuvan palautteen vuoksi lapsi saattaa ajatella aikuisen väheksyvän häntä, joka mahdollisesti heikentää lapsen luottamusta aikuista kohtaan.

Tärkeää on huomata suoritukset, joilla on lapsen omasta mielestä merkitystä, vaikkakaan ne eivät aikuisen oman mittapuun mukaan olisi erityisen merkittäviä. Aikuisen tulee löytää myös ne alueet, jotka ovat lapselle vaikeampia. Tällöin kehua voi esimerkiksi pitkäjänteisestä yrittämisestä tai asenteesta vaikeaa tehtävää kohtaan.



Vahvan itsetunnon kasvamiselle on myös tärkeää kyky ottaa vastaan kritiikkiä. Tämän antaminen vaatii kuitenkin oikean ajan ja paikan, sekä rutkasti tilannetajua. Kielteinen palaute jää helposti päällimmäisenä lasten mieleen, mutta oikeanlaisella tavalla tehtynä se on kasvattavaa. Tärkeintä on ilmapiiri, jossa palautetta annetaan.

Julkinen kehu on myös tärkeää silloin, kun kaikki saavat sitä osakseen.

Varmasti tuntuu kivalta kuulla, että ”Kylläpä Maija on tänään leiponut hyvää pullaa, maistakaa ihmeessä”.

Pienryhmäkodissa olisi hyvä myös kehua yhteisöä; ”Kylläpä eteinen näyttääkin siistiltä tänään, kaikki ovat saaneet vietyä tavaransa paikoilleen”.

Tilanteen tulee olla rauhallinen ja kiireetön, eikä ylimääräisiä korvia lähellä. Mielessä on hyvä pitää, että palautteen antaja uskoo lapsen taitoihin ja haluaa auttaa häntä kehittymään lisää.

Lapsella jolla on huono itsetunto, on vaikeuksia ottaa vastaan positiivista palautetta. Hän saattaa pyrkiä unohtamaan palautteen nopeasti, sillä pitää sitä epämiellyttävänä. Tällöin saattaa auttaa se, että asia, josta lasta esimerkiksi kehuaan, on hyvin pieni, jolloin lapsen on helpompi hyväksyä se.



”Ihminen, joka ei luota omaan pärjäämiseensä, ei ota haasteita, ei usko itseensä eikä yritä täysillä. Onnistuakseen erilaisissa tehtävissä hän tarvitsee riittävästi kannustusta ja joskus myös sisuuntumisen voimaa.”

(Cacciatore ym. 2008)

Palautetta tulisi
itsetunnonaltaan
heikolle lapselle
antaa 10–15
kertaa, ennen kuin
se läpäisee
tietoisuuden.

On myös tärkeää
huomioida lapsen
valmiudet
palautteen
vastaanottoon ja
tiedostaa haluaako
lapsi palautetta
vai ei.

Lapsen vahvuuksien tunnistaminen

Myös lapsen vahvuuksien tunnistamisessa ja niiden käytön tukemisessa tärkeää on kiinnittää huomiota palautteenantoon. Palautteesta tulee selvittää missä lapsi on ollut hyvä ja mikä on onnistunut, jolloin kehu kartoitavat lapsen käsitystä omista vahvuuksistaan.

Aikuisen tukiessa lapsen vahvuuksien käyttöä, on lapsen hyvinvointi ja oppiminen mahdollisuutta ilmaista itseään erilaisin tavoin, näyttää tunteita sekä olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.



Jotta lapsi oppii tunnistamaan omia vahvuuksiaan, voi aikuinen pohtia lapsen kanssa mitä vahvuudet ovat.

Jokaisella ihmisellä on vahvuuksia jotka tulee löytää ja tunnistaa.

Löytääkseen ja tunnistaakseen omat vahvuutensa lapsi tarvitsee aikuisen tukea.

Vahvuuksien tunnistaminen auttaa lasta luottamaan omiin kykyihinsä toimiessaan erilaisissa tilanteissa, jolloin se vahvistaa lapsen itsetuntoa.

Voitte yhdessä lapsen kanssa listata paperille vahvuuksia joita tulee mieleenne tai voit ottaa valmiin listan vahvuuksista, joka löytyy liitteistä (Liite 4), ja käydä niitä läpi yhdessä lapsen kanssa. Tarkoituksena on tutustua eri vahvuuksiin ja oivaltaa mitä ne tarkoittavat.

Vahvuus sanat saa helposti tulostettua ja tehtyä niistä lapsen kanssa vahvuuskortit. Kortit voi koristella lapsen haluamalla tavalla. Laminoidut tai päällystetyt kortit kestävät käytössä pidempään.

Lapsen kanssa kannattaa myös miettiä, millaisissa tilanteissa mitäkin vahvuutta voidaan käyttää, ja millaisissa tilanteissa vahvuuden käyttö ei ole viisasta. Kun lapsi tietää vahvuuksista enemmän, voidaan vahvuuskorttien avulla pelata selityspeliä, jolloin toinen selittää vahvuuskortin sanaa ja toinen koittaa arvata vahvuuden.



Vahvuuksista puhuminen ja niiden käyttäminen voi muuttaa aikuisen työskentelyä ja suhdetta lapsen kanssa, sillä esimerkiksi haastavaa käytöstä voi tarkastella jonkin vahvuuden runsautena ja toisen vähäisyytenä. Tämä auttaa haasteista puhumiseen ja ennen kaikkea ongelma ei kiteydy lapsen persoonaan vaan opittaviin taitoihin.

Lapsen kanssa voidaan hahmottaa hänen temperamenttiaan temperamenttitoteemin kanssa. Siinä on tarkoitus saada kokemus omasta temperamentista vahvuutena ja ymmärtää omien ominaisuuksien vaikutus vuorovaikutustilanteisiin. Toteemipaalun voi esimerkiksi laminoida kirjanmerkiksi. Toteemipaalun osat löytyvät liitteistä (Liite 5).



Lapsen tulee myös tiedostaa, että jokaisella ihmisellä on heikkouksia. Niitä on olemassa kahdenlaisia: sellaisia joihin voi itse vaikuttaa ja sellaisia, joille ei voi mitään. Monet fyysisiin ominaisuuksiin liittyvät heikkoudet ovat juuri tällaisia.

Lapsen kanssa voidaan kasata hänelle oma seinätaulu, johon hän voi kerätä asioita, joita osaa. Esimerkiksi: tiedän syntymäpäiväni, huolehdin tavaroistani, osaan herätä aamulla itsenäisesti, osaan kirjoittaa osoitteeni, osaan pyytää apua, jaksan tehdä työni loppuun. Tähän tauluun lapsi saa lisätä mielensä mukaan haluamiansa asioita.

Lapsen kanssa voidaan pohtia, miten heikkoudet tai epäonnistumiset voisi muuttaa positiivisiksi kokemuksiksi tai oppimistilanteiksi. Esimerkiksi voit keskustella lapsen kanssa, mitä hyvää lapsi näkee sivupalkista löytyvissä asioissa.



Lapsen kanssa voidaan käydä heikkouksia läpi myös ”tätä en osaa” – leikin avulla. Leikin aikana listaatte lapsen kanssa vuorotellen asioita joita ette osaa, tai jossa ette ole niin hyviä kuin haluaisitte. Näin ollen lapsi joutuu myöntämään itselleen joitakin heikkouksiaan ja huomata samalla, että aikuisellakin on heikkouksia.

”Jokaisen ihmisen sydämessä asuu
tiikeri, sika, aasi ja satakieli.
Luonteenlaatu sanelee,
missä järjestyksessä ne milloinkin esiintyvät”
(Ambrose Bierce)

- Hän sai huonon arvosanan kokeesta
- Hän on väsynyt ja häntä pyydetään siivoamaan
- Toiset eivät huoli häntä mukaan yhteiseen tekemiseen
- Hän epäonnistui helpossa tehtävässä
- Hän on saanut moitteita

Tunnetaidot, lapsen omien tunteiden ja mielipiteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

Tunteet

Toisille lapsille saattaa olla vaikeaa ilmaista tai tunnistaa tunteita. Tästä syystä on tärkeää puhua lapsen kanssa tunteiden ilmaisun tärkeydestä. Aikuisen tulee opettaa lapselle, että hänellä on lupa kaikenlaisiin tunteisiin, sekä tilanteita milloin ei kuitenkaan voi toimia tunteiden mukaan.



Lapsen kanssa voidaan miettiä missä mikäkin tunne hänellä tuntuu. Ota kasa värikyniä ja valitkaa lapsen

Itsesäätely on osa itsetunnon kehitystä. Se on hallinnantunne, joka liittyy oman itsen ja omien tunteiden käsittelemiseen ja hallitsemiseen.

Lapsen tulee voida kokeilla ja tunnistaa tunteita ilman pelkoa, että aikuinen jättää hänet tai, että se vaikuttaa siihen millaisena aikuinen hänet näkee.

kanssa värit jotka vastaavat mielestänne tunteita viha, suru, onni, rakkaus, rohkeus ja pelko, voit myös itse valita tunteita. Sen jälkeen pyydä lasta värittämään tunne niihin kohtiin kehossa, joissa oma tunne tuntuu. Tämän jälkeen voitte keskustella lapsen kanssa siitä, missä koette tunteiden tuntuvan, miksi se tuntuu juuri siinä ja onko oikein tuntea näitä tunteita. Valmiin kehon kuvan löydät liitteistä (Liite 6). Voit myös pyytää lasta piirtämään tunteita, miltä näyttää sinun ilosi?



Oppaan mukana tulleiden tunnekorttien kanssa tunteiden tunnistamiseen ja harjoitteluun on monia tapoja. Tunnekorttien avulla voidaan yhdessä tutustua erilaisiin tunteisiin ja niiden hallintatapoihin.

Lapsen kanssa voidaan yhdessä esimerkiksi pelituokion yhteydessä pohtia milloin hän on onnellinen tai vihainen, mikä saa hänet suuttumaan tai nauramaan, mitä lapsi tekee kun häntä pelottaa?

Lisää tunteisiin liittyviä kysymyksiä löytyy liitteistä (Liite 7).

Voit levittää kortit pöydälle ja pyytää lasta valitsemaan tunnekortin, joka kuvastaa hänen tunteitaan sillä hetkellä tai erilaisissa tilanteissa, tämän jälkeen käykää lapsen kanssa tunnetta ja tilannetta läpi.



Tunnekortteja voidaan myös käyttää selvittämään lapsen tunteita jos hän ei ota kontaktia tai tutustuessa uuteen lapseen.

Jos lapsi on yksin eikä halua puhua, voit viedä hänelle tunnekortit. Pyydä lasta katselemaan rauhassa niitä ja valitsemaan kortin, joka kuvastaa häntä juuri nyt. Tämän jälkeen kysy haluaako lapsi, että jäät huoneeseen vai menetkö tekemään jotain muuta ja kun lapsi on valmis voi hän itse tulla luoksesi valitsemansa kortin kanssa. Kun lapsi itse on valmis, voit varovasti

Tunnekortteja voidaan käyttää esimerkiksi ristiriitatilanteissa. Pyydä lasta valitsemaan tunne, jonka kokee itse tuntevansa toisen henkilön tilanteessa. Pikkuhiljaa lasta voi opettaa tiedostamaan, mitä tunteita oma toiminta toisessa osapuolella herättää.

kysyä lapselta hänen valitsemastaan tunteesta ja keskustella millaiset asiat yleensä johtavat tähän tunteeseen. Älä suoraan kysy tästä hetkestä, vaan anna lapselle aikaa keskustelemalla kortin tunteesta, jonka jälkeen lapsi usein on valmis myös purkamaan tunteen aiheuttanutta tilannetta.



Pelko on yksi yleisimmistä tunteista ja lapsen kanssa onkin tärkeää harjoitella kuinka pelon kanssa voidaan toimia. Pelon hallintaa voitte lapsen kanssa harjoitella esimerkiksi Mielikuvitusmatka: Lohikäärmeen avulla. Tarinan ja siihen liittyvän tehtävän löydät liitteistä (Liite 8).

Teidän aikuisten kannattaa miettiä miten työyhteisössä ilmaistaan tunteita, millaiset tunteen ovat sallittuja ja kuinka käsitellään vaikeita tunteita. On myös syytä pohtia kuinka itse toimii vaikeissa tilanteissa ja vaikuttavatko omat tunteet suhtautumiseesi lapsiin.

Mielipiteet

Lapsella on oikeus omiin mielipiteisiin, jotka hänen tulee voida esittää. Aikuisen tulee kannustaa lasta omiin pohdintoihin ja kunnioittaa hänen näkökulmiaan.

Lapsen kanssa voidaan harjoitella mielipiteitä myös pyytämällä häntä jatkamaan lauseita. Tehtävä auttaa lasta oman mielipiteen kertomisessa. Lauseita voi keksiä itse tai käyttää valmiita mallilauseita:

- Minä haluan..
- Minä en halua..
- Minä toivon, että..

Lisää mallilauseita löytyy liitteistä, josta voi kopioida valmiin pohjan käyttöön (Liite 9.).



Lapselta tulisi kysyä hänen mielipidettään erilaisiin asioihin hänen puolestaan päättämisen sijaan.

Lapsen mielipiteiden kuuleminen luo lapselle tunteen, että hän on tärkeä ja hänen mielipiteellään on väliä, joka puolestaan vahvistaa hänen itsetuntoaan.

Lapen kanssa on myös syytä opetella jämäkkyyttä ja sitä, että jokaisella on oikeus suojella itseään.

Jämäkkyys tarkoittaa sitä, että osaat puolustaa itseäsi ja kertoa omat mielipiteesi vahingoittamatta toista.

Voit käydä lapsen kanssa läpi mitä vaikeassa tilanteessa tulisi tehdä käymällä hänen kanssaan läpi jämäkkyysohjeet.

Vaikeissa tilanteissa:

1. Sano lopeta tai ei.
2. Kerro, miltä sinusta tuntuu.
3. Lähde pois, jos mahdollista.
4. Huuda apua, jos tilanne käy vaaralliseksi.
5. Kerro jälkeenpäin asiasta jollekin aikuiselle, johon luotat.
6. Jos tämä aikuinen ei auta sinua, älä luovuta, vaan kerro jollekin toiselle aikuiselle, joka voi sinua auttaa.



Aikuinen saa määrätä esimerkiksi sen, milloin lapsen pitää mennä nukkumaan, mutta lapsi määrää, mihin ja millä tavoin häntä saa koskea. Voit pyytää lasta värittämään kehosta ne osat punaisella, joihin toiset eivät saa koskea, ja vihreällä ne osat, joihin saa koskea. Valmiin kehon kuvan löydät liitteistä (Liite 6).

Voit myös harjoitella lapsen kanssa oman tilan ottamista Pysy siinä missä olet -leikin avulla:

Asetu lapsen kanssa noin viiden metrin päähän toisistanne. Toinen teistä pysyy paikallaan, ja toinen tulee hitaasti toista kohti. Paikallaan pysyvä yrittää viestittää silmillään, milloin toisen on pysähdyttävä. Seuraavalla lähestymiskerralla pysähtymiskäskyn saa antaa silmien lisäksi myös ruumiin asennoilla. Lopuksi käsky annetaan selkeästi huutamalla ”Pysy siinä missä olet!” Leikin lopuksi jutelkaa siitä, mikä tavoista oli tehokkain.



”Tunteen turruttaminen hetkeksi tekee siitä vain pahemman, kun lopulta todella tunnet sen”
(J.K. Rowling, Harry Potter ja Liekehtivä pikari)

Yleensä kosketus on hyvä asia, harva lapsi tai aikuinen saa koskaan liikaa halauksia tai lempeitä kosketuksia. On kuitenkin tärkeää havainnoida, halutaanko se ottaa vastaan. Se vaatii vain ohikiitävän ajatuksen verran huomioimista ja osoittaa arvostusta ja kunnioitusta lapsen omaa tilaa kohtaan.

Oman minäkuvan hahmottaminen

Lapsi oppii liittämään itseensä ominaisuuksia muilta saadun palautteen perusteella, mutta ei välttämättä tiedä, ovatko kyseiset ominaisuudet hyviä vai huonoja.

Onkin tärkeää, että ihastellessa lapsen ominaisuuksia, näitä kehuaan, jolloin lapsi oppii ymmärtämään tämän olevan hyvä ominaisuus. Esimerkiksi kun lapselle kerrotaan, että hänellä on suuret silmät, tulee myös ihastella, että suuret silmät ovat kauniit.



Minäkäsitys eli minäkuva on ihmisen käsitys itsestä, ominaisuuksista ja niiden arvosta joka kehittyy sen mukaan minkälaisia kokemuksia, havaintoja ja palautetta ihminen on saanut vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Pienen lapsen kanssa voidaan pukemistilanteessa tutustua itseensä.

Lapsen kanssa voi laskea monta kättä ja monta jalkaa lapselta löytyy. Ovatko kaikki sormet ja varpaat tallella? Kuinka lapsen kädet nousevat ylös ja kuinka polvet notkistuu, että päästään kyykkyyh.

Hahmottamista voidaan jatkaa peilin edessä tutkimalla omaa peilikuvaa. Mitä sieltä nähdään (silmät, niiden väri, nenä, suu, hiukset ja niiden väri ym.)? Ulkona voidaan lapsen kanssa painaa oma käden ja jalan kuva hiekkaan ja verrata niitä aikuisen kanssa. Kuinka hassua onkaan, kun oma jälki on niin pieni ja sinun paljon isompi.



Tehdessäsi esimerkiksi ruokaa, voit huomioida lapsen ja leikkiä hänen kanssaan kehonosaleikkejä. Pyydä lasta tekemään erilaisia asioita kehoonsa liittyen, kuten, pyydä lasta silittämään jotakin kehon osaansa. Lapsi nauttii leikistä enemmän jos teet itse mukana. Kehonosaleikkejä löytyy liitteistä (Liite 10).

Lapsen kanssa voidaan yhdessä mieltä hänen elämäänsä ja piirtää elämänjana tyhjälle paperille.

Paperin keskelle piirretään viiva, alapuolelle kerätään elämän varrella sattuneita iloja, ja alapuolelle suruja, jotka ovat vaikuttaneet lapsen elämään vahvasti.

Lapsen kanssa selvittäessä hänen perhettään ja sitä, mistä hän on lähtöisin, voi apuna käyttää sukupuuta. Sukupuuhun kerätään nimen mukaisesti lapsen läheisiä. Sukupuuta löytyy liitteistä (Liite 11).



Sukupuuta voidaan myös muokata koskemaan lapselle läheisiä ihmisiä. Aina läheinen ihminen ei välttämättä ole sukulainen, joten on myös hyvä hahmottaa lapsen lähiverkostoa. Lapsen kanssa voidaan tehdä hänelle myös perinteinen verkostokartta, jonka ohjeet löytyvät liitteistä (Liite 12).

Lapsen on tärkeää hahmottaa mistä on tulossa ja minne menossa, ketä perheeseen kuuluu ja mistä hän on lähtöisin. Näiden asioiden hahmottamisessa voidaan käyttää apuna erilaisia sukupuuta – ja elämänjana työkentelyjä.

Elämänjanassa voi käyttää myös Umbrella-työkirjasta löytyvää elämänjanaa ja siihen liittyviä tehtäviä.

Usein ihmiset haluavat olla jotakin muuta kuin mitä he ovat. Voit kysyä lapselta kesken jotakin yhteistä tekemistänne, mikä hän haluaisi olla, jos saisi olla mikä tahansa. Pohtikaa lapsen kanssa miksi hän haluaisi olla juuri se? Mitä hän tekisi, jos voisi olla haluamansa asia? Miltä hän näyttäisi? Pohdi myös itse mikä haluaisit olla ja keskustelkaa lapsen kanssa myös siitä.



”Jos huomenna tulee päivä, jolloin emme ole yhdessä, sinun pitää muistaa jotain. Olet rohkeampi kuin uskot, vahvempi kuin miltä näytät ja älykkäämpi kuin mitä tiedät”

(A.A Milne, Nalle Puh)

Lapsen kanssa voidaan harjoitella minäkuvan hahmottamista pyytämällä häntä jatkamaan lauseita. Tehtävä auttaa lasta hahmottamaan millainen kuva hänellä on itsestään. Lauseita voi keksiä itse tai käyttää valmiita lauseita jotka löytyvät liitteistä (Liite 13).



* * *

Lapsen kanssa tehdyt
harjoitukset ja tuotokset
kannattaa säilöä yhteen
paikkaan, niille voi tehdä
esimerkiksi oman kansion.
Näin voitte yhdessä lapsen
kanssa helposti palata
tehtävien pariin milloin
tahansa ja lapsi saa kansion
mukaansa lähtiessään
ryhmäkodista.
Kansiosta saa mukavamman
jos sinne saa liitettyä kuvia
lapsesta tekemässä
harjoituksia.

* * *



Lähteet:

- Aho, S. & Tarkkonen, H. 1999. Itsetuntoharjoituksia esi- ja alkukasvatusikäisille. Turku: Turun opettajankoulutuslaitos. (julkaisusarja c:9. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta).
- Aho, S. & Laine, K. 2002. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otava.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Dannecker, E. 2004. Vahvoja leikkejä vahvoille lapsille. Itsetuntoa vahvistavia leikkejä. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Holmberg, T & Hakkarainen, P (toim.) 2002. Sijoitettujen lasten vertaisryhmämalli. Ohjaajan käsikirja. Jyväskylä: Pesäpuu ry.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.
- Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L.. 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L.. (toim.) 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 224-239.
- Kuusisto, A. 2015. Rentoutus lapselle [viitattu 24.4.2017]. Saatavissa: <http://www.neuvokasperhe.fi/sites/default/files/Rentoutus%20lapselleYe.pdf>
- Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-Kustannus..
- Pixabay. Ilmainen kuvapankki. Saatavissa: <https://pixabay.com> .
- Sandberg, E. & Vuorinen, K. 2015. Kohti vahvuusperustaista opetusta positiivisen psykologian keinoin. Adhd 1/2015, 12-14.
- Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WS Bookwell Oy.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen K. 2016. Huomaa hyvä. Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonnevahvuutensa. Jyväskylä: PS- kustannus.

Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. Helsinki: Lasten Keskus.

Sadutus

Yksinkertaisimmillaan sadutuksessa on kysymys siitä, että aikuinen pyytää lasta kertomaan itselleen sadun tai tarinan ja kirjoittaa sen muistiin. Aikuinen kirjoittaa juuri niin kuin lapsi kertoo sanasta sanaan. Kirjoitettuaan sadun muistiin, aikuinen lukee sen lapselle ja lapsi saa tehdä siihen haluansa korjaukset. Aikuinen voi esimerkiksi korjata kielioppivirheet jos lapsi pyytää, mutta ilman erillistä pyyntöä aikuinen ei tee korjauksia satuun. Lapsi voi halutessaan piirtää satuun kuvituksen.

Lapset ovat yleensä yllättävän innokkaita osallistumaan sadutukseen. Muistiin kirjoittaminen tekee heidän kertomastaan arvokasta ja kun aikuinen vielä tarkistaa, oliko lopputulos lapselle mieluinen, lapsi kokee, että häntä todella kuunnellaan. Sadutuksen voi aloittaa myös tarjoamalla jotakin virikkeitä, kuten mielenkiintoisia kuvia tai esineitä (mitä tässä on tapahtunut?) Lopullisen sadun voi esimerkiksi kehystää lapselle tauluksi, jolloin se on muistona siitä hetkestä. Jos sadutusta tehdään useammin, voi kaikki lapsen sadut kerätä yhteen kansioon, ikään kuin lapsen omaksi satukirjaksi.



Mielikuvitusmatka sisimpään

Rentoutusharjoituksen voi myös tehdä useamman lapsen kanssa samaan aikaan.

Harjoitelkaa ennen tarinaa lapsen kanssa hengittämään rauhallisesti sisään ja ulos. Pyydä lasta makaamaan selällään lattialla, niin etteivät he kosketa mihinkään. Lapselle voi antaa vaikka viltin päälle rentoutumisen merkiksi. Muistuta lasta, että tarinan aikana hänen ei tule vastata ääneen sinulle kysymyksiin, vaan miettiä asioita mielessään ja kuunnella omaa kehoaan. Kun lapsi on rauhoittunut ja makaa täysin rentona (käsivarret sivuilla, kämmenet ylöspäin, jalkaterät vapaasti kääntyneinä), voitte lähteä salaperäiselle matkalle omaan kehoon.

Tarina:

Teemme nyt pienen matkan kehoomme. Sulje silmäsi ja keskity kehoosi.

Mene ajatuksissasi alas jalkoihisi. Tunnetko kuinka painavina kantapääsi lepäävät alustallaan? Käännä varpaitasi kohti polviasia. Laske ne rennoiksi. Muista hengittää sisään ja ulos.

Nyt matkaamme ylöspäin. Tunnetko pohkeesi? Myös ne lepäävät painavina alustaan. Halutessasi voit vähän heilutella jalkojasi edestakaisin.

Me matkustamme eteenpäin ja tulemme takamukseesi. Tunne kuinka takamuksesi lepää painavana alustallaan. Nyt nipistä takamuksesi tiukasti kiinni ja hengitä samalla sisään. Laske uloshengityksellä lihakset jälleen rennoiksi ja toista sama uudelleen. Jännitä ja rentouta ja hengitä samalla hitaasti sisään ja ulos.

Liite 2 (2).

Me jatkamme matkaa pitkin selkää. Tunnetko, mitkä selän osat lepäävät alustaa vasten? Nyt me olemme saapuneet hartioihin. Lapaluut lepäävät lujasti alustaa vasten. Tunnetko sen?

Nyt jatkamme eteenpäin käsivarsiin. Hitaasti matkustamme kämmeniin saakka. Purista kätesi nyrkkiin ja hengitä samalla sisään. Päästä nyrkki auki ja hengitä ulos. Toista vielä uudelleen, purista kätesi nyrkkiin ja hengitä samalla sisään.

Hitaasti palaamme takaisin pitkin käsivartta. Sinä tunnet ranteesi, kyynärpääsi, olkapääsi. Vedä olkapääsi korkealle kohti päätäsi ja hengitä sisään. Rentoudu ja hengitä ulos.

Nyt olemme päässeet huipulle: päähän. Tunnetko, kuinka pääsi lepää alustallaan? Tarkkaile hengitystäsi, miten se kulkee ulos ja sisään, ja miten ilma virtaa nenäsi läpi. Päästä jokaisella uloshengityksellä vielä jäljellä olevaa jännittyneisyyttä ulos itsestäsi.

Sinä nautit rauhasta ja tunnet, kuinka maa kantaa sinua. Meidän matkamme kehomme läpi on nyt ohi. Venyttele itseäsi ja tunne, kuinka uutta energiaa virtaa jäsenissäsi.

Tarinan jälkeen keskustelkaa lapsen kanssa hänen kokemastaan matkasta.

Rentoutumisharjoituksia

Kohti unta, rentoutusharjoitus juuri ennen nukkumaan menoa

Anne Kuusiston esimerkin rentoutuksesta voi lukea lapselle illalla kun hän on menossa nukkumaan. Lue rentoutus hitaasti, pidä tauko jokaisen lauseen jälkeen: anna aikaa ajatella ja tuntea lauseet kehossa.

Käy makuulle selälleen. Sulje silmät.

Voit laittaa unikaverin tai kädet vatsan päälle ja tuntea kuinka vatsa liikkuu.

Tunne kuinka hengitys saa vatsan nousemaan ja laskemaan.

Ole rauhassa kuten kuu öisellä taivaalla.

Ole yhtä hiljaa kuin pensaassa nukkuva jänis.

Huomaa, että kätesi ovat painavat ja rauhalliset kuin kuusen oksat.

Jokainen sormi on aivan hiljainen.

Jalat ovat painavat kuin suuret kivet.

Huomaa, miten unen ja rauhallisuuden viitta laskeutuu kehon päälle.

Viisas pöllö kuiskaa sinulle:

Tässä on hyvä ja turvallinen olla. Nuku sinä, minä vartioin.

Kuunnellaan ääniä

Pyydä lasta makaamaan lattialla, sohvalla tai sängyllä ihan hiljaa ja keskittymään kuuntelemaan ympäristön ääniä. Huoneen sisältä voi kuulua hengitystä, rapinaa, kellon tikitystä jne. ja ulkoa kolahduksia, auton ääniä, lintujen viserrystä jne. Anna lapsen rauhassa keskittyä kuuntelemaan ääniä ja sopivan ajan kuluttua (5-15min) pyydä lasta kertomaan rauhallisesti äänistä joita kuuli, keskustelkaa niistä yhdessä edelleen maaten.

Liite 3 (2).

Jännitys – rentoutus istuen

Pyydä lasta istumaan mukavasti tuolilla, selkä hyvin selkänojassa ja jalat rentoina kohti lattiaa silmät kiinni. Pyydä lasta kuuntelemaan harjoitus toimien ohjeiden mukaan. Lue lapselle harjoitus:

Ota käsillä kiinni tuolin reunasta. Ojenna molemmat jalat suoraksi eteenpäin ja vedä nilkkoja koukkuun. Pidä jalkoja hetki jännityksessä. Löysää jalkojen jännitys ja laske jalat alas rennoiksi. Tunnet, kuinka jalkasi ovat rentoina painavan tuntuiset.

Laita seuraavaksi kädet tuolin reunan alle siten, että sormet ja koko kämmen menevät reisien alle. Ponnista nyt käsiä suoraksi ja yritä saada ylävartaloa nousemaan vähän ylöspäin ja mahdollisesti peppu irtoamaan hieman tuolista. Päästä kädet rennoiksi ja nosta ne syliisi.

Laita nyt kädet ristiin. Nosta ne ylös ja kurota kohti kattoa. Kurota niin, että tunnet venytystä vartalossasi. Laske sitten kädet rennoksi syliisi.

Siirrä nyt ajatuksesi hartioihin ja olkapäihin. Nosta hartioita korviin päin ja pidä hetki ylhäällä. Päästä hartiat rentona alas. Tunne, kuinka kädet ja hartiat ovat painavat ja rennot.

Nyt mennään kasvojen lihaksiin. Jännitä kaikki kasvojen lihakset niin, että silmät, nenä ja suu ovat ihan supussa. Pidä jännitys hetken aikaa ja päästä rennoksi. Tunnet, kuinka kasvojen lihakset rentoutuvat ja ilme muuttuu rauhallisesti tyytyväiseksi.

Hengitä seuraavaksi nenän kautta rauhallisesti sisään ja ulos. Tunnet, kuinka kehosi rentoutuu edelleen ja hengityksen mukana saat uutta energiaa ja voimaa. Päästä jokaisella uloshengityksellä pois kaikki jännitys kehosta ja mielestä.

Nyt voit herätellä kehosi pyöräyttämällä kevyesti hartioita ja liikuttelemalla nilkkoja. Avaa silmäsi ja hengitä muutaman kerran vielä syvään.

Liite 4 (1).

Vahvuudet

ONNELLINEN

HUOLEHTIVAINEN

LUOVA

KÄYTÄNNÖLLINEN

UTELIAS

YHTEISTYÖKYKYINEN

SEIKKAILUNHALUINEN

VAROVAINEN

LEMPEÄ

NEUVOKAS

KUNNIOITTAVA

REILU

REHELLINEN

KILTTI

ITSENÄINEN

NÖYRÄ

PÄÄTTÄVÄINEN

JÄRJESTELMÄLLINEN

HUUMORINTAJUINEN

AVOIN

RAUHALLINEN

AHKERA

TYTYVÄINEN

KÄRSIVÄLLINEN

AVULIAS

ROHKEA

TAITAVA

SINNIKÄS

VIISAS

YSTÄVÄLLINEN

TARKKAAVAINEN

MYÖTÄTUNTOINEN

PUOLENSAPITÄVÄ

ANTEEKSIANTAVAINEN

MÄÄRÄTIETOINEN

HARKITSEVAINEN

LUOTETTAVA

SOSIAALINEN

KANNUSTAVA

INNOKAS

AJATTELEVAINEN

TOIVEIKAS

MILLAINEN SINÄ OLET?

MILLAINEN ON SINUN TOTEEMISI?

**TUNTEELLINEN
ELEFANTTI**



ELEFANTTI VAHVASTI TUNTEILEE, SEN ILOT JA SURUT AALTOILEE.

**KYLMÄPÄINEN
KOTKA**



KOTKA TASAISESTI TAIVAALLA LIITÄÄ, VAIKKA TUNTEITA OHI KIITÄÄ.

**SOPEUTUVA
KAMELEONTTI**



KAMELEONTTIA EI MUUTOKSET PAINA. SE ON VALMIS MUUT- TAMAAN VÄRIÄ AINA.

**TAVOILLEN USKOLLINEN
MAJAVA**



MAJAVAA MIELLYTTÄVÄT TOTUTUT TAVAT. NE ARKEA ETEENPÄIN KULJETTAVAT.

**AURINKOINEN
ALBATROSSI**



EI ALBATROSSIN AURINKOISTA HYMYÄ HUULILTA MIKÄÄN POISTA.

**YÖLLINEN
LEPAKKO**



"AINA EI JAKSA KAIKILLE HYMYILLÄ", MIETTII LEPAKKO JA ALKAA LYMYILLÄ.

**SÄHÄKKÄ
KÄRPPÄ**



SÄHÄKÄN KÄRPÄN VAUHDISSA EI PYSY VERKKAINEN KOALA.

**VERKKAINEN
KOALA**



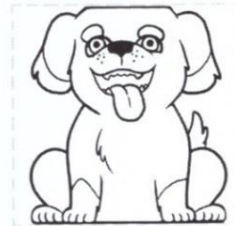
KÄRPPÄ JUOKSEE JA SINGAHTAA, ON KOALAN MEININKI RAUHAISAA.

**UJO
SIILI**



SIILI ON UJO LUONTEELTAAN. SE TÄRKKÄILEE TOISIA PAIKALTAAN.

**SEURALLINEN
KOIRA**



SEURALLISEN KOIRAN YKKÖSJUTTU ON OLLA KAIKKIEN KAVERI JA TUTTU.

**SINNIKÄS
MUURAHAINEN**



MUURAHAINEN AHKERASTI SAATAA ASKAREET LOPPUUN ASTI.

**SÄHELTÄVÄ
SAMMAKKO**



SAMMAKOLLA ON HOPPU JA HÄTÄ, TOUHUA SITÄ JA TOUHUA TÄTÄ.

**AISTIVA
KISSA**



KISSA HERKÄSTI HUOMAA JA HAISTAA, HÄLINÄN KUULEE JA MAUT MAISTAA.

**VIILEÄ
KALA**



KALAA EI HELPOSTI HÄIRITÄ VOI - EI HAITTAA SITÄ, VAIKKA KOR- VISSA SOI.

Liite 6.

Tunteet / Kosketus- keho



Liite 7 (1).

Minut saa tuntemaan..

Milloin olen ollut iloinen? Mitkä asiat tuottavat minulle iloa?

Miten niitä tilanteita voisi lisätä? Miltä se tuntui tai näytti?

Milloin olen ollut onnellinen? Mitkä asiat tuottavat minulle onnellisuutta?

Miten niitä tilanteita voisi lisätä? Miltä se tuntui tai näytti?

Milloin olen nauranut viimeksi? Mikä sai minut nauramaan?

Miten niitä tilanteita voisi lisätä? Miltä se tuntui tai näytti?

Liite 7 (2).

Milloin olen suuttunut? Mitkä asiat saavat minut suuttumaan?

Miten yleensä toimin niissä tilanteissa?

Milloin olen ollut surullinen? Mitkä asiat saavat minut surulliseksi?

Miten yleensä toimin niissä tilanteissa?

Millaiset tilanteet aiheuttavat minulle pahaa oloa / pahaa mieltä?

Mitä yleensä teen niissä tilanteissa? Miten helpotan pahaa oloa / mieltä?

Mielikuvitusmatka: Lohikäärme

Pyydä lasta kuuntelemaan tarina lohikäärmeestä, joka käsittelee pelkoa ja sen voittamista. Tarinan jälkeen pyydä lasta piirtämään oma lohikäärmeensä tai jokin hänen oma pelkonsa paperille ja lopuksi leikatkaa ja liimatkaa paperisuikaleista kaltereita piirroksen päälle niin, että pelko varmasti on ja pysyy häkissä.

Kuvittele, että olet tavallisena päivänä matkalla puistoon. Yhtäkkiä huomaat, että kaukana istuu lohikäärme. Se on kerta kaikkiaan hirveän pelottava. Sen suusta sinkoilee kipinöitä, ja sinä näet, kuinka sen vaaralliset hampaat hohtavat auringossa. Sen karjunta saa veresi hyytymään, ja sinä seisot kauhun jähmettämänä paikallasi. Mikä neuvoksi?

Sinä täriset pelosta ja hoipertelet varovasti muutaman askeleen taaksepäin. Mikään mahti maailmassa ei saisi sinua kulkemaan lohikäärmeen ohi. Mutta mitä ihmettä? Joka askeleella lohikäärme tulee suuremmaksi ja raivoisammaksi. Sinä pinkaiset juoksuun, mutta maa tutisee jalkojesi alla ja lohikäärme on nyt niin jättiläismäinen, että se pimentää auringonkin.

Sinä päätät pysähtyä. Pakeneminen ei ilmeisestikään ole mikään ratkaisu. Astut rohkeasti askeleen eteenpäin. Onko tämä harhaa vai muuttuuko karjunta todellakin vähän hiljaisemmaksi? Maanjäristykseltä tuntuva värinä jalkojesi alla vaikuttaa myös heikommalta. Sinä uskaltaudut ottamaan toisenkin askeleen. Toden totta, lohikäärme kutistuu! Jokaisella askeleella, jonka otat kohti lohikäärmettä, tämä kutistuu kutistumistaan. Kun pääset sen luo, se on muuttunut jo niin pieneksi, että sinun tarvitsee kumartua saadaksesi se käteesi. Noin pikkuruisen pienenä se ei enää herätä minkäänlaista pelkoa. Sinä voit helposti sulkea sen häkkiin, minne se kuuluukin.

Liite 9.

Mielipiteelläni on väliä!

- *Minä haluan*
- *Minä en halua*
- *Minä toivon, että*
- *Minun mielestäni*
- *En pidä siitä, että*
- *Minä ajattelen, että*
- *Minusta tuntuu hyvälle*
- *Minusta tuntuu pahalta*

Kehonosaleikki

Pyydä lasta tekemään asioita kehonosillaan, lapsi nauttii leikistä enemmän jos teet lapsen kanssa leikin. Kehonosia ei ole laitettu valmiiksi, vaan voit keksiä ne leikin yhteydessä ja vaihdella niitä halutessasi.

Pyydä lasta:

- Koskemaan nimetyllä kehonosalla lattiaa
- Kohottamaan nimetyn kehonosan ylimmäksi ilmaan
- Silittämään tai hieromaan nimettyä kehonosaa
- Liikkumaan niin, että nimetty kehonosa johtaa
- Laittamaan nimetyn kehonosan kanssasi vastakkain
- Laittamaan huivi tai pyyhe nimetyn kehonosan päälle
- Heittämään huivin tai pyyhkeen ilmaan ja ottamaan sen kiinni nimetyllä kehonosalla
- Kuljettamaan erilaisia tavaroita, kuten sanomalehteä, hernepussia, huivia, nimetyllä kehonosalla
- Jännittämään ja rentouttamaan nimetty kehonosa
- Matkimaan jonkin eläimen kehonasentoa

Sukupuu



Verkostokartta

Verkostokartta

- Paperin keskelle kirjoitetaan lapsen nimi
- Ympäri kirjoitetaan henkilöitä, jotka lapsen mielestä kuuluvat joillain tapaa hänen elämäänsä. Henkilöiden nimet kirjoitetaan lapsesta oikealta tuntuvan etäisyyden päähän
- Verkostokarttaan voidaan kirjoittaa myös kuolleet henkilöt sekä lemmikit
- Kun kaikki henkilöt on saatu paperille, voidaan vetää viiva niiden henkilöiden välille, jotka ovat tekemisissä toistensa kanssa (esimerkiksi omaohjaaja – äiti, mummo – isä)
- Verkostokarttaa voidaan käydä läpi niin, että lapsi kertoo henkilön, kenelle yleensä soittaa/soittaisi ensimmäisenä eri tilanteissa
- Verkostokarttaan voidaan merkitä kenen kanssa on hyvä ja tukea antava suhde, sekä kenen kanssa on heikko suhde

Verkostokartan purku

- Kuinka hyvin muistit henkilöt joita lähellesi kuuluu?
- Voiko henkilöt vaihtua vuosien saatossa?
- Miltä tuntuu katsoa omaa verkostokarttaa?
- Mitä tunteita sen tekeminen herätti?
- Mihin ihmissuhteisiin olet tyytyväinen, entä tyytymätön?
- Mitkä ihmissuhteet ovat muuttumassa?
- Mitä haluaisit lisätä verkostoosi?
- Mitkä näistä ihmissuhteista rasittavat sinua ja vievät energiaasi?
- Mitkä ihmissuhteet taas tuovat sinulle energiaa?
- Keiden puoleen voit kääntyä kun tarvitset apua?

- Olen sellainen ihminen, joka
- Olen onnellisin, kun
- Olen surullisin, kun
- Pidän ihmisistä, jotka
- Asiat, jotka osaan hyvin
- Asiat, jotka haluaisin oppia
- Mieluisin tekemisen on
- Olen ylpeä itsestäni, kun
- Asiat, joita arvostan itsessäni
- Asiat, jotka pelottavat minua
- Minä unelmoin
- Jos saisin toteuttaa yhden toiveen, toivoisin