

Itsetunto

Lapsen hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan lapsen myönteistä ja totuudenmukaista käsitystä itsestään, omista ominaisuuksistaan ja taidoistaan. Itsetunto on siis itsensä tuntemista ja itsensä hyväksymistä. Lapsi vaikuttaa ympäristöönsä ja saa toiminnastaan palautetta. Lapsi tarvitsee tätä palautetta minuutensa rakennusaineiksi. Joistain lapsen toimista vanhemmat iloitsevat ja kannustavat lasta. Kun lapsi toimii epäsuotavalla tavalla, vanhemmat jättävät asian huomiotta tai toruvat lasta. (MLL)

Palaute voi kohdistua lapsen toimintaan. Vanhempi voi iloita lapsen onnistumisesta, kun tämä syö itse. Toisinaan palaute kohdistuu tunteisiin, esimerkiksi lapsen pelätessä, ja vanhempi tarjoaa turvaa ja lohdutusta. Tai lapsen kiukutessa vanhempi ymmärtää lapsen olevan väsynyt, eikä hermostu itse, vaan rauhoittelee lapsen nukkumaan. Se, miten vanhempi vastaa lapsen tunteeseen ja toimintaan sisäistyy vähitellen osaksi lapsen minää. (MLL).

Lapsen itsetunnon kannalta on toivottavaa, että mielikuva vanhemmasta on turvallinen, lohduttava, kannustava, rakastava ja hellä. Silloin lapsi kokee voivansa luottaa itseensä ja hän uskaltaa toimia ja kokeilla erilaisia asioita pelkäämättä liikaa, että on tuhma tai toimii väärin. Aikuisenakin sellainen itsetunto, jonka perustana ovat totuudenmukainen näkemys itsestä sekä toisten aito kunnioittaminen, on hyödyllinen ja tavoittelemisen arvoinen. (MLL).

Lapsen hyvinvointia ja myönteistä käsitystä itsestään voi tukea erilaisten harjoitteiden avulla.

Tietoista kävelyä voi harjoittaa milloin vain ja missä vain. Mennään ulos ja aktivoidaan eri aistikanavia ja tunnistetaan tunteita, joita ympäröivä luonto itsessä herättää. Kiinnitetään huomiota siihen, mitkä asiat luonnossa lisäävät hyvinvointia ja mistä saa olla kiitollinen. (Helsingin yliopisto HY+).

Lapsi kirjoittaa oman nimensä kirjaimet allekkain, ja keksii jokaisella kirjaimella alkavan positiivisen asian itsestään. Esimerkiksi:

M = Mukava

A = Auttavainen

T = Tyylikäs

T = Tarkka

I = Iloinen

Lopuksi lapsi voi kertoa, miksi valitsi juuri nämä ominaisuudet tai asiat ja keskustellaan, miksi ne ovat hyviä. (Tunne- ja turvataitoja lapsille, 45).

Tällainen minä olen -kollaasi: Lapsi etsii kuvalehdistä kuvia tai sanoja, jotka kuvaavat heidän ulkonäköään, harrastuksiaan, vahvuuksiaan, ylpeyden aiheitaan, kiinnostuksiaan, iloa tuottavia asioita, unelmiaan, haaveitaan tai toiveitaan. Kuvat liimataan kollaasiksi. (Tunne- ja turvataitoja lapsille, 40).

Matleena Seppälä, kuraattori-harjoittelija

Helsingin yliopisto HY+,2018. Viitattu: 17.4.20. Saatavilla: <https://blogs.helsinki.fi/hyplus-opintie/2018/05/22/tunne-ja-tietoisuustaitojen-kehittaminen-harjoituksia-eskareille-ja-alakouluun/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu: 17.4.20. Saatavilla: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>

Tunne- ja turvataitoja lapsille. Viitattu: 17.4.20. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y