

# **PÄÄ PYSTYSSÄ – HYVÄN ITSETUNNON JA MINÄKUVAN JÄLJILLÄ**

## **Riikka Riihonen**

Hyvä itsetunto tarkoittaa myönteistä mutta totuudenmukaista käsitystä omista vahvuuksista, kyvyistä ja taidoista. Vanhemmilta tai muilta tärkeiltä aikuisilta saatu hyväksyntä, huolenpito ja rakkaus tukevat hyvän itsetunnon kehittymistä. Hyvä itsetunto mahdollistaa tilan, jossa myös puutteet ja virheet hyväksytään ”omalle tilille”, mutta niiden merkitys ei ylikorostu. Toisaalta hyvä itsetunto ei tarkoita katteetonta oman itsen korottamista ylitse muiden.

Itsetunto alkaa rakentua jo varhaisina lapsuusvuosina. Se perustuu paljolti sanattomiin mutta myös sanallisiin viesteihin, joita lapsen tärkeät aikuiset välittävät päivittäisen arjen keskellä. Katseet, koskettamisen ja ohjaamisen tavat sekä puhetyyli ja puheen sisältö ovat viestejä, joiden perusteella pieni lapsi arvioi sitä, onko hän arvokas, ihana ja hyväksyty. Lasta arvostava, turvallinen ja iänmukainen kasvatus edistää vahvan itsetunnon kehittymistä.

Itsetunto ja minäkuva liittyvät yhteen. Kehityksellisesti lapsella täytyy olla ensin käsitys itsestään, jotta hän voi arvioida itseään. Tämä kyky kehittyy toisesta ikävuodesta eteenpäin, jolloin lapsi alkaa kyetä nimeämään itsensä esimerkiksi peilistä nähdessään. Pienellä lapsella ei ole realistista minäkuva, vaan hän tyypillisesti näkee itsensä erittäin myönteisesti. Tällä on lapsen kannalta motivoiva merkitys. Pienen lapsen minäkuvaan liittyy lisäksi mustavalkoisuus: hän kokee osaavansa kaiken tai sitten ei mitään. Kukapa ei ole kuullut esimerkiksi pienen lapsen huudahtavan olevansa ”maailman paras jalkapalloilija”. Pienen lapsen itsetuntoon ja minäkuvaan vaikuttavat eniten omat vanhemmat ja läheiset aikuiset.

Kouluiässä omiin kykyihin ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät piirteet korostuvat minäkuvan kehityksessä. Lapsi alkaa nähdä itsessään sekä myönteisiä että kielteisiä piirteitä ja vertailla itseään muihin, erityisesti samanikäisiin. Tässä vaiheessa itsereflektio vahvistuu, ajattelusta tulee realistisempaa ja ilmenee myös uudenlaisia pettymyksiä suhteessa itseän. Kouluikäinen arvostaa tyypillisesti taitavuutta, urheilullisuutta sekä ulkonäköön liittyviä asioita. Hän alkaa myös pohtia, onko kaikki mahdollista hänelle.

Nuoruusiän vaihtelevaan minäkäsitykseen liittyy epävarmuus omasta itsestä ja siitä, mikä tai mitkä roolit ovat omaa aitoa itseä. Nuori hakee ymmärrystä siihen, miksi ihmiset käyttäytyvät eri tavoin eri tilanteissa. Minäkuvan suojaamisesta tulee tärkeämpää ja siihen on käytettävissä erilaisia keinoja. Nuori ei halua erottua joukosta, mutta toisaalta hän hakee tapaa olla juuri oma yksilöllinen itsensä. Nuoret hakeutuvat tässä vaiheessa usein viiteryhmiin, joista haetaan hyväksyntää ja vahvistusta itsetunnolle. Ryhmään kuulumiseen voi liittyä kollektiivinen itsetunto: ylpeys siitä, että ajattelee tai toimii tietyllä tavalla.

Minäkuvaan liittyvä häpeä syntyy, kun ihminen tahallaan tai tahattomasti rikkoo sosiaalisia odotuksia tai minäkuvaan liittyviä ihanteitaan. Häpeää voi syntyä myös silloin, jos ei tunne pärjäävänsä muiden odotusten mukaan. Häpeän sävyttämä itsetunto on matala ja sisältää kelpaamattomuuden ja huonommuuden kokemuksia.

Vuorovaikutustaidot, kuten yhteisöön liittyminen, keskustelutaidot, ja omien tarpeiden säätely ja niiden sovittaminen muiden tarpeisiin ovat tärkeitä lapsen kasvaessa ja kehittyessä. Näitä taitoja opitaan erityisesti kielellisessä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kielen avulla tavoittelemme kosketusta kaikkeen kokemaamme, myös toisiin ihmisiin. Kieli jäsentää maailmaa ja ympäristöä. Kielen avulla tavoitetaan yhteisön normit ja sääntöjä. Kieli tai kielet ovat myös osa identiteettiä. Aivan pienetkin lapset hyötyvät kielellisestä ohjaamisesta, ja jo kuusivuotiaat tyypillisesti käyttävät sisäistä puhetta itsensä ohjaamiseen. Kieli on toisaalta kaksiteräinen miekka: sanallisesti voi ilmaista asioita, jotka ovat totta, mutta myös asioita, jotka eivät pidä paikkansa.

Myös minäkuva voi lähestyä kielellisen ilmaisun kautta. Jos käytössä on kielellisiä keinoja, lapsi voi kuvata itseään ja toisia. Kielen avulla lapsella on käytössään kanava, jolla voi hakea yhteyttä toiseen ihmiseen. Kieli mahdollistaa sekä ympäristön tutkimisen ja tulkitsemisen yhdessä muiden kanssa että aktiivisen osallisuuden omaan elämään vaikuttamiskeinoineen. Sanallinen ilmaisu ei kuitenkaan syrjäytä sanatonta viestintää, joka on kaiken vuorovaikutuksen pohjalla vauvasta lähtien. Leikin maailmassa on mahdollista yhdistää sanaton ja sanallinen vuorovaikutus. Leikin kautta lapsi voi käsitellä myös mielensisältöjä, joille ei ehkä vielä ole olemassa kielellistä vastinetta.

*Kuuluisuus, menestys, ikä tai suoritukset eivät automaattisesti takaa hyvää itsetuntoa.*

Itsetunnon kannalta ei ole olennaista, minkälaisia lapsen tai nuoren ominaisuudet ovat. Paljon tärkeämpää on, miten lapsi tai nuori arvioi itseään. Esimerkiksi sairauksien tai vammojen ei tarvitse määritellä ihmistä, vaan ne ovat parhaimmillaan vain ”ominaisuuksia muiden joukossa”. Olennaista

on, löytääkö lapsi ja nuori myös ne jutut, joissa hän on vahvoilla, mielestään hyvä, ja joista hän ja muut ovat hänessä ylpeitä.

Yhteenvetona: Hyvän itsetunnon ja minäkuvan jäljille päästään, kun lapsi kohdataan lämpimällä ja turvallisella tavalla, kun lapselle annetaan aitoa myönteistä palautetta niin sanallisesti kuin sanattomasti ja kun lasta autetaan tulemaan tutuksi omien taitojensa, vahvuuksiensa ja kaikenlaisten tunteidensa kanssa.

#### KIRJALLISUUTTA

Harter, S (2015): *The Construction of the Self*. (2. painos). New York, NY: Guilford Press.

Keltikangas-Järvinen, L (2014): *Hyvä itsetunto*. (21. painos). Helsinki: WSOY.