



Arto Siikavirta

Liikunnan ohjausta lapsen itsetuntoa vahvistaen

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Varhaiskasvatuksen koulutus
2018
(5.11.2018)

Kandidaatin tutkielmassani tutkin sitä, kuinka kasvattaja voi tukea lapsen itsetunnon kehittymistä positiiviseen suuntaan. Erityisesti olen kiinnostunut siitä, millainen pedagogiikka liikuntatuokioiden aikana tukisi parhaiten lapsen itsetunnon vahvistamista. Tutkielmani esittää kirjallisuuskatsauksen keinoin lukijalle katsauksen siitä, miten kasvattaja voi tunnistaa lapsen itsetunnon luonteen ja kuinka kasvattaja voi vuorovaikutuksen ja palautteenannon keinoin tukea lapsen itsetunnon vahvistumista.

Tutkielmani osoittaa, että itsetunto on piirre, mikä muodostuu jo lapsuudessa. Lapsen kehittyvä itsetunto on herkkä vaikutteille, sekä positiivisille että negatiivisille vaikutteille. Vahvan ja heikon itsetunnon tunnistaminen vaatii kasvattajalta tunneälyä ja pelisilmää, sillä tieteellisiä menetelmiä eri itsetuntojen luotettavaan tunnistamiseen ja mittaamiseen ei ole keksitty. Kasvattajan on osattava ottaa huomioon jokaisen lapsen yksilöllinen itsetunto päivittäisessä vuorovaikutuksessa ja palautteenannossa. Avainasemassa on lapsen kannustaminen, positiivinen huomioiminen ja kehittävä, uusiin yrityksiin rohkaiseva kritiikki. Tutkielmani sisältää oman pohdintani siitä, kuinka kasvattajana soveltaisın tutkittua tietoa lapsen itsetunnon kehittämistä liikuntatuokioiden parissa.

Avainsanat: itsetunto, kasvatus, liikunta, liikuntakasvatus, vuorovaikutus

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
1.1	Tutkimuksen tavoitteet	6
1.2	Materiaali ja metodi	6
2	Keskeisiä käsitteitä	8
2.1	Liikuntakasvatus	8
2.2	Lapsen itsetunto	10
2.3	Vuorovaikutus.....	12
3	Itsetunnon kehittyminen lapsuudessa	15
4	Vahvan ja heikon itsetunnon tunnistaminen	19
5	Itsetuntoa kehittävä vuorovaikutus kasvattajan ja lapsen välillä	22
6	Itsetuntoa kehittävä palautteenanto kasvattajalta lapselle	24
7	Yhteenveto liikuntakasvatuksen näkökulmasta	27
8	Pohdinta	29
	Lähteet	30

1 Johdanto

Pian valmistuvana varhaiskasvatuksen opettajana kiinnostuin tekemään kandidaatintutkielmani liikunnallisesta teemasta, sillä olen aiemmalta koulutukseltani liikuntaneuvoja ja elämäntavoiltani liikunnallinen ihminen. Tulevassa ammatissani varhaiskasvatuksen opettajana tulen toteuttamaan paljon liikuntatuokioita ja haluan osaltani tuoda lasten elämään liikettä ja liikunnan iloa.

Varhaiskasvatuksen opettajana haluan olla tietoinen siitä, kuinka voin kasvattajana osallistua lapsen itsetunnon tukemiseen ja vahvistaa sen positiivista kehittymistä. Niin koulun liikuntatunnit kuin lastentarhan liikuntatuokiot ovat tärkeitä miljöitä itsetunnon rakentumisen kannalta. Usein kuulee niin sanotuista koululiikuntatraumoista, joita aikuisetkin ihmiset voivat muistella, usein negatiivisesti, vuosikymmenienkin jälkeen. Huonot kokemukset liikuntatunneilta ja -tuokioista voivat vaikuttaa itsetunnon rakentumiseen musertavasti. Haluan selvittää, kuinka itse varhaiskasvatuksen opettajana voisin välttää sellaisia liikuntahetkiin liittyviä tilanteita, jotka vaikuttavat lapsen kehittyvään itsetuntoon negatiivisesti. Haluan oppia tunnistamaan heikon ja vahvan itsetunnon, ja selvittää kuinka voin toimillani, vuorovaikutuksessa ja palautteenannossa vaikuttaa lapsen itsetuntoon positiivisesti niin ettei kenellekään jäisi huonommuuden tunteita liikuntahetkidestä.

Haluan, että ohjaamissani liikuntatuokioissa jokainen lapsi, fyysisistä ominaisuuksistaan riippumatta, pystyy kokemaan onnistumisen iloa ja tuntemaan että ”Minä pystyn ja osaan”. Fyysisessä suorituksessa onnistuminen kasvattaa psyykkistä pääomaa, jolla tässä tutkielmassa tarkoitan lapsen itsetuntoa. Pidän lapsen itsetunnon kehittämistä todella tärkeänä asiana, sillä itsetunto vaikuttaa lapsen minäkuvaan ja elämänlaatuun aina hautaan asti. Tällä tutkimuksella haluan syventää tietojani siitä, mitä minun tulee kasvattajana ottaa huomioon, jotta lapsen itsetunto voi vahvistua liikuntatuokioiden aikana.

Vaikka liikuntaa ei sanallisesti mainitakaan jokaisessa kappaleessa, voi lukija miettiä tutkimusta lukiessaan asiaa liikunnan ohjauksen kannalta. Jokainen lukija ammatista riippuen pystyy halutessaan yhdistämään tutkimuksen sisällön liikuntaan, sillä liikunta ja liikkuminen on alkuoletukseltaan hyvin yksinkertaista. Joka tapauksessa olen viimeiseen kappaleeseen tiivistänyt esimerkkejä siitä, miten itsetunto otetaan huomioon, ja miten sitä voidaan tukea lasten liikuntatuokioissa. Esimerkit ovat yksinkertaisia ja jokainen pystyy viimeistään niiden kautta ymmärtämään tutkimukseni liikunnan näkökulmasta.

1.1 Tutkimuksen tavoitteet

Tavoitteeni tutkimuksessani on antaa lukijalle ymmärrys siitä, miten kasvattaja tunnistaa lapsen heikon tai vahvan itsetunnon ja osaa tukea lapsen itsetunnon kehitystä vahvempaan suuntaan liikuntatuokioiden avulla. Tutkimukseni esittelee keskeiset käsitteet, jotka ovat liikuntakasvatus, lapsen itsetunto, sekä vuorovaikutus. Tämän jälkeen tutkimukseni selittää mistä seikoista itsetunto rakentuu lapsuusvuosina, jonka jälkeen tutkimus syventyy siihen kuinka kasvattaja voi tunnistaa heikon ja hyvän itsetunnon sekä kehittää lapsen itsetuntoa vahvemmaksi. Tutkielma sisältää myös omaa pohdintaani siitä, kuinka kasvattaja voi soveltaa näitä tietoja tukiessaan lapsen itsetunnon vahvistumista liikuntatuokioiden aikana.

Tutkimukseni tärkeimpänä tavoitteena on vastata kysymykseen: Mitä kasvattajan tulee ottaa huomioon liikuntatuokioiden aikana tukeakseen lapsen itsetunnon kehittymistä positiiviseen suuntaan?

1.2 Materiaali ja metodi

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus tarkoittaa sitä, että tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2010, 161). Laadullisessa tutkimuksessa teoretieto on välttämätön ja sen merkitys on keskeinen tutkimuksen kannalta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 18).

Tutkimukseni metodina eli tutkimusmenetelmänä käytän kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan aiemmin tehtyjä tutkimuksia (Salminen, 2011, 1). Tutkimusta tehdessäni olen käyttänyt lähteinä aiheeseen liittyvää tietokirjallisuutta, sekä internet lähteitä. Lähteet olen yrittänyt pitää mahdollisimman uusina, mutta joukkoon mahtuu myös vanhempaa kirjallisuutta. Kirjallisuus on pääsääntöisesti kotimaista, mutta olen myös käyttänyt ulkomaalaisia lähteitä. Lähdekirjallisuutta hain aiheeseen liittyvien avainsanojen mukaan. Aihetta on tutkittu paljon ja siitä on myös kirjoitettu useita teoksia ja tutkimuksia, joista olen koonnut tutkimukseeni oleellisia tietoja.

Tarkemmin, tutkimukseni on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka on yksi yleisimmin käytetyistä kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä. Se on yleiskatsaus, jossa ei ole niin tiukat ja tarkat säännöt. Aineistojen valintaa ei rajaa metodiset säännöt, joten tutkittava aihe pystytään tutkimaan laaja-alaisesti. Yleiskatsauksen tarkoitus on tiivistää aiemmin tehtyjä tutkimuksia. (Salminen 2011, 6-7.)

Olen valinnut lähteiksi sellaista kirjallisuutta, jotka olen todennut aidoiksi ja luotettaviksi. Lähdemateriaali koostuu kirjoista ja internet-julkaisuista, joita pidän tutkimukseni kannalta hyödyllisinä sekä merkittävinä. Kaikki lähteeni eivät ole kaikista tuoreimpia, mutta olen todennut niiden sisällön luotettavaksi ja uskottavaksi.

2 Keskeisiä käsitteitä

2.1 Liikuntakasvatus

Suomalaisen liikuntakasvatuksen perinteet ovat pitkät. Ajan saatossa useat ihmiset ja erilaiset suuntaukset ovat vaikuttaneet liikuntaan ja liikuntakasvatukseen. Liikuntakasvatuksen historian tunteminen auttaa ymmärtämään nykypäivää ja helpottaa tulevaisuuden suunnittelua. Tänä päivänä puhutaan paljon lasten huonosta fyysisestä toimintakyvystä. Tämä ei ole mikään uusi ongelma, vaan samasta asiasta on puhuttu jo kaksi vuosisataa sitten. Aikoinaan liikuntakasvatus oli pelkästään aateliston etuoikeus. (Lahti 2013, 30-31.) Onneksi tänä päivänä liikuntakasvatus kuuluu kaikille iästä, sukupuolesta tai esimerkiksi sosiaalisesta asemasta riippumatta.

Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä osa-alueita ja toimintoja katsotaan ja tarkastellaan yleisesti kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on kokonaisvaltaisesti tukea lapsen kehitystä liikunnan avulla ja samalla pyritään antamaan lapselle mahdollisuus omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikuntakasvatuksen tavoitteen voi pelkistetysti sanoa niin, että kasvattaisimme lapset liikuntaan liikunnan avulla. Tarkoitus on opettaa lapselle, mitä kaikkea hyvää liikunta tuo elämään. Opetetaan lapselle liikunnan tuomat hyödyt esimerkiksi terveyteen liittyen. Liikuntakasvatuksen avulla opetetaan lapselle tietoa, taitoja ja oikeanlaista asennetta liikuntaa kohtaan, joka näkyy päivittäin lapsen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Kasvattajan vastuulla on luoda sellainen oppimisympäristö, joka mahdollistaa ja innostaa lasta liikkumaan. Lapselle on tärkeä luoda myönteisiä muistoja ja kokemuksia liikkumisesta. (Sääkslahti 2015, 151.)

Sääkslahti (2015, 151) toteaa, että liikuntakasvatusta toteutetaan monissa eri paikoissa, esimerkiksi päiväkodeissa, perheissä ja eri liikuntajärjestöissä. Liikuntakasvatuksen miljöö ei ole merkityksellinen, mutta tärkeää on, että lapsi saa aina kokemuksia liikunnasta. Tietoa, taitoa ja arvoja liikunnasta tuodaan esille hyvien kokemusten kautta. Kaikki tieto, taito ja liikunnan arvojen jakaminen lapselle vaikuttavat siihen, millaisen käsityksen lapsi saa liikunnasta ja itsestään liikkujana. Kasvattajan tehtävä on vaikuttaa siihen, että lapsi saa fyysistä aktiviteettia, esimerkiksi kasvattaja voi johdattaa leikkiä sillä tavalla, että leikki vaatii fyysistä aktiivisuutta. Varhaisessa vaiheessa aloitettu liikuntakasvatus on suuressa roolissa

siinä, että lapsi rakentaa itselleen liikunnallisen, elämänmittaisen elämäntavan. (Sääkslahti 2015, 151-152.)

Laakson (2003, 21) mukaan yksi liikuntakasvatuksen tavoitteista on kasvattaa liikunnan avulla. Liikunta voidaan liittää yleisiin kasvatustavoitteisiin. Se vaatii opetustilanteiden oikeanlaisen järjestämisen, Laakso toteaa. Liikunta tarjoaa hyvän mahdollisuuden yhdessä toimimiseen ja näin ollen sosiaaliset taidot kehittyvät samalla. Liikuntakasvatus ei saa ajautua liian kilpailuhenkiseksi, jolloin mahdollisuus erimielisyyksiin lisääntyy. Liikuntakasvatus tarjoaa loistavan mahdollisuuden myös eettisyyden kehittämiseksi. Moraaliset ja eettiset kysymykset ovat jatkuvasti esillä liikuntaa ohjattaessa. Kasvattajan vastuu korostuu ja hänen tulee osata reagoida oikein ajoissa mahdollisiin eettisiin tai moraalisiin tilanteisiin. Liikunta auttaa monia lapsia keskittymään ja varsinkin sellaisia, joilla on muuten vaikeuksia keskittyä teoreettiseen opetukseen. (Laakso 2003, 21-22.)

Liikuntakasvatuksen kannalta on tärkeää tarkastella fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan puute aiheuttaa monia sairauksia, joten siksikin olisi tärkeää tuoda liikunnan terveydellisiä vaikutuksia esille, mitä nuorempina sitä parempi. Alati kasvava liikunnan puute on ajanut siihen, että eri tahot ovat joutuneet tekemään suosituksia siitä, kuinka paljon liikuntaa tulisi harrastaa päivän aikana. (Lintunen 2007, 25.) 2016 julkaistun *Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksien* (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9) mukaan alle 8-vuotiaan lapsen tulisi saada päivässä kolme tuntia liikuntaa. Tästä kolmesta tunnista osa toteutuisi varhaiskasvatuksessa ja osa kotona. Kolme tuntia sisältää kevyttä, reipasta ja erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi yli tunnin pituisia paikallaan oloja tulisi välttää kokonaan ja muutenkin pitempiä paikallaanoloja tulisi tauottaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.)

Laakson (2003, 16) mukaan fyysisen kunnan tavoittelu liikuntakasvatuksessa ei ole yksiselitteinen. Lapsi ei voi saada hyvää fyysistä kuntoa samalla tavalla opettelemalla, kuin vaikka lukemaan opetellaan, sillä hyvä fyysinen kunto vaatii jatkuvaa ylläpitämistä. Mutta kuten lukemisessakin opetellaan ensin kirjaimet ja sitä kautta opetellaan lukemaan, niin myös liikuntakasvatuksessa opetellaan keinoja, joilla fyysistä kuntoa voidaan kehittää ja ylläpitää. Ongelmana on, toisin kuin lukemisessa se, että fyysinen kunto katoaa, jos sitä ei pidä yllä. Jos fyysisen kunnan ylläpito lopetetaan, silloin katoaa merkitys opitulle asialle. Kasvattaminen koko elämän läpi kulkevaan liikunnalliseen elämäntapaan on perusteltu tavoite liikuntakasvatuksessa. Laakso toteaa, että lapsena ja nuorena harrastettu liikunta lisää

todennäköisyyttä sille, että liikuntaa harrastetaan myös aikuisiällä. Liikuntakasvatuksessa on tärkeä ymmärtää motiivien erilaisuus. Jotkut harrastavat liikuntaa fyysisen kunnan ylläpitämisen vuoksi, jotkut taas pelkästään sosiaalisten kanssakäymisten vuoksi tai siksi, että se on trendikästä. Paljon on toki niitä, joiden motiiveja ovat kaikki edellä mainitut. Jos motiivi on pelkästään sosiaalinen ja esteettinen, on todennäköisempää, että elämän läpi kulkeva liikunta ei kestä vaan motivaatio ja sitä kautta liikkuminen loppuu jossakin vaiheessa. (Laakso 2003, 16-18.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 46) mukaan varhaiskasvatuksessa arvostetaan terveellisiä ja liikunnallisia elämäntapoja. Varhaiskasvatuksessa liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona eikä istuta pitkiä aikoja aloillaan. Varhaiskasvatuksessa pidetään huolta lapsen fyysisestä hyvinvoinnista ja siinä yksi tärkeimmistä tekijöistä on liikuntakasvatus. Varhaiskasvatuksen tulee tarjota sellainen oppimisympäristö, joka tukee lapsen fyysistä kehitystä ja hyvinvointia.

2.2 Lapsen itsetunto

Itsetunto käsitteenä on erittäin laaja ja sitä on vaikea määrittää yksiselitteisesti. Gallahue ja Donnelly (1996, 122) kuvailevat, että itsetunto on sitä miten kuvailemme itseämme ja kuinka ajattelemme toisten ajattelevan meistä. Itsetunto määrittää ihmiselle itselleen hänen arvonsa ja kompetenssinsa. Keltikangas-Järvinen (1994, 16) toteaa, että hyvä itsetunto auttaa monessa asiassa positiivisesti, mutta toisaalta heikko itsetunto ei ole vamma, josta ei voisi päästä yli. Itsetunto on hyvä silloin, kun ihminen näkee itsessään enemmän positiivisia ominaisuuksia ja toisaalta heikompi silloin, kun ihminen näkee itsessään enemmän negatiivisia, kuin positiivisia ominaisuuksia. Itsetuntoon vaikuttaa myös se, että pystyykö ihminen näkemään omat heikkoutensa ja toteamaan niiden olemassaolon. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että heikkoudet tulisi hyväksyä ja käyttää niitä hyväkseen arkisessa elämässä. On väärin piiloutua heikkouksiensa taakse ja todeta, että käyttäytyy huonosti sen vuoksi, ettei osaa tai pysty käyttäytymään muulla tavalla. Rehellisyys omia vahvuuksia ja heikkouksia kohtaan tarkoittaa hyvää itsetuntoa. Hyvän itsetunnon omaava ihminen pyrkii pääsemään eroon heikkouksistaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 16-17.)

Lapsen itsetunto näkyy yleensä hänen olemuksessaan. Lapsen itsetuntoon vaikuttavat hänen lähtökohtansa ja millaisen perustan lapsi on saanut itsetuntonsaan. Lapsen olemus voi viestittää hänen arvostuksestaan itseään kohtaan. Jos lapsi arvostaa itseään, silloin muutkin

alkavat kohdella häntä arvostavasti. Itseään arvostava lapsi näyttää sen usein ulospäin, on ystävällinen ja sitä kautta myös saa ystäviä hyvää kohtelua itselle. Toki ihminen voi olla myös pelottava ja häntä arvostetaan silti, mutta usein tällaisessa tapauksessa myös kartetaan. Lapsi joka arvostaa itseään, tulee toimeen lapsiryhmässä ja viihtyy tarvittaessa myös itsekseen. Sellainen lapsi, joka vähättelee itseään, eikä pidä itseään arvossa, usein näyttää sen olemuksellaan. Silloin muut lapset voivat alkaa vältellä hänen seuraansa ja itsetunto voi edelleen heikentyä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 14-15.) Heikon itsetunnon omaava lapsi on voinut tulla toistuvasti hylätyksi sekä aikuisten että toisten lasten toimesta, sekä alistetuksi dominoivien aikuisten ja lasten määräysten mukaisiksi. Tämä johtaa siihen, että lapsi jolla on heikko itsetunto, voi usein käyttäytyä liiaksikin asti toisten mieltymysten mukaisesti, jopa alistuvasti, hakiessaan hyväksyntää. (Gallahue & Donnelly 1996, 122.)

Hyvän itsetunnon omaava lapsi luottaa itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteensa. Hyvä itsetunto antaa lapselle mahdollisuuden olla oma itsensä, kertoa omat mielipiteensä sekä kuunnella ja kunnioittaa muidenkin mielipiteitä. Se myös auttaa lasta ja myöhemmin nuorta keskittymään omiin tavoitteisiin ja tulevaisuuden opiskelusuunnitelmiin. Tasapaino omien vahvuuksien ja heikkouksien välillä, sekä niiden tunnistaminen, antaa lapselle mahdollisuuden olla oma itsensä, eikä hänellä ole tarve alistaa muita. Terveen itsetunnon omaava lapsi antaa tilaa muille, odottaa omaa vuoroaan ja sen ansiosta lasten väliset riidat ja kinat vähenevät. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, & Huovinen 2008, 15.)

Keltikangas-Järvisen (1994, 18) mukaan itsetuntoa voidaan myös määritellä itseluottamuksen ja itsevarmuuden määrällä. Itseään arvostava ihminen pitää kiinni omista näkemyksistään joka kertoo hyvästä itsetunnosta. Hyvään itsetuntoon kuuluu se, että ihminen näkee oman elämänsä tärkeänä ja ainutlaatuisena. Sillä ei ole merkitystä, mitä muut ajattelevat elämästäsi, vaan sillä, miten sinä itse sen näet. Kenenkään elämän arvoa eivät toiset ihmiset määritä. Elämisen muotoja on useita, mutta hyvän itsetunnon omaava ihminen tuntee oman elämänsä arvon ja kokee sen hyvänä. Itsetunto on ihmisen sisällä oleva tunne ja siksi sitä ei voi muut määritellä. Näin ajattelee hyvän itsetunnon omaava ihminen. Erityinen haaste itsetunnolle on juuri se, että silloin ihmisen tulee olla tyytyväinen omaan elämäänsä. Itsetunto voidaan siis määritellä itseluottamukseksi ja itsensä arvostamiseksi. Usein unohtuu, että hyvää itsetuntoon kuuluu myös toisten arvostaminen ja huomioon ottaminen. Itsetunnon puute voi näkyä sillä tavalla, että väheksyy kanssaihmiä. Jos vaikka heikon itsetunnon omaavan ihmisen kuullen kehutaan jotakin toista, voi hänelle tulla tunne, että häneltä puuttuu jotain. Hyvällä

itsetunnolla varustettu ihminen ottaa epäonnistumiset kasvun mahdollisuutena ja pyrkii kehittämään niitä asioita, jotka epäonnistumiseen johtivat. Hyvä itsetunto auttaa ihmistä näkemään sen, että kaikilla ihmisillä on heikkoutensa ja vastoinkäymisensä, vaikka niitä ei välttämättä ulospäin näkyisikään. Ympäristön lukeminen helpottuu hyvän itsetunnon myötä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18-23.)

Mitkä asiat vaikuttavat itsetuntoon? On selvää, että itsetuntoon vaikuttaa todella moni asia, jopa vuorokauden ajalla on merkitystä. Joku voi olla vahvimmillaan aamuisin, kun taas joku toinen iltaisin. Kaikkein eniten, varsinkin heikompaa itsetuntoa, koetellaan iltaisin nukkumaan menon yhteydessä. Silloin mielen voi vallata toivottomuus tai ahdistus ja pahaa mieltä on vaikea käsitellä väsyneenä päivän päätteeksi. Koskaan ei tiedä elämässä tulee tapahtumaan, siksi onkin hyvä varautua pahimpaan ja toivoa parasta. Elämässä tulee tilanteita, jotka vaikuttavat itsetuntoon alentavasti, mutta niistä tulisi pystyä pääsemään eteenpäin mahdollisimman nopeasti. Toisaalta hyviä kokemuksia voi myös tulla lyhyellä ajalla useita ja niistä jokaisesta tulisi osata nauttia. Vastoinkäymisiä kohdatessa olisi hyvä osata muistella hyviä hetkiä ja kerätä niistä voimaa, sillä sitä kautta itsetunto kohoaa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, & Huovinen 2008, 26-27.) Toisen itsetuntoa voi kohentaa kehumalla ja sanallisesti rohkaisemalla, mutta aina se ei ole tehokkain keino. Yksi tehokas keino voi olla heikon itsetunnon omaavan ihmisen johdattaminen tilanteeseen, josta hän saa onnistumisen kokemuksen. Esimerkiksi aikuinen voi johdattaa lapsen pulmatilanteeseen, josta aikuinen ennakoiden tietää lapsen saavan tilanteen ratkaistua ja näin ollen kokevan onnistumisen iloa. Hyvää itsetuntoa ruokkii, kun lapsi itse huomaa osaavansa, selviytyvänsä ja osaavansa ratkaista tilanteen ihan itse. (Leary & Hoyle 2009, 541.)

2.3 Vuorovaikutus

Nykyisin kiinnitetään suurta huomiota vuorovaikutustaitojen merkitykseen. Vuorovaikutustaidoista on paljon hyötyä kasvatuksen alalla ja se vuorovaikutustaitojen hallitseminen on kasvatusalalla todella tärkeää. (Kauppila 2006, 13.) Kauppila (2006, 13) toteaa, että vuorovaikutustaidot eivät ole itsestäänselvyys, vaan sekin, kuten moni muukin asia vaatii harjoittelua ja opettelua. Esimerkiksi päiväkotitilanteissa on merkittävässä roolissa vuorovaikutustaitojen kehittymiselle lapselle. Vuorovaikutustaitoja on tärkeää opetella lasten kanssa, sillä se auttaa lapsia luomaan esimerkiksi ystävyys-suhteita ja se kehittää heidän

persoonallisuuttaan. Vuorovaikutustaitojen puute johtaa monesti ongelmiin, jotka ilmenevät häiriökäyttäytymisenä tai sopeutumisen vaikeutena. (Kauppila 2006, 13-15.)

Kauppilan (2006, 19) mukaan sosiaalisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan ihmisten toimintaa eri ympäristöissä. Ihminen voi olla vuorovaikutuksessa monilla eri tavoilla, esimerkiksi puhumalla tai sanattomalla viestinnällä kuten katseella. Kuunteleminen on myös tärkeä osa vuorovaikutustaitoja. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen kuuluu jokin tilanne tai paikka, eli konteksti. Konteksti luo edellytyksen vuorovaikutukselle. Sanaton vuorovaikutus, katseet ja ilmeet voivat joskus olla vaikuttavampia kuin puhumalla tapahtuva vuorovaikutus. (Kauppila 2006, 19-20.)

Koivusen (2009, 47) mukaan vuorovaikutus voi olla sanallista tai sanatonta. Lapselle puhuttaessa on hyvä kiinnittää huomiota siihen, ettei sanoja ole liikaa. Tulee myös ottaa huomioon, ettei sanallinen ja sanaton viestintä ole ristiriidassa keskenään, sillä lapsi helposti tulkitsee asian sanattoman viestinnän mukaan. Lapsi tunnistaa aikuisen tunteet ja tunteet useasti näkyvät juuri sanattomassa vuorovaikutuksessa. Sanatonta viestintää tulee opetella ja esimerkiksi lapsen tasolle laskeutuminen ja katsekontaktin ottaminen on hyvä lähtökohta. (Koivunen 2009, 47-48.)

Kronqvist ja Kumpulainen (2011, 81) toteavat, että kasvattajan rooli on tärkeä myös turvallisen osallistamisen edistäjänä. Lasten osallistaminen keskusteluun tulee osata tehdä innostavasti. Esimerkiksi kysymällä mitä jollakin on mielessä tai jos jollakin on vaikeaa, voi kysyä, josko joku haluaisi auttaa. Ja jos vastaus ei tule heti, niin annetaan lapselle aikaa miettiä, mutta muistetaan kuitenkin palata asiaan. Kasvattajan tehtävä on ottaa kaikki mukaan vuorovaikutus tilanteeseen ja rohkaista niitä arempiakin osallistumaan keskusteluun. Kasvattaja ei enää välttämättä anna suoria vastauksia, vaan hakee tiedon lapsilta. Lapsia voi johdatella antamaan oikea vastaus, joka taas lopulta kehittää lapsen itsetuntoa ja vuorovaikutustaitoja. (Kronqvist & Kumpulainen 2011, 81-82.)

Kauppila (2006, 90) kirjoittaa, että ryhmä vaikuttaa oleellisesti lapsen kehitykseen. Nykyään vielä painotetaan pienryhmätoimintaa. Ryhmässä toimiminen luonnollisesti vaatii vuorovaikutustaitojen hallitsemista. Ryhmässä lapsi opettelee vuorovaikutustaitoja. Leikit ja pelit ovat loistava paikka opettelulle. Kasvattajan rooli vuorovaikutustaitojen luomiseen on merkittävä, mutta ryhmässä lapsi oppii myös itse paljon ja oppiminen tapahtuu omalla painollaan. Ryhmiin jakautuminen tapahtuu yleensä taitojen tai tehtävien mukaan. Vuorovaikutus ryhmässä voi olla todella palkitsevaa, sillä lapsi voi kokea onnistumisen

tunnetta, nimenomaan jakamalla tietoa tai ryhmässä onnistumisen kautta. Peleissä oman joukkueen eteen toimiminen vaatii hyviä vuorovaikutustaitoja ja taidot kehittyvätkin lasten ollessa vuorovaikutuksessa keskenään. Kasvattajan on kuitenkin tärkeä havainnoida, ettei kukaan jää esimerkiksi ryhmän ulkopuolelle. Erilaisia joukkuepelejä pelatessa lapsi oppii erinomaisesti sanaton viestintää, jossa tunteet ja eleet puhuvat sanojen sijaan. (Kauppila 2006, 90-91.)

Vehkalahti (2007, 86-87) lisää, että ryhmässä toimiminen, kokeileminen ja oppiminen kehittävät lapsen itsetuntoa ja kehittävät lasten keskeisiä vuorovaikutustaitoja. Lapsi tarvitsee aikuisen tuen ja kannustuksen lisäksi vertaistensa tukea. Yhteisö joka on toimiva ja turvallinen, tukee lasta. Hyvä ryhmähenki ja turvallisuuden tunne on perusta ryhmässä toimimiselle. Kasvattajan on tärkeää pitää huolta siitä, että jokainen ryhmässä pystyy työskentelemään kaikkien kanssa. Lisäksi on tärkeää opettaa toisten arvostamista ja toisten tuntemista. Toisten lasten tuntemaan opetteluun on olemassa paljon tutustumisleikkejä ja niiden kautta myös ryhmähenki kehittyy. (Vehkalahti 2007, 27.)

Kasvattajan vastuulla on ryhmän ilmapiiri, jossa lapsi tuntee turvallisuuden tunnetta. Kasvattaja osaa huomioida lapset yksilöinä ja huomaa esimerkiksi yksilön väsymyksen, jolloin on aika siirtää väsynyt lapsi muihin tehtäviin. Sellainen huomioiminen lisää lapsen luottamusta kasvattajaan ja lapsi kokee olevansa tärkeä ja yksilöllinen. Huomiotta jättäminen vaikuttaa koko ryhmän työskentelyyn ja konfliktien uhka lisääntyy. (Karvonen, Sirenius & Vuorinen 2003, 85-86.) Mattilan (2011, 18) mukaan lapsen ja kasvattajan kohtaaminen on vuorovaikutuksen ensimmäinen askel. Lapselle on tärkeää, että kasvattaja antaa riittävästi aikaa kohtaamiselle ja vuorovaikutukselle, jolloin lapsi kokee itsensä tärkeäksi ja luottamus alkaa syntyä. Lapsi myös oppii tällaisista hyvistä kohtaamisista kasvattajan kanssa. Kuunnellaan, kysytään ja annetaan aikaa, jolloin lapsi parhaimmillaan toimii näin myös muiden kanssa.

Kasvattajan tulee huomioida lapsiryhmää ohjatessa lasten mielikuvitus ja luovuus. Jos lapsen ajatukset aina keskeytetään väärin, se voi viedä vuorovaikutustaitoja huonompaan suuntaan, sillä lapsi kokee, ettei hänellä koskaan ole oikeita vastauksia. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 57.) Toivakka ja Maasola (2011, 29-31) lisäävät, että vuorovaikutuksessa käytetään aisteja, joilla havainnoidaan jokaista yksilöä. Aistien käyttö vuorovaikutustaitojen luomiseen on kasvattajalla tärkeää. Kasvattaja voi aistia, jos joku lapsista on esimerkiksi epämiellyttävällä alueella keskustelussa ja silloin pystytään kääntämään keskustelun suuntaa.

3 Itsetunnon kehittyminen lapsuudessa

Lapsen itsetunto lähtee kehittymään siitä, miten vanhemmat häntä hoitavat vauvana. Myöhemmässäkin lapsuudessa vanhempien rooli on yhtä merkittävä. Itsetuntoon vaikuttaa se, miten vanhemmat kohtelevat lasta ja millaisia odotuksia he lapselle asettavat. Lisäksi vanhempien suhtautuminen onnistumisiin ja epäonnistumisiin vaikuttaa lapsen itsetunnon kehittymiseen. (Keltikangas-Järvinen 1994, 123.) Itsetunto on tärkeä kaiken ikäisille ja se kehittyy jatkuvasti. Lapsuuden ja nuoruuden vuosina kehittynyt itsetunto on erityisen merkityksellinen. Ihmisen itsetuntoa voi verrata puun kasvamiseen. Jos puu saa kasvaa hyvässä ympäristössä, sille kehittyy vahva runko ja tukevat oksat. Samoin käy lapsen itsetunnon kohdalla; jos lapsi saa kasvaa hyvässä ympäristössä, sille kasvaa hyvä itsetunto. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, & Huovinen 2008, 43.)

Ensimmäisinä vuosinaan ihminen rakentaa itselle peruspersonallisuuden. Ensimmäisinä vuosina ihmisen persoona kehittyy sellaiseksi, mitä se tulee olemaan aikuisena. Lapsi on herkkä vaikutteille ja siksi juuri me kasvattajat olemme erittäin tärkeässä roolissa, kaikella meidän tekemisellä on merkitys lapsen kasvuun ja kehitykseen. Iän mukana tulevat kokemukset muokkaavat ihmistä, mutta koko ajan ihminen rakentaa elämänsä lapsuudessa koettujen asioiden päälle. Mielen perusrakennetta ei ole mahdotonta muuttaa myöhemmin, mutta se on todella työlästä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, & Huovinen 2008, 43-44.)

Lapsen varttuessa itsetuntoa rakentavat vanhempien lisäksi koulu, kaverit ja harrastukset. Harrastuksissa lapsi saa yleensä onnistumisen kokemuksia sosiaalisten taitojen karttumisen lisäksi. Onnistumisten tunne voi jopa korvata jossain muualla tapahtuneen epäonnistumisen tunteen. Yleisesti ajatellaan, että harrastukset ovat hyvästä, niin kuin ovatkin, mutta myös harrastuksissa voi tapahtua epäonnistumisia. Joissakin tapauksissa harrastuksissa tapahtunut epäonnistuminen voi olla lapselle liian kova pala ja asettaa itsetunnolle liian suuren haasteen. Tämä juontaa juuriaan siihen, että nykyään monesta harrastuksesta tulee liian totista jo varhaisella iällä. Nautintoa ja mielihyvää tuottava harrastus voi epäonnistumisten myötä tuoda lapselle tunteen, että aina hän epäonnistuu ja hän on onneton yksilö. (Keltikangas-Järvinen 1994, 123.)

Vanhempien olisikin tärkeää painottaa lapselle, että harrastukset ovat mukavia, eikä niitä pidä ottaa liian vakavasti. Tulosten tavoittelu ja haaveiden asettelu onkin monesti vanhempien mielessä, joka sitten luo lapselle liian suuret paineet ja hauskuus katoaa. Tällä tavalla

pystytään murentamaan lapsen itsetuntoa ja halu liikuntaan voi pahimmassa tapauksessa kadota kokonaan.

Lapsuusvuosien merkitystä ei voi koskaan korostaa liikaa. Pelkkä vanhempien läsnäolo vahvistaa lapsen itsetuntoa, eikä siihen tarvita sen suurempia tekoja. Kannustavat sanat tai katseet ovat pelkästään jo suuressa roolissa. Itsetunnon tukeminen pienilläkin eleillä on lapselle äärimmäisen tärkeää, joskus jopa elintärkeää. Lapsen kannattaa siis aina panostaa, kun vain mahdollista. Tämä ei tarkoita, että vanhempien tulisi luopua omasta elämästä, vaan tulisi löytää hyvä tasapaino vanhemmuuden ja muun elämän kanssa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, & Huovinen 2008, 46.)

Elämä ei kuitenkaan aina ole ruusuilla tanssimista. Lasta ei voi aina kehua ja kannatella. Vastoinkäymisiä ja haasteita tulee, eikä niiltä voi eikä tarvitse aina suojata. Vastoinkäymiset enimmäkseen vahvistavat, mutta tulee muistaa, että lasta ei jätetä yksin niiden kanssa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, & Huovinen 2008, 47.) Keltikangas-Järvinen (1994, 127) lisää, että liiallinen hoitaminen ei siis ole hyväksi itsetunnon kannalta. Lapsen tulisi antaa itse ilmaista itseään, eivätkä vanhemmat voi aina ennakoida tulevaa. Esimerkiksi jos kello näyttää ruoka-aikaa, mutta lapsi on edelleen tyytyväinen, ei ruokaa pidä alkaa tuputtamaan vain sen vuoksi, että kello on nyt sen verran, että syödä pitäisi. Pieni lapsi kertoo itkullaan tai jotenkin muuten, kun hänellä on nälkä. Lapsi saa tunteen, että hän pystyy vaikuttamaan asioihin jo varhaisessa vaiheessa. Kun lapsi ilmaisee vaikka nälkäänsä ja siinä vaiheessa vanhemmat antavat hänelle ruokaa, lapsi saa hyvänolon tunteen, joka on hänen mielestään hänen itsensä aikaansaama. Tämä tunne on askel varhaisessa itsetunnon kehityksessä. Moni, varsinkin esikoistaan hoitava vanhempi huomaa tämän ylihoitamisen itsessään

Itsetunnon rakentumisen lähtökohta on siis se, miten muut lasta hoitavat ja huomioivat. Sen jälkeen on tärkeää se, miten muut suhtautuvat lapsen tekemisiin. Lapselle tulisi antaa mahdollisimman paljon positiivista palautetta ja välttää negatiivisen palautteen antoa. Lasta tulisi kehua jo pelkästä suorituksesta, eikä kiinnittää huomiota suorituksen lopputulokseen, varsinkaan ei pidä odottaa kiitoksen antamista sen pohjalta mitä aikuinen odottaa suorituksen lopputulokseksi. Lapsi ei itse osaa arvioida suorituksen lopputulosta, vaan vaatimustason asettaa aikuinen. Lapsi kuvittelee tekevänsä hyvän suorituksen, mutta aikuisen antama palaute lopputuloksesta voi laskea hänet maanpinnalle. Lapsi kokee, että suoritus ei ollutkaan hyvä, vaikka hän itse luuli niin. Lapsen itsetuntoa parantaa, jos aikuinen antaa kiitoksen, vaikka lopputulos suorituksesta ei olisikaan aikuisen mukaan täydellinen, lapsen mielestä se voi olla.

(Keltikangas-Järvinen 1994, 133.) Liikuntakasvatuksessa lasta tulee innostaa kannustamalla yrityksestä, eikä kehua vasta sitten, kun se kuperkeikka menee täydellisesti. Kehuminen ja kannustaminen vähän huonommankin suorituksen jälkeen antaa lapselle lisää suoritustietoa ja suorituksia toistamalla tapahtuu kehitystä.

Kasvattajan näkökulmasta, esimerkiksi varhaiskasvatuksen opettajan olisi hyvä muistaa sanoa lapselle, esimerkiksi aamuisin tavatessa, kuinka mukava häntä onkaan nähdä taas. Tulisi muistaa kehua lasta itseään, eikä ainoastaan hänen tekojaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 135.) Lapsen itsetunnon kehitystä voidaan siis jälleen verrata puun kasvuun. Ravintoa lapsen kasvuun tarjoaa juuri se aikuinen, joka on läsnä. Lapsi viettää paljon varhaisvuosistaan muidenkin, kuin pelkästään vanhempiensa kanssa, joten kasvattamisen vastuu on juuri sillä hetkellä läsnä olevalla aikuisella. Täytyy muistaa, että elämä ei aina mene niin kuin on suunnitellut. Suunnitelmia ja haaveita pitää olla, mutta täytyy muistaa, että vastoinkäymisiäkin tulee. Lapsi kasvaa todella voimakkaasti ja siksi lyhyetkin positiiviset hetket lapsen kanssa vahvistavat häntä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, & Huovinen 2008, 47.)

Itsetuntoja on erilaisia. Ulkoinen olemus ei aina kerro millaisella itsetunnolla lapsi on varustettu. Itsetunto ja ulkoinen olemus ovat siis kaksi eri asiaa. Huomaamaton ja hiljainen lapsi voi omata hyvän itsetunnon, kun taas karskin ja äänekkään lapsen ulkokuoren sisältä voi löytyä todella haavoittuvainen, huonon itsetunnon omaava lapsi. Ulkokuoreen ei siis voi luottaa, vaan itsetunnon tutkiminen täytyy tehdä sisältä päin. Se, että sitä pääsee tutkimaan, vaatii hyvän tuntemuksen ja lapsen luottamuksen. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, & Huovinen 2008, 48.)

Itsetunto alkaa kehittymään todella varhaisessa vaiheessa. Lapsen itsetuntoa kasvattaa se aikuinen, joka on läsnä. Varhaiskasvatuksen opettajilla on itsetunnon kehityksen kannalta suuri rooli, sillä usein he viettävät lapsen kanssa vähintään saman verran aikaa kuin vanhemmat. Puhutaan tietenkin lapsen hereillä olemasta ajasta. Lasta täytyy muistaa kehua ja kiittää siitä kuka hän on, eikä ainoastaan hänen suoritustensa perusteella. Liikunta kehittää itsetuntoa silloin, kun se on kivaa, eikä siihen ole asetettu liikaa vaatimuksia ja tavoitteita. Vaatimukset ja tavoitteet asettaa usein vanhemmat, joten heitäkin tulee muistuttaa liikunnan ilosta ja sen positiivisista vaikutuksista. Positiivisia vaikutuksia on muutakin, kuin pelkästään menestyminen, esimerkiksi itsetunnon kehittyminen. Ilman hyvää itsetuntoa ei liikunnassakaan tarvitse menestystä odottaa.

4 Vahvan ja heikon itsetunnon tunnistaminen

Lapsen itsetunnon mittaamiseen ei ole olemassa mitään menetelmää, jolla voitaisiin mitata luotettavasti, millainen itsetunto lapsella on. Mitä nuorempi lapsi on, sitä vaikeampaa itsetunnon mittaaminen on. Ihmisen käytös voi kertoa paljon hänen itsetunnostaan. Pelkkä olemuskin voi viestittää muille, millainen itsetunto ihmisellä on. Vaatetus, tilaan tuleminen, kättely ja siisteys esimerkiksi kertovat paljon ihmisen itsetunnosta. Niistä voi jollakin tasolla päätellä ihmisen sen hetkisen itsetunnon laatua, onko se hyvä vai huono. Edellä mainittuja seikkoja on myös helppo näytellä, joten ensivaikutelman puolesta ei voi kuitenkaan tehdä tarkkaa määritelmää. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, & Huovinen 2008, 12.)

Aho ja Laine (1997, 43) kirjoittavat, että itsetunnon arvioinnissa on käytetty esimerkiksi erilaisia lomakkeita, piirroksia ja joskus haastatteluja. Haastattelut voivat olla huonon itsetunnon omaaville lapsille liian uhkaavia ja ahdistavia. Toki niiden avulla pystytään heti huomaamaan, jos lapsi alkaa käyttäytyä vaikeasti, niin voidaan todeta itsetunnon olevan kehityksen tarpeessa. Luotettavaa kuvaa haastattelut eivät kuitenkaan anna. Projektiiviset testit, joissa lapselle annetaan epämääräinen ärsyke, esimerkiksi kuva jota tulkita, antavat varsin mielenkiintoista tietoa lapsen itsetunnosta. Kun lapsella ei ole mitään viitekehystä, hän saattaa antaa huomaamattaan tietoa itsestään ja todellisuudestaan ja vastaukset kertovat hänen persoonallisuudestaan. Ongelmana projektiivisissä testeissä on se, että niiden tulkintaan tarvitaan yleensä asiantuntija apua. Luotettava itsetunnon arviointi vaatii useasti monien menetelmien käyttöä. Kasvattajan pitää muistaa, että ihmiset voivat käyttäytyä tietyin tavoin erilaisista syistä tai eri tavoin samoista syistä. Näin ollen itsetunto voi näyttäytyä lapsen käyttäytymisessä eri tavoin lapsesta riippuen. Vaikka kaksi lasta käyttäytyisikin samalla tavalla, se ei tarkoita, että heillä olisi samanlainen itsetunto. Ihmisen käyttäytyminen on sen verran monimutkaista, että yleistyksiin ei ole varaa ja niihin tulee suhtautua kriittisesti.

Aiemminkin jo todettiin, että itsetunnon laatua ei voi päätellä pelkkää ihmisen ulkokuorta tulkitseamalla. Vaikka ihminen näyttäisi itsevarmalta ja ulkoinen olemus olisi kova, voi pinnan alla silti olla huono itsetunto (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, & Huovinen 2008, 48). Itsetunnontunnistaminen ja mittaaminen on siksikin vaikeaa, että itsetunto ei ole mitään konkreettista vaan se on ihmisessä oleva tunne. Itsearviointi on käytännössä itsetunnon mittaamisen ainoa menetelmä. Arviointiin sisältyy tässä tapauksessa myös kaikki itsearvioinnin virheet, esimerkiksi se että ihminen ei pysty havaitsemaan kaikkea itsessään.

(Keltikangas-Järvinen 1994, 71.) Positiivisen minäkäsityksen ja vahvan itsetunnon kannalta olisi tärkeää, että lapsi osaisi arvioida itseään todenmukaisesti. Voidaan sanoa myös niin, että olisi hyvä jos lapsi tuntisi itsensä. (Aho & Heino 2000, 8.)

Aho ja Laine (1997, 43) jatkavat, että heikon itsetunnon omaavalle yksilölle hänen itsensä kuvaaminen ja arviointi on usein vaikeaa. Itsetunnon heikko ihminen ei välttämättä kuvaa itseään negatiivisesti, vaan epävarmuus arvioinnissa voi myös osoittaa sen. Heikon itsetunnon omaava ihminen voi jäljitellä muita, olla arka tai käyttäytyä pelokkaasti. Riskien välttely, sosiaalisten tilanteiden pelkääminen ja huomion kohteena oleminen viittaavat heikkoon itsetuntoon. Omia mielipiteitä ei kerrota, ja jos kerrotaan, niin ne voivat muuttua nopeasti toisten mielipiteiden mukaisiksi. Heikon itsetunnon omaava yksilö yrittää saada tietoa siitä, mitä muut hänestä ajattelevat. Jos tiedot ovat positiivisia sekä negatiivisia, heikon itsetunnon omaava yksilö valitsee itselle negatiivisen palautteen tai tiedon.

Toisaalta, poiketen aiempaan, heikko itsetunnon omaava ihminen voi käyttäytyä uhkaavasti, hallitsevasti ja huomiota herättävästi. Käytöksellä pyritään peittelemään heikkouksia ja joskus jopa tahallaan haetaan negatiivista huomiota osakseen. (Aho & Laine 1997, 44.) Keltikangas-Järvisen (1994, 84) mukaan itsekeskeisyys on valtavaa ja kaikki pyörii oman itsensä ympärillä. asiat arvioidaan sen mukaan, kuinka kiinnostavia ne ovat omasta mielestä. Itsetunnon puutteesta kärsivä ihminen voi olla huomionkipeä ja haluaa kohdistaa huomion itseensä. Voidaan siis puhua narsismista, vaikka narsismi yleensä liitetään hyvään itsetuntoon. Aho ja Laine (1997, 45) lisäävät, että yksi tyypillinen piirre negatiivisesti itseensä suhtautuvalla yksilöllä on epäluuloisuus muita kohtaan. Lapsilla se voi näyttäytyä ihmiskontaktin välttelyllä ja mieluummin tällainen lapsi viihtyy esineiden, kuin ihmisten parissa. Päätösten tekeminen on vaikeaa ja usein ei edes huomata erilaisia vaihtoehtoja, mitä on tarjolla.

Aho ja Laine (1997, 45) toteavat, että itsetunto selittää suorituksen laadun paremmin kuin yksilön kyvyt suorittaa. Eli osaamista voi löytyä, mutta heikko itsetunto heikentää suorituksen toteutusta. Yksi selitys tälle on motivaatio. Heikon itsetunnon omaava yksilö ei motivoitu suoritustilanteista, koska kokee, että suoritukseen vaikuttaa muut tekijät kuin oma osaaminen, esimerkiksi ympäristö, odotukset ja sattumat. Epärealistiset tavoitteet asettavan yksilön motivaatio on usein heikko. Epärealistisia tavoitteita asetetaan lähinnä kahdesta syystä: yksilö ei tunnista omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan tai sitten tavoitteet asetetaan niin alas, että varmasti saadaan onnistuminen tai sitten niin ylös, että epäonnistuminen ei haittaa. Heikko

itsetunto johtaa siihen, että yksilö ei halua muuttaa tavoitteitaan. Vahvan itsetunnon omaava yksilö pudottaa tavoitettaan, jos ensimmäinen tavoite oli liian korkealla. Sitä kautta päästään jossain vaiheessa takaisin alkuperäisen tavoitteen saavutteluun.

Itsetuntoon liittyy usein myös käyttäytymisongelmia. Ne voidaan käytännössä jakaa kahteen ryhmään: käytösongelmiin ja persoonallisuuteen liittyviin ongelmiin. Käytösongelmat ovat yleensä helposti huomattavissa. Ne liittyvät usein tottelemattomuuteen, aggressiivisuuteen tai sääntöjen noudattamatta jättämiseen. Persoonallisuuteen liittyviä ongelmia sen sijaan on vaikeampi ulkopuolisen huomata, sillä ne kohdistuvat yleensä omaan itseen. Esimerkiksi pelot, ahdistuneisuus, yksinäisyys ja masentuneisuus ovat yleisiä oireita. Heikon itsetunnon omaava yksilö kärsii useasti molemmista ongelmista, mutta käytökseen liittyvät ongelmat usein peittävät persoonallisuuteen liittyvät ongelmat. Tällainen ihminen elää yleensä sellaisessa kuplassa, jossa heikko itsetunto aiheuttaa tietynlaista käytöstä ja käytös taas tuo persoonallisuuteen lisää ongelmia. Yksilö ei uskalla ottaa riskejä haastaa itseään, jolloin onnistumisen tunteet jäävät vähäisiksi. (Aho & Laine 1997, 47.)

Suoritusilanteissa itsetunto näkyy monella tavalla. Ajatus voi olla jo valmiiksi se, että minä epäonnistun kuitenkin tai sitten vältellään suorittamista kokonaan. Kiinnitetään huomiota epäolennaisiin asioihin, jolloin suorituksen tekeminen vaikeutuu jo lähtökohtaisesti. Heikon itsetunnon omaava yksilö voi vähätellä tulevaa suoritusta, vältellä sitä kaikin keinoin tai häiriköidä muiden suoritusta. Suorituksen välttelyä viittaa siihen, että ei haluta yrittää, koska ei kestä sitä, että suoritus voi epäonnistua. Yksilö suojelee tällä toiminnallaan itseään ja pyrkii välttämään mahdollista häpeää. Häpeän tunteen yksilö monesti kehittelee omassa päässään. Kasvattajan onkin tärkeä muistaa, että heikon itsetunnon omaava yksilö lähtee aina suoritukseen ahdistuneena. Tällöin kasvattajan ei pidä luoda odotuksia tai paineita suoritteelle, vaan ennemminkin vain kannustaa kokeilemaan. (Aho & Laine 1997, 45.)

Liikuntakasvatus antaa oivan mahdollisuuden kasvattajalle huomata lapsen itsetunnon laatu. Kasvattaja asettaa esimerkiksi tuokion tavoitteet niin alas, että jokainen varmasti kokee onnistumisen elämyksiä. Sen jälkeen kun kaikki ovat kokeneet edes yhden onnistumisen, voi kasvattaja huomioda yksilöt ja asettaa heille yksilöllisiä tavoitteita. Liikuntatuokioiden ovat yksi helpoimmista paikoista tukea itsetuntoa, mutta se vaatii kasvattajalta niin sanotusti pelisilmää. Toisaalta voidaan ajatella, että liikunta on juuri se, mikä tuhoaa lapsen itsetunnon. Näin voi käydä ainoastaan siinä tapauksessa, että kasvattaja ei osaa asiaansa.

5 Itsetuntoa kehittävä vuorovaikutus kasvattajan ja lapsen välillä

Yhteenkuuluvuus on yksi itsetunnon ulottuvuuksista. Se on yksi tärkeimmistä ulottuvuuksista ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Siinä on kyse toisiin ihmisiin suhtautumisesta ja yhteenkuuluvuuden tunteesta yhteisöön. Kun lapsi kokee yhteenkuuluvuutta, lapsi pystyy antamaan itsestään muille vuorovaikutustilanteissa. (Aho & Laine 1997, 53.) Etenkin kasvattajan ja vanhempien avoimella vuorovaikutuksella lapsen kanssa on suuri merkitys lapsen itsetuntoon. Lapsen ja aikuisen vuorovaikutus on siis suuressa roolissa vahvan ja hyvän itsetunnon muodostumiselle. (Aho & Laine 1997, 19-20.)

Piiroinen-Malmi ja Strömberg (2008, 54) toteavat, että liikuntatuokioissa lapsen aktiivisuutta ja halua vuorovaikutukseen lisäävät emotionaalisuus, jäljittely ja toistojen tekeminen. Yksinkertainen toiminta kasvattajan ja lapsen välillä voi olla pallon vierittelyä lapsen ja kasvattajan välillä. Pallon vierittäminen lapselle ja kun lapsi vierittää palloa takaisin, toteutetaan aikaisessa vaiheessa lapsen kehitystä. Tällainen yksinkertainen perustoiminta on hyvää harjoitusta vastavuoroisiin vuorovaikutustilanteisiin lapsen elämässä. Mikäli lapsi ei saa vierittelylle vastinetta, eli kasvattaja ei vieritä palloa takaisin ja vastaa lapsen aloitteeseen, jäävät monet kehitykselle tärkeät asiat toteutumatta. (Piiroinen-Malmi & Strömberg 2008, 54-55.) Keltikangas-Järvisen (1994, 103) mukaan kehitys perustuu lapsen ja ympäristön vuorovaikutukseen. Lapsen tehdessä jotain, tulee ympäristön, tässä tapauksessa kasvattajan, vastata siihen tai kasvattaja tekee ja lapsi vastaa.

Kasvattajan on tärkeä olla vuorovaikutuksessa sillä tavalla, että lapsi sen huomaa ja tuntee. Kasvattajan tulee kuunnella, katsoa silmiin ja antaa lapselle iloinen kohtaaminen. Vuorovaikutussuhteen luomisen kannalta on tärkeää, että lapsi tuntee kasvattajan. Kasvattajan tulee kertoa lapselle omista tunteista, unelmista ja elämästään yleensä. Lapsen pitää saada nähdä kasvattaja myös ihmisenä. Kehittävässä vuorovaikutuksessa kasvattaja tukee lapsen omia ajatuksia, kunnioittaa lapsen näkökulmia ja perusteluja. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, & Huovinen 2008, 264-265.)

Toiminnassa, jossa lapsi viihtyy, viihtyy aikuinenkin ja päinvastoin. Kasvattajan ilmeet ja liikuntatuokion välineistö herättää lapsen mielenkiinnon ja uteliaisuuden. Kasvattajan tehtävä onkin luoda kiinnostava oppimisympäristö, jossa lapset haluavat osallistua toimintaan. Kasvattaja voi esittää hieman hölmöä ja näin saada lapset aktivoitumaan ja kenties auttamaan, esimerkiksi jonkin tavaran etsinnässä, joka on selkeästi näkyvillä, mutta kasvattaja ei satu

näkemään. Omalla innostuksellaan kasvattaja saa aikaan vuorovaikutusta, johon saadaan mukaan ryhmän vetäytyvimmätkin lapset. Kasvattajan näyttämä esimerkki vetoaa lapsiin ja saa aikaan vuorovaikutusta, sillä esimerkkiä näyttämällä lapsi kiinnittää kasvattajaan huomion. (Piiroinen-Malmi & Strömberg 2008, 55.) Pallon vierittämisen voi konkreettisesti näyttää ja ottaa kaveriksi esimerkkiin sellaisen lapsen, joka ei yleensä ole ensimmäisten joukossa tekemässä. Yksinkertaisen esimerkin näyttäminen lapsen kanssa kehittää lapsen itseluottamusta ja itsetuntoa. Tärkeää on kuitenkin olla varma siitä, että vierittely kyseisen lapsen kanssa onnistuu, jotta vältytään epäonnistumisen tunteelta, joka voi jälleen heikentää lapsen itsetuntoa.

Kokkonen ja Klemola (2013, 219) muistuttavat, että liikunta tai liikuntakasvatus ei yksinään ja automaattisesti tue lapsen sosiaalista ja emotionaalista kehitystä, vaan kasvattajan toiminta ja vuorovaikutus ovat suuressa roolissa. Avainasemassa kehittävässä vuorovaikutuksessa on kasvattaja, joka antaa liikuntatuokiolle mahdollisuuden kehittää lasten vuorovaikutustaitoja. Se, että lapsi menee ja suorittaa kasvattajan antamat tehtävät, ei auta lasta, vaan kasvattajan suunnittelema tuokio ”pakottaa” lapset vuorovaikutukseen ja näin ollen kehitystä tapahtuu kuin itsestään. (Kokkonen & Klemola 2013, 219-220.)

Kasvattajan tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat keskeisessä osassa kaikissa oppimiseen liittyvissä tilanteissa. Välittäminen ja hyväksyntä tulee näkyä kasvattajassa vuorovaikutustilanteissa, sillä ne herättävät lapsessa luottamuksen tunnetta. Kasvattajan tulee osata tunnistaa lapsen tunteet, joita lapselle herää esimerkiksi liikuntatuokiolla, jolloin hän pystyy tekemään nopeita ratkaisuja, joilla tukee lapsen itsetuntoa. Nopeat reagoinnit voivat olla vuorovaikutukseen liittyviä pieniä eleitä tai kannustuksen sanoja, joilla lapsi saadaan uudestaan motivoitua. Tunteiden muutokset ovat yleisiä ja niihin vastaaminen vaatii kasvattajalta hyvää lapsen tuntemista, jolloin vuorovaikutus lapsen kanssa edistää kehitystä, eikä päinvastoin. (Kokkonen & Klemola 2013, 220-222.)

6 Itsetuntoa kehittävä palautteenanto kasvattajalta lapselle

Jaakkola (2013, 334) toteaa, että palautteen antamisella on suuri merkitys lapsen itsetuntoon. Palautteen avulla yleensä kerrotaan lapselle, miten hän on suoriutunut annetuista tehtävistä. Liikuntakasvatuksessa palautteen antaminen voi esimerkiksi edistää oppimista ja motivoida lasta liikkumaan. Palautteella kasvattaja voi edistää liikuntakasvatuksen tavoitteita, esimerkiksi hyvien käyttäytymistapojen oppimista, toisten huomioon ottamista, lapsen oman toimintakyvyn kehittämistä ja motivoida lasta jatkamaan liikkumista. Kasvattajan oma toiminta tilanteissa on suurin palautekanava mitä lapsi näkee. Lapsen itsetuntoa kehittää kasvattajan positiivinen suullinen palaute, tai pelkästään ilmeet ja eleet. Ilmeet ja eleet voivat olla pieniä ja huomaamattomia, mutta lapsi ne huomaa hyvin helposti.

Vaatimustason asettaminen liittyy olennaisesti myös siitä seuraavaan palautteeseen. Siksi onkin tärkeää, että kasvattaja osaa asettaa tavoitteet lapsen kykyjä vastaaviksi. Onnistumisen tunne ei tule pelkästään siitä, miten suorituksen on tehnyt, vaan siitä millaisia tavoitteita suoritukselle oli asetettu. Itsetuntoa kehittää parhaiten se, miten suoritusta peilataan asetettuihin tavoitteisiin. Jos tavoitteeksi on asetettu kuperkeikan tekeminen, mutta lapsi onnistuukin lisäksi kärrynpyörässä, eli ylittää huimasti asetetun tavoitteen, se vahvistaa lapsen itsetuntoa merkittävästi. Onnistumisten jälkeen lapsi asettaa omat tavoitteensa korkeammalle ja lapsen itseluottamus kasvaa. Jos vaatimustaso on liian korkea, lapsi kokee kerta toisensa jälkeen pettymyksen ja palautekaan ei ole kovin kannustavaa. Silloin lapsi voi helposti luovuttaa ja todeta, etten kuitenkaan tule onnistumaan. Itseluottamus ja itsetunto eivät kehity tällaisessa toiminnassa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 218.)

Jaakkolan (2013, 336) mukaan palautetta voidaan antaa yksityisesti tai julkisesti. Yksityisen palautteen määrä ryhmässä on yleensä vähäisempää ja kasvattaja antaakin palautteen monesti julkisesti koko ryhmälle. Molemmille tavoille on omat hetkensä, mutta heikon itsetunnon omaavalle lapselle yksityinen, positiivinen palautteenanto olisi suotavaa. Varhaiskasvatuksen perusteet (2016, 18) kehottavat meitä kohtaamaan lapset yksilöinä, joten senkin pohjalta kasvattajan tulisi antaa myös yksilöllistä palautetta. Jos heikon itsetunnon omaava lapsi ei ole suoriutunut annetuista tehtävistä tavoitteiden mukaisesti, niin silloin voidaan käyttää julkista palautetta, jossa positiivisuuden kautta keuhataan kaikkia ja kannustetaan yleisesti parempiin suorituksiin. Tällöin yksilö ei ota epäonnistumistaan niin raskaasti, kun kasvattajakaan ei

siihen kiinnitä huomiota. Todellisuudessa kasvattaja kuitenkin tiedostaa tapahtuneen, vaikkei sitä tuokaan esille.

Aho ja Heino (2000, 7) sanovat, että yleinen positiivinen ilmapiiri itsessään jo antaa lapselle itsetunnon kehityksen kannalta tärkeää palautetta. Lapsi kokee positiivisen ilmapiirin ryhmässä yhteenkuuluvuutta ja välittämistä. Positiivinen ilmapiiri voi helposti särkyä negatiivisilla palautteilla. On tutkittu, että negatiivisella palautteella on paljon suurempi vaikutus lapseen, kuin positiivisella palautteella. Tällä tarkoitetaan sitä, että negatiivisen ilmapiirin muuttaminen positiiviseksi on huomattavasti vaikeampaa, kuin toisin päin. Kielteiset ja ikävät kommentit tai eleet vaikuttavat yksilöön ja koko ryhmään negatiivisesti. On väitetty, että yhden negatiivisen palautteen vastapainoksi tarvitaan viisi positiivista palautetta. Tämä kertoo siitä, kuinka tärkeää kasvattajan on tarkkaan harkittava palautetta mitä meinaa antaa.

Vehkalahti (2007, 116) lisää, että ihmiselle on tärkeää saada palautetta itsestään ja teoistaan. Ihminen haluaa miellyttää niitä ihmisiä, jotka ovat hänelle tärkeitä. Kehuminen ja positiivisen palautteen saaminen tuntuu hyvältä vaikuttaa merkittävästi itsetunnon kehittymiseen. Lapselle annettu kehu tulee kuitenkin olla vilpittömän. Perusteeton kehu ei välttämättä tue lapsen itsetuntoa. Lapsi ottaa kehun tai positiivisen palautteen mieluiten vastaan ihmiseltä johon luottaa, jota arvostaa tai kenet tuntee. Kehut ja positiiviset palautteet merkitsevät eniten niille, jotka eivät välttämättä ole niin lahjakkaita jossain asiassa. Esimerkiksi jos lapsi osaa lukea, mutta kuperkeikan tekeminen liikuntatuokiolla on haastavaa, mutta lapsi on viimein oppinut sen, niin silloin kiitos kuperkeikasta merkitsee lapselle enemmän kuin kiitos hyvästä lukusuorituksesta. Pelkästään jo se, että lapsi on jatkanut kuperkeikan harjoittelua, ansaitsee kiitosta. Kiitokset ja kehut nostavat itseluottamusta ja itsetuntoa eikä niitä pidä antaa pelkästä suorituksen onnistumisesta, vaan myös siitä, että on jaksanut yrittää. Lapsi huomaa, että hänen harjoittelu on huomioitu ja se auttaa taas eteenpäin.

Kasvattajan antama oma malli on tärkeä. Kasvattajan tulee osoittaa mielenkiintonsa, sillä lapsi aistii positiivisestakin palautteesta, jos kasvattajaa ei itseään kiinnosta tai hänen ajatuksensa ovat negatiivisia. Kasvattajan ei tulisi puhua itsestään, eikä varsinkaan lapsista koskaan negatiiviseen sävyyn. Positiivisen palautteen antamista pitää harjoitella, jotta sitä voi sitten myös opettaa lapsille. Myöskään positiivisen palauteen vastaanottaminen ei ole itsestäänselvyys. Itsetunnon heikko lapsi ei osaa ottaa positiivista palautetta vastaan. Monesti heikon itsetunnon omaava lapsi ottaa helpommin vastaan negatiivisen palautteen.

Negatiivisten kommenttien ja palautteen antamisesta pitää puhua lasten kanssa, sillä usein lapset antavat toisilleen palautetta. Täytyy keskustella ja opettaa, miten toista kannustetaan ja miten annetaan positiivista palautetta. (Aho & Heino 2000, 7.)

7 Yhteenveto liikuntakasvatuksen näkökulmasta

Tämä kappale kokoaa yhteen lapsen itsetunnon kehittymisen, tunnistamisen, oikeanlaisen vuorovaikutuksen sekä palautteenannon liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Tulen kertomaan käytännön esimerkkejä, kuinka lapsen itsetuntoon voidaan vaikuttaa liikuntakasvatuksessa; kuinka liikuntakasvatuksessa voidaan ottaa huomioon lapsen itsetunto ja tukea sen kehittymistä positiiviseen suuntaan oikeanlaisen vuorovaikutuksen ja palautteenannon avulla. Aikaisempi ammattini liikuntaneuvojana antaa minulle mahdollisuuden soveltaa tietoa käytännön tilanteisiin.

Liikunta kehittää lapsen itsetuntoa silloin, kun liikunta antaa onnistumisen ja ilon tunteita lapselle. Esimerkiksi liikuntatuokioilla kasvattajan tehtävä on suunnitella tuokio sillä tavalla, että jokainen lapsi saa kokea onnistuvansa. Kasvattajan tulee suunnitteluvaiheessa ottaa huomioon ryhmä kokonaisuudessaan, mutta ajatella myös jokainen lapsi yksilönä. Kasvattaja auttaa lapsen itsetunnon kehittymistä parhaiten silloin, kun tuntee lapsen taitotason ja sen mukaan suunnittelee tuokion. Yksilön tunteminen varmistaa sen, että jokaiselle on pystynyt suunnittelemaan lapsen taitotasoon nähden sopivaa tekemistä. Soveltamalla esimerkiksi tempurataa tai pelejä, saadaan aikaan jokaiselle onnistumisen ja ilon tunteita. Esimerkiksi tempuradalla samaa estettä voi ylittää eri tyyleillä, jolloin varmistetaan se, että jokainen lapsi onnistuu esteen ylittämisessä.

Liikuntatuokioilla kasvattajan ja lapsen välinen vuorovaikutus tulisi kasvattajan puolesta pitää positiivisena. Jos lapsi esimerkiksi ei tempuradalla onnistu ylittämään estettä ensimmäisellä kerralla, kasvattajan tulee kannustaa yrittämään uudestaan, eikä edes mainita siitä, että se ei mennyt hyvin. Toisaalta onnistumisen jälkeen tulee muistaa aina kehua. Kehu voi olla sanallista, mutta pienet eleet, kuten vaikka peukun näyttäminen riittää. Kasvattajan pitää kuunnella lasta, jos hänellä on sanottavaa esimerkiksi esteen vaikeudesta. Kasvattajan kuunnellessa lasta, lapsi kokee, että hän on tärkeä. Tämän jälkeen on tärkeä muistaa kannustaa lasta eteenpäin, eikä vain jättää lapsen kokemusta omaan arvoonsa.

Palautteen antaminen liittyy merkittävästi hyvään vuorovaikutukseen. Jos lapsi on ylittänyt tempuradalla esteen, mutta tyyliässä on ollut kehittämisen varaa, kasvattajan tulee kehua jälkeen antaa lapselle vinkki, miten seuraavalla kierroksella voisi yrittää ylittää esteen eri tavalla. Lapselle ei pidä missään nimessä sanoa suoraan, että ylitit esteen väärällä tavalla. Kasvattajan pitää muistaa, että varsinkin heikon itsetunnon omaava lapsi tarvitsee aina ensin

kehun ja sen jälkeen vinkin, miten voisi tehdä asian vielä paremmin. Palautetta voi antaa koko ryhmälle, joka kehittää ryhmän yhtenäisyyttä, mutta varsinkin heikomman itsetunnon omaavalle lapsen henkilökohtaisen palautteen antaminen on todella tärkeää. Negatiivista palautetta pitää myös uskaltaa antaa, mutta palautteenanto tulisi aina lopettaa positiiviseen palautteeseen. Rakentava palaute on sellaista, jossa lapselle kerrotaan ensin mitä voisi tehdä vielä paremmin. Sen jälkeen kuitenkin pitää muistaa kertoa, että kokonaisuudessaan tempuradan suorittaminen meni hyvin.

Näitä ohjeita noudattamalla kasvattajalla on pohja lapsen itsetunnon positiiviseen vahvistamiseen liikuntatuokioissa. Ohjeeni on, että kasvattajan tulee muistaa soveltaa, kuunnella ja antaa aina viimeiseksi positiivista palautetta. Omasta kokemuksestani voin kertoa, että aina positiivisen palautteen keksiminen ei ole helppoa, mutta ammattitaitoisen kasvattajan taitoihin kuuluu osata ammentaa se jostakin yksityiskohdasta esille.

8 Pohdinta

Tutkielmani tuo esiin, että itsetunto rakentuu lapsuudessa. Hyvän itsetunnon omaava henkilö pitää itseään arvokkaana ja merkityksellisenä, kun taas heikon itsetunnon omaava henkilö vähättelee itseään ja kykyjään. Kasvattajan tehtävä on huomata lapsen itsetunnon taso ja tarpeen vaatiessa pystyä sitä kehittämään. Tutkimusta tehdessäni ja kirjallisuuteen tutustuessani huomasin, että kasvattajan tulee tuntea lapsi ja luoda hänen kanssaan hyvä vuorovaikutussuhde. Sen jälkeen kasvattaja pystyy parhaiten tunnistamaan lapsen itsetunnon laadun, sekä sitä kautta tukemaan lapsen itsetunnon kehitystä. Hyvän vuorovaikutussuhteen edellytyksenä on molemminpuolinen kasvattajan ja lapsen välinen luottamus.

Kasvattajan tulee ottaa huomioon lapsen positiivinen huomioiminen kannustavan palautteen kautta. Mikäli lapsen suorituksessa on kehitettävää, tulee se tuoda esille lapselle asiana jonka voisi tehdä entistäkin paremmin, sen sijaan että puhuttaisiin virheistä tai väärästä suorituksesta. Palautetta voi antaa kokonaiselle ryhmälle yhdessä, mutta erityisesti heikon itsetunnon omaava lapsi kokee henkilökohtaisen positiivisen palautteen tärkeänä.

Yhtenä tärkeänä yksityiskohtana voidaan nostaa esiin liikuntatuokioiden huolellinen suunnittelu ja valmistelu. Kasvattajan tulee ryhmän liikuntatuokiota suunnitellessa ottaa huomioon jokaisen yksilön tarpeet ja taidot, jotta onnistumisen kokemus voidaan taata jokaiselle tuokioon osallistuvalla lapsella. Henkilökohtaisesti olen huolissani siitä, onko varhaiskasvattajilla riittävästi tietoa, taitoa, tunneälyä ja resursseja toteuttaa sellaisia liikuntatuokioita, jotka tukevat lapsen itsetunnon kehittymistä, vai tarvittaisiinko tätä varten erityistä koulutusta liikunnan ohjauksesta.

Tutkielmaa tehdessäni lapsen itsetunnon tukeminen aiheena alkoi kiinnostamaan entisestään. Jatkaisin mielelläni aiheen parissa tutkimalla jo aikuisten kokemuksia lapsuuden liikuntatuokioista ja koululiikunnasta. Olisi mielenkiintoista haastatella ihmisiä ja selvittää heidän kokemuksiaan ohjatun liikunnan parissa saamistaan itsetuntoa ylentävistä tai alentavista seikoista, ja selvittää, kuinka heidän liikuntakokemuksensa ovat muokanneet heitä itsetunnoltaan sellaisiksi kuin ovat. Voisi olla mielenkiintoista haastatella lisäksi myös liikunnanopettajia ja liikuntapäiväkotien henkilöstöä heidän näkemyksistään ja kokemuksistaan liikunnan ohjauksesta ja sen vaikutuksesta lapsen itsetuntoon.

Lähteet

- Aho, S. & Heino, S. (2000). *Itsetunnon vahventaminen päiväkodissa – jos minulla olisi siivet...* Turku: Turun opettajankoulutuslaitos.
- Aho, S. & Laine, K. (1997). *Minä ja muut – Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen.* Helsinki: Otava.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela E. & Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuorten itsetuntoa.* Helsinki: WSOY.
- Gallahue, D.L. & Donnelly, F.C. (2003). *Developmental Physical Education for All Children.* (4. uud. p.). United States: Human Kinetics.
- Heikka, J., Hujala, E. & Turja, L. (2009). *Arvioinnista opiksi: Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa.* Vantaa: Printel Oy.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2010). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2013). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka.* (s. 30-336). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. (2003). *Varhaisvuosien liikunta.* Lahti: VK-Kustannus.
- Kauppila, R. (2006). *Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille.* Toinen painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, S. (1994). *Hyvä itsetunto.* Helsinki: WSOY.
- Koivunen, P-L. (2009) *Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen.* Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kokkonen, M. & Klemola, U. (2013) Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka.* (s. 219-222). Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kronqvist, E-L. & Kumpulainen, K. (2011) *Lapsuuden oppimisympäristöt: Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun*. Helsinki: WSOY.

Laakso, L. (2007) Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (2007). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. (s. 25) Helsinki: WSOY.

Laakso, L. (2003). Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (2003). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. (s.16-21). Porvoo: WS Bookwell Oy.

Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:46. Helsinki: Opetushallitus. Haettu 20.10.2018 osoitteesta: https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä*. Helsinki: Lönnberg Print & Promo. Haettu 2.11.2018 osoitteesta: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>.

Leary, M. & Hoyle, R. (2009). *Handbook of Individual differences in social behavior*. New York: The Guilford Press.

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

Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. (2008). *Välittämisen pedagogiikka*. Keuruu: Tammi.

Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. Haettu 28.10.2018 osoitteesta: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.

Sääkslasti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2013). *Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi* (10. uud. p.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vehkalahti, R. (2007). *Kehu lapsi päivässä*. Helsinki: Lasten keskus.

