

KEHU LAPSI PÄIVÄSSÄ

Vinkkejä ja toimintatapoja lapsen itsetunnon kehittämiseen

1. Näe lapsi.

Kohtaa lapsi ihmisenä. Katso kunnolla ja huomaat, että hän on kiinnostava omana itsenään. Lapsen näkemisessä ja huomioon ottamisessa on ensinnäkin kysymys aivan konkreettisesta katsomisesta, siitä, että huomaa lapsen, vaikka aikuisiakin on paikalla ja että havaitsee vaikkapa, millaisella tuulella lapsi on. Lapselle saattaa myös olla erittäin merkittävää, että aikuinen tervehtii häntä erikseen jokaisella kerralla kun he näkevät tai ainakin tervehtii ryhmää niin, että selvästi ottaa katsekontaktin myös häneen.

Lapsen näkeminen tarkoittaa mielestäni myös sitä, että aikuinen pyrkii näkemään lapsen kokonaisvaltaisena ihmisenä pelkän lapsen, kasvatuksen kohteen tai autettavan olennon sijasta. Katso lasta ja muodosta hänestä oma mielipiteesi. Unohda saamasi etukäteistieto, asettamasi tavoitteet ja ennakkoluulosi. Näe lapsi ilman rajoituksia.

2. Kuuntele lasta.

Aikuisen ei tarvitse olla vain lapsen huolien ja kysymysten kuuntelija. Lapsella on myös hyviä ideoita ja ajatuksia sekä maailmasta että siitä, mitä yhdessä teette. Hänellä on kokemuksia ja sellaista tietoa, joka on sinulle uutta. Ottakaa tästä kaikki irti.

Sadutus eli lasten kertomien satujen muistiinmerkintä ja yhteisten tarinoiden luonti ovat hyviä harjoituksia kuuntelemiseen. Niiden avulla on mahdollista osoittaa lapselle, että hänen kertomaansa arvostetaan ja että sillä on merkitystä. Opettele kysymään lapsen mielipidettä. Anna lapsen välillä aloittaa keskustelu, vaihtaa aihetta tai valita, mistä puhutaan. Keskustelun aiheet voivat olla yleisiä ja abstraktejakin: voit yhtä hyvin tiedustella lapsen mielipidettä siitä, miten musiikki vaikuttaa ihmiseen kuin siitä, mitä musiikkia hän juuri nyt haluaa kuunnella. Kommunikaatio on vastavuoroista toimintaa.

3. Tue lasta yksilönä.

Jokaisella lapsella on omat erityiset taitonsa, tavoitteensa, ongelmansa, kokemuksensa ja ajatuksensa. Pyri tarjoamaan virikkeitä ja mahdollisuuksia, jotta lapsi löytäisi omat vahvuutensa ja innostuksensa kohteet. Kannusta ja tue lasta hänen kiinnostuksensa alueilla. Jokainen nauttii ollessaan hyvä ja saadessaan ihailua ja kannustusta. Jokainen on paras jossakin – tai ainakin sikahyvä. Huomioi kaikkia lapsia yksilöinä, huomaa heidän saavutuksiansa sekä julkisesti ryhmässä että lapsen kanssa kahden.

3. Tue lapsia yhteisönä.

Paitsi aikuisen hyväksyntää ja kannustusta, lapsi tarvitsee myös vertaistensa tukea. Toimiva ja turvallinen yhteisö tukee jäseniään. Pyri luomaan hyvää yhteishenkeä ryhmässä esimerkiksi luottamus- ja turvallisuusharjoitusten ja tutustumisleikkien avulla. Erilaiset ryhmätyöt antavat lapsille mahdollisuuden tehdä itse päätöksiä ja samalla tukeutua toisiinsa. Leikit, joissa kaikkia tarvitaan sekä yhteiset rakentelut tukevat osaltaan hyvän ryhmähengen muodostumista.

5. Arvosta lasta.

Ihmiselle on tärkeää saada kokea olevansa merkittävä, tarpeellinen, kiinnostava ja arvostettu omana itsenään. On tärkeää osoittaa arvostus konkreettisesti ja henkilökohtaisesti. Kysymys ei ole vain symbolisen lapsuuden arvostamisesta vaan ihmisen kunnioittamisesta ja hänen ajatustensa ja kokemustensa merkityksen ymmärtämisestä. Pyri arvostamaan lapsen mielipiteitä, makua ja arvostelukykä. Lapsella on oikeus pitää tai olla pitämättä asioista ja ihmisistä eikä kauneuskokemukseen vaikuta, mitä joku toinen pitää kauniina tai rumana. Arvosta ja kunnioita lapsen tunnekokemuksia ja hänen tekemiään lupauksia. Huomaa ja ihaille lapsen taitoja ja osaamista. Hyväksy, että hän on monessa asiassa sinua itseäsi parempi. Osoita lapselle, että juuri hän on kuuntelemisen ja tutustumisen arvoinen ihminen.

6. Arvosta itseäsi ja ansaitse lapsen arvostus.

Myös sinä olet arvokas. Yhdentekevän aikuisen tuki ja kannustus on yhdentekevää tai vahingollista. Kun lapsi arvostaa sinua, kehusi, mielipiteesi ja tukesi merkitsevät enemmän. Arvostus on myös ansaittava, ennen kuin se on todellista ja voimallista. Pyri tuntemaan itsesi, viihtymään itsenäsi ja havainnoimaan ympäristöäsi avoimesti. Itsetuntemus ja itsetunto aikaansaavat arvostusta ja kunnioitusta ilman, että niitä on syytä tavoitella tai vaatia. Luonnollinen, todelliseen itseluottamukseen ja osaamiseen tukeutuva auktoriteetti ei tarvitse pönkitystä vaan toimii itsestään. Ole rehellinen itsellesi ja lapsille. Tunnusta vilpittömästi omat ajatukseksi ja mielipiteesi, mutta kunnioita myös toisten periaatteita. Vaadi itseltäsi ja lapselta paljon, muttei liikaa.

7. Anna lapselle aikaa.

Asioiden, ajatusten, kokemusten ja taitojen syntyminen vaatii myös aikaa ja rauhaa. Keskittyminen ja kokeminen omaan tahtiin antavat lapselle tilaisuuden kasvaa ihmisenä.

Lapsen aika on melkein kokonaan aikuisen hallitsemaa. Se on pilkottu pieniksi palasiksi ja muutokset tulevat yllättäen ja varoittamatta. *Nyt* on aika mennä nukkumaan, *nyt* kello soi tunnin päätteeksi ja *nyt* pitää pukea ulkovaatteet. Usein kokonaiset pitkät päivät on minuutilleen ohjelmoitu.

Pyri kertomaan lapselle etukäteen suunnitellusta ohjelmasta. Hellitä välillä aikatauluista. Ihminen tarvitsee myös tilaisuuksia laiskotteluun, ajattomaan olemiseen ja jopa kyllästymiseen. Joskus on myös hyvä keskittyä kiireettömään tekemiseen, joka vie oman aikansa: kasvien kasvatukseen, leivän leipomiseen, tarinahetkiin...rauhottukaa yhdessä lapsen kanssa.

8. Anna lapselle tilaa.

Jokainen ihminen tarvitsee myös omaa, henkilökohtaista tilaa. Oma tila antaa lapselle rauhaa, turvaa ja yksityisyyttä. Majat ovat yksi houkuttelevimpia oman tilan mahdollisuuksia. Majan rakentaminen antaa lapselle mahdollisuuden hallita tilaa, muokata omaa ympäristöään ja siten käsitellä ja ymmärtää myös omaa itseään.

Tilan tutkiminen on yksi keino ottaa se haltuun. Luonnon tutkiminen, ympäristön piirtäminen tai valokuvaus tai aarrekarttojen valmistus ovat tapoja tutkia ympäröivää tilaa. Oma tila on sekä fyysinen että symbolinen kokemus. Konkreettisen tilan lisäksi lapsi tarvitsee tilaa tuntea, kokea, havainnoida, tehdä virheitä ja oppia niistä.

9. Luota lapseen.

Yhtä tärkeää kuin se, että lapsi voi luottaa aikuiseen, on se, että lapsi saa itse kokea olevansa luotettava ja luottamuksen arvoinen. Luotettavana ryhmän jäsenenä lapsi ansaitsee paikkansa ryhmässä ja saa sen tuen osakseen. Erityisen merkittävää on, että aikuinen luottaa lapseen. Anna lapselle vastuuta ja vastuutehtäviä. Usko häneen. Luota lapsen älyyn, arvostelukykyyn ja taitoihin. Oleta automaattisesti, että hän on luottamuksesi arvoinen ja odotuksesi yleensä täyttyvät.

10. Ole itse luotettava ja osoita esimerkilläsi, miten luottamus mielestäsi toimii.

Kuten arvostus, myös luottamus on ansaittava. Myönnä virheesi, perustele sääntösi ja pyri olemaan tasapuolinen ja kunnioittamaan lapsen oikeudentajua. Luokaa sääntöjä yhdessä lasten kanssa ja noudata yhteisiä sopimuksia myös itse. Jousta tarvittaessa antamatta periksi. Joskus olosuhteet muuttuvat ja sopimukset vaativat tarkistamista ja periaatteellisuus on eri asia kuin jääräpäisyys. Käsittele ongelmatilanteet ja etsi ratkaisuja syyllisten sijaan. Pyri siihen, että sinuun voi aina tukeutua ja sinulle voi uskoutua ilman, että tarvitsee pelätä. Rakkaus ja apu on ehdotonta.

11. Iloitse onnistumisesta lapsen kanssa.

Onnistumisen ilo on valtavan upea kokemus. Asettakaa yhdessä haasteellisia, mutta toteutettavia tavoitteita ja nauttikaa niiden saavuttamisesta. Omin käsin tekeminen antaa usein voimakkaan onnistumisen elämyksen. Tekemisen ja onnistumisen ihan oikeasti tuntee käsissään, ja siitä jää todistusaineistoa.

Kun rakennetaan oikeita, toimivia esineitä, eivät pienet virheet estä onnistumista. Jos esine toimii, se on onnistunut. Lapsille on myös palkitsevaa luoda jotain todellista, tarpeellista ja toimivaa ja käyttää oikeita työkaluja. Onnistumisen merkitys kasvaa, kun saavutetaan jotain oikeaa.

12. Salli epätäydellisyys itsellesi ja lapselle.

Täydellisyys on tylsää, eikä ihminen ole koskaan valmis. Pyrimme melkein aina suoriutumaan kaikesta, mihin ryhdymme, ja suoriutumaan siitä ”oikein”. Tällainen asenne lisää epäonnistumisen pelkoa ja heikentää itseluottamusta.

Monet ilmaisu- ja aistiharjoitteet perustuvat kokemukseen, ja siten niissä on mahdotonta tehdä väärin. Kuinka joku voi sanoa, miten sinun pitäisi tuntea tai kokea? Leikitelkää epäonnistumisella, nauttikaa mokailusta. Kukaan ei voi osata kaikkea. Kun ei tiedä eikä osaa kaikkea, on vielä olemassa jotakin jännittävää tavoiteltavaa ja opeteltavaa. Myönnä oma tietämättömyytesi ja omat virheesi ja hyväksy epätäydellisyys myös lapsessa.

13. Tee yhteistyötä lapsen kanssa.

Ohjaajan ja ryhmän suhde on vastavuoroinen ja sellaisena se toimii parhaiten. Lapsi on hyvä työtoveri. Talkootyö kehittää yhteisöllisyyteen ja vastuunkantoon.

Kun lapselle annetaan hänen taidoilleen sopivia tehtäviä, joilla on todella merkitystä kokonaisuuteen, hän kokee itsensä tarpeelliseksi ja merkittäväksi. Ruoanlaitto ja yhteinen aterioiminen ovat myös yhteisöllisiä tapahtumia. Aloittakaa tutkimusprojekteja alueilla, joilla lapset ovat asiantuntijoita. Suunnitelkaa yhdessä tulevia haasteita ja valitkaa töitä, joissa tarvitaan sekä aikuista että lapsia.

15. Tutki, kokeile ja opettele yhdessä lapsen kanssa.

Uuden oppiminen on hauskaa ja kannustavaa, varsinkin, jos se tapahtuu yhdessä kokeilemalla. Ohjaajan ei tarvitse antaa valmiita vastauksia, vaan voitte yhdessä tutkia asioita. Arvoitusten ratkaisu ja mysteerien tutkiminen kasvattaa yhteishenkeä ryhmässä ja aikuisen ja lasten välillä sekä lisää tutkijoiden itsetuntoa. Tyhmille kerrotaan, miten asiat

ovat. Fiksut ottavat siitä itse selvää! Löytäminen ja oivaltaminen luovat voimakasta onnistumisen iloa. Luonnontieteet, älypelit ja keksinnöt tarjoavat hyviä lähtökohtia kokeiluun.

16. Pidä hauskaa lapsen kanssa.

Kun sinä viihdyt, myös lapsilla on hauskeempaa. Muista käyttää leikkejä ja harjoituksia, joista sinäkin pidät ja anna itsesi nauttia niistä. Aikuiset pitävät leikkimisestä ja peleistä yhtä paljon kuin lapset, vaikka me joskus unohdamme sen. Lapset ovat mainio tekosyy heittäytyä leikkimään. Kokeilkaa pihapelejä ja lautapelejä, leikkikää piilosta tai tyynysotaa, naurakaa yhdessä tikahtumiseen saakka. Opettakaa toisillenne omat suosikkileikkinne. Valitkaa pelejä, joissa ikä ei merkitse ja joissa olette tasaveroisia. Opettele uudelleen leikkimään ja pidä hauskaa!

17. Tutustu lapseen.

Kun tunnet lapsen ihmisenä ja hän tuntee sinut, on teidän molempien helpompi ymmärtää toisianne ja kommunikoida. Aikuinen voi olla lapselle huolehtiva, opastava ja turvallinen ystävä ja silti säilyttää auktoriteettiasemansa. Ystävien ei tarvitse olla tasavertaisia kaikessa, mutta heidän tulee olla tasa-arvoisia eli arvoltaan yhtäläisiä. He rakastavat toisiaan, pyrkivät ymmärtämään ja kuuntelemaan toisiaan, viihtyvät toistensa seurassa ja luottavat toisiinsa. Miksei aikuinen voisi olla lapsen ystävä?

Aikuiset näkevät lapsen usein ennenkaikkea hänen ikänsä määrittämänä ja lapset näkevät aikuisen hänen roolinsa ilmentymänä. Tämä aikaansaa heidän välilleen hurjan kuilun. Kun tutustut lapseen, huomaat usein pitäväsi hänestä oikeasti, persoonana. Sinulla itselläsi on hauskeempaa ja lapsilla on hauskeempaa. Jos hyvin sattuu, myös lapsi pitää sinusta opittuaan tuntemaan sinut. Jutelkaa, leikkikää, keskustelkaa ja tutustukaa toisiinne.

18. Innosta lapsia.

Innostuneessa ja motivoituneessa ilmapiirissä kaikki onnistuu paremmin. Innostus synnyttää innostusta, joten ohjaaja on avainasemassa innostamisessa ja virikkeiden luomisessa. Ole rehellinen ja luota omaan innostukseesi. ”Vedä itsesi käyntiin” ennen kuin esität ehdotuksesi lapsille. Keskity tehtävänantoon ja luo kokonaisuuksia, jotka kerran käynnistyttyään motivoivat lapsia innostumaan itse asiasta. Uusi repertuaariasi ja opettele uusia asioita, jotta oma innostuksesi säilyisi.

18. Hyväksy muutos itsessäsi ja lapsessa.

Muutos on osa kasvua ja elämää. Lapselle muutos on luonnollinen osa kasvuprosessia, mutta aikuinenkin muuttuu oppiessaan uusia asioita, luopuessaan ennakkoluuloistaan tai kokiessaan jotain uutta. Muutos voi olla pelottavaa ja usein vaikeaa. Muuttuminen ja muutos voivat kuitenkin olla myös juhlimisen arvoisia. Muutoksen hyväksyminen itsessään ja ympäristössään on merkittävä taito ja auttaa ihmistä ymmärtämään ja tuntemaan itseään. Itsensä hyväksyminen on osa tervettä itsetuntoa.

19. Kehu taitavasti ja vilpittömästi.

Perusteeton kehuminen on merkityksetöntä tai jopa vahingollista tai loukkaavaa. Turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä lapsen itsetunto kehittyy rakentavan ja todellisen palautteen avulla. Lapsi oppii myös itse antamaan vilpitöntä palautetta muille.

Tiedä, mitä ja miksi kehut. Kehuminen ei ole pelkkiä sanoja vaan teko, joka perustuu kehuja asiantuntemukseen. Kehuja tuntee joko alan, jonka suoritusta hän arvioi tai lapsen, jota kehuu. Paras kehuja tuntee molemmat. Näin kehuminen perustuu hänen havainnointiinsa ja ymmärrykseensä teosta ja sen merkityksestä lapselle itselleen, lapsen aikaisemmasta historiasta ja hänen ponnistuksistaan. Hyvä kehu voi sisältää myös rakentavaa kritiikkiä, ja se koetaan kannustavaksi. Merkittävän ja arvostetun ihmisen vilpitön kehu on paras mahdollinen kiitos.

20. Usko lapsesta hyvää.

Pahana on ikävää, tylsää ja yksinäistä. Jokainen on mieluummin kiva ja hyvä kuin ilkeä ja paha. Kun unohdat etukäteistietosi ja ennakkoluulosi ja uskot lapsesta hyvää, on hänen helpompi olla hyvä. Rakkaus, luottamus, arvostus ja kiinnostus ovat mielestäni perustavat tavat suhtautua jokaiseen lapseen.

Lasten kanssa toimivan aikuisen on mielestäni myös pyrittävä katsomaan ja havainnoimaan maailmaa omaa kokemuskenttäänsä laajemmin. Meillä kaikilla on oma taustamme, kulttuurimme ja arvomaailmamme, jotka muovaavat suhtautumistamme tilanteisiin ja ihmisiin. Muista, että kaikkien lasten arvomaailma, kokemukset ja kulttuuri eivät välttämättä ole yhteneväiset sinun maailmankuvasi kanssa. Pyri näkemään tarkoitus tekojen takana ja ymmärtämään omastasi poikkeavia tapoja, kielenkäyttöä ja kulttuuria. Joskus "Moi, tyhmä!" voi olla rakkaudentunnustus.