

2. JAKSO - MYÖNTEINEN MINÄKUVA

Itsenäisyys, turvallisuus, itseluottamus, itseilmaisus

*Jokaisella lapsella tulisi olla itsestään kuva yksilönä joka ei tarvitse ulkopuolista hyväksyntää ympäristöstään. Heillä tulisi olla rohkeutta ottaa oma tilansa ja olla aktiivisia toimijoita omassa elämässään passiivisuuden sijaan. Tässä jaksossa tuetaan myönteisen minäkuvan kehittymistä (**"Minä olen ok"**).*

Talon aikuiset kohtaavat jokaisen lapsen yksilönä niin, että sekä lapsi että hänen perheensä ovat vakuuttuneita siitä, että lapsi on tärkeä talon aikuisille. Talon aikuiset ovat aidosti kiinnostuneita lapsen vapaa-ajalla tapahtuvista asioista, ja tieto kodin ja päiväkodin/koulun välillä vaihtuu eri väyliä pitkin joustavasti ja mutkattomasti.

1. Tervehtiminen

- a. Huomioidaan jokainen lapsi lämpimällä tervehdyksellä jokaisen päivän alussa ja lopussa.
- b. Näin tekemällä osoitamme välittävämme jokaisesta lapsesta. Lämpimät tervehdykset luovat turvallisuuden tunnetta ja osoittaa aikuisen laittavan lapsen etusijalle tärkeysjärjestyksessä.
- c. Kuulemalla lämpimiä tervehdyksiä lapsi tottuu myös katsomaan muita silmiin ja oppii odottamaan positiivista päivää.

2. Vuorovaikutus

- a. Mahdollistetaan jokaiselle lapselle vuoro keskusteluun, kerrontaan ja tarinointiin.
- b. On tärkeää oppia olemaan huomion keskipisteenä.
- c. Vielä tärkeämpää on oppia kuuntelemaan toisia. Tällainen toiminta on hyvää keskittymisharjoitusta sekä itsensä ilmaisemisen harjoitusta.

3. Yhteisöllisyys

- a. Piirretään kuvia itsestä yksilönä, perheen jäsenenä, ystävänä, yhteisön jäsenenä.

- b. Oman osallisuuden huomioiminen yhteisön jäsenenä sekä sen huomaaminen, kenelle on tärkeä, on keskeinen osa lapsen itsetunnon ja minäkuvan kehittämisessä.
- c. Jos lapsi on epävarma siitä, mitä muut mahtavat hänestä ajatella, voi olla hyvä kysyä kysymyksiä kuten: "Auttaako hän sinua joskus...?" "Tekevätkö he...kanssasi?" Kysymyksiä voi seurata toteamus, kuten "sitten hän välittää sinusta" tai "sitten olet tärkeä perheellesi" tms.

4. Itseilmaisu

- a. Keskustelua siitä, miltä lapsista tuntuu: Milloin tuntuu hyvältä ja missä tilanteissa? Milloin tuntuu pahalta ja missä tilanteissa? Mitä voit tehdä pahalta tuntuissa tilanteissa ja miten voit ehkäistä näitä tilanteita?
- b. Omista tunteista vastuun ottaminen ja tunteisiin reagoiminen rakentavasti on monimutkainen tehtävä ja sen opettelu jatkuu aikuisuuteen saakka.
- c. Sen tietäminen, mistä tilanteista lapset nauttivat, on mahdollisuus opettajalle yhdistellä projekteja olosuhteisiin, joista lapset pitävät.

5. Sanotaan positiivisia asioita itsestä ja muista

- a. Positiivisten asioiden sanominen toiselle ja katsomalla samalla häntä, antaa molemmille osapuolille hyvän olon.
- b. Opettajat voivat ohjata lapsia muistamaan sanoa positiivisia asioita itselleenkin säännöllisesti, jotain minkä he kokevat ansaitsevansa. "Teen tämän hyvin, näen miten edistyn kun keskityn.." Tämä antaa lapselle syvemmän kontrollin tunteisiinsa ja emootioihinsa.

6. Tunteet tietoisiksi

- a. Tee lapselle näkyväksi hänen tuntemuksensa silloin kun hän on myönteisessä tilassa tai suhtautuu positiivisesti.
- b. Tuo lapsen eteen peili ja anna hänen katso itseään: "Katso, näin mahtavalta/hyvältä/iloiselta sinä näytät kun teet hyvin hommia/työskentelet innostuneesti."

7. Huomion antaminen lapselle

- a. Anna huomiota lapselle itselleen, älä hänen asusteilleen tai muulle ulkoiselle.
- b. Valitse sanasi tässä kohtaa huolella korostaaksesi lasta ja hänen erinomaisia puoliaan ja sitä mitä hän parhaillaan tekee hyvin: "Olet todella tehnyt parhaasi, ja siitä syystä piirustuksesi on niin loistava!"
- c. Auta erityisesti tyttöjä tulemaan näkyville ja käyttämään kehoaan rohkeasti. Monesti tytöt piiloutuvat hiustensa taakse ja jäävät passiiviseksi. Siirrä hiukset syrjään, auta heitä käärimään hihansa ja heittäytymään toiminnallisiin haasteisiin.

8. Anna jokaiselle näkyvä oma henkilökohtainen paikka

- a. Kehollisissa harjoitteissa ja esim. musiikkiliikunnassa merkitse jokaisen paikka näkyvästi niin että kukin saa oman henkilökohtaisen tilan olla rauhassa.
- b. Oma paikka myös auttaa lapsia selviytymään tilanteissa, joissa on potentiaalia häiriötekijöille tai kaaokselle. Esim. siirtymät ulos ovat tällaisia. Oma henkilökohtainen tila vähentää konfliktin mahdollisuuksia.

2. jakso – Myönteinen palaute ja rohkaiseminen

Tehokkain tapa auttaa lasta oppimaan on antaa myönteistä palautetta asioissa, missä lapsi tarvitsee vielä harjoitusta. Tässä ideoita lapsen kannustamiseen 2. kauden aikana.

Riippumattomuus – "Osait ihan itse!"

Itseluottamus – "Osaat kyllä! Onnistut kyllä!"

Turvallisuus – "Nyt harjoitteleme..."

Myönteinen itseilmaisus – "Miten sanoisit saman asian ystävällisin sanoin?"

Lisäksi:

9. Vuorovaikutustaitoihin liittyviä keskustelunaiheita:

- a. Osaanko luoda vuorovaikutuksellani yhteyden toiseen ihmiseen? Milloin yhteyden saaminen toiseen ihmiseen on vaikeaa?
- b. Osaanko välittää viestini ymmärrettävästi? Tulenko yleensä ymmärretyksi?
- c. Osaanko luoda omalla vuorovaikutuksellani sellaisen ympäristön, jossa ihmiset uskaltavat olla omana itsenään? Onko koulussa kaikille samanlaiset säännöt?
- d. Miten voin oppia kuuntelemaan ja havaitsemaan eri tavoin sekä ymmärtämään toisia ihmisiä paremmin?
- e. Havaitsinko tekemiemme harjoitusten kautta jotain uusia piirteitä itsessäni?
- f. Millaisissa tilanteissa tunnen olevani voittaja? Miltä häviäjistä tai voittajasta tuntuu?

Painotetaan sellaisia aktiviteetteja kuten:

10. Koti, perhe, harrastukset; näihin liittyvät suhteet ja aktiviteetit.

11. Tuodaan kotoa lapselle tärkeitä asioita päiväkotiin/kouluun & luodaan aktiviteetteja niiden ympärillä.

12. Yökoulu/-päiväkot.

13. Äidit, isät, mummit ja vaarit osallistuvat toimintaan.

14. Perheaamut päiväkodissa/koulussa; lauletaan yhdessä ja esitetään omia juttuja.

15. Esiintyminen ryhmän edessä ja tunneilmaisu tähän tematiikkaan liittyen. Käsitellään sitä miltä tuntuu tulla päiväkotiin/kouluun, mikä on kivaa, mikä on ikävää ja mitä sille voitaisiin tehdä.

16. Turvallisia ja turvattomia paikkoja päiväkodissa/koulussa.

17. Turvataitoja lapsille –materiaali.

18. Itseilmaisuun liittyviä harjoitteita.

19. Runot, lorut, riimit, omat tarinat.

20. Musiikkimaalaus ja muu kuvallinen/taiteellinen ilmaisu.

21. Tanssi, rytmi.

22. Mitä kuuluu -kierrokset.

23. Myönteinen palaute, omien vahvuuksien ja opettelua vaativien taitojen tunnistaminen. (Muksuoppi, Velhokoulu ym. apuna tässä)

24. Minä osaan -puhe.

- a. Esim. Ajattele, että päässäsi on 2 cd -levyä, joista vasemmalla puolella oleva soittaa päässäsi jatkuvasti kielteistä puhetta; En osaa, pelkään, minusta ei pidetä, olen huono. Oikealla puolen on cd, joka soittaa myönteistä puhetta sinulle; Minä osaan, minä riitän tällaisena, olen tärkeä, minusta pidetään, olen ok. Jos huomaat, että kielteinen levy pyörii päässäsi, paina vasenta ohimoasi tai vasenta kämmentäsi ja PYSÄYTÄ levy. Käynnistä sitten myönteinen levy painamalla oikean puoleista kämmentä tai oikeaa ohimoasi. Usko itseesi!

Aarrekartan teko:

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21023/mantykivi_kirsi_LIITE.pdf?sequence=1

Itsetuntotilioppitunteja perheille:

http://www.edu.fi/kouluikaisen_terveyden_polku/henkinen_ja_sosiaalinen_hyvinnvointi