

# MÄ OON JEES!

Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohjaajalle

MLL   
MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

---

*Onni löytyy arjesta.*

# SISÄLLYS

|  |    |
|--|----|
| 1. Johdanto .....  | 3  |
| 2. Minäkuva eli minäkäsitys – millainen minä olen .....                            | 4  |
| 3. Itsetunto – miten suhtaudun itseeni .....                                       | 5  |
| 4. Arvot – valintojen ja tekojen perusta .....                                     | 7  |
| 5. Oman minän pohtiminen – miten voin ohjaajana vahvistaa nuoren itsetuntoa? ..... | 7  |
| 6. Harjoituksia .....  | 9  |
| 6.1. Tutustuminen ja lämmittely .....  | 10 |
| 6.2. Vahvuudet ja ihmisen eri puolet .....   | 11 |
| 6.3. Oman minä pohtiminen .....  | 15 |
| 6.3. Arvojen käsittely .....   | 20 |
| 6.5. Palautteen antaminen ja vastaanottaminen .....                                | 24 |
| 7. Lähteet .....   | 26 |

## 1. Johdanto

Opetushallituksen 16.1.2004 hyväksymät opetussuunnitelman perusteet määrittelevät, että perusopetuksen on annettava mahdollisuus monipuoliseen kasvuun, oppimiseen ja terveen itsetunnon kehittymiseen, jotta oppilas voi hankkia elämässä tarvitsemiaan tietoja ja taitoja, saada valmiudet jatko-opintoihin ja osallistuvana kansalaisena kehittää demokraattista yhteiskuntaa. Ihmisenä kasvaminen -aihekokonaisuuden tavoitteena on luoda kasvuympäristö, joka kehittää yksilöllisyyttä ja tervettä itsetuntoa. Myös asetus opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta määrittelee opetuksen ja kasvatuksen tavoitteeksi tukea oppilaiden kasvua tasapainoisiksi, terveen itsetunnon omaaviksi ihmisiksi.<sup>1</sup>

Tukioppilastoiminnan vuoden 2004 teema on ollut nuoren itsetunto, itsetuntemus ja niiden kehityksen tukeminen. Teemaa on käsitelty vuoden mittaan MLL:n tukioppilasohjaajille, tukioppilaille ja tukioppilastoiminnan kouluttajille järjestämissä tilaisuuksissa. Teemaa voidaan myös käsitellä kouluissa tukioppilaiden kanssa ja tukioppilaat esimerkiksi 7.-luokkalaisten kanssa kummiluokkatunneilla.

Tähän aineistoon on koottu materiaalia tukioppilasohjaajan työn tueksi. Aineisto sisältää perustietoa itsetunnosta ja itsetuntemuksesta sekä tuhdin harjoituspaketin teematuntien tueksi. Aineistoa ei kuitenkaan ole tehty ”avaimet käteen” -periaatteella. Se haastaa ohjaajan ja tukioppilaat pohtimaan itse, miten teemaa voisi käsitellä ja tarjoaa tähän apua.

Riemumieltä itsetuntemuksen kehittämiseen!

Tukioppilastoiminnan suunnittelijat  
*Reija Salovaara ja Anne Ryhänen*

Mannerheimin Lastensuojeluliitto  
PL 141, 00531 Helsinki • p. (09) 3481 1500 • tukioppilastoiminta@mll.fi • www.mll.fi/tukioppilastoiminta

---

<sup>1</sup> Opetussuunnitelman perusteet 2004; Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta. N:o 1435. 20.12.2001.

## 2. Minäkuva eli minäkäsitys – millainen minä olen

Minäkuva eli minäkäsitys on niiden käsitysten, asenteiden ja tuntemusten joukko, joka nuorella on ominaisuuksistaan, kyvyistään ja suhteestaan ympärillään oleviin ihmisiin ja yhteisöihin. Se voi olla hyvinkin muuttuva; miltei mikä tahansa kokemus voi vaikuttaa siihen. Ihmisen minäkäsityksenä voidaan pitää sitä tapaa, jolla hän määrittelee ja luokittelee itsensä. Nuorella on toki monta erilaista käsitystä itsestään, sukupuolestaan, kyvyistään, henkilökohtaisista piirteistään jne. Nämä käsitykset voivat myös liittyä toisiinsa. Itsestä muodostunut käsitys vaikuttaa siihen, millaista uutta tietoa nuori ottaa vastaan ja kuinka nopeasti hän on valmis niin tekemään.<sup>2</sup>

Minäkäsitys riippuu ihmissuhteistamme, ja joidenkin tutkijoiden mukaan käsityksemme itsestämme heijastaa muiden käsityksiä meistä. Näin ollen nuori näkee itsensä sellaisina kuin muut hänet näkevät, mutta ei ketkä tahansa muut, vaan hän valitsee vain itselleen tärkeimpien ihmisten mielipiteitä omikseen. Minäkäsitys muotoutuu jo hyvin varhain, mutta se muuttuu koko ihmisen elämän ajan, koska se on riippuvainen ihmissuhteista.<sup>3</sup>

Nuorta ympäröivillä sosiaalisilla rakenteilla, kuten perheellä, etnisellä taustalla ja sosioekonomisella asemalla, on vaikutusta minäkuvan kehittymiseen, ja ne rakentavat nuoren itsearvostuksen perustan. Erilaisen kasvuympäristön ja -taustan omaavat nuoret arvostavat itseään eri tavoin ja näkevät itsensä eri tavalla. Vaikka toiset ihmiset ovat tärkeitä minäkäsityksen kehitykselle, kokonaan he eivät sitä määrittele. Nuori toimii myös itsenäisesti ja minäkäsitys kehittyy tämän toiminnan tuloksena. Esimerkiksi harrastuksessa opittu tieto omasta lahjakkuudesta ja halukkuudesta käyttää aikaa harjoitteluun voi tulla osaksi minäkäsitystä.<sup>4</sup>

Näkyvät ominaisuudet tulevat herkästi osaksi nuoren minäkäsitystä. Pituus, paino, kasvopiirteet, ihonväri ja sukupuoli näkyvät väistämättä ulospäin, ja vuorovaikutus muiden kanssa opettaa näiden ominaisuuksien merkityksen kulttuurissamme. Varsinkin ympäristöstä poikkeavat ominaisuudet liitetään usein nuoren minäkäsitykseen. Jos nuori havaitsee eron itsensä ja muiden välillä, tietoisuus tästä poikkeavasta ominaisuudesta lisääntyy.<sup>5</sup>

Jotkut ihmistä koskevat tosiasiat on helppo saada selville, kuten ikä, paino ja pituus. Useimmat ominaisuutemme ovat kuitenkin sosiaalisia, eikä niihin ole olemassa mittareita. Toisiin vertaaminen on tärkein prosessi, jonka avulla ihmiset päättävät ja oppivat tuntemaan, millaisia he todella ovat. Esimerkiksi luokassa tapahtuva vertailu vaikuttaa merkittävästi lasten minäkäsitykseen.<sup>6</sup>

Ihmisen tietoisuus omasta minäkäsityksestään vaihtelee. Esimerkiksi jotakin rutiinia toteuttaessaan ihminen todennäköisesti ei ole korostetun tietoinen itsestään ja toimistaan. Sen sijaan, kun nuori pitää esitelmää luokan edessä ja muut tuijottavat häntä, nuori on todennäköisesti hyvin tietoinen itsestään – hän jännittää sitä, miltä hän mahtaa muiden silmissä näyttää ja miten hänen pitäisi käyttäytyä. Kun nuori tulee tietoiseksi itsestään, hän alkaa usein pohtia omaa riittävyttään ja suorituksensa tasoa. Tällainen minätietoisuuden tila on usein epämiellyttävä, koska se herättää riittämättömyyden tunteita.<sup>7</sup>

Minäkäsitys jaetaan tavallisesti 1) todelliseen minäkäsitykseen (millaisena nuori pitää itseään), 2) ihaneminäkäsitykseen (millainen nuori haluaisi olla) ja 3) normatiiviseen minäkäsitykseen (millaisena muut

<sup>2</sup> Helkama ym. 1999, 361-363; Jaarni 2004, 24-25, 39

<sup>3</sup> Helkama ym. 1999, 361-363; Jaarni 2004, 24-25

<sup>4</sup> Helkama ym. 1999, 361-363; Jaarni 2004, 24-25

<sup>5</sup> Helkama ym. 1999, 365

<sup>6</sup> Helkama ym. 1999, 370-371; Jaarni 2004, 30-31

<sup>7</sup> Helkama ym. 1999, 366-367

nuorta hänen mielestään pitävät tai mitä he häneltä odottavat). Jos ihanneminä on todellista minää paljon positiivisempi, saattaa seurauksena olla neuroottisia oireita, masennusta, syrjäänvetäytyvyyttä ja ahdistuneisuuden tunteita. Todellisen ja ihanneminän välisen eron kaventaminen voi parantaa ihmisen itsetuntoa.<sup>8</sup>

### 3. Itsetunto – miten suhtaudun itseeni

Itsetunnolla tarkoitetaan nuoren myönteisiä tai kielteisiä tunteita itseään kohtaan – hänen omanarvontuntoaan. Terve itsetunto on tunnetta, että olen hyvä. Se on itsensä arvostamista, oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutlaatuisena, kykyä arvostaa muita ihmisiä, itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuisissa, riippumattomuutta muiden mielipiteistä sekä epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä. Itsetunto vaikuttaa mielenterveyteen, hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa.<sup>9</sup>

Itsetunto saa vaikutteita minäkäsityksestä, mutta se on suhteellisen pysyvä. Toisin sanoen, toiset pitävät itsestään yleisesti ottaen enemmän kuin toiset. Pelkistetyimmillään minäkäsitys vastaa kysymykseen, millainen olen (koettuna tosiasiassa), ja vastaavasti itsetunto vastaa kysymykseen, miten suhtaudun itseeni tai miten arvostan itseäni. Minäkäsitys ja itsetunto kehittyvät eri elämäntilanteissa saadun palautteen ja kokemusten kautta. Toisella itsetunto riippuu ulkonäöstä ja toisella koulumenestyksestä.<sup>10</sup>

Sosiaaliset rakenteet ja ryhmät vaikuttavat nuoren minäkuvaan ja itsetuntoon. Tunteet ja kokemukset kuulumisesta ympäröivään kaveri- ja ystäväpiiriin, luokkaan, kouluun, perheeseen ja laajemmin yhteiskuntaan vaikuttavat itsetunnon kehittymiseen. Perheen rakenteella, erityisesti vanhempien huomiolla ja mielenkiinnon osoittamisella on erittäin ratkaiseva merkitys lapsen ja nuoren itsetunnon kehittymisessä. Tunne, että on merkittävä ja huomionarvoinen itselle tärkeille ihmisille, on keskeistä positiivisen itsetunnon kehittämisessä.<sup>11</sup>

Ihmisen itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa kolme seikkaa: 1) että tulemme toisten ihmisten huomioksi, 2) että toiset välittävät myös henkilökohtaisesta hyvinvoinnistamme ja 3) että koemme toisten ihmisten tarvitsevan meitäkin. Oppiessaan inhimilliseksi olennoksi ihminen myös oppii ymmärtämään, kuka hän on. Ihminen kehittyy inhimilliseksi olennoksi vain sosiaalisessa prosessissa (vrt. susilapset). Sosiaaliset vuorovaikutustekijät, kuten muiden suhtautuminen, muihin samaistuminen ja palaute, vaikuttavat ratkaisevasti siihen, millainen minäkäsitys ja itsetunto nuorelle muodostuvat.<sup>12</sup>

Käsitykset murrosikäisten itsetunnosta ovat ristiriitaisia. Yleinen käsitys on, että itsetunto on murrosiässä helposti haavoittuva ja itsevarmuudentunne ailahteleva. Nähdään, että murrosikäisen itsetunto vaihtelee jopa päivittäin. Kuitenkin suurempi osa tutkimuksista osoittaa, että itsetunto on murrosiässä odotettua pysyvämpi, eivätkä suuret vaihtelut ole mikään itsestään selvä asia. Itsetunto vakiintuu vähitellen jo varhaisina kouluvuosina.<sup>13</sup>

Itsetunnon kehittyminen ja vahvistuminen on syklimäinen prosessi. Turvallisuuden tunne, itsensä tiedostaminen ja liittyminen ovat välttämättömiä itsetunnon kehittymiselle. Kun nuoren minäkäsitys tulee tarkemmaksi ja vahvistuu sekä tietoisuus omasta roolista ja asemasta selkiytyy, itsetunto ei enää ole riip-

---

<sup>8</sup> Jaarni 2004, 30-31

<sup>9</sup> Helkama ym. 1999, 369

<sup>10</sup> Helkama ym. 1999, 369; Jaarni 2004, 30

<sup>11</sup> Jaarni 2004, 24-25

<sup>12</sup> Jaarni 2004, 25, 33

<sup>13</sup> Keltikangas-Järvinen 2003, 33

puvainen ulkoisista tekijöistä. Tämän jälkeen itsetunto määräytyy sisältäpäin ja nuori tiedostaa oman arvonsa ja saavutuksensa ilman ulkoista hyväksymistä.<sup>14</sup>

Toisaalta myös aikuisen itsetunto voi vaihdella. Vaihtelu voi olla nopeita, lyhykestoisia muutoksia tai hitaita, tietyllä aikavälillä tapahtuvia muutoksia. Elämäntilanteet vaikuttavat itsetuntoon positiivisesti tai negatiivisesti, ja ne ohjaavat ja sävyttävät itsetunnon kehittymistä. Itsetunnon vaihteleva osuus on usein haluttu erottaa perusitsetunnosta.<sup>15</sup>

Perusitsetunnolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista itsensä hyväksymisen tunnetta ja perusvarmuutta siitä, että on toisten hyväksymä. Perusitsetunto syntyy kehityksen varhaisessa vaiheessa ympäristön osoittaman hyljeksinnän tai hyväksynnän välittömänä tuotteena eikä siihen siinä vaiheessa vaikuta sanottavasti ihmisen oma toiminta. Perusitsetunto on itsetunnon vakaa osa, ihmisen pohjimmainen käsitys omasta arvostaan. Tälle pohjalle rakentuu itsetunnon tuleva kehitys. Myöhemmässä kehityksessä ratkaisevaa on se, kuinka paljon ihminen pystyy toiminnallaan toteuttamaan asetettuja tavoitteita. Perusitsetunto on melko vakaa, vaikka hetkelliset vaihtelut voivat olla huomattaviakin. Perusitsetunto määrää, kuinka paljon itsetunto epäonnistumisen jälkeen laskee.<sup>16</sup>

Vahvan itsetunnon on osoitettu olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen, heikon itsetunnon puolestaan masennukseen, ahdistuneisuuteen ja heikkoon sopeutumiskykyyn. Vahva itsetunto kertoo tunteesta, että on ”tarpeeksi hyvä”. Ihminen kokee itsensä arvokkaaksi ilman, että etsisi kunnioitusta muilta tai kokisi itsensä paremmaksi kuin muut. Ihminen, jolla on vahva itsetunto, arvostaa itseään sellaisena kuin on. Heikko itsetunto kertoo oman minän torjunnasta, tyytymättömyydestä itseän, halveksunnasta ja itsensä arvostamisen puutteesta. Ihminen ei luota itseensä ja hän toivoisi olevansa persoonana toisenlainen. Itsetunto sijoittuu usein käytännössä näiden kahden äärimallin väliin.<sup>17</sup>

Alhaisen itsetunnon omaavilla nuorilla on muita nuoria negatiivisempia asenteita koulunkäyntiin sekä heikompi koulumenestys, mikä johtuu heidän kyynisyydestään, vihamielisyydestään, pettyneisyydestään ja tuloksettomuuden tunteestaan. Myös heidän sosiaalinen menestyksensä on heikkoa. Lisäksi ahdistuneisuus saattaa johtaa siihen, että he keskeyttävät opintonsa. Vastaavasti nuorilla, joilla on vahva itsetunto, on myönteisempi asenne koulunkäyntiin sekä vähemmän koulunkäyntiä häiritsevää käyttäytymistä.<sup>18</sup>

Tyttöjen ja poikien itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat erilaiset tekijät. Poikien itsetunnossa korostuvat länsimaiselle suorituskulttuurille tyypillisesti saavutukset, suoritukset ja pärjääminen. Tyttöillä taas itsetunnon taustalla vaikuttavat enemmänkin ihmissuhteet, elämän sosiaalisuus ja tärkeät mieltymykset. Poikien itsetunnon vaihteluun vaikuttaa negatiivisesti epäonnistuminen sukupuolelle tyypillisissä tehtävissä. Poikien itsetunto näyttää säilyvän ja vahvistuvan saavutusten kautta. Tyttöillä vastaavasti vahvan itsetunnon yhteydessä korostuvat sosiaalinen yhteenkuuluvaisuus, vastuu ja ihmissuhteet. Tytöt, joilla on vahva itsetunto tuntevat kuuluvansa ja tulevansa hyväksytyiksi erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin paremmin kuin heikkoitsetuntoisemmat tytöt. Tutkimusten mukaan tytöt viettävät enemmän aikaa ystäviensä kanssa kuin pojat. Naisten itsetunnon vahvuus aikuisiällä näyttää ainakin osittain riippuvan siitä, miten hän on nuorena onnistunut sosiaalisissa suhteissaan.<sup>19</sup>

Terveeseen itsetuntoon liittyy positiivinen itsearvostus. Ihminen arvostaa itseään persoonana vikoineen ja hyveineen. Nuoren on tehtävä itselleen selväksi, mitkä ovat hänen vahvoja puoliaan ja mitkä ovat

<sup>14</sup> Jaarni 2004, 31-32

<sup>15</sup> Jaarni 2004, 35; Keltikangas-Järvinen 2003, 30

<sup>16</sup> Jaarni 2004, 33-34

<sup>17</sup> Jaarni 2004, 34-35

<sup>18</sup> Jaarni 2004, 36

<sup>19</sup> Jaarni 2004, 21-23, 42-43; Keltikangas-Järvinen 2003, 63, 67

hänen heikkouksiaan. On myös hyvä tiedostaa, että on olemassa mahdollisuus kehittyä ja toisaalta tunnustaa, että kaikkea ei voi osata tai pystyä.<sup>20</sup>

#### 4. Arvot – valintojen ja tekojen perusta

Omien arvojen tunnistaminen, tiedostaminen ja tarkistaminen kuuluvat hyvään itsetuntemukseen. Arvoiksi nimitämme niitä asioita, joita pidämme oikeina, hyvinä, tärkeinä ja välttämättöminä elämässämme. Niiden avulla selvitämme itsellemme elämän tarkoitusta ja luomme tasapainoa ja mielekkyyttä elämään. Ne ovat omien valintojemme ja tekojemme perustana. Omien arvojen tiedostaminen vahvistaa meitä ihmisinä ja auttaa meitä suuntaamaan energiaamme haluttuihin kohteisiin. Toiminnastamme tulee tavoitteellisempaa. Arvot ovat sidoksissa aikaan, paikkaan, kulttuuriin ja sukupolveen.<sup>21</sup>

Erilaiset mielipiteemme heijastavat arvojamme ja sitä kautta käsitystämme, mikä on tavoiteltavaa. Ihmiset ovat puhuneet arvoistaan jo paljon ennen, kuin kukaan alkoi käyttää sanaa arvot tai puhua arvokeskustelusta. Jokaisella ihmisellä on tietyt hänen elämäänsä ohjaavat arvot, joiden mukaan hän pyrkii elämään, vaikkei hän tunnista tai tunnustaisi niitä. Arvojen suurin merkitys on siinä, kuinka ne suuntaavat ihmisen käyttäytymistä. Ne eivät kuitenkaan määrää sitä, koska ihmisellä on usein vaikeuksia elää omien arvojensa mukaisesti. Mitä korkeampia arvoihanteet ovat, sitä vaikeampi niitä on toteuttaa.<sup>22</sup>

#### 5. Oman minän pohtiminen – miten voin ohjaajana vahvistaa nuoren itsetuntoa?

Nuoruus on kriittistä oman minuuden luomisen aikaa. Sekä sisäinen että ulkoinen minuuus joutuvat arvioinnin kohteeksi. Päiväkirjan kirjoittaminen ja omien tunteiden pohtiminen sen avulla kertovat tarpeesta hahmottaa omaa sisäistä maailmaa. Vanhempiin kohdistuva kritiikki ja oman itsenäisyyden kaipuu, toisaalta tarve keskustella omista arvoista, arvostuksista ja näkemyksistä, ovat osa oman maailman-katsomuksen luomista, oman elämän perustan ja tarkoituksen pohdintaa. Kriittinen suhtautuminen omaan kehoon ja ulkonäköön on kehon muutosten hahmottamista, uuden ulkonaisen minän asteittaista hyväksymistä. Minuuus syntyy ja vahvistuu aina uudestaan ympäristön tuella ja siinä eletessä. Nuoret tarvitsevat yhteisön ja kavereiden tukea omaa minuuutta rakentaessaan. Luonteenpiirteet, vahvuudet ja heikkoudet, kyvyt, arvot ja odotukset kiinnostavat ja pohdituttavat läpi elämän. Näillä kysymyksillä ja pohdinnoilla rakennetaan tietoisesti tai vähemmän tietoisesti omaa minuuutta.<sup>23</sup>

Muiden palautteella ja kehuilla on huomattava merkitys nuoren itsetunnon. Kulttuurissamme ei ole sallittu toisten kehumista. Erityisesti fyysiseen minäkuvaan on helppoa vaikuttaa negatiivisesti, sillä nuori ei mahda mitään, jos hän on lyhyt tai vaikkapa finninaamainen. Suomalaiset häpeävät edelleen kehoon hyvin pieniä asioita, kuten finnejä, hiusten laatua, karvaisuutta tai kasvojen epäsymmetrisyyttä. Jos nuori kantaa häpeillen tällaisia ominaisuuksiaan, kuinka hän pystyy suorasekäisenä kantamaan esimerkiksi vammaisuutta tai pitkäaikaissairautta. Häpeän tunnot ovat alemmuuden ja riittämättömyyden tunteiden kaltaisia.<sup>24</sup>

Itsensä tunteminen ja toisaalta palautteen antaminen ja toisten kehuminen ovat niitä asioita, joita tukioppilastoiminnan kautta, esim. kummiluokkatunneilla, voidaan käsitellä. Erilaisten harjoitusten avulla nuoret voivat perehtyä oman persoonallisuuden ytimeen, minuuden ja itsetunnon käsitteisiin ja heitä

<sup>20</sup> Kalliopuska 1995, 90

<sup>21</sup> Helenius ym. 1998, 31

<sup>22</sup> Aalto 2000, 33

<sup>23</sup> Helenius ym. 1998, 24

<sup>24</sup> Kalliopuska 1995, 92

voidaan innostaa oman minuuden tutkimiseen ja tiedostamiseen. Itsetuntemus on omien tavoitteiden, motiivien ja itselle tunnusomaisten piirteiden tiedostamista ja ymmärtämistä. Itseään tuntevan on helpo poa olla oma itsensä. Itsetuntemuksen peruskokemus vaikuttaa suhtautumiseemme muihin ihmisiin. Ihmissuhteemmeikin kehittyvät, kun olemme valmiita kehittämään itsetiedostustamme. Itsetuntemusharjoitukset antavat väläyksiä omasta itsestämme ja panevat alulle ajatteluprosesseja.<sup>25</sup>

Kehuja ja itsetunnon rakennusaineita ei voi useinkaan antaa liikaa. Pojilla tuntuu erityisesti olevan riski tulla huomatuksi vain, jos jokin menee pieleen. Lapsen itsetuntoon voi kuitenkin vaikuttaa joka päivä, ja yhä uudestaan. Jo se, että lapsen ja nuoren vointia kuullaan ja pidetään olennaisena, parantaa itsetuntoa. Lapsi ymmärtää, että hän ja hänen elämänsä on arvokas. Että hänestä välitetään. Aina ei ole kysymys suurista ja vaativista konsteista: tarvitaan aitoja kohtaamisia, joissa lapsi tulee kuulluksi. Tarvitaan kosketusta, joka toimii lämpimänä viestinä: olet hyväksytty. Muutama rohkaiseva sana tai kutsu johonkin toimintaan voivat jo riittää. Itsetuntoon voi tarjota tukea, vaikkei tietäisi, mikä on esimerkiksi hankalan käytöksen syy. Pieni positiivinen kehu voi olla riittävä painottamaan vaakakuppi toiselle puolelle.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Helenius ym. 1998, 23-24

<sup>26</sup> Cacciatore 2004



## 6. Harjoituksia

Itsetuntoa ja itsetuntemusta voidaan pohtia monien erilaisten harjoitusten avulla. Teemaa voidaan alustaa keskustelemalla, mitä on itsetunto, ja mitä hyvästä tai huonosta itsetunnosta seuraa. Miten hyvä tai huono itsetunto näkyvät? Miten oppilaat voivat tukea toistensa itsetuntoa jokapäiväisessä koulutyössä? Keskustelussa ideatulvana nousseet asiat voidaan kirjata näkyviin taululle. Keskustelu voidaan käydä harjoitusten jälkeen tai ennen niitä.

Muistathan

- selittää harjoituksen säännöt selvästi osallistujille
- että harjoituksen vetäjän tulee hallita harjoitus niin hyvin, että hän voi pitää ohjat käsissään ja voi helposti ratkaista yllätykset ja tulkintakysymykset
- että harjoitus itsessään harvoin on mitään, sen purku on usein pääasia
- että on tärkeää, että harjoitus on kaikille osallistujille mukava, ei nolaa tai loukkaa ketään ja saa osallistujat innostumaan.

Tähän aineistoon on koottu itsetuntoa, itsetuntemusta, minäkuvaa ja arvoja käsitteleviä harjoituksia. Tarkoituksena ei ole tehdä kaikkia harjoituksia jokaisen ryhmän kanssa, vaan valita kullekin ryhmälle ja ohjaajalle sopivat harjoituksen. Osa harjoituksista sopii myös tukioppilaiden 7.-luokkalaisille pitämiin kummiluokkatunteihin. Harjoitukset on ryhmitelty viiden eri otsikon alle. Moni harjoitus voisi olla useammankin otsikon alla. Kaikki harjoitukset kannattaa siis katsoa läpi.

### Harjoitusluettelo

|   |   |
|---|---|
| <b>6.1. Tutustuminen ja lämmittely ..... 10</b> | l. Minun tarinani ..... 16                                    |
| a. Kuka ja millainen minä olen? ..... 10        | m. Ihmissuhdepuu ..... 17                                     |
| b. Nimiruno ..... 10                            | n. Vaakuna ..... 18   |
| c. Olenko ainoa? ..... 10                       | o. Omakuva jatkolauseilla ..... 18                            |
| d. Pidän ihmisistä, jotka... ..... 11           | p. Itsetunnosta ..... 20                                      |
| e. Kenkäni kertoisivat ..... 11                 |   |
| <b>6.2. Vahvuudet ja ihmisen eri puolet. 11</b> | <b>6.4 Arvojen käsittely ..... 20</b>                         |
| f. Kiinalainen muotokuva ..... 11               | q. Ominaisuuksien kauppa ..... 20                             |
| g. Kuka on Rolls Royce? ..... 12                | r. Arvojen vaihtokauppa ..... 21                              |
| h. Hyvät ominaisuudet ..... 13                  | s. Arvohuutokauppa ..... 24                                   |
| i. Joharin ikkuna ..... 13                      |   |
| <b>6.3. Oman minän pohtiminen ..... 15</b>      | <b>6.5. Palautteen antaminen ja vastaanottaminen ..... 24</b> |
| j. Itsetuntemusta lisäävät kysymykset..... 15   | t. Tyhjä tuoli ..... 24                                       |
| k. Rakas minä! ..... 15                         | u. Jokainen on kukan arvoinen ..... 24                        |
|   | v. Loistava tähti ..... 25                                    |

## 6.1. Tutustuminen ja lämmittely

### a. *Kuka ja millainen minä olen?*

*Tavoite:* Tutustua muihin ryhmän jäseniin ja pohtia erilaisia tapoja määrittellä itseä.

*Tarvikkeet:* Kyniä ja paperia.

*Muuta:* Harjoitus soveltuu myös tukioppilaiden ohjattavaksi esimerkiksi kummiluokkatunneilla.

Tutustumisharjoituksen aluksi osallistujat kirjaavat paperille viisi erilaista vastausta kysymykseen: ”Kuka minä olen?” Tehtävä puretaan siten, että jokainen etsii itselleen parin ja kumpikin kertoo omat vastauksensa toiselle. Pari voi myös esitellä vastausten perusteella toisensa muulle ryhmälle.

### b. *Nimiruno*

*Tavoite:* Tutustua itsen ja muihin.

*Tarvikkeet:* Kyniä ja paperia.

*Muuta:* Harjoitus soveltuu myös tukioppilaiden ohjattavaksi esimerkiksi kummiluokkatunneilla.

Jokainen kirjoittaa oman nimensä paperin vasempaan laitaan ylhäältä alas ja kirjoittaa itseään kuvailevan sanan tai lauseen jokaisesta nimensä kirjaimesta lähtien. Kirjoittaa voi esim. perheenjäsenistä, harrastuksista, lemmikkieläimistä, luonteenpiirteistä, siitä mistä pitää tai mistä ei pidä jne.

Jos osallistujien on vaikea keksiä jotain sanottavaa itsestään, harjoitus voidaan tehdä myös pareittain. Myös ohjaaja voi auttaa ominaisuuksien, kykyjen ja saavutusten keksimisessä.

### c. *Olenko ainoa?*

*Tavoite:* Harjoitus tuo esille ryhmän jäsenten erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä.

*Tarvikkeet:* -

*Muuta:* Harjoitus soveltuu myös tukioppilaiden ohjattavaksi esimerkiksi kummiluokkatunneilla.

Osallistujat istuvat tuoleillaan ympyrässä. Harjoituksen vetäjä aloittaa nousemalla seisomaan ja kertomalla itsestään jonkin ominaisuuden tai kokemuksen, jonka luulee olevan ominaista vain hänelle. Esim. "Olenko ainoa, joka tänä aamuna herätessään laittoi radion päälle." Jos myös joku toinen laittoi aamulla radion päälle, hän nousee seisomaan. Kysely jatkuu, kunnes löytyy ominaisuus, joka on tyypillinen vain kyselijälle. Näin käydään läpi jokainen osanottaja, kunnes jokainen on löytänyt jonkin ikioman asian, tekemisen tms.



#### **d. Pidän ihmisistä, jotka...**

*Tavoite:* Oppia tuntemaan muita ryhmän jäseniä, löytää yhteisiä tapoja, harrastuksia ja ominaisuuksia.

*Tarvikkeet:* -

*Muuta:* Harjoitus soveltuu myös tukioppilaiden ohjattavaksi esimerkiksi kummiluokkatunneilla.

Osallistujat istuvat tuoleillaan ympyrässä. Ympyrän keskellä seisoo osallistuja, jolla ei ole tuolia. Keskellä seisoja sanoo esim.: "Pidän ihmisistä, jotka kirjoittavat päiväkirjaa." Sen jälkeen kaikki, jotka kirjoittavat päiväkirjaa, nousevat ja vaihtavat paikkaa toistensa kanssa. Tällöin myös keskellä olevalla on mahdollisuus istua jonkun paikalle. Ilman tuolia jäänyt jatkaa harjoitusta sanomalla: "Pidän ihmisistä, jotka..." Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että kaikista osallistujat tulevat harjoituksen aikana vaihtaneeksi paikkaa.

#### **e. Kenkäni kertoisivat**

*Tavoite:* Pohtia omaa persoonaa eri näkökulmista, vahvistaa itsetuntemusta ja harjoitella itsensä esittelyä.

*Tarvikkeet:* Voit ottaa virikkeeksi kengän, avainnippun, penaaalin sekä hatun.

*Muuta:* Harjoitus soveltuu myös tukioppilaiden ohjattavaksi esimerkiksi kummiluokkatunneilla.

Osallistujat istuvat ringissä. Ohjaaja asettaa ringin keskelle ensimmäisen virikkeen eli kengän. Tarkoitus on miettiä, mitä kenkäni kertoisi minusta. Jokainen saa hetken aikaa pohtia, mitä omat kengät mahtaisivat kertoa; kertoisivatko ne matkoista maailman ääriin vai juoksuaskelista metsäpoluilla, hyvästä hoidosta vai mukavuudenhaluisesta omistajastaan? Tämän jälkeen kaikki kertovat vuorollaan omien kenkiensä tarinan. Kierrosta käydään satunnaisessa järjestyksessä.

Seuraavan kierroksen virikkeenä on avainnippu. Mitä minun avainnippuni kertoisi minusta? Kertooko se, että omistaja on hukannut avaimet useasti? Mitä avaimenperä viestittää kantajastaan tai millaisia ovia avaimilla avautuu? Kuvailukierros käydään jälleen satunnaisessa järjestyksessä.

Samaan tapaan käydään kaksi viimeistä kierrosta, virikkeinä penaaali ja hattu. Penaalilla on varmasti paljon kerrottavaa; omistaja voi olla pedantti, jonka kynät ovat aina teräviä tai luova runoilija, jonka penaalista löytyy lukuisia riimejä. Hattu kätkee sisäänsä salaisuuksia, mutta myös kantajansa hiuspehkon; se on suojannut kesätuulilta tai lumisateelta.

Harjoitus voidaan toteuttaa myös siten, että kaikki virikkeet asetetaan samaan aikaan ringin keskelle. Tällöin osallistuja voi itse valita, minkä avulla haluaa itsestään kertoa.

## **6.2. Vahvuuksia ja ihmisen eri puolia pohtivia harjoituksia**

#### **f. Kiinalainen muotokuva**

*Tavoite:* Pohtia omaa persoonaa eri näkökulmista ja vahvistaa itsetuntemusta.

*Tarvikkeet:* Alla olevat kysymykset joko kalvolla tai kopioituna kaikille osallistujille, kyniä.

*Muuta:* Harjoitus soveltuu myös tukioppilaiden ohjattavaksi esimerkiksi kummiluokkatunneilla.

Jokainen osallistuja pohtii itse, miten jatkaisi seuraavia lauseita. Harjoitus puretaan käymällä vastaukset läpi siten, että jokainen perustelee valintansa.

1. Jos olisin eläin, olisin...
2. Jos olisin kukka, olisin...
3. Jos olisin puu, olisin...
4. Jos olisin ruokalaji, olisin...
5. Jos olisin rakennus, olisin...
6. Jos olisin kirja, olisin...
7. Jos olisin sävellys, olisin...
8. Jos olisin elokuva, olisin...

**g. Kuka on Rolls Royce?**

*Tavoite:* Harjoitus osoittaa oppilaiden vahvuuksia ja tuo esille, että jokaisessa on eri puolia. Harjoitus auttaa näkemään, että meillä erilaisia vahvuuksia ja jokainen on jossakin asiassa se, jonka puoleen muut kääntyisivät.

*Tarvikkeet:* -

*Muuta:* Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että jokainen on tullut huomioiduksi ja kysyä tarpeen tullen turvavalintoja, joilla syrjään jääneet tulevat valituiksi. Harjoitus vaatii ryhmän luke- mista ja on siksi vaativa. Harjoitus ei sovellu tukioppilaiden ohjaamaksi.

Leikin vetäjä kysyy erilaisia kysymyksiä. Leikkijä menee sen luo ja ottaa kiinni olkapäästä sitä, keneen vastaus hänen mielestään sopii. Jokaisen kysymyksen kohdalla voidaan kysyä joltakulta osallistujalta, miksi valitsit näin. Kysymyksiä voi keksiä tarpeen mukaan lisää ja varioida ryhmälle sopivalla tavalla.

- Kenet olet tuntenut tästä joukosta pisimpään?
- Kenen kanssa perustaisit nakkikioskin?
- Kenen kanssa perustaisit mopokaupan?
- Kuka on tämän ryhmän Rolls Royce?
- Jos tarvitsisit apua matikan läksyissä, keneltä pyytäisit apua?
- Kuka osaisi antaa parhaat muotivinkit?
- Jos haluaisit oppia pelaamaan uutta tietokonepeliä, keneltä pyytäisit apua?
- Kuka on tämän ryhmän Kuplavolkari?
- Kenet ottaisit manageriksesi?
- Jos olisit ostamassa uutta levyä, etkä osaisi valita, keneltä pyytäisit vinkkiä?
- Valitse henkilö, jolla on myös taito olla hiljaa.
- Kuka on mielestäsi vaniljapehmis?

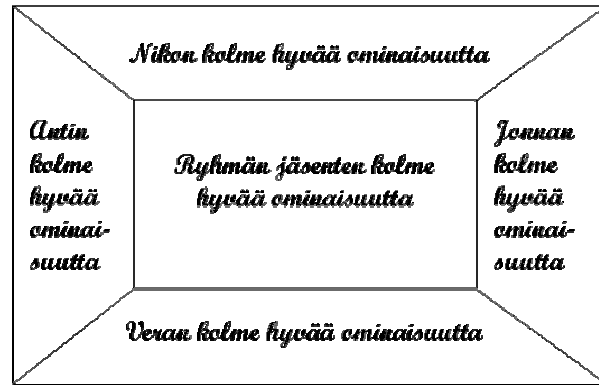
Harjoitus voidaan purkaa keskustelemalla, miltä tuntui tulla valituksi ja miltä tuntui valita. Harjoitus on hyvä lämmittely Tyhjä tuoli -harjoitukselle (sivu 24).

## ***h. Hyvät ominaisuudet***

**Tavoite:** Huomata, että jokaisella on hyviä ominaisuuksia, myös sellaisia joita muilla ei ole. Vahvistaa minäkuvaa ja ryhmähenkeä.

**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Ryhmä jaetaan aluksi neljän hengen ryhmiin. Jokainen ryhmä piirtää paperilleen neliön siten, että laidoille jää hyvin tilaa.



Ryhmän tehtävänä on miettiä yhdessä kolme positiivista ominaisuutta, joka heillä kaikilla on. Ominaisuudet kirjataan paperin keskelle. Tähän vaiheeseen on aikaa esimerkiksi 5 minuuttia.

Toisessa vaiheessa ryhmäläisten tulee miettiä vuorotellen jokaisesta ryhmän jäsenestä ne kolme hyvää ominaisuutta, joita muilla ryhmän jäsenillä ei ole. Kaikki voivat osallistua keskusteluun, myös hän, josta keskustellaan. Ominaisuudet kirjataan neliön sivuille. Tähän vaiheeseen käytetään aikaa 5–10 minuuttia.

Keskustelut voidaan koota suurryhmässä. Ryhmä kertoo yhteiset hyvät ominaisuudet ja ryhmän jäsenten hyvät ominaisuudet.

Korosta aina harjoitusta ohjatessasi, että etsitään rakentavia, hyviä ominaisuuksia. Niitä saattaa olla vaikeampi löytää kuin kielteisiä. Myönteinen palaute auttaa eteenpäin ja rakentaa ryhmähenkeä.

## ***i. Joharin ikkuna***

**Tavoite:** Harjoitus auttaa tutkimaan itseämme ja ymmärtämään käyttäytymisen taustalla vaikuttavia tekijöitä ja minuuden monisäikeisyyttä.

**Tarvikkeet:** -

Aluksi ohjaaja esittelee Joharin ikkunan.

|   |  |
|---|--|
| 1) Avoin alue<br>- Itselle ja muille tuttu minä, jonka läheiset tuntevat: tapamme toimia, ajatella ja suhtautua                                 | 2) Sokea alue<br>- Emme havaitse tätä, mutta toiset näkevät sen; esim. jatkuva äänessä oleminen yms. |
| 3) Salattu alue<br>- Itselle tuttu alue, muilta salattu; asioita, toiveita ja tunteita, joita emme halua ilmaista muille; esim. jännitys, pelko | 4) Tiedostamaton alue<br>- Emme itse tunne tätä aluetta eivätkä toisetkaan                           |

### 1) Avoin alue

Avoin alue on itsellemme ja muille tuttu alue, jonka haluamme toisten tuntevan ja jonka he myös tuntevat: se kuvaa tapaamme ajatella, toimia ja suhtautua asioihin. Mitä suurempi tämä alue on, sitä helpommin voimme ilmaista itseämme ja sitä helpompaa kanssakäymisemme on. Alueen koko vaihtelee eri tilanteissa: tuttujen seurassa olemme avoimempia kuin vieraitten.

### 2) Sokea alue

Sokea alue kuvaa käyttäytymistämme, tunteitamme ja suhtautumistapojamme, joita emme itse havaitse tai halua nähdä, mutta jotka toiset näkevät. Voimme toisten mielestä käyttäytyä mustasukkaisesti, kateellisesti, toisia keskeyttäen, mutta emme itse sitä huomaa. Jos joku ihminen antaa meille rakentavaa palautetta, opimme tuntemaan itseämme ja näkemään vaikutuksemme toisiin uudelta kannalta. Sokea alueemme pienenee palautteen perusteella, ja avoin vastaavasti laajenee.

### 3) Salattu alue

Salatulla alueella on asioita, joita emme halua kertoa kenellekään. Yleensä emme rohkene paljastaa muille kielteisinä pitämiämme tunteita, kuten pelkoa, suuttumusta, surua tai jännitystä. Mikäli salaamme paljon ajatuksiamme ja tunteitamme, sitoo se voimia ja käyttäytyminen muuttuu epäaidoksi. Salattuja asioita saa olla, mutta tärkeää on, että niiden määrä on oikeassa suhteessa avoimeen käyttäytymiseen.

### 4) Tiedostamaton alue

Tiedostamattomalla alueella on asioita, joita emme itse, eivätkä toisetkaan tunne. Joskus meidän on vaikea ymmärtää itseämme ja käyttäytymistämme. Itsetuntemusharjoitusten avulla ja uusissa tilanteissa saamme lisää tietoa itsestämme ja voimme oppia ymmärtämään tiedostamatonta aluetta.

Myönteisissä ihmissuhteissa avoin alueemme laajenee, ja sokea ja salattu alue pienenevät. Itsetuntemuksen ja -luottamuksen avulla ajatusten ja tunteiden ilmaiseminen helpottuu ja yhteistyökykymme paranee, koska meidän on helpompi olla oma itsemme eri tilanteissa.

Joharin ikkunan jälkeen osallistujat voivat käsitellä teemaa esim. täydentämällä seuraavat lauseet kirjallisesti ja hiljaa itsekseen keskittyen.

- a. Tällainen minä olen...
- b. Ystäväni/ äitini/ isäni sanovat minun olevan...
- c. Minussa on joitain asioita, joista en halua muiden tietävän mitään...
- d. Minussa on myös piirteitä, joihin en saa mitään kosketusta. En voi siis kuvailla niitä.

Harjoituksen voi purkaa parikeskusteluna. Harjoituksen voi myös purkaa pohtimalla, oliko itseä helppo kuvailla? Mikä oli helppoa, mikä vaikeaa? Miksi? Tulisi itselle yllätyksiä? Mikä vaikutti kuvaukseen? Miten ystävän/ äidin/ isän kuvaukset erosivat omasta kuvauksestasi? Purkaa voi myös syventää pohtimalla, miten kuvailisit itseäsi hakiessasi työpaikkaa? Entä ollessasi kavereiden kanssa lähdessä ulos perjantai-iltana? Entä aamiaispöydässä vasta heränneenä?

### 6.3. Oman minän pohtiminen

#### *j. Itsetuntemusta lisäävät kysymykset*

*Tavoite:* Pohtia omaa minuutta.

*Tarvikkeet:* Paperia ja alla olevat kysymykset monisteena, kyniä.

Harjoituksen aluksi jaetaan osallistujille paperia ja alla olevat kysymykset monisteena. Nämä kysymykset ovat välineineitä oman minuuden pohdiskeluun. Vastaukset kysymyksiin voivat olla laveita tai tarkkoja. Tärkeintä on, että nuori paneutuu keskittyneesti vastaamiseen. Kysymyksistä voidaan myös valita vain osa. Papereita ei kerätä takaisin. Harjoitus voidaan purkaa pienryhmissä (korkeintaan 4 henkilöä), joissa kukin kertoo vuorollaan itsestään toisille sen, mitä haluaa kertoa.

1. Ketkä ovat ihanteitasi? Keitä nyt eläviä tai kuolleita miehiä ja naisia arvostat ja ihailet eniten? Miksi?
2. Mitkä asiat tekevät sinut onnelliseksi ja mitkä asiat saavat sinut surulliseksi?
3. Milloin olet kaikkein tyytyväisin? Uskotko voivasi saavuttaa ilon ja onnellisuuden? Millä tavoin?
4. Miten suhtaudut elämään? Oletko pikemminkin optimistinen vai pessimistinen? Miksi?
5. Mikä merkitys rahalla on sinulle? Jos sinulla olisi paljon rahaa, mitä tekisit sillä?
6. Oletko mieluummin samanikäisten toverien vai vanhempien kanssa? Oletko mieluummin samaa vai toista sukupuolta olevien kanssa? Miksi?
7. Mitä ystävyys merkitsee sinulle? Oletko mielestäsi ystävänä hyvä?
8. Mikä on elämäsi tarina – onko se selviytymismatka, kärsimysmatka, suuri seikkailu, satu vai jokin muuta?
9. Mikä elämässä on mielestäsi arvokasta?
10. Oletko uskonnollinen? Uskotko Jumalaan tai johonkin henkiseen todellisuuteen? Mikä merkitys uskolla on elämässäsi?
11. Mitä ajattelet koulusta? Mikä koulussa on mukavinta? Missä onnistut parhaiten? Onko opiskelusta hyötyä?
12. Mihin ammattiin haluaisit ryhtyä? Oletko jo valinnut, mihin ammattiin aiot? Mitä haluaisit tehdä, kun tulet aikuiseksi? Mitä aiot tehdä silloin?
13. Oletko tyytyväinen itseesi? Missä asioissa olet hyvä? Missä asioissa haluaisit olla parempi?
14. Tuntuuko sinusta, että vanhempasi ymmärtävät sinua? Onko joitain asioita, joissa toivoisit heidän toimivan toisin?

#### *k. Rakas minä!*

*Tavoite:* Asettaa tavoitteita sekä miettiä keinoja, joiden avulla saavuttaa tavoitteet – unelmista tulee totta.

*Tarvikkeet:* Paperia ja kyniä.

Kirjoita itsellesi kirje, jossa on

- Ajatuksia ja toivomuksia siitä, millaisen toivot elämäsi olevan vuoden kuluttua
- Koulu
- Henkilökohtainen elämä (koti, harrastukset, kaverit)
- Tavoitteita – pieniä askeleita kohti päämäärää
- Mistä tiedät, että toiveesi on toteutunut?
- Aforismi tai motto, joka voi auttaa sinua saavuttamaan toiveesi.

Halutessasi voit kuvittaa kirjeen piirroksilla tai lehtikuvilla. Laita kirje kuoreen, sulje se ja kirjoita kuoren päälle oma nimesi ja päiväys vuoden päähän tästä päivästä. Laita kirje hyvään talteen odottamaan, sillä vuoden päästä saat arvokasta postia.

## 1. *Minun tarinani*

*Tavoite:* Herättää uteliaisuutta ja empatiaa toisten osanottajien kulttuureihin ja elämään, auttaa osanottajia tuntemaan toisensa paremmin ja kehittää kriittistä lähestymistä meidän omaan historiaamme.

*Tarvikkeet:* Kalenteri taululle tai suuri paperiarkki ja huopakynä.

Meidän elämämme ovat kokemuksen muovaamia. Kuitenkin jotkut kokemukset ovat jättäneet meihin enemmän jälkiä kuin jotkut toiset. Tämä toimintaleikki vertaa kokemuksia ja tutkii erilaisuutta ja yhtäläisyyttä ryhmän sisällä. Harjoitus sopii myös ryhmään, jossa on maahanmuuttajia. Harjoituksessa käsitellään elämän tarinoita, kulttuurisia erilaisuuksia ja asioita, jotka vaikuttavat osanottajien elämään liittyen heidän maahansa, kulttuuriin, uskontoon tai perheeseensä. Harjoitus kestää ryhmän koon mukaan puolesta tunnista tuntiin.

Leikki etenee vuosien perusteella, ja aloitetaan vanhimman osanottajan syntymävuodesta ja päädytään nykyaikaan. Pyydä jokaista osanottajaa ajattelemaan n. kolmea julkista tapahtumaa, eli sellaista jonka he voivat kertoa muille ja jotka ovat merkinneet heidän elämässään. Sitten pyydä heitä kirjoittamaan nimensä sen vuoden kohdalle, jolloin asiat tapahtuivat. Tapahtumat voivat liittyä politiikkaan, historiaan, urheiluun, musiikkiin tms.

Pyydä pelaajia sanomaan, mitä ne tarkoittavat ja miksi nuo päivämäärät ovat tärkeitä ja miksi he ovat valinneet ne.

Rohkaise osanottajia sanomaan, olivatko he hämmästyneitä tai kauhistuneita joidenkin päivämäärien tai tapahtumien takia, ja olivatko ne kaikki heille tuttuja. Voi myös olla kiinnostavaa keskustella, miten ja miksi me kiinnitämme huomiota toisiin tapahtumiin enemmän kuin toisiin.

Harjoitus auttaa osanottajia tajuamaan, että vaikka he saattavat asua samalla kadulla, ihmiset usein kiinnittävät eriasteista huomiota samoihin tapahtumiin. Voi myös olla kiinnostavaa huomata, että erityinen tapahtuma on jättänyt jälkensä suurimpaan määrään osanottajia huolimatta heidän alkuperästään tai kasvatustaustastaan – me olemme "kaikki samanarvoisia".

Monikulttuurisessa ryhmässä toimintaleikki on hyödyllinen ja herättää uteliaisuutta lähimenneisyydestämme ja kulttuurisista vaikutuksista, ja rohkaisee ihmisiä kunnioittamaan toinen toistensa uskomuksia ja vakaumuksia.

Kalenteri voidaan tehdä värikkäämmäksi tai eloisammaksi, jos osanottajat lisäävät kuvan (pikakuva käy hyvin) tai piirustuksen itsestään, joka vastaa heidän syntymäpäiväänsä. Harjoituksen purkamisessa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että ihmisten/yksilöiden elämät/kohtalot välillä leikkaavat toisiinsa, välillä taas eriytyvät. Perustarpeet kaikilla ihmisillä ovat kuitenkin samanlaisia.



## *m. Ihmissuhdepuu*

*Tavoite:* Harjoitus auttaa näkemään, että jokaisen ympärillä on paljon ihmisiä ja jokainen on tekemisissä monen kanssa. Se auttaa näkemään, että kontakteja on sekä toisiin nuoriin että aikuisiin.

*Tarvikkeet:* Paperia ja kyniä.

Harjoitus aloitetaan sillä, että jokainen pohtii rauhassa itseksensä niitä ihmisiä, joiden kanssa on tekemisissä. Keitä tapaan päivittäin, keitä viikoittain, keitä harvemmin? Harjoituksen yhteydessä voi myös miettiä satunnaisesti viimeisen viikon aikana kohdattuja ihmisiä, hammaslääkäri, bussikuski... Tämän jälkeen jokainen oppilas piirtää omista ihmissuhteistaan ihmissuhdepuun, johon hän piirtää itsensä puun rungoksi. Harjoituksen yhteydessä mietitään, ketkä ovat läheisempiä ja kirjataan heidät lähemmäs runkoa. Harjoitus voidaan purkaa keskustelemalla, mikä tekee ihmisestä läheisen, miksi joku kirjataan lähemmäs ja toinen kauemmas. Puun sijaan voidaan myös piirtää esim. hämähäkin seitti ja ihmiset lähemmäs tai kauemmas seitin keskustasta sen mukaan, miten läheisiä he ovat.

Kun jokainen osallistuja on saanut kaikki ihmiset lisättyä paperiinsa, ryhdytään täyttämään ohjaajan taululle tekemään puuhun tai seittiin yhtä ryhmän yhteistä verkostoa. Osallistujat voivat kertoa, keitä ihmisiä ovat viikon aikana tavanneet. Yhteiseen malliin ne voidaan nimetä yläotsikoittain, esimerkiksi opettajat, vanhemmat, kaverit.

Kun yhteinen verkkomalli on valmis, keskustellaan siitä, kuinka paljon meillä todellisuudessa on ihmisiä lähellämme. Osa kohtaamisista on merkittävämpiä kuin toiset, osa pidempiä ja osa lyhyempiä. Yksinäiseksi itsensä kokeva ihminen ei usein hahmota kaikkia niitä myönteisiä kontakteja, joita jokaiselle kertyy. Joku voi tuntea, ettei kukaan välitä hänestä. Verkostosta kuitenkin huomaa, että on paljon ihmisiä, jotka ovat olemassa juuri Sinua varten.

Harjoituksen yhteydessä voidaan myös keskustella yleisellä tasolla tai pienissä ryhmissä tärkeistä ihmisistä ja eritoten tärkeistä aikuisista ja heidän roolistaan. Omien vanhempien ohella opettaja, nuorisotyöntekijä, kummitäti tai -setä, naapuri jne. voivat olla nuoren tärkeitä aikuisia. Nuorilla on tarve keskustella omista arvoistaan, arvostuksistaan ja näkemyksistään. On tärkeää, että jokaisella nuorella on aikuinen, jonka kanssa keskustella näistä asioista. Kuka on elämäni tärkein ihminen? Kuinka kauan olen tuntenut hänet? Mitä tunnen, kun olen hänen kanssaan? Miksi hän on minulle tärkeä? Mitkä ovat kolme asiaa, joita teen hänen kanssaan?

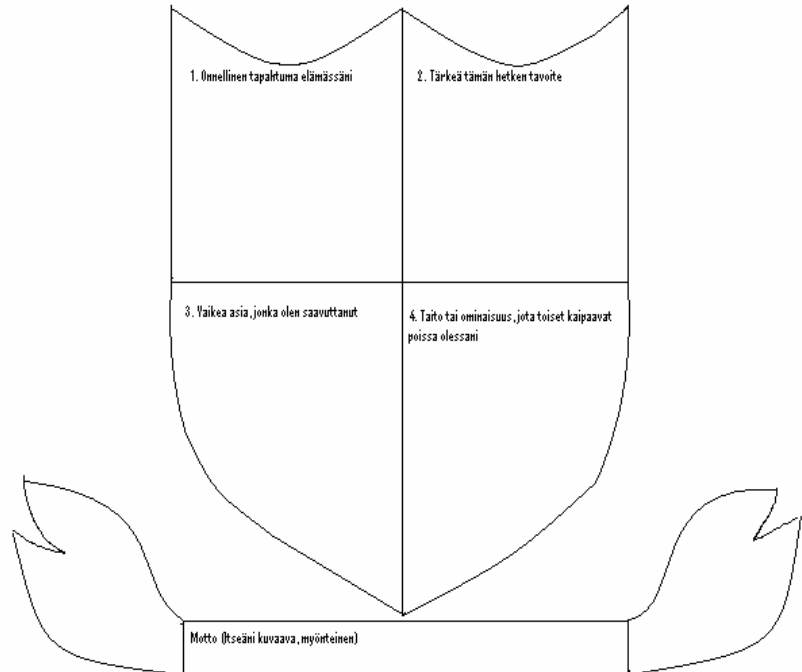
Harjoitus osoittaa myös, kuinka merkittäviä sosiaaliset taidot ovat. Sitä miellyttävämpiä kohtaamiset ovat, mitä paremmin meillä on vuorovaikutustaidot hallussa. Tämä harjoitus on hedelmällinen myös, jos harjoitusta ohjaava aikuinen täyttää oman puunsa tai seittinsä. Tämän jälkeen voidaan verrata ohjaajan ja nuorten verkostoa. Miten kontaktit poikkeavat toisistaan? Osallistujat voivat hahmotella myös tulevaisuuden verkkoaan: keitä ihmisiä heillä on lähitulevaisuudessaakin seitissään?

## n. Vaakuna

*Tavoitteet:* Puhua minäkuvasta ja oman ja toisten näkemyksen eroista.

*Tarvikkeet:* Paperia ja kyniä.

Tee itsestäsi vaakuna. Jaa vaakuna viiteen osioon. Voit kuvata asioita tekstein tai piirrossymbolein. Kirjaa ja piirrä osioon 1 onnellinen tapahtuma elämässäsi, osioon 2 tärkeä tämän hetken tavoite, osioon 3 vaikea asia, jonka olet saavuttanut, osioon 4 taito tai ominaisuus, jota toiset kaipaavat poissa ollessani ja osioon 5 mottosi, joka on myönteinen ja kuvaa itseäsi. Vaihtoehtoisesti vaakunaan voi täyttää esim. mikä on sinulle tärkeintä, mitä pelkää tai mistä asioista et puhu muille. Vaakunat puretaan keskustelemalla pienissä ryhmissä.



Vaakunan voi myös tehdä niin, että alue jaetaan kuuteen osaan. Jokainen miettii itsestään kolme asiaa, joilla kuvailisi itseään, mitkä piirteet tai ominaisuudet kuvaavat itseä parhaiten. Nämä voi kirjata joko sanoin tai kuvin. Tämän jälkeen pari piirtää vaakunan toiselle puoliskolle, millä kolmella asialla, ominaisuudella tms. hän kuvailisi pariaan. Keskustellaan yhtäläisyyksistä ja eroista.

## o. Omakuva jatkolauseilla

*Tavoite:* Rakentaa minäkuva.

*Tarvikkeet:* Valmiiksi kopioidut monisteet kaikille, kyniä.

Jokainen saa oman monisteen, johon sanallisesti laatii omaakuva. Kun kaikki ovat valmiita, jakaudutaan porinaryhmiin ja käydään läpi omakuvia. Lopuksi voidaan jakaa tunteja koko ryhmälle.

# Omakuva jatkolauseilla

Ystävät luottavat minuun seuraavissa asioissa:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Ihminen, jota ihailen suuresti \_\_\_\_\_

Jos voisin toteuttaa yhden toiveeni, toivoisin, että \_\_\_\_\_

---

---

Kolme tärkeintä päätöstä, jotka olen tehnyt elämässäni

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Kymmenen vuoden kuluttua \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Pidän ihmisistä, jotka \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## **p. Itsetunnosta**

*Tavoite:* Puhua itsetunnosta ja sen kehittymisestä.

*Tarvikkeet:* -

Itsetunnosta voidaan puhua myös muutaman yksinkertaisen kysymyksen kautta. Kysymykset voivat innostaa kirjoittamaan aineen tai vain pohtimaan teemaa itsekseen. Purkuna voidaan keskustella heränneistä ajatuksista pienryhmissä.

1. Mikä ja mitä on itsetunto?
2. Mitä hyvästä tai huonosta itsetunnosta seuraa? Miten ne näkyvät?
3. Miten oma itsetuntosi on kehittynyt?
4. Mikä oli ratkaiseva kokemus, jolloin tajusit, että riität, että olet hyvä ja että kestät?
5. Missä tilanteissa se taas unohtuu?
6. Mitä teet vahvistaaksesi itsetuntoasi tietoisesti?
7. Mitä vältät, jotta itsetuntosi ei murene?
8. Miten oppilaat voivat tukea toistensa itsetuntoa jokapäiväisessä koulutyössä?

## **6.4. Arvojen käsittely**

### **q. Ominaisuuksien kauppa**

*Tavoitteet:* Tutustua toisiin ja myös omiin ominaisuuksiin ja arvoihin. Harjoitus on sitä hauskeampi, mitä vapautuneempi ryhmä on.

*Tarvikkeet:* -

Ryhmän jäsenet ostavat ”ominaisuuksien kaupasta” jonkun ominaisuuden, jota he vielä itselleen toivoisivat ja käyttävät maksuvälineenä omien hyvien ominaisuuksien osia.

Ohjaaja jakaa osallistujat pareiksi ja sen jälkeen pari päättää, kumpi heistä on A ja kumpi B. Sen jälkeen A:t ja B:t asettuvat kahteen riviin niin, että jokainen on kasvokkain oman parinsa kanssa n. metrin etäisyydellä toisesta. Ohjaaja selittää osallistujille, että A:t ovat kauppiaita ominaisuuksien kaupassa, jossa myydään mitä tahansa hyviä ominaisuuksia: tahdonlujuutta, kitaransoittoa, kaudenruokaa, ruotsinkielentaitoa, pitkäpinnaisuutta jne. Jos niitä ei ole hyllyssä, löytynee niitä varastosta ja jos ei sieltä, niin tukusta, ja jos ei tukusta, niin maahantuojaalta. Kaupassa ei siis ole kyse myyjien ominaisuuksista, vaan siitä, mitä kauppa voi toimittaa ja se voi toimittaa mitä tahansa kykyä, ominaisuutta tai taitoa.

Tämän jälkeen ohjaaja kertoo osallistujille, että B:t ovat ostajia, jotka kohta menevät ominaisuuksien kauppaan ostamaan itselleen yhden sellaisen ominaisuuden tai taidon, jota todella kaipaa elämäänsä. Ohjaaja kehottaa ostajia olemaan tarkkana, mitä he maksavat ostoksistaan. Ostokset nimittäin maksetaan omilla hyvillä ominaisuuksilla ja kykyjen osilla. Jos esimerkiksi ostajalla on empatiaa niin paljon, että oven takana on koko ajan jono, jonka alle on nääntynyt, voi tällöin myydä vaikkapa 20 % empatiastaan. Jos taas jollakulla on idearikkautta niin paljon, ettei ideatulvan tähden tahdo ehtiä nukkua, voi hän myydä vaikkapa 15 % tätä ominaisuuttaan. Ostajat tekevät kauppaa niin kauan, että ostaja ja myyjä pääsevät yhteisymmärrykseen.

Kun kaupat on tehty, kauppias pantomiimisesti tarjoaa ostajille ominaisuuden ikään kuin lääkkeen muodossa ja kertoo annostusohjeet. Hän voi myös pistää ominaisuuden ruiskulla suoraan suoneen.

MÄ OON JEES!

Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohjaajalle  
Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2004

Sivu 20/26

Tämän jälkeet A:t ja B:t vaihtavat paikkaa ja osia: kauppiasta tulee ostaja, joka menee ostamaan itselleen jotakin hyvää ominaisuutta ominaisuuksien kaupasta ja ostajasta tulee kauppias. Kun molempipuoliset kaupat on tehty, parit voivat istuutua ja kertoa toisilleen lisää hyvistä ominaisuuksistaan.

Harjoituksessa on yleensä vaikeinta maksuvälineasia. Jotkut ajattelevat, että heidän täytyy maksaa saataan prosenttiin asti tai jollain muulla tavalla poikkeavasti. Siksi ohjaajan on syytä kannustaa ohjeistuksen jälkeen ihmisiä kysymään, mikäli jokin kohta ohjeistuksesta on jäänyt epäselväksi. Kun harjoitus on ohi, ohjaaja voi kysellä ryhmän jäseniltä mistä he luopuivat ja mitä ostivat.

Tarpeen mukaan harjoitus voidaan lisäksi purkaa keskustelemalla, miltä tuntui ostaa, miltä tuntui myydä ja miltä tuntui luopua hyvien ominaisuuksien osista.

### ***r. Arvojen vaihtokauppa***

*Tavoitteet:* Omien arvojen tunnistaminen.

*Tarvikkeet:* Alla olevat arvokortit kopioituna niin, että jokaiselle osallistujalle on 5 korttia.

Ohjaajalla on valmiita arvokortteja, jotka jaetaan osallistujille ja niitä vaihdellaan keskenään, kunnes jokaisella on sellaiset kortit, joita pitää itselleen sopivimpana. Jokaiselle jaetaan viisi korttia, joissa on erilaisia asioita, joita ihmiset pitävät tärkeinä.

Ohjaaja pitää huolen siitä, ettei kukaan jää pitkäksi aikaa yksin kortteineen, vaan että kortit liikkuvat riittävästi. Päätettyään harjoituksen ohjaaja painottaa, ettei tarvitse olla huolissaan, jos ei vielä ehtinyt saada kaikkia mieleisiään kortteja. Se ei välttämättä ole edes mahdollista.

Pienemmällä ryhmällä voidaan suorittaa yhteinen purku, jolloin kukin saa esitellä korttinsa ja kertoa, miksi on päätenyt näihin arvoihin.

## Arvokortit

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>Maailemanympärysmatka</b>  | <b>Päivä suosikinäytelijän kanssa</b>           | <b>Kesähuvila merenrannalla</b>                       | <b>Pinnan pidentyminen 100 &amp;:lla</b>                |
| <b>Purjevene</b>  | <b>Kyky pitää huolta omista rajoista</b>        | <b>Kitaransoittotaito</b>                             | <b>Laulutaito</b>                                       |
| <b>Täydellinen ranskankielen taito</b>                              | <b>Aikamatka vuoteen 1968</b>                   | <b>Aikamatka vuoteen 30 jKr</b>                       | <b>Kuulento</b>   |
| <b>Onnellinen avioliitto</b>  | <b>Hyvä suhde lapsiin</b>                       | <b>Loton päävoitto</b>                                | <b>Työ, josta nautin</b>                                |
| <b>Ystävä, jonka kanssa voi puhua mistä tahansa</b>                 | <b>Mona Lisa -taulu vuodeksi kodin seinälle</b> | <b>Pääosa uudessa Bondissa</b>                        | <b>Oman kirjan saaminen maailmanmarkkinoille</b>        |
| <b>Vapaa lento-oikeus Suomessa loppuiäksi</b>                       | <b>Stand up -koomikon kyky</b>                  | <b>Vakiolotto sadalla rivillä kymmeneksi vuodeksi</b> | <b>Vapaalippu elokuvaan loppuiäksi</b>                  |
| <b>Euroopan parlamentin jäsenen virka viideksi vuodeksi</b>         | <b>Maalaustaito</b>                             | <b>Huippukokin taidot</b>                             | <b>Kahden hehtaarin hiekkarantainen saari Saimaalta</b> |
| <b>TV-ohjelman juontajan paikka vuoden viikoittaiseen ohjelmaan</b> | <b>Nobel-palkinto</b>                           | <b>Parhaan ohjaajan Oscar-palkinto</b>                | <b>Kelohonkamökki Lapista Lemmenjoen rannalta</b>       |
| <b>Erinomainen esiintymistaito</b>                                  | <b>Kyky rakastaa kaikkia ihmisiä</b>            | <b>Kyky käsitellä omia tunteita</b>                   | <b>Kyky elää terveenä 90-vuotiaaksi</b>                 |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>Lentopelon poistuminen</b>               | <b>Kyky antaa anteeksi</b>  | <b>Erinomaiset vuorovaikutustaidot</b>                       | <b>Yhteys Jumalaan</b>                 |
| <b>Maratoonarin kunto</b>                   | <b>Lentäjän taito</b>   | <b>Erinomainen tunneäly</b>                                  | <b>Matemaattinen lahjakkuus</b>        |
| <b>Saada haluamansa vartalo</b>             | <b>Voittaa Miss/Mister-kisat Suomessa</b>                             | <b>Kyky saada ihmiset kuuntelemaan aina, kun avaa suunsa</b> | <b>Kyky nauraa itselle</b>             |
| <b>Kyky olla stressaantumatta</b>           | <b>Ryppyyntymätön iho</b>   | <b>Kyky nähdä tulevaisuuteen</b>                             | <b>Täydellinen musiikkikorva</b>       |
| <b>Kyky olla murehtimatta liikaa</b>        | <b>Täydellinen muisti</b>   | <b>Kyky erottaa oikea ja väärä</b>                           | <b>Kyky kirjoittaa hyviä romaaneja</b> |
| <b>Kyky rentoutua ja irrotella</b>          | <b>Mahdollisuus elää jokin elämänvaihe uudelleen toisella tavalla</b> | <b>Kyky ottaa vastaan rakkautta</b>                          | <b>Kyky hyväksyä itsensä</b>           |
| <b>Kyky tehdä muut iloiseksi</b>            | <b>Olympiavoitto</b>  | <b>Hyvä joustokyky</b>                                       | <b>Hyvä huumorintaju</b>               |
| <b>Kyky olla masentumatta</b>               | <b>Nöyrä asenne</b>   | <b>Vitsien keksimiskyky</b>                                  | <b>Jatkuva uteliaisuus</b>             |
| <b>Suurimman pelon poistuminen elämästä</b> | <b>Löytää rakastettu</b>  | <b>Erinomainen ongelmanratkaisutaito</b>                     | <b>Löytää uusi eläinlaji</b>           |

## **s. Arvohuutokauppa**

*Tavoitteet:* Omien arvojen tunnistaminen.

*Tarvikkeet:* Tyhjiä paperilappuja, iso arvopaperi ja kyniä.

Arvohuutokaupan aluksi jokainen kirjoittaa viidelle tyhjälle lapulle kullekin yhden arvon, jota pitää tärkeänä. Sen jälkeen hän hinnoittelee ne. Tärkein arvo maksaa 10 000 €, toiseksi tärkein 8 000 €, kolmanneksi tärkein 6 000 €, neljänneksi tärkein 4 000 € ja viidenneksi tärkein 2 000 €. Ohjaajalla on suurilla lapuilla seinällä erilaisia tavoittelemisen arvoisia asioita: nuoruus, erinomainen terveys, mökki Lapissa, ilta Orlando Bloomin/Jennifer Lopezin kanssa, maailmanympärysmatka, 1 000 000 €:n osakesalkku, onnellinen perhe-elämä, todella mielekäs työ jne. Tämän jälkeen ohjaaja esittelee yhden huutokaupattavan arvon kerrallaan ja ryhmän jäsenet alkavat huutaa niitä. Kun arvot on huutokaupattu, ryhmän jäsenet keskustelevat pareittain tai pienissä ryhmissä, mitä he ostivat ja mistä luopuivat.

## **6.5. Palautteen antaminen ja vastaanottaminen**

### **t. Tyhjä tuoli**

*Tavoite:* Oppia antamaan ja vastaanottamaan myönteistä palautetta.

*Tarvikkeet:* Tuoleja yksi enemmän kuin osallistujia.

*Muuta:* Ohjaajan tulee seurata, että kaikki tulevat kutsutuiksi tuolille.

Tyhjä tuoli -harjoituksessa käydään läpi ryhmän vahvuuksia. Jokainen on hyvä jossakin, kehumisen arvoinen. Nuoren itsetuntemuksen kannalta toisten palaute ja kehut ovat tärkeitä. Palautteen antamisen ja vastaanottamisen opettelu on tärkeää. Ryhmäläiset voivat ensin miettiä hiljaa itsekseen, kenelle voisi tänään sanoa jotakin kannustavaa, jotakin positiivista. Ryhmä istuu ringissä tuoleilla. Rinkiin jätetään yksi tyhjä tuoli. Jokainen pyytää vuorollaan jonkun ryhmän jäsenen istumaan tuoliin. Hän sanoo: ”Pyysin sut tähän, koska...”, ja kertoo positiivisen palautteensa. Kierroksia voidaan tehdä niin monta, kuin mihin aikaa riittää.

Harjoitus voidaan purkaa keskustelemalla, miltä tuntui tulla kutsutuksi ja miltä tuntui kutsua.

### **u. Jokainen on kukan arvoinen**

*Tavoite:* Oppia kertomaan itsestä myönteisiä asioita ja toisaalta kuuntelemaan, kun toiset puhuvat itsestä hyvää. Mitä paremmin tuntee ja hyväksyy itsensä, sitä paremmin voi hyväksyä toiset.

*Tarvikkeet:* Paperia ja kyniä.

Jokainen kirjoittaa itsestään ainakin 10 myönteistä asiaa. Apuna voi käyttää esim. seuraavia apukysymyksiä:

- Mitkä ovat positiivisia luonteenpiirteitäni?
- Mistä tiedän paljon?
- Ystäväni on joskus sanonut, että...

Tehtävä voidaan purkaa pienryhmissä tai koko porukalla. On tärkeää keskustella, miltä tuntuu tuoda esille itsestään hyviä ominaisuuksia. Ryhmän muut jäsenet voivat antaa positiivista palautetta ja kertoa niistä ominaisuuksista, joita heidän mielestään jäi mainitsematta.

MÄ OON JEES!

Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohjaajalle  
Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2004

Sivu 24/26



## v. *Loistava tähti*

*Tavoite:* Antaa ja vastaanottaa palautetta.

*Tarvikkeet:* Variaation mukaan eritavoin leikattua kartonkia tai muuta paperia ja kyniä.

Tämä on itsetuntoa vahvistava leikki. Jokaiselle annetaan paksusta värillisestä paperista tai pahvista tehty tähti, jonka keskelle kirjoitetaan, "Olen tähti! Loistan, koska...". Osallistujat kiinnittävät tähdet toistensa selkään hakaneulalla tai maalarinteipillä. Jokainen kirjoittaa kaikkien osallistujien tähteen toisesta jotain myönteistä, hyvän ominaisuuden, luonteenpiirteen tai jonkin asian, jonka on oppinut tältä. Kun kaikki ovat kirjoittaneet, jokainen lukee itsekseen omaan tähden kirjoitetut asiat. Palautteet voidaan purkaa keskustelemalla, tunnistiko itsen kuvauksista? Tuliko yllätyksiä? Millaisia? Oliko helppoa kirjoittaa toisista myönteisiä asioita? Lisäksi voidaan keskustella siitä, mikä asia toistuu, mikä yllätti ja mikä teki todella onnelliseksi.

Leikkiä voi varioida ja tehdä tähden sijaan sydämiä, jäätelötötteröitä tms. Jos palautteen haluaa kirjata niin, että muut kuin palautteen saaja ja kirjoittaja eivät näe sitä, voidaan palautteet kirjoittaa pystysuunnassa halki leikatulle A4-paperille niin, että jokainen kirjoittaa ensin omaan paperiinsa ylös "Minä Jonna olen". Tämän jälkeen hän antaa paperin vieressään olevalle ja tämä kirjoittaa paperin alareunaan myönteisen palautteen ja taittaa kirjoittamansa tekstin taaksepäin ja antaa paperin eteenpäin.

Huom. Leikin johtajan on tehtävää antaessaan nimenomaan painotettava, että tarkoituksena on tuoda esille hyviä ominaisuuksia. Minän kehittymisen kannalta on tärkeää, että nuori kuulee joskus hyvää ja rakentavaa itsestään. Tavallisesti kuulemme vain moitteita ja vaatimuksia.

## 7. Lähteet

- Aalto, M (2000): Ryppäästä ryhmäksi. Tammer-Paino Oy, Tampere.
- Aho, S ja Tarkkonen, H (1999): Itsetuntoharjoituksia esi- ja alkukasvatusikäisille. Painosalama Oy, Turku.
- Aulio, O (1993): Suuri leikkikirja. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Cacciatore, Raisa (2004): Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa?  
[http://www.mll.fi/lapset\\_ja\\_nuoret/koulurauha/koulurauhaseminaari\\_mikkelissa/miten\\_tuen\\_lapsen\\_ja\\_nuoren\\_itse/](http://www.mll.fi/lapset_ja_nuoret/koulurauha/koulurauhaseminaari_mikkelissa/miten_tuen_lapsen_ja_nuoren_itse/)
- Haiminen, T, Salmenkivi, E ja Severikangas, T (2001): Kohtaamisia.  
<http://www.mll.fi/pdf/Kohtaamisia.pdf>
- Haiminen, T ja Salovaara, R (toim.) (2003): Tukioppilastoiminnan opas. Painopolar, Helsinki.
- Helenius, E, Rautava, M ja Tuovinen, R (1998): Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. Wsoy: Porvoo.
- Helkama, K; Myllyniemi, R ja Liebkind, K (1999): Johdatus sosiaalipsykologiaan. Edita, Helsinki. 3. painos.
- Jaarni, A (2004): Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin Yliopisto.
- Kalliopuska, M (1995): Sosiaaliset taidot. Edita: Helsinki.
- Keltikangas-Järvinen, L (2003): Hyvä itsetunto. Wsoy, Juva.
- Opetussuunnitelman perusteet 2004. [http://www.oph.fi/info/ops/pops\\_web.pdf](http://www.oph.fi/info/ops/pops_web.pdf)
- Severikangas, T ja Söpanen, L (1997): Tukioppilastoiminnan opas. Kansiopalvelu, Helsinki.
- Severikangas, T (1998): Kasva kaveriksi. [http://www.mll.fi/pdf/Kasva\\_kaveriksi.pdf](http://www.mll.fi/pdf/Kasva_kaveriksi.pdf)
- Severikangas, T. (toim.) (2000): Paremmen käytöksen vuosituhat.  
[http://www.mll.fi/pdf/Paremmen\\_kaytoksen\\_vuosituhat.pdf](http://www.mll.fi/pdf/Paremmen_kaytoksen_vuosituhat.pdf)
- Suomen Nuorisoyhteistyö Allianssi ry: Kulttuurien välinen kasvatus: ideoita, harjoituksia, leikkejä ja roolipelejä. Hakapaino Oy. Helsinki 2000.