

## YHDESSÄ OPPIMINEN OSANA LASTEN JA NUORTEN ITSETUNNON KASVUA

(Tämä kirjoitus on esitetty Radio Yle 1:n ”Puheenvuoroja”- ohjelmassa v. 2001.)

Olen kahdessa aiemmassa puheenvuorossani tässä samassa ohjelmassa käsitellyt yhteistoiminnallista oppimista lähinnä aikuisten oppimisen näkökulmasta. Tänä aion pohdiskella yhdessä oppimisen ja hyvän itsetunnon merkitystä lasten ja nuorten kasvatuksessa.

*Perusteet mielipiteilleni löytyvät lähinnä kokemuksistani. Olen peruskoulutukseltani luokanopettaja ja työskennellyt paljon lasten parissa. Ensimmäiset kokemukseni lasten ohjaamisesta sain jo nuoruudessa toimiessani valmennustehtävissä joukkuelajeissa. Seuraavaan jaksoon kuuluivat opettajan ja rehtorin tehtävät Oulun yliopiston Normaalikoulun ala-asteella. Lasten kasvatusta ja opetustehtävissä jatkoin muutamien vuosien taukoa lukuun ottamatta vuoteen 1997, jolloin minusta tuli päätoiminen aikuiskouluttaja.*

*Mielipiteisiini vaikuttavat myös omat kokemukseni 3 lapsen isänä. Varsinkin viimeaikaiset keskusteluni 2 naimisissa olevan tyttäreni ja ”iltatähti”-poikani kanssa ovat antaneet paljon ajateltavaa. Heidän kasvuun seurattessani jotkut teoriat ovat rapisseet, jotkut vahvistuneet. Yksi asia on tosin varma. Se, että mikään ei ole niin varmaa kuin epävarma. Kyllä siinä kasvatustieteilijän aivoitukset ovat menneet usein rullalle, kun on joutunut ihmettelemään miten samoista geeneistä tulee niin erilaisia lopputuloksia. Jurassic Parkista tuttu, oppivan organisaation teorioihinkin kuuluva kaaosteoria tuntuvat hyvin arkipäiväiseltä, kun tarkkailee ja pohtii omien lastensa kasvua ja kasvamista.*

Koen, että moni asia kulminoituu siihen, miten yksilö kokee itsensä, osaamisensa ja oman paikkansa niin koulussa kuin työelämässä.

Toinen kulminaatiopiste kokemuksiini pohjautuen liittyy yhteistyöhön; yhdessä oppimiseen, yhdessä kasvamiseen, yhdessä juhlimiseen. Asioiden jakaminen helpottaa silloin, kun on vaikeuksia. Ongelmien ratkaisu yhdessä on paljon helpompaa kuin yksin. Onnistumisista iloitsee aivan toisella tavalla silloin, kun saa juhlia yhdessä muiden kanssa. Lienee selvää, että oma kasvummekin on ripeämpää silloin, kun meillä on asiansa osaavia ohjaajia ja saamme kasvaa yhdessä muiden kanssa?

Vanhempien ja koulun rooli lasten kasvatuksessa korostuvat luonnollisesti ensimmäisten vuosien aikana. Viimeistään yläkoulun alkaessa koulutoverien rooli alkaa nousta joskus pelottavankin suureksi. Teini-iässä ystäväpiirin vaikutus on jopa niin hallitseva, että elämänhallinnan taitojen oppimiseen tarvitaan vahva itsetunto ja hyvä itsensä tunteminen. On tärkeää huomioida, että myös minäkuva rakentuu yksilön ja yhteisön välisessä vuorovaikutusprosessissa. Lapselle ja nuorelle merkitsee paljon millaisena muut näkevät hänet tai millaiseksi hän haluaa tulla.

Jotta yhdessä oppimisen merkitystä lapsen, nuoren ja jopa aikuisen kasvuun ymmärtää paremmin, on syytä luoda lyhyt katsaus itsetunto- käsitteeseen.

**Minäkäsitys eli minäkuva** määritellään yksilön kokonaisnäkemys itsestä, ts. millaisena yksilö pitää itseään taustaltaan, asenteiltaan, arvoiltaan, ulkonäöltään, ominaisuuksiltaan ja tunteiltaan. Siinä painottuu käsitys itsestä suhteessa ulkomaailmaan. Itsetunnossa voidaan erottaa toisistaan yksityinen ja julkinen itsetunto. Yksityinen on se, mitä ihminen mielessään itsestään ajattelee ja miten hyvä hän mielestään on. Julkinen taas on sitä, mitä ihminen kertoo ja näyttää itsestään muille ja mitä hän käytöksellään ilmaisee.

Nykykäsityksen mukaan ihmisen minäkäsitys on pitkäaikaisen oppimisen lopputulos. Kun lapsi opiskelee koulussa, hän samalla oppii monia asioita itsestään. Hän luo oman maailmansa ja minänsä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Lapsi tekee jatkuvasti valintoja eri tilanteissa. Toisilta ihmisiltä saatu palaute vaikuttaa siihen, millainen minäkuva lapselle muodostuu.

Elämämme on täynnä valintoja, joissa realistinen, selkeä minäkäsitys ohjaa valitsemaan hyviä ja oikeita elämänpolkuja. Vanhempien ja opettajien reagointi eri valintojen jälkeen joko vahvistaa tai ei vahvista lapsen ja nuoren valintoja. Avoin vuorovaikutus, missä toista ihmistä arvostetaan, edistää positiivisen minäkokemuksen ja vahvan itsetunnon kehittymistä. Minäkäsitys on sisäinen prosessi tai rakenne, jonka avulla yksilö ottaa vastaan ja valikoi informaatiota sekä jäsentää ja tulkitsee kokemuksiaan.

Yksilön minäkäsitys heijastuu hänen kaikkeen käyttäytymiseensä ja etenkin oppimiseensa enemmän kuin hänen todelliset ominaisuutensa. Tästä seuraa, että itsetunnon heikko oppilas on koulussa usein alisuoriutuja, kun taas itsetunnon vahva lapsi suorittaa kapasiteettinsa ylärajoilla. Ylisuoriutujan ihmisarvon mittarina on suoriutumisen taso. Näin itsetunto määrää ihmisen arvoja ja hänen koko maailmankuvaansa. Siinäpä on haastetta vanhemmille ja opettajille.

Usein on niin, että **heikkoitsetuntoinen** nuori ei ole saanut kaipaamaansa hoivaa ja rakkautta ja siksi hän ei osaa arvostaa itseään ja eikä luottaa itseensä. Myöhempi käytös on tämän puutteen jatkuvaa paikkaamista. Se ilmenee mm. voimakkaana itsekeskeisyytenä. Itsetunnon heikko voi pystyttää itselleen itsevarmuuden kuljettavan puuttuvan itsetunnon peittämiseksi ja hoitamiseksi. (Se näkyy monilla ihmisen toiminnan alueilla. Hän välttää tilanteita, jotka uhkaavat hänen minäkuvaansa ja hänen ensisijaisena tavoitteenaan on suojella minäänsä. Itsetunnon vahva pyrkii sen sijaan toiminnallaan vahvistamaan ja nostamaan itsetuntoaan.)

**Myönteistä minäkuvaa** pidetään hyvän itsetunnon perustana. Sen koetaan jopa olevan edellytys sille, että ihminen haluaa oppia, uskaltaa yrittää ja epäonnistua, suvaitsee ja kunnioittaa muita, osaa ratkoa konflikteja rauhanomaisesti ja kokee muut myönteisesti. Myönteinen minäkuva syntyy ja sitä kautta hyvä itsetunto kehittyy **sosiaalisen vuorovaikutuksen** tuloksena. Koulussa tämä tarkoittaa sitä, että oppijan täytyy tuntea, että häntä tuetaan koko ajan. Hänen on annettava tuntea itsensä pystyväksi. Kokemukseni mukaan paras keino vastata niihin haasteisiin on käyttää opetuksessa yhteistoiminnallisen oppimisen filosofian mukaisia opetusmenetelmiä.

On kuitenkin hyvä pitää koko ajan mielessä, että perusta myönteisen minäkuvan ja hyvän itsetunnon kasvuille luodaan kotona varhaislapsuudessa. Minäkäsityksen kehittymiseen vaikuttavat eniten ihmiselle tärkeät ihmiset kuten vanhemmat, opettajat ja toverit. Itsetunnon vahvat lapset saavat kotonaan osakseen paljon **rakkautta**, rohkaisua ja kannustusta. Nämä luovat perustan elämänhallinnan kehittymiselle.

Toisaalta vahvan itsetunnon kehittymistä edistää, jos lasten käyttäytymiselle asetetaan **selvät rajat**. Me aikuiset tiedämme kokemuksesta, että jokainen lapsi kokeilee rajoja jo pienestä pitäen esimerkiksi kaupan karkkihyllyn edessä, kotiintulo- ja nukkuma-aikojen määrittämisessä ja myöhemmin suhteessa tupakkaan ja alkoholiin. Emme aina muista, että lapsi ja nuorikin odottaa, että aikuinen asettaa selkeät rajat. Hän luottaa, että vanhemmat rakastavat häntä niin paljon, että he tekevät lapsen tahdon vastaisia päätöksiä. lapsen ja nuoren tekemät omat valinnat sekä vanhempien ja opettajien reagointi niihin on osa itsetunnon kasvun kannalta tärkeää, ajoittain ankaran tiukkaakin **ohjausta**. Taitava kasvattaja antaa lapsen kasvaessa hänelle yhä enemmän vastuuta. Hän löysää suitsia sen mukaan kun hän havaitsee lapsen osaavan tehdä oikeita valintoja ja päätöksiä. (Kehitys etenee siis siten, että yksilö havainnoi ja tekee johtopäätöksiä tietyssä tilanteessa, minkä jälkeen hän toimii harkintansa mukaan. Toiminnasta saadun palautteen varassa hän tarkentaa ja kehittää minäkuvaansa.)

Maailman terveysjärjestö WHO on tutkinut minäkuvan kasvua kouluikäisissä. Sen tekemä koululaistutkimus korostaa sosiaalisen tuen puutteen ja yksinäisyyden kokemuksen vaikutusta lapsen itsetuntoon. Tutkimustulosten mukaan lapset ovat melko vahvoja itsetunnon koulun tullessaan. Itsetunto heikkenee 11-12 -vuotiaaksi saakka, minkä jälkeen se pysyy melko vakiona. Yleinen kouluahdistuneisuus näyttää olevan korkein neljäntenä kouluvuonna. Toiseksi ahdistavammaksi koettiin 6. luokka. Lasten itsetunto heikkenisi siis peruskoulun alusteen jokaisena kouluvuonna kolmatta kouluvuotta lukuun ottamatta. Suoritusminäkuvan heikkeneminen hidastui selvästi alkuluokkien jälkeen. Sosiaalinen minäkuva oli vahvin, mutta se heikkeni voimakkaasti peruskoulun ala-asteen ylimmillä luokilla. Fyysinen minäkuva oli heikoin osa-alue kolmannesta kouluvuodesta eteenpäin.

Lasten itsetunnon heikkenemiseen voi osaltaan vaikuttaa myös koulumme tietopainotteisuus. Koulu ei tarjoa kaikille lapsille onnistumisen kokemuksia riittävästi. Tämä näkyy esimerkiksi koulussa annetuissa palautteissa, joissa kiinnitetään enemmän huomiota virheisiin kuin onnistumisiin. Koulussa ihmisarvo määräytyy vieläkin ensisijaisesti kognitiivisten suoritusten mukaan. Onnistumiset eivät aina välttämättä takaa vahvaa itsetuntoa, mutta epäonnistumiset suorituksissa heikentävät nopeasti ensin suoritusminäkuva ja vähitellen yleisminäkuva.

*Kun pohditaan keinoja lapsen itsetunnon kehittämiseksi on **turvallisuuden kokeminen** kaiken perusta. Jotta lapsi voi kokea olonsa turvalliseksi aikuisen seurassa on tärkeää, että lapsi tuntee aikuisen ja aikuinen lapsen. Kasvattajan näkökulmasta tämä tarkoittaa sitä, että hänen tulisi tietää, missä kehitysvaiheessa lapsi on ja millainen palaute ja vuorovaikutus on tarkoituksenmukaista juuri tälle*

*lapselle. Itsetunnon vahvistaminen edellyttää myös psykologisesti turvallista ilmapiiriä. Lapsen pitää saada olla oma itsensä, aito ilman pelkoa nöyryytyksestä, vähättelystä, hylkäämisestä tai pilkasta. Vain silloin ihminen luopuu puolustusmekanismeistaan, jolloin hän pystyy vähitellen ottamaan vastaan omalle minälleen ristiriitaista informaatiota jopa konfliktitilanteissa. Hyväksyvissä olosuhteissa lapsen ohjaus on helpompaa. Ohjaajan, opettajan tai vanhemman ei tulisi esiintyä autoritaarisesti kaikkietäväänä aikuisena, vaan pikemminkin lapsen avustajana, tukena ja auttajana.*

*Vahva itsetunto perustuu myös **tietoisuuteen omasta yksilöllisyydestä**. Yksilöllisyyden tunne syntyy vaihteittain. Lapsen tulee kokea aikuisten hyväksyntää sellaisena kuin hän on. Lasta autetaan muodostamaan sisäinen kuva itsestään. Itsensä tiedostamisessa lasta autetaan parhaiten siten, että pysähtytään jatkuvasti yhdessä pohtimaan kokemuksia. Yhteistoiminnallisessa oppimisessä tämä tarkoittaa oman toiminnan reflektointia eli kriittistä arvioivaa pohdiskelua. Reflektointitaito kehittyy ainoastaan reflektoimalla. Kun lapsen kanssa jaksetaan jatkuvasti tutkia koettuja asioita, hän alkaa vähitellen oppia ymmärtämään omaa ja muiden käytöstä. Kysymykset miten toimimme, mikä meni hienosti, mitä olisimme voineet tehdä toisin, mitä tästä opimme ovat esimerkkejä reflektoivasta tavasta työskennellä.*

Lapsen ja nuoren tietoisuutta omasta yksilöllisyydestä lisätään, kun hänelle opetetaan rakentavaa **itsearviointia**. Jokaisessa ihmisessä on jotain hyvää, jota kasvatuksessa tulisi korostaa. On tärkeää, että lapsi oppii arvioimaan itseään ja suorituksiaan. (Tällöin hänelle tulee tunne, että hän voi kontrolloida ja hallita omaa toimintaansa sekä elämäänsä eikä hän ole riippuvainen ulkoisesta palautteesta suoritustilanteessa. Samalla aikuisen ja lapsen vastakkainasettelu kasvatustilanteissa poistuu.) Itsearvioinnin tavoitteena on, että lapsen minäkäsitys muodostuu realistiseksi. Hän oppii tunnistamaan ja hyväksymään heikkoutensa, joita ei voi muuttaa, mutta samalla motivoituu ponnistelemaan niiden voimavarojen ja mahdollisuuksien varassa, joita havaitsee itsellään olevan.

***Yhteenkuuluvuuden tunne on osa itsetunnon kasvua. Jokainen lapsi haluaa kuulua johonkin joukkoon. Usein on kyseessä ikätovereiden muodostama ryhmä, joka on lapselle tärkeä ja vaativa toiminnallinen ympäristö. Ryhmässä ystävyys ja hyväksyntä tulee ansaita. Toimiminen siinä edellyttää ja kehittää kommunikaatio- ja empatiakykyä.***

Itsetunnon heikoilla ihmisillä on ongelmia sosiaalisissa suhteissaan. Minäkuvaltaan negatiiviset lapset ovat usein luokassaan kiusattuja, syrjäänvetäytyviä, torjuttuja, ujoja tai ovat itse kiusaajia. Lapset tiedostavat hyvin sosiaalisen asemansa, mutta opettajat eivät välttämättä aina tunnista luokkansa kiusattuja ja kiusaajia. Luokkien sosiaalinen rakenne syntyy jo varhain. Kiusaaja on sosiaalisilta taidoiltaan kehittymätön lapsi, joka kokee, etteivät opettajat voi sietää häntä eikä hänelle kotonakaan aseteta selviä käyttäytymisen rajoja. He kokevat sisäistä turvattomuutta ja epävarmuutta näennäisestä itsevarmuudesta huolimatta. Luokan positiivisilla johtajilla ja suosikeilla on yleensä vahva itsetunto.

Aikuinen voi vaikuttaa ratkaisevasti lapsiryhmän rakenteeseen. Kasvattajan on helpompaa puuttua lasten sosiaalisiin suhteisiin silloin, kun keskinäinen nokkimisjärjestys ei vielä ole luokassa muodostunut. Vakiintuneen rakenteen muuttaminen on vaivalloinen prosessi. Tähän opettaja voi vaikuttaa parhaiten silloin, kun hän saa ensimmäisen kerran ryhmän ohjattavakseen. *(Kyseessä on samasta ilmiöstä, jonka mukaan aikuisten koulutusohjelmissa toisilleen aiemmin vieraat ihmiset alkavat muodostaa ryhmiä niiden kanssa, joiden kanssa työskentelee pitkän koulutusohjelman alkuvaiheessa. Ryhmät kiinteytyvät nopeasti. Sen vuoksi ohjaajan tehtävä on sekoittaa ryhmiä etenkin alussa mahdollisimman paljon tavoitteena, että kaikki työskentelevät kaikkien kanssa. Tutustumisten jälkeen kaikki ovat halukkaimpia työskentelemään kaikkien kanssa, kun ryhmän kulttuuriksi on muotoutunut tällainen jatkuvan "pakkojen sekoittamisen" kulttuuri.)*

**Tavoite- ja tehtävätietoisuuden** kasvussa aikuisen ohjaus on oleellisen tärkeää. *Kun aikuinen kuuntelee nuoren käsityksiä oppimisen ja koko elämän suhteen, päästään realistisen tavoitteenasettelun alkuun. Alussa asetetaan yhdessä pieniä, helposti saavutettavia ja mitattavia tavoitteita. Näin lasta ja nuorta ohjataan matkalle kohti onnistumisia tuottavia päämääriä. Näin hän kasvaa tehtävätietoiseksi ja vastuulliseksi.*

Itsetunnon heikot valitsevat itselleen epärealistisia tavoitteita. He valitsevat itselleen kykyihinsä nähden liian vaikeita tehtäviä, koska ei ole häpeä epäonnistua vaikeassa tehtävässä. Toisaalta he saattavat valita liian helppoja tehtäviä varmistaakseen jonkinlaisen onnistumisen tilanteessa. Itsetunnon heikko vertaa itseään suoritus tilanteessa niihin, jotka suorittavat häntä heikommin, jolloin oma suoritus joutuu positiiviseen valoon ja minää uhkaava tilanne vältetään.

**Pätevyyden kokeminen** on yksi itsetunnon kehittämisen osa-alue. *Suoritusmotivaation kehittäminen on oleellinen osa pätevyyden tunteen saavuttamisessa. Yleensä ihminen näkee onnistumisensa johtuvan itsestään ja epäonnistumisensa ulkoisista tekijöistä. Itsetunnon heikko sen sijaan selittää onnistumistaan sattumatekijöillä ja epäonnistumistaan omien kykyjen ja taitojen puutteella. Hän kokee avuttomuutta suoritus tilanteissa eikä omasta mielestään pysty itse vaikuttamaan suoritus tasoonsa, joten yrittäminen ei juurikaan kannata.*

*Itsetunnon vahva ihminen on tehtäväorientoitunut, joka tekee parhaansa tehtävän suorittamiseksi. Hän nauttii pienistäkin onnistumisista ja motivoituu niiden avulla uskomaan itseensä vaativienkin tehtävien suorittajana. Itsetunnon vahva haluaa kehittää taitojaan ja vahvuuksiaan, mutta itsetunnon heikko haluaa suoriutua hyvin vain epäonnistumisen pelosta.*

Kasvatustilanteessa on tärkeää erottaa lapsen persoona ja hänen käyttäytymisensä. Esimerkiksi jos aikuinen joutuu rankaisemaan lasta, tulisi lapselle tehdä selväksi, että toimenpide kohdistuu hänen tiettyyn käyttäytymiseensä. Ihminen persoonana tulee hyväksyä, vaikkei hänen kaikkea käyttäytymistään voidakaan hyväksyä. Kasvatuksen ja etenkin koulun tulisi olla toiminta- ja prosessipainotteista, jolloin lapsi on aktiivinen oppimaan oppija. Tällöin lapsi saa enemmän onnistumiskokemuksia eikä

ihmisarvo määräyty enää pelkän suorituksen tai tuloksen mukaan. Itsetunnon kannalta on erittäin olennaista se, että odotukset suorituksiin on asetettu yhdessä nuoren kanssa ja että aikuinen reagoi suoritusilanteisiin kannustavasti.

Lopuksi haluan nostaa vielä esille palautteenannon merkityksen ihmisen itsetunnon kasvuun. Jokainen ihminen on voimaton kiitoksen ja kannustuksen edessä. Vaikka minäkäsitys olisikin vahva, jokainen tarvitsee palautetta muilta ihmisiltä. Jos emme saa palautetta, emme välitä siitä, emme tunnista sitä tai tulkitsemme sen väärin, meille tulee vaikeuksia. Oppilaalle annettavan palautteen tulee olla riittävän konkreettista ja kohdistua oikeaan asiaan.

Lapsen ja nuoren kasvun tukeminen on vaativa prosessi aikuiselle. Hyvä kasvattaja tuntee ja hyväksyy itsensä, sillä vain tuntemalla itsensä voi oppia tuntemaan muitakin. Aikuisen oma vahva itsetunto heijastuu lapseen. Itsetunnoltaan vahva aikuinen hyväksyy erilaisuuden ja sietää epävarmuutta. Hänen ei tällöin tarvitse turvautua rankaiseviin kasvatusmenetelmiin. Hän on kärsivällinen ja jaksaa kuunnella lapsia. Aikuisen oma roolimalli on tärkeä lapsen itsetunnon kannalta, sillä empaattinen itseensä luottava elämäntapa voidaan oppia vain toiselta.

Alakoulussa kasvatus mielletään koulun tärkeimmäksi tehtäväksi, mutta yläkoulun puolella tietojen omaksuminen alkaa usein saada liian suuren vallan. Mielestäni vielä yläasteellakin, varsinkin 7. luokalla, kannattaa käyttää suurin osa ajasta yhdessä oppimisen periaatteisiin ja opiskelutaitojen omaksumiseen sekä hyvän psyykkisen ja sosiaalisen oppimiskulttuurin luomiseen. Vasta pitkän ajan, usein kuukausien, kuluttua aletaan enemmän ja enemmän keskittyä asiasisältöjen opiskeluun. Tätä ennen ryhmän tulee olla ryhmäytyneet kunnolla eli oppilaat ovat tutustuneet toisiinsa ja osaavat toimia lisääntyvässä määrin itseohjautuvasti. Tämä on vaihe, jossa opettajat eivät useinkaan usko riittävästi onnistuneen prosessin voimaan. Usein kiirehditään liian nopeasti painottamaan asiasisältöjä. Mielestäni paljon tärkeämpää kuin painaa mieleen tiettyjä faktatietoja on saada oppijat todella innostumaan opiskeltavasta asiasta. Kun oppimishalu on herätetty, ei oppimista estä enää mikään. Parhaimmillaan opiskelu on itseohjautuva prosessi, jossa oppijat yhdessä tutkivat asioita, opettavat toisiaan opettajan toimiessa opetusprosessin ohjaajana ja kriitikkona. Opettajan tehtävä on kiteyttää oppijoiden oivallukset, vetää ne yhteen teorioiden avulla ja huolehtia siitä, että oppijat osaavat soveltaa oppimaansa käytäntöön. Hyvä itsetunto ja yhdessä oppiminen luovat perustan hyvälle oppimiselle, jonka seurauksena lapsi ja nuori oppivat hallitsemaan omaa elämäänsä.