



# Lukijalle

*Itsetunto kohdalleen!* antaa monipuolisesti työkaluja siihen, miten ottaa puheeksi ja käsitellä itsetuntoon liittyviä aiheita erilaisten oppijoiden kanssa. Harjoitusten avulla voi vahvistaa itsetuntemusta sekä laajentaa käsitystä siitä, mitä kaikkea itsetuntemukseen liittyy. Pysähtyminen yhdessä tämän asian äärellä säännöllisin väliajoin auttaa meitä kaikkia itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen parissa työskenteleviä tärkeässä tehtävässä.

*Itsetunto kohdalleen!* innostaa oman itsen tutkimiseen ja tiedostamiseen. Kuka minä oikein olen? Miten arvostan itseäni ja muita? Miten viestin ja olen vuorovaikutuksessa toisten kanssa? Koska itsetuntemuksen kehitys tapahtuu suhteessa muihin, uskomme, että itsestään myös oppii parhaiten vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Toisiltamme mekin olemme oppineet tämän projektin kuluessa paljon.

*Itsetunto kohdalleen!* sisältää eripituisia ja -laajuisia oppimiskokonaisuuksia tutustumisesta, oman minän pohtimisesta, kehollisuudesta, vuorovaikutustaidoista, rentoutumisesta ja mielikuvista sekä palautteen antamisesta. Harjoituksissa rakennetaan hauskoilla ja toiminnallisilla tavoilla eri-ikäisten itsetuntemus- ja vuorovaikutustaitoja. Niissä pohditaan vaikkapa omia hyviä puolia, harjoitellaan tunteiden säätelyä sekä tehdään haavedraamoja ja opitaan esiintyjän ja ryhmässä viestimisen taitoja.

*Itsetunto kohdalleen!* soveltuu työvälineeksi monenlaisiin yhteyksiin. Toivomme, että se kuuluu erityisesti luokan- ja ryhmänohjaajien, teatteri- ja ilmaisukasvattajien, kuraattorien, äidinkielen ja viestinnän opettajien sekä opinto- ja nuoriso-ohjaajien käsissä. Siitä on varmasti iloa ja hyötyä myös työyhteisöjen hyvinvoinnin kehittäjille: esimiehille, henkilöstöpäälliköille, työnohjaajille, valmentajille, mentoreille ja sparraajille. Toivomme tietysti, että teoksen löytävät myös ne, jotka haluavat kehittää itsetuntemustaan ja vuorovaikutustaitojaan omaehtoisesti ilman ohjausta.

Kirja pohjautuu ajatukseen, että kun tietoisesti työskentelemme itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen parissa, tämä myös kehittää itsetuntoamme. Kun opimme esimerkiksi suhtautumaan joustavammin toisiin ryhmän jäseniin, saamme hyvän kokemuksen ryhmässä toimimisesta. Tämä taas säteilee itsetuntoomme. Onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa. Emme siis voi suoraan opettaa toisillemme hyvää itsetuntoa, vaan itsetunto kehittyy itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen kasvaessa.

Itsetunto on haavoittuvaista ja säteilee koko elämäämme. Siksi kaiken työskentelyn taustalla on oltava

oppijaa kunnioittava ja kannustava asenne. Ohjaajan on syytä kiinnittää erityistä huomiota ryhmän sisäisen luottamuksen luomiseen, oman läsnäolon tapaan sekä kannustavan palautteen antamiseen. Palautteella ja ohjaajan antamalla tuella on sitä suurempi merkitys, mitä uudempaa tällainen työskentely oppijoille on. Kenenkään itsetuntoa ei tulisi polkea tai arvostella. Ohjaajan vastuulle jää harkita, mikä harjoitus sopii mihinkin ryhmän kehityksen vaiheeseen: kaikki ryhmät ovat erilaisia ja toisten kanssa uskaltaa tehdä vaativampiakin harjoituksia, vaikka ei vielä niin hyvin tunnetakaan. Suosittelemme kuitenkin etenemään vähitellen toiminnallisista tutustumis- ja luottamus-harjoituksista kohti haastavampia itsetuntemus- ja vuorovaikutusharjoituksia.

Kirja on ajatusten ja ideoiden vaihdon hedelmä, lapsi, siemenestä kasvanut puu. Me kirjoittajat olemme kumpikin toimineet tahoillamme, toinen pitkään äidinkielen ja kirjallisuuden sekä viestinnän ja ilmaisutaidon opettajana, toinen näyttelijänä ja teatteri-ilmaisun opettajana. Yhteiset juuremme ulottuvat 1990-luvun loppuun, jolloin toinen oli lukiossa opettajana ja toinen hänen oppilaanaan. Molemmat oppivat jo silloin toisiltaan. Olemme vakuuttuneita siitä, että vuorovaikutus- ja itsetuntemustaidot ovat arvokkainta pääomaa, mitä ihmisellä on. Haluamme olla kehittämässä omalta osaltamme niiden oppimista ja ohjaamista.

Vetämissämme koulutuksissa on usein kysytty, onko aiheesta tarjolla kirjallista materiaalia. Kirjan synnyssä ovatkin monin tavoin olleet mukana kohtaamamme ohjattavat ja ohjaajat eri yhteyksissä: aikuiskoulutuksissa, lasten ja nuorten ilmaisukoulutuksissa, työnohjauksissa, viestinnän ja äidinkielen oppitunneilla ja teatteriproduktioissa. Siitä kaikille heille kaunis kiitos. Olemme kiitollisia myös perheiltä ja ystäviltä saamastamme tuesta. Ilman heidän kärsivällisyyttään ja kysymyksiään tätä teosta ei olisi olemassa. Tampereen kaupunki on myöntänyt Miina Maasolalle stipendin kirjan tekoa varten – siitä kiitokset.

Toivomme, että teos antaa uusia näkökulmia, innostaa sekä inspiroi kaikkia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen parissa työskenteleviä. Syyttäviä lukuhetkiä ja ennen kaikkea menestystä, iloa sekä rohkeutta harjoitteluun!

*Kauhajoella ja Tampereella elokuussa 2011*

Sari Toivakka ja Miina Maasola