

UJO KOULULAINEN

Hiljainen mallioppilas, vai huomiota ja
läheisyyttä kaipaava yksinäinen lapsi?

Petri Kiiveri

Jyväskylän yliopisto
Chydenius-Instituutti
Luokanopettajien aikuiskoulutus
Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Kesä 2001

TIIVISTELMÄ

Kiiveri, Petri. Ujo koululainen. Hiljainen mallioppilas, vai huomiota ja läheisyyttä kaipaava yksinäinen lapsi? Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Chydenius-Instituutti, luokanopettajien aikuiskoulutus, kesä 2001, 63 s.

Tutkimuksen lähtökohdaksi alussa on aikuisen henkilön kirjoitelma omasta ujo-udestaan, joka hätkähdyttävästi herättää huomaamaan, kuinka vakavasta asiasta voi olla kysymys. Kirjoitelmasta tulee hyvin esille ujoisuuden ongelman monimuotoisuus. Siihen liittyy aluksi vähäiseltä tuntuvat, yksilön sosiaalisuuteen liittyvät ongelmat, kuten arastelut vieraiden ihmisten seurassa, esiintymispelko, arkuus huomion keskipisteenä olemisessa, vähäiset kaverisuhteet ja kanssaihminen välinpitämättömyys. Näiden ongelmien kasaantuminen johtaa epätavallisen kriittiseen itsensä tarkkailuun ja toisiin vertailuun ja voimakkaaseen itsensä mitätöimiseen. Kirjoitelmaa seuraa teoriaosuus, jossa selvitetään aiheeseen liittyviä käsitteitä, kuten itsetuntoa, ujoutta, pelkoja ja ahdistuneisuutta. Aikaisemmista tutkimuksista tuon esille Yhdysvaltalaisen professorin Philip Zimbardon tutkimuksia ujoutta aiheuttavista ihmistyypeistä ja elämäntilanteista. Jones, Cheek & Briggs ovat tutkineet lapsuuden iän pelokkuusujoutta ja ihmisen itsetietoista ujoutta. Tuon myös esille ilmaisukasvatuksen osuutta lasten sosiaalisuuden kehittämisessä.

Tutkimukseni kohdejoukkona on 20 oppilainen peruskoulun ensimmäinen luokka. Tutkimukseni toteutan havaintopäiväkirjana, jossa kohdistan huomioni luokan ujoimpiin oppilaisiin ja pyrin löytämään havainnoistani yhteneväisyyksiä tutkielman alussa olevan kirjoitelman henkilön tapauksiin, sekä teoriaosuudessa oleviin teorioihin. Esitän jo havaintopäiväkirjan yhteydessä tutkimustuloksia. Havaintopäiväkirjani osoittaa, että ujoutta esiintyy näkyvästi jo ensimmäisellä luokalla olevilla oppilailla ja päiväkirjasta ilmenee myös se, että havainnoimillani oppilailla on samanlaisia ilmiöitä, kuin kirjoitelman henkilöllä. Ujoisuuden aiheuttamat ongelmat eivät näy vielä suurina peruskoulun ensimmäisten vuosien aikana, mutta kasaantuessaan vuosien saatossa ongelmat saattavat kasvaa ylitsepääsemättömän suuriksi. Koulussa opettajien tuleekin ottaa ujoit oppilaat huomioon ja tukea heidän sosiaalisuuteen kasvamista. Havaintoni tukee myös ilmaisukasvatuksen positiivista vaikutusta ujoille oppilaille ja näin ollen tukee myös ilmaisukasvatuksen lisäämistä ja kehittämistä kouluopetukseen. Pohdintaosuudessa käsittelem tutkimustuloksia, tutkimuksen hyödyllisyyttä ja ajankoh- taisuutta, sekä mahdollisia jatkotutkimuksia.

Hakusanat: itsetunto, itsearvostus, ujoisuus, esiintymispelko, paniikkihäiriö, itseil- maisu.

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	3
2. PIKKUTYTÖN UJOUDESTA NUOREN NAISEN PAINAJAISEKSI	6
3. ITSETUNTO JA ITSEARVOSTUS	11
4. UJOUS	15
4.1 PELOKKUUSUJOUS JA ITSETIETOINEN UJOUS	18
4.2 KODIN JA KOULUN VAIKUTUS UJOUTEEN	19
4.3 UJouden TUTKIMISEN HISTORIAA	23
4.4 UJouden SYITÄ ERI TEORIOIDEN VALOSSA	24
4.4.1 <i>Persoonallisuuspsykologinen näkemys</i>	24
4.4.2 <i>Psykoanalyttinen näkemys</i>	25
4.4.3 <i>Behavioristinen näkemys</i>	26
4.4.4 <i>Sosiologisen teorian mukainen näkemys</i>	26
4.4.5 <i>Sosiaalipsykologinen näkemys</i>	27
5. PELOT JA AHDISTUNEISUUS	29
5.1 SOSIAALISET PELOT	32
5.2 ESIINTYMISPELKO	32
5.3 PANIIKKIHÄIRIÖT	33
6. ILMAISUKASVATUS	35
7. PÄIVÄKIRJA ERÄÄN PERUSKOULUN ENSIMMÄISEN LUOKAN UJOISTA OPPIAISTA	38
7.1 TUTUSTUMINEN	40
7.2 MUSIIKKILIIKUNNAN MERKITYS LUOKKATUNNILLA	41
7.3 VIITTAAMINEN JA TUNTIAKTIIVISUUS	41
7.4 UJOJEN OPPILAIDEN ILMEET JA ELEET	43
7.5 ISTUMAJÄRJESTYS LUOKASSA	44
7.6 TAIDE- JA TAITOAINEIDEN SOSIAALINEN MERKITYS	45
7.7 ESIINTYMINEN	47
7.8 RYHMÄTYÖSKENTELEY	48
7.9 LEIKKIMINEN LUOKASSA	50
7.10 ILMAISUTAIDOT	53
7.11 KEHUMINEN MOTIVOINTINA	55
7.12 PROJEKTITYÖSKENTELEY	55
8. POHDINTA	56
LÄHTEET	63

1. JOHDANTO

Ihmisen menestyminen ja hyvinvointi nykyisessä kilpailuyhteiskunnassa vaatii terveen ja vahvan itsetunnon. Opiskelupaikkojen pääsykokeissa ja työpaikkojen haastattelutilanteissa terve ja vahva itsetunto on tärkeä tekijä. Ujous on heikon itsetunnon omaavalle ihmiselle tyypillinen luonteenpiirre, mikä näkyy selvimmin hänen heikkona kykynä rakentaa sosiaalisia suhteita toisiin ihmisiin. Toiset ihmiset nähdään paljon parempina kuin itsensä ja oma riittämättömyyden sekä huonouden tunne voimistuu eristäytymisen myötä. Ujous voi kasvaa ihmiselle ylitsempääsemättömän suureksi ongelmaksi, joka vaikuttaa hyvin negatiivisesti hänen elämäänsä. Varsinkin esiintyminen yleisön edessä on hyvin traumaattinen kokemus ujoudesta kärsivälle ihmiselle. Jos ujo henkilö joutuu elämään yksin pienestä lapsesta lähtien ujousongelmansa kanssa, tapahtuu ongelmien kasaantumisessa lumipallo-ilmiö. Ajan kuluessa eteenpäin ujo henkilö myös ahdistuu entisestään negatiivisten kokemusien myötä ja kokee ympäristön uhan jatkuvasti voimakkaampana. Henkilö alkaa välttelemään sosiaalisia vuorovaikutustilanteita ja eristäytyy muista ihmisistä. Ujous aiheuttaa stressaantumista siinäkin mielessä, että siitä kärsivä ihminen käyttää hyvin paljon henkisiä voimavarojaan miettimiseen, kuinka selviää seuraavan päivän tilanteista, joissa joutuu olemaan tekemisissä vieraiden ihmisten kanssa. Yksinäi-

syys ja ahdistuneisuus saattaa pahimmassa tapauksessa johtaa vaikeisiin psyykkisiin sairauksiin ja jopa itsemurhayritykseen.

Ujoutta on vaikea määritellä täsmällisesti, sillä se esiintyy eri ihmisillä eri asteisesti. Joillakin ihmisillä ujous esiintyy vain lievänä jännittyneisyytenä huomion keskipisteenä ollessaan. Toisille ihmisille nämä tilanteet saattavat aiheuttaa paniikkireaktion.

Tämän tutkimuksen alussa oleva kirjoitelma valaisee hyvin ujouden aiheuttamaa ongelmaa. Siitä käy myös hyvin ilmi kanssaihmiesten piittaamattomuus ja ongelmien vähätteleminen. Kotioloihin ja kotona tapahtuvaan kasvatukseen emme pysty juurikaan paljoo vaikuttamaan, mutta koulu on laitos, jossa opettajia velvoitetaan jo opetussuunnitelman puitteissakin tukemaan oppilaita kasvaamaan avoimiksi, hyvän itsetunnon omaaviksi ja sosiaalisiksi yksilöiksi. Lasten sosiaalisuuden kasvatusta painotetaan myös valtakunnallisessa Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa. Mutta huomaako opettajat yleensä ujut oppilaat luokasta? Vai onko niin, että ujut oppilaat saavat rauhallisen ja kiltin oppilaan leiman, joten he saavat olla rauhassa omissa oloissaan? Vilkkaat ja häiritsevät oppilaat sitävastoin keräävät yleensä huomion luokassa itseensä ja myös saavat kaipaamansa huomion.

Vanhemmilla on luonnollisesti suurin mahdollisuus vaikuttaa lapsensa sosiaaliseen kehitykseen. Lapsi tarvitsee pienestä vauvasta lähtien tyydytystä perustarpeisiinsa, joista rakkauden ja turvallisuuden tunne ovat merkittäviä tekijöitä juuri ujouden kannalta. Lapsen tulee saada hyväksyntää ja läheisyyttä, mutta varttuessaan hänen etäisyydenottoa vanhemmista ja uusien asioiden ja elämysten kokemista täytyy myös tukea. Lapsen emotionaalinen kehitys on siis hyvin paljon vanhempien kasvatuseriaatteista ja -tavoista kiinni. Vanhempien täytyy ymmärtää luoda ja suoda lapselleen virikkeellinen ympäristö, jossa myös samanikäisillä lapsilla kavereina on suuri merkitys. Jos nämä edellämainitut asiat jäävät kasvatuksessa paitsioon, on hyvin todennäköistä, että lapsesta kasvaa eristäytynyt ja ujo ihminen.

Tutkimusaineistona on havaintopäiväkirja, jossa kohderyhmänä ovat ensimmäisen luokan oppilaat. Tutkimuksessani pyrin selvittämään, esiintyykö jo peruskoulun ensimmäisellä luokalla olevilla oppilaille huomattavaa ujoutta. Samalla vertailen ja pyrin löytämään yhtäläisyyksiä ujouden ilmenemisestä teoriaosuuksissa esiintyviin erilaisiin ujouden teorioihin, sekä alussa olevan kirjoitelman henkilön kuvaukseen omasta ujoudestaan. Havainnoin myös tutkimuksessani niitä tilanteita, jotka vaikuttavat näkyvästi ujon oppilaan käyttäytymiseen.

Pidän havaintopäiväkirjaa sopivana tutkimusmenetelmänä, sillä ujouden kaltaisen ongelman selvittämiseksi tarvitaan tilannekohtaista havainnointia ja analysointia aidosta arkipäivän tilanteista. Huomioni keskitin luokan ujoimpiin oppilaisiin ja heidän sosiaaliseen käyttäytymiseen. Tutkimukseni havainnot osoittavat jo ensimmäisen luokan lapsilla ilmenevän vastaavia ujouden ja heikon itsetunnon piirteitä kuin kirjoitelman henkilölläkin. Nämä ujouden piirteet ovat kuitenkin niin huomaamattomia vielä koulunkäynnin alkuvaiheessa, että niihin ei osata kiinnittää vielä opettajien ja vanhempien taholta riittävästi huomiota.

2. PIKKUTYTÖN UJOUDESTA NUOREN NAISEN PAINAJAISEKSI

Seuraavassa eräs aikuinen 34-vuotias naishenkilö kirjoittaa omasta ujoudestaan, omista kokemuksistaan ja tuntemuksistaan. Kyseinen henkilö on nyt päässyt eroon pahimmasta ujoudestaan ja on päässyt sinuksi itsensä kanssa ja tulee toimeen ihmisten kanssa ja selviää yleensäkin tilanteissa, joissa tarvitaan sosiaalisia taitoja. Kirjoittaja kertoo hyvin avoimesti ongelmastaan ja kuvailee siitä aiheutuneita henkisiä vaikeuksia. Hän käyttää myös termistönä käsitteitä, joita tuon tutkimukseni teoreettisessa viitekehyksessä esille.

Kirjoittajan kokemuksista käy hyvin ilmi ne seikat, jotka ovat yleisiä ujouden aiheuttajia. Riipaisevasti hän tuo myös esille sen puolen, että jopa lapsi on usein hyvin yksin omien ongelmiansa kanssa. Lähimmäisiltä puuttuu tahtoa ja rohkeutta puuttua toisten ongelmiin auttaakseen tätä. Yksilö joutuu useimmiten taistelemaan yksin päästäkseen ongelmistaan eroon. Surullisinta on lukea lehdestä uutinen, joka kertoo nuoren ihmisen surmanneen itsensä. Syinä ovat saattaneet olla vakavat itsetunto-ongelmat, koulukiusaamiset ja muut vastaavat syyt. Tämän kirjoituksen kirjoittajalla olisi voinut olla myös sama traaginen kohtalo.

"Ujo, arka, epävarma, syrjäänvetäytyvä, sivustakatsoja, huono itsetunto, halu olla huomaamaton, epäonnistunut, halu antaa periksi jo ennen kuin on yrittänyt-kään, halu mennä piiloon, ei minusta ole mihinkään, niin minä olin päättänyt jo etukäteen. Kyllä nuo kaikki muut, mutta en minä. Häviäjä, tavaton huonommuuden tunne ja syyllisyys, etten ole yhtä hyvä kuin muut. Mistä se tunne johtui, sitä en osaa sanoa vielä nytkään. Kasvatuksesta, vanhemmista, geeneistä, kotioloista?"

Sanotaan, että ihminen peilaa itseään muista ihmisistä ja muodostaa mielipiteensä itsestään saamansa palautteen perusteella, Mutta minulla on hyvät muistot lapsuudesta ja minua rakastettiin. Minulla on sisko ja veli, mutta molemmat ovat minua kymmenkunta vuotta vanhempia. Sillä tavoin olin tavallaan yksinäinen lapsi. Kaveripiirissä oli tyttöjä ja poikia, mutta samanikäisiä löytyi vain pojista. Leikin mielelläni yksikseni kotileikkejä nukeilla ja elin mielikuvitusmaailmassani; minulla oli paljon lapsia ja itse olin mitä esimerkillisin äiti. Olin ihan tyytyväinen ja onnellinen, minä viihdyin yksin. Pieni kyläkoulu ei tuottanut suurempia ongelmia. Vaikeudet alkoivat oikeastaan vasta kun siirryin suureen oppikouluun, jossa oli samassa myös lukio ja 500 oppilasta. Lähenevä murrosikä vaikutti myös varmasti omaan epävarmuuteeni.

Olin aina ollut tavattoman passiivinen solmimaan ystävyysuhteita ja niin minä sitten välitunneillakin nojailin vain yksinäni koulun seinään ja katselin muiden oppilaiden muodostamia rinkejä. Minä en uskaltanut mennä mukaan, jollei joku hakenut minua. Minua pelotti, ettei minua hyväksytä. Oppilaiden valtava määrä pelotti minua. Mitä ylemmille luokille kipusin ja mitä vaikeampaan ikään alointulla, sitä vaikeammaksi alkoi myös koulunkäynti mennä. (Nykyään luulen, että minua vaivasi silloin paniikkihäiriö).

Lopulta aloin kammota tilanteita, joissa tunnilla piti lukea ääneen koko luokan kuullen. Se vain tapahtui; happi loppui, sydän alkoi takoa kuin moukari rinnassa ja veri kohisi korvissa. Kädet hikosivat, kylmä hiki nousi pintaan ja minä, koko ihminen, tärisin. Vedin ilmaa sisään, mutta en huomannut puhaltaa sitä ulos ja lopulta petti ääni, sitä ei tullut enää. Hirveä tilanne! Kun vain maa olisi auennut ja niellyt ikuisiksi ajoiksi.

Sitten alkoi tulla vaikeuksia ruokalassa. Kesken syömisen vain iski kauhea paniikki. Minä pyörryn! Tuli kauhean epätodellinen olo. On pakko päästä pois, ulos täältä! Viimein kun kävin 9. luokkaa, en käynyt kertaakaan syömässä koulun ruokalassa. Päivät oli aika pitkiä ja loppupäivästä nälkäisiä. Mutta se oli parempi, turvallisempi vaihtoehto. Kaikki nämä ongelmat varjostivat tavattomasti elämäni.

Minä luulin olevani ainutlaatuinen kummajainen. Minä en tiennyt, mikä minua vaivasi. Se, että en hallinnut itseäni, herätti mieletöntä pelkoa. En pystynyt puhumaan kenellekään ongelmistani. Häpesin kuollakseni itseäni, kukaan ei olisi ymmärtänyt minua. En olisi osannut selittää, enhän itsekään ymmärtänyt itseäni. Mitä enemmän pelkäsin, sitä enemmän oireilin.

Kerran menin herättämään äitini keskellä yötä ja itkin, että huomenna en mene kouluun. Äiti vain sanoi, että höpö höpö, tottakai menet. Siihen sekin tyrehtyi. Kun kaikki aika meni itsensä tarkkailuun ja itsensä kasassa pitämiseen, tunnilla yritti olla mahdollisimman huomaamaton, voi arvata, miten koulumenestyksen kanssa kävi. Vihasin koulua ja opettajia. Olin pudonnut jo aikaa sitten kärryiltä opiskelussa ja en välittänyt muusta kuin että pääsisin luokaltani ja jonain autuaana päivänä koulu loppuisi.

Luokkakaverini eivät kuitenkaan minua kiusanneet ongelmistani, mutta eivät myöskään niistä koskaan minulle mitään puhuneetkaan. Ongelmat pääni sisällä olivatkin suuria vain minulle itselleni. Opettajille olin vain yksi muiden joukossa ja opettajat vaihtuivat koko ajan. Yhdelle opettajalle, joka oli myös meidän luokanvalvoja, yritin puhua ääneenlukemispelostani ja varsinaisesta painajaisesta, mikä oli esitelmän pitäminen. Mutta kyseinen opettaja, nuori naishenkilö, kuittasi asian vähätteleväällä naurahduksella, toteamalla, että kaikkia jännittää ja ujostuttaa.

Esitelmän pitäminen valvotti ja itketti monet yöt. Esitelmän pitäminen oli kauhea painajainen. Minusta tuntuu, että minut pakotettiin johonkin semmoiseen, joka jätti syvät arvet sielunelämäni. Se jätti minuun sellaisen esiintymiskammon ja häpeän, niinkuin minut olisi henkisesti raiskattu siinä luokan edessä, opettajan väheksyvän asenteen ja hyväksynnän myötävaikutuksella. Olen edelleen sitä

mieltä, että opettajat eivät tajua, kuinka suuri vastuu niillä on, kun ne ei tajua, mitä ne voi vaikuttaa ihmisen ja oppilaan loppuelämään.

Kotona en koskaan puhunut ongelmistani. Rippikoulun käytyäni aloin kulkea tansseissa ja juoda. Minulle juopottelu viikonloppuisin oli "henkireikä". Mitä tolkuttomampi humala, sitä parempi. Sitten itkettiin, vihattiin koko maailmaa. Halusin juosta rekan alle, tai viiltää ranteeni auki. Onneksi kaverit piti huolta. En enää koskaan haluaisi elää nuoruuttani uudelleen.

Kun aika kului ja ikää tuli enemmän, niin myöhemmissä opiskelupaikoissa oli jo helpompaa. Murkkuikä alkoi väistyä ja paniikkihäiriökin alkoi väistyä. Tietysti olin vieläkin tavattoman ujo, mutta aloin hyväksyä itseni sellaisena. Niinpä päätin rohkeasti kertoa kaikille, että minulla on sellainen "vika". Yllätyksekseni sain osakseni ymmärrystä. Minua ei pidettykään hulluna. Se oli valtavan helpottavaa huomata, että olen ihan yhtä hyvä kuin muutkin ja minut hyväksytään sellaisena kuin olen. Opettelin sinuiksi pelkojeni kanssa. En enää pelännyt pelkojani ja ne alkoivat väistyä sitä mukaan, kuin itsevarmuuteni kasvoi. Olin jotenkin tavattoman väsynyt pelkoihini ja jännittämiseen. Kai se sitten oli sitä, että alkoi aikuistumaan ja sillä tavalla hyväksymään itsensä paremmin. Elämä ei enää pyörinyt oman navan ympärillä. Esiintymispelko jäi kuitenkin alitajuntaani ja pulpahteli silloin tällöin esiin.

Lopullinen ujouteni selätys tapahtui muutama vuosi sitten kolmikymppisenä aikuisopiskelijana. Koulussa piti pitää esitelmä ihan mistä vain halusi. Vanhasta tottumuksesta meinasi paniikki iskeä. Vanhat haamut nostivat päätään. Sitten keksin, että pidän esitelmän paniikkihäiriöstä. Esitelmäni jännitti, mutta hallitsin sen kuitenkin. Lopuksi kerroin kuulijoille, että olin kärsinyt itse paniikkihäiriöstä koko nuoruuteni ajan. Aiheesta keskusteltiin avoimesti ja välittömästi. Muutkin kertoivat omista kokemuksistaan ja ongelmistaan. Sen tunnin jälkeen, kun kävelin ulos luokasta, tiesin, että vaikka minun sisälläni asuu edelleenkin se pieni ujo vääräsäärinen tyttö, niin minä tulen toimeen ujouteni kanssa, eikä minun tarvitse enää pelätä sitä."

Tämä kertomus kuvastaa hyvin sitä, miten suureksi ongelmaksi ujous voi kasvaa. Merkittävää on tarkastella tapausta siitä näkökulmasta, että olisiko kyseinen henkilö vapautunut ongelmastaan jo paljon aikaisemmin, jos hänen läheiset ihmiset olisivat puuttuneet asiaan ja yrittäneet auttaa häntä. Henkilö kuitenkin ajan kuluessa sai viimein itse selvitettyä ongelmansa ja on päässyt itsensä kanssa sopuun niin, että selviää arkipäivän tilanteista joissa tarvitaan sosiaalisia taitoja. Toinen ihminen ei voi toisen ihmisen luonnetta muuttaa, mutta voi kuitenkin auttaa tätä tukemalla ja keskustelemalla. On tärkeää, että kotona vanhemmat puuttuvat asiaan, jos näkevät lapsellaan olevan ongelmia selviytyä koulumaailmassa ja kaveripiirissä. Samoin koulun velvollisuus on tukea ja rohkaista oppilasta sosiaalisuuteen. Tämän henkilön kertomuksen mukaan juuri kukaan ei ottanut häntä vakavasti eikä halunnut puuttua hänen ongelmaan. Hän joutui yksin taistelemaan ongelmansa kanssa pitkälle aikuisikään saakka, ennenkuin ongelman aiheuttama ahdistuneisuus alkoi hellittää.

Nykyistä peruskouluamme tuleekin tarkastella, tukeeko se oppilaan itseluottamuksen ja sosiaalisten suhteiden solmimisen taitojen kehittämistä. Valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa nämä asiat mainitaan ja varmasti useimmissa koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa, mutta onko ne vain kauniita lauseita ja tavoitteita? Toteutuuko nämä tavoitteet käytännössä?

Tutkielmassani analysoin myös tekemääni havaintopäiväkirjaa, jonka olen tehnyt erään kaupunkikoulun ala-asteen ensimmäiseltä luokalta. Kiinnitän myös huomiota mahdollisiin yhtäläisyyksiin edelläolevan kirjoittajan kokemuksiin.

3. ITSETUNTO JA ITSEARVOSTUS

Itsetunto on ihmisen kyky luottaa itseensä, huolimatta itsessään havaitsemistaan heikkouksista. Itsetuntoon liittyy myös kyky ymmärtää oma elämä merkittävänä ja ainutkertaisena. Itsetunnolla on merkittävä vaikutus yksilöön hänen tehdessään ratkaisuja elämässään ja siihen, kuinka hän yleensäkin toimii, sillä näistä aiheutuvat seuraukset puolestaan heijastuvat takaisin itsetuntoon. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 16.)

Kalliopuska (1984, 12) kertoo itsetunnon olevan kiinteästi yksilön minän toimintoihin liittyvä elementti. Kalliopuskan mukaan itsen kokeminen herättää tunteita ja arvoväritteisiä asenteita. Itsearvostuksen tuntemuksina hän mainitsee itsekunnioituksen, itsensä hyväksymisen, itserakkauden, oman itsensä mitätöimisen ja päteväyttämisen. Hänen mukaan näitä erottaa toisistaan tapa, jolla yksilö korostaa tunteen ja arvioinnin osuutta. Hän esittää teoksessaan myös tutkimusten mukaisia luonteenpiirteitä heikon itsetunnon omaaville ihmisille. Heille on tyypillistä häilyvä itsekäsitys, he ovat hyvin herkkiä kritiikille itseään kohtaan ja heidän elämäänsä hallitsee hyvin paljon se ajatus, mitä muut heistä ajattelevat. Lisäksi heillä on tietty rooli arkipäivän sosiaalisissa tilanteissa ja he myös kokevat itsensä yksinäisiksi.

Itsetunnon kehittyminen alkaa jo vauvaiästä lähtien. Jo äidin kohdussa lapsi reagoi ulkopuolisen maailman ääniin ja varsinkin äidin tuntemuksiin. Ympäristön tuottamat ja aiheuttamat tunteet vaikuttavat vauvan tunnekehitykseen. Tähän liittyy kiinteästi fyysinen läheisyys sekä tunneilmaisujen vastavuoroisuus vanhempien kanssa. Pienen vauvan psyykkiselle kehitykselle on tärkeää fysiologinen tasapaino sisäisten jännitteiden osalta, kuten nälän ja turvallisuuden tunteiden tyydyttäminen imettämällä. Ennenkaikkea lapsi tarvitsee luottamusta vanhempiinsa ja varsinkin äitiinsä vauvaiässä. Olennainen seikka on myös se, että lapsi tarvitsee kasvaessaan rohkaisuja laajentaessaan tutustumistaan ympäröivään maailmaansa. (Kalliopuska 1984, 27-33.)

Wolman korostaa lapsen kypsyamisprosessin tukemista ja ohjaamista. Aluksi lapsen täytyy saada olla turvallisesti riippuvainen vanhempien huolenpidosta ja kasvun ohjaamisesta ja tukemisesta, kunnes hänen luonnollinen kehityksensä vaihtuu tästä riippuvuudesta itseluottamukseksi. (Wolman 1979, 41.)

Shaw tuo myös esille ensimmäisten ikävuosien merkityksen itsetunnon kehittämisessä teoksessaan "Ole luonteva". Hän korostaa äidin ja lapsen turvallista ja tasapainoista suhdetta, mikä puolestaan toimii perustana lapsen tutustumisaan ympäristöönsä ja siihen liittyviin ihmisiin. Myös vauvaiässä tapahtuva koskettelu vaikuttaa lapsen tuntemuksiin. Vauvaiässä sattuvat deprivatio- ja frustraatiotilanteet ja mikäli vauvaa kosketellaan kovakouraisesti, jopa väkivaltaisesti, hänessä kasvaa myöhemmässä elämänvaiheessa epävarmuutta ja epäluuloa toisia ihmisiä kohtaan. Vanhempien kasvatuseriaatteilla ja -tavoilla on suuri merkitys lapsen itsetunnon kehittämisessä. Shaw korostaa myös samanikäisten lasten seuran merkitystä terveen itsetunnon kehittämiselle. Psykoanalyttikko Erik Erikson on tehnyt tutkimuksia lapsista heidän leikkiessään ja pelatessaan. Nämä kehittävät lapsen yhteistoiminnallisuutta ja oikeudentajua ja opettaa myös toimimaan tiettyjen sääntöjen mukaan. Yhteiset pelit ja leikit opettavat aktiivisuutta, vastuun kantamista ja myös opettavat ymmärtämään auktoriteettiasemia. (Shaw 1979, 20.)

Yksilön itsetunto muovautuu suuressa määrin sen mukaisesti, miten yksilö kokee ympäristön arvostuksen itsessään. Mikäli hän kokee myönteistä kohtelua

itseään kohtaan, niin silloin hänen on myös luontevaa käyttäytyä samoin toisia kohtaan. Itsen ja ympäristön välinen myönteinen vaikutus kasvattaa vahvaa itsetuntoa ja yksilön kokema ympäristön arvostus vaikuttaa myös hänen myönteiseen käyttäytymiseen ympäristöään kohtaan. Tilanne voi myös olla täysin päinvastainen, jolloin yksilön itsetunto heikkenee. (Psykologian nykytietoa 1997.)

Itse näen itsetunnon myönteiselle kehittymiselle erittäin tärkeäksi motivoivan ja kannustavan ympäristön. Vanhemmilla on luonnollisesti tässä merkittävin vaikutusmahdollisuus. Jos vanhemmat panostavat lapsen henkiseen hyvinvointiin ja luovat hänelle mahdollisuuksia kokeilla erilaisia harrastuksia ja mahdollisuuksia osallistua erilaisiin sosiaalisiin tilaisuuksiin, kuten kerhoihin ja muihin vastaaviin toimintoihin, niin lapsen terveen itsetunnon muotoutumiselle on hyvät edellytykset. Sisarusten määrällä en näe niinkään suurta merkitystä, kunhan lapsella on sitä vastoin paljon ystäviä, jolloin hän oppii ryhmäkäyttäytymisen säännöt ja oppii myös saamaan vertaistensa hyväksyntää ryhmässä. Kuten edelläolevasta henkilön kirjoitelmastakin kävi ilmi, niin alle kouluikäisen lapsen kohdalla ei välttämättä näy mitään ulkoisia merkkejä heikosta itsetunnosta kotioloissa. Lapsi saattaa olla hyväntuulinen ja leikkiä omia leikkejään ja muutenkin hänen henkinen tasapainonsa vaikuttaa normaalilta. Jos vanhemmat vielä ovat eristäytyneitä muusta yhteisöstä, kotioloissa lapsen itsetuntoon liittyvä käyttäytyminen saattaa näyttää täysin normaalilta. Kuitenkin siinä vaiheessa kun lapsi astuu kouluelämään ja joutuu tekemisiin suuren yhteisön kanssa ja toimimaan yhteisten sääntöjen puitteissa, saattavat itsetunto-ongelmat nousta esiin. Aluksi ongelmat eivät välttämättä näy ulospäin, mutta vuosien saatossa ongelmat kasaantuvat ja niistä on silloin vaikea selviytyä, kuten juuri kirjoitelman henkilölle kävikin. Vanhemmat eivät välttämättä edes tiedosta lapsensa sosiaalisten suhteiden luomisen merkitystä hänen henkiselle kasvulleen.

Ihminen kokee itsensä tunnetasolla ja tämä prosessi herättää tiettyjä arvoja asenteessaan itseään kohtaan. Terveeseen itsetuntoon liittyy myönteinen *itsearvostus*. Jokainen kokee itsensä joko positiivisessa tai negatiivisessa merkityksessä. Tilanteesta riippuen ihminen siis tuntee itsensä havaintojensa perusteella esimerkiksi hyväksi tai huonoksi. Murrosikäiselle on tyypillistä tarkastella

itseään peilistä ja tuntee itsensä rumaksi ja näin päätellä, ettei kukaan vastakaisesta sukupuolesta ole hänestä kiinnostunut. Asia voi tietysti olla päinvastainenkin. Joku taas voi itseään pitää kauniina ja komeana ja kokee itsensä muiden silmissä viehättäväksi ja halutuksi. Näissä tilanteissa ilmenee itsekäsityksen *kognitiivinen komponentti*, mikä tarkoittaa sitä, että käsitykset itsestä muodostuu itsearviointin ja toisilta saadun palautteen perusteella. *Affektiivisessä komponentissa* ilmenee omanarvontuntoon liittyvät tunteet. Esimerkiksi yksilö voi ajatella itsestään, ettei hänestä ole tietyn luottamustoimen hoitajaksi, koska hän on niin huono ja tyhmä. *Käyttäytymiskomponentissa* yksilö voi kokea itsensä hyväksi tietyssä kouluaineessa, mutta soimaa kuitenkin itseänsä, kun koe on mennyt huolimattomuuttaan huonosti. Itsearvostuksessa itseä verrataan muihin kohteisiin tai normeihin. Epäonnistumisen tai menestymisen kokemukset vaikuttavat yksilön itseluottamukseen. Näissä tapauksissa vaikuttavat yksilön tiedot, taidot ja koko kyvykkyyden arsenaali. Itsearvostuksen tuntemukset syntyä ennenkaikkea sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. (Kalliopuska 1984, 9-12.)

Koulussa luokkatilanteissa opettajalla on suuri merkitys niin negatiivisessa kuin positiivisessakin mielessä lasten itsearvostuksen muotoutumiselle. Kokemuksensa kautta opettaja yleensä huomaa helposti oppilaat, joilla on heikko itsearvostus. Opettajalla on luonnollisesti velvollisuus tukea näiden oppilaiden itse-tuntoa, mutta tässä täytyy muistaa, että se ei ole helppoa. Opettaja voi tukea oppilaan itsearvostusta, mutta se vie hyvin paljon aikaa. Muutokset oppilaassa tapahtuvat hyvin hitaasti, joten opettajalta vaaditaan pitkäjännitteisyyttä. Merkittävin opettajan vaikutuskeino on auttaa lasta kehittämään positiivisia tunteita itsestään. Opettajan asenne ja luokan henkinen ilmapiiri ovat myös tärkeässä asemassa. (Borba & Borba 1982, 6-8.)

4. UJOUS

Ujous on aika vaikeasti määriteltävä käsite, koska yksiselitteistä määritelmää ujoudelle ei voida antaa, sillä se ilmenee ihmisillä eri tavoin. Ujoutta on hyvin monentyyppistä. Ujous voi ilmetä lievänä levottomuutena, alemmuudentunteena, suhteettoman voimakkaana ihmispelkona ja ujous saattaa ilmetä jopa vaikeana neuroosina. Ujouden asteikon toisessa ääripäässä on ihmisiä, jotka kykenevät vaivattomasti sosiaaliin kanssakäymisiin toisten ihmisten kanssa ja toisessa päässä on puolestaan ne ihmiset, joille kaikenlainen kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa tuottaa suuria vaikeuksia. (Zimbardo 1978, 24-25, 29.)

Tutkimuksessani käytän sosiaalista arkuutta synonyymina ujoudelle. Sosiaalisesta arkuudesta kärsivillä ihmisillä on yhteisiä piirreilymentymiä. He kärsivät ylenmääräisestä ja itsepintaisesta pelosta sosiaalisia- ja esiintymistilanteita, sillä he ahdistuvat tilanteissa, joissa he joutuvat toisten ihmisten tarkkailun kohteeksi. Jos ujoudesta kärsivä ihminen joutuu näihin tilanteisiin, hän joutuu kestämään ne suuren henkisen tuskan kanssa, mutta yleensä hän kuitenkin pyrkii välttämään kokonaan sosiaalisia tilanteita. Nämä tilanteet aiheuttavat ujoille henkilölle fyysisiä oireita, kuten punastelua, hikoilua, vapinaa, lihasjännitystä, värisevää puheääntä, suun kuivumista ja sydämen tiheää lyöntiä. (Pedigo.)

Shaw (1984, 44-45) jakaa ujut kolmeen ryhmään: ensimmäisessä ryhmässä ovat ne, joille sosiaalisten suhteiden solmimisen taito on jäänyt kehittymättä. Toisessa ryhmässä ovat he, joille nämä taidot on kehittynyt, mutta ovat niin sulkeutuneita ja ahdistuneita, että käytännön tilanteissa eivät kuitenkaan niitä kykene käyttämään. Kolmannessa ryhmässä ovat henkilöt, jotka osaavat solmia sosiaalisia suhteita ja hallitsevat ne käytännössäkin, mutta tuntevat siitä huolimatta itsensä ujoiksi. Ensimmäiseen ryhmään kuuluva henkilö on hyvin vaikea tapaus lähestymisen kannalta, sillä häneen on vaikea saada juuri minkäänlaisia kontakteja. Hänen kanssaan on usein mahdoton keskustella asioista, sillä hänen puheensa on hiljaista muminaa ja hän ei katso toista silmiin. Tämä ujo on kasvoiltaan ilmeeton ja poissaolevan näköinen. Tällaisessa tilanteessa yleensä vastapuoli luovuttaa keskusteluyrityksen ja poistuu. Tämä saattaa aiheuttaa sen, että ujo ahdistuu entisestään ja näkee itsensä jälleen huonompana kuin muut ja näkee myös muut ihmiset epäystävällisinä. Kuitenkin tämän tyyppisillä ujoilla on mahdollisuus vapautua ahdistuneisuudestaan. Se on paljolti meistä kanssaihmisistä kiinni, miten suhtaudumme heihin, mutta ennen kaikkea suurin työ ja vastuu on heillä itsellään.

Zimbardo on tehnyt varsin selkiinnyttävän taulukon yhteenvetona ujoutta aiheuttavista ihmistyypeistä ja elämäntilanteista. Taulukosta löytyy eräs erikoinen piirre, sillä varsin usein ujouden aiheuttajina mainitaan joku ystävästä, sukulaisista tai jopa omat vanhemmat. (Zimbardo 1978, 43-44.)

Taulukko 1. Mikä tekee meistä ujoja? (Zimbardo 1978, 43-44)

Toiset ihmiset	Ujojen määrää (%)
Vastakkainen sukupuoli	70
Tietomäärältään auktoriteetit	64
Asemansa puolesta auktoriteetit	55
Sukulaiset	40
Vanhemmat ihmiset	21
Ystävät	12
Lapset	11
Vanhemmat	8
Tilanteet	
Suuren ihmisjoukon huomion keskipisteenä oleminen (puhetta pidettäessä)	73
Suuri väkijoukko	68
Alemmassa asemassa oleminen	56
Erilaiset ihmisten väliseen kanssakäymiseen liittyvät tilanteet yleensä	55
Uudet tilanteet yleensä	55
Puolensa pitäminen	54
Arvostelun kohteeksi joutuminen	53
Pienen ryhmän huomion keskipisteenä oleminen	52
Pienessä ryhmässä oleminen	46
Kahdenkeskisyys eri sukupuolta olevan kanssa	48
Uhkaava vaara (avuntarve)	48
Kahdenkeskisyys saman sukupuolen edustajan kanssa	14

Zimbardon tutkimuksien mukaan ujoutta esiintyy yhtä paljon molemmilla sukupuolilla. Hänen mukaan ujous saattaa puhjeta joillekin vasta varhaislapsuudessa. Jotkut ihmiset jopa tietoisesti haluavat elää ujoina. Joidenkin elämäntyyliin sopii parhaiten yksinolo ja eristäytyneisyys. On ehkä yllättävää, että Zimbardon tutkimusten mukaan noin 10 - 20% ujoista pitävät omasta ujoudestaan, eivätkä koe sitä mitenkään ongelmana. (Zimbardo 1978, 30.)

Itse kuitenkin kyseenalaistan tämän tutkimustuloksen, sillä mielestäni siinä ilmenee se näkökohta, että ujo tuntee itsensä rauhalliseksi ja rennoksi omissa oloissaan ollessaan yksinään, tai hänelle tutuimpien ihmisten seurassa. Uskon, että tältä pohjalta tutkittavat henkilöt ovat kertoneet olevansa tyytyväisiä oloilaansa, mutta vain niin kauan kun he saavat olla omissa oloissaan. Väitän kuitenkin, että nämä tutkimuksen henkilöt todennäköisesti ahdistuvat ja tuntevat itsensä epävarmoiksi ja ujoiksi sosiaalisissa tilanteissa, varsinkin yleisön ja suuremman ryhmän huomion keskipisteenä ollessaan, eivätkä silloin pidä ujoudestaan.

4.1 Pelokkuusujous ja itsetietoinen ujous

Ujous voi aiheutua jo aikaisessa vauvaiässä kohdatusta pelosta. Ujous alkaa kehittyä jo noin vuoden iässä, johon liittyy vieraan ihmisen pelko olennaisesti. Tämä ilmenee tilanteissa, joissa vieras aikuinen kohtaa pienen lapsen ja lähestyy tätä liian nopeasti ja tungettelavasti. Lapsi reagoi tähän aikuiseen varautuneesti ja suurella varovaisuudella ja hakee turvaa omasta äidistään. Lapsen pelokkuutta ilmentää pelokkaat ja itkuiset kasvot. Tämän kaltaisessa tilanteessa lapsi ei siis kainostele hymyillen, vaan käyttäytyminen saattaa ilmetä suoranaishana pelkona vierasta ihmistä kohtaa. Kaikilla ihmisillä on tietty intymiteettiraja, jota ei ihan kuka tahansa voi ylittää, varsinkaan tuntemattomat ihmiset. Kun tämä raja rikkoontuu pienellä lapsella tuntemattoman ihmisen toimesta, reaktiona on yleensä pakeneminen tilanteesta. Pelokkuusujous häviää yleensä hiljalleen jo noin 4-5 vuoden iässä. Vanhemmilla lapsilla ja aikuisilla pelkoreaktio ilmenee huolestumisena itsestään, kun esimerkiksi huomaa toimineensa sopi-

mattomasti sosiaalisessa tilanteessa. Aikuiset ovat siis tietoisia vallitsevista sosiaalisista standardeista toimiessaan yhteisön jäsenenä. Ilmiönä pelokkuusjous liittyy pelkoihin, mutta eroaa muista peloista sen sosiaalisen sidonnaisuutensa takia. (Jones, Cheek & Briggs 1986, 39-46.)

Edelliseen teoriaan liittyy itsetietoinen ujous, joka alkaa kehittymään noin 5-6 vuoden iässä. Tuolloin itsearvostus kehittyy niin, että yksilö ymmärtää erotuksen ositettujen ja osittamattomien tunteiden välillä. Yksilö käsittää myös, että toisilla ihmisillä on asioihin ja ilmiöihin omat näkökulmansa. Tällöin ihminen oppii myös ymmärtämään, että tietyt tunteet eivät ole objektiivisesti avoimia toisten havainnoille. Kun ihminen tiedostaa nämä seikat, hän on alttiina nolostumiselle ja se yleisesti ilmenee kasvojen punoituksena. Iscoen & Rustin tutkimus usean sadan lapsen ryhmästä osoitti, että lähes kaikilla noin 4-vuotiailla ja hieman vanhemmilla lapsilla esiintyi punastumista ja nolostumista. Alle 4-vuotiailla vain hyvin pienellä osalla esiintyi vastaavaa reaktiota. Merkittävin syy tämän tyyppiselle itsetietoiselle ujoudelle on silmiinpistävyys. Jouduttuaan tarkastelun kohteeksi, yksilö voi tuntea itsensä haavoittuvaksi ja alastomaksi. Toisten ihmisten tuijottelu ja kiusoittelu johtaa herkästi nolostumiseen ja aiheuttaa ujuden tuntemuksia. (Jones, Cheek & Briggs 1986, 39-46.)

4.2 Kodin ja koulun vaikutus ujouteen

Zimbardo selventää tutkimustulosten valossa seuraavia tekijöitä, jotka vaikuttavat ujouteen. Minäkäsityksen negatiivisuus, syntymäjärjestys, vanhemmat ja koulu. Tutkittavina ovat olleet 90 kpl 12-13 vuotiaita lapsia. sekä heidän vanhempiaan. (Zimbardo 1978, 63-69.)

Minäkäsityksen negatiivisuus tuntuu olevan hyvinkin voimakas henkilöillä, jotka ovat ujoja. Heidän itseluottamuksensa on heikko ja he suhtautuvat kärsimättömästi sekä muihin että itseensä. Vaikka he menestyisivätkin koulussa, pitävät he silti itseään huonompina kuin toisia ja uskovat olevansa vähemmän suosittuja kuin ei-ujot.

Lapsi mukautuu helposti matkimaan sisimmissään lähiympäristönsä asenteita, myös silloin kun virheitä ja ongelmia käsitellään suvaitsemattomasti. Tämä saattaa johtaa lapsen ajatteluun itsestään, että hänen täytyy olla lähes virheetön. Mikäli lapsen luonnetta ohjaa vielä itsekeskeisyys, idealisointi ja fantasian luominen, niin tämä johtaa herkästi lapsen eristäytymishalukkuuteen ja ujouteen. Vanhempien ja opettajien tulisi ymmärtää, että ujo lapsi saattaa korottaa itsensä mielikuvissaan toisten yläpuolelle, mutta tuntee suurta alemmuutta tiedostaessaan ettei todellisuudessa vastaa tätä mielikuvaa. (Piippo 1992, 36-37.)

Syntymäjärjestyksellä voi myös olla merkitystä lapsen sosiaaliseen kehittymiseen. Esikoisiin kohdistetaan suuria odotuksia menestymisen suhteen. Jos kuitenkin käy niin, että he eivät menestykään, tuntevat he pettävänsä vanhempansa ja alkavat potea huonommuuden tunnetta. Tämä heikentää itsetuntoa, joka puolestaan altistaa epäsosiaalisuuteen. Zimbardon mukaan esikoiset ovat lapsena ujompia, kuin perheen nuoremmat sisarukset. Nuoremmat sisaret joutuvat lapsina taistelemaan asemansa ja huomionsa puolesta isompaa ja vahvempaa sisartansa vastaan. Tämä "kamppailu" harjoituttaa nuoremmat toimimaan sosiaalisen asemansa puolesta. Esikoinen yleensä dominoi nuorempia kohtaan voimalla, mutta nuoremmat joutuvat opettelemaan käyttämään muita taktiikoita saavuttaakseen päämääränsä. Usein käy niin, että lasten vanhemmat herkästi syyttävät esikoista riitatilanteissa, koska tämä usein käyttää voimaa nuorempia sisariaan vastaan. (Zimbardo 1978, 66-67.)

Mielestäni edellä kuvattu on hyvin kärjistetyksi ajateltu. Lisäksi täytyy ottaa huomioon, että sisarten ikävuosien erolla on merkitystä, jota edellisessä ei ole otettu huomioon. Jos ikäero on hyvin suuri, sosiaalisen arvostuksen kamppailu perheessä lasten kesken todennäköisesti jäänee vähäisemmäksi. Lasten lukumäärällä kuitenkin on merkitystä, sillä jos lapsia on perheessä vain yksi, on oletettavaa, että hänen sosiaaliset kanssakäymisen taidot eivät kehity niin hyvin, kuin jos hänellä olisi useita sisaria, joiden kanssa joutuisi toimimaan joka päivä. Jos perheen ainoalla lapsella sitävastoin on paljon ystäviä, joiden kanssa hän on paljon kanssakäymisissä, edessauttaa se positiivisesti lapsen sosiaalista kehitystä.

Lapset eivät yleensä huomaa omien vanhempien ujoutta. Eräs tutkimus osoitti, että tutkittavasta ryhmästä noin 50% vanhemmista tunnusti kärsivänsä ujoudesta, mutta vain 10% vanhempien lapsista pitivät jompaa kumpaa vanhempaansa ujona. Ujot vanhemmat puolestaan, varsinkin ujot äidit, näyttävät tiedostavan parhaiten lastensa ujouden. Tutkimustulosten perusteella jopa 80% ujoista äideistä tiedosti lapsensa ujouden. *Vanhemmat aiheuttavat myös ujoutta* tiedostamattaan, sillä perheissä he antavat tavallaan tietynlaisen oman roolin jokaiselle lapselle. Jonkun lapsen kanssa jutellaan paljon, toisen kanssa taas vähemmän. (Zimbardo 1978, 67-68.)

Kouluissa opettajat eivät tutkimusten mukaan useinkaan huomaa oppilaittensa ujoutta. Ujot opettajat näyttävät kuitenkin helpommin huomaavan oppilaiden ujouden. Ujous voi olla syynä oppilaan huonoon koulumenestykseen, sillä hän ei uskalla kysyä opettajalta tai toisilta oppilailta apua ja liian usein kouluissa nopeasti tehtävänsä tehneet palkitaan. Tämä aiheuttaa myös lisää ahdistuksen tuntemuksia ujoille oppilaille, sillä jos ujo oppilas ei uskalla kysyä neuvoa epäselvissä asioissa, ne jäävät selvittämättä ja näin oppilas jää toisista jälkeen opetettavassa asiassa ja hänen työskentelynsä hidastuu. Tilanteeseen liittyy myös ujon oppilaan itsensä vertaamista menestyviin oppilaisiin, mikä puolestaan heikentää edelleen ujon itsetuntoa. Koulussa tilanteet, joissa ujot oppilaat ovat huomion kohteena, heikentää tavallaan heidän muistiaan, sillä he joutuvat tarkkailemaan itseään ja käytöstään, eivätkä siten pysty keskittymään asiaan. Monen ujon oppilaan huono koulumenestys saattaa johtua myös tästä seikasta. (Zimbardo, 1978, 70-76.)

Koppinen ja Ojanen (1980, 44) selittävät lapsen itsetunnon heikkoutta. Heidän mukaan liikaa lapsista huolehtivat vanhemmat heikentävät lapsensa itsetuntoa. Näin lapsi ei itse pääse oma-aloitteisesti kokeilemaan omia taitojaan ja rajojaan. Näin myös lapsen tuntemukset onnistumisen ilosta ja uuden oppimisesta jäävät vähäisiksi. Tässä tapauksessa vastoinkäymiset heikentävät lapsen itsetuntoa entisestään, sillä lapsi ei myöskään omien kokeilujensa kautta ole päässyt kokemaan luonnollisia tuntemuksia epäonnistumisistaan.

Jos vanhemmat havaitsevat lapsensa ujouden niin merkittäväksi tekijäksi, että se vaikeuttaa lapsen sosiaalista käyttäytymistä, on vanhemmillä suuri rooli lapsensa vapautumisprosessissa. Vanhemmat eivät saa jäädä odottamaan, että lapsi esittää ensin aloitetta ratkaistakseen ahdistuksen ongelmaansa. Yleensä henkilö, jolla ilmenee sosiaalista arkuutta on orjallinen välttelemään sosiaalisia tilanteita ja ovat silti samaan aikaan hyvinkin riippuvaisia läheisistä ihmisistä. Vanhempien tulee tehdä aloite auttaakseen lastaan, sillä usein sosiaalisten tilanteiden välttelyt ja sosiaalinen arkuus ongelmana kasvaa iän myötä. Suurin virhe, minkä vanhemmat voivat tehdä on se, että he odottavat lapsensa kasvavan ajan myötä ulos ujoudestaan. Paras ratkaisu on puuttua asiaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Berent.)

Koulu on merkittävä palautteen antaja lapselle. Ensimmäiset kouluvuodet ja siellä saatu palaute ovat merkittäviä tekijöitä siihen käsitykseen, mitä hän osaa ja mitä ei. Oppimistoiminnan kokeminen toistuvasti epämiellyttäväksi ensimmäisten kouluvuosien aikana aiheuttaa lapsen minäkuvan vääristymistä kielteiseksi ja heikentää oppimismotivaatiota ja oppimiskykyä. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 179-180.)

Kouluopetuksen eräs tavoitteista on oppilaan viestintävalmius, johon kuuluu taito puhua, mutta myös taito olla hiljaa oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Jos oppilas kuitenkin pysyttelee hiljaa silloin kun häneltä odotetaan puheenvuoroa ja välttelee kontaktia toisiin ihmisiin sekä muutenkin välttelee tilanteita joissa joutuisi kanssakäymisiin toisten kanssa hän altistuu toisten oppilaiden arvostelun kohteeksi. Tällöin on kysymyksessä viestintäarkuus, jonka syynä on ujous ja heikko itseluottamus, tai mahdollinen puutteellinen viestintätaito. Vaikenemisellä voi usein olla kielteisiä seurauksia, sillä vaikeneva ihminen sosiaalisesta osallistumisesta luopumalla antaa omasta minästään epäystävällisen, ylimielisen tai kiinnostumattoman kuvan. Kaikilla on luonnollisesti oikeus puhumiseen ja vaikenemiseen. Vaikeneminen toki saatetaan tulkita joskus myös viisaudeksi. (Isotalus 1994, 50-51.)

Olen myös itse sitä mieltä, että opettajat eivät yleensä kiinnitä tarpeeksi huomiota ujoin oppilaisiin. Ujoja ja hiljaisia oppilaita pidetään monesti hyvinä ja

kiltteinä oppilaina, koska he eivät häiritse työskentelyä ja toimivat aina sääntöjen mukaan. Varsinkin sellaiset ujut oppilaat, jotka ovat lahjakkaita eri aineissa, saavat yleensä olla rauhassa. Opettajien tulisi motivoida ja kannustaa ja saada ujut mukaan aktiivisesti osallistumaan keskusteluihin ja vastaamaan kysymyksiin. Yleensä käy kuitenkin niin, että vilkkaat ja usein tuntia häiritsevät oppilaat saavat opettajalta ja muilta oppilailta suurimman huomion. Vaikka häiritsevä oppilas terrorisoi tuntia, eikä hallitse oppiainetta hyvin, hän silti saa muilta kaipeamansa huomion. Tämä riittää ujon saamaan ajattelemaan itsestään, että hän on kuitenkin mitättömämpi ja huonompi kuin tämä häiritsevä ja vilkas oppilas.

4.3 Ujouden tutkimisen historiaa

Ujoutta on tutkittu suhteellisen vähän. Ujous on kuitenkin aina liittynyt ihmisen persoonallisuuteen enemmässä tai vähemmässä määrin. Kuitenkin jo Aristoteles pohti ujouden ja itsetunnon ongelmaa, esimerkiksi teoksessaan Nikomakhoksen etiikka (1989), josta seuraavassa on muutamia olennaisimpia kohtia.

Aristoteles käsitteli ihmisen itsetuntoa tarkastellen luonteenpiirteitä. Eräs luonteenpiirre ihmiselle on suurisieluisuus. Aristoteleen mukaan suurisieluinen pitää itseään suurten asioiden arvoisena ja myös on sitä. Toisaalta taas ne, jotka pitävät itseään suurisieluisina olematta kuitenkaan sitä, ovat tyhmänylpeitä. Edelleen pienisieluiseksi hän katsoo ihmisen, joka pitää itseään vähempiarvoisena eli arvostaa itseään liian vähän suhteessa omaan arvoonsa. Aristoteleen mukaan suurisielullisen täytyy olla todella hyvä ja paras mahdollisimman monella elämän alueella. ”Pienisieluinen, joka on hyvien asioiden arvoinen, riistää itseltään sen, mitä hän ansaitsisi ja hänessä näyttää olevan jotakin huonoutta. Koska hän ei pidä itseään hyvien asioiden arvoisena, hän ei myöskään näytä tuntevan itseään, sillä muuten hän haluaisi sitä, minkä arvoinen hän on, koska se on hyvää.” Aristoteles määrittelee häpeän tunteeksi eikä luonteenpiirteeksi, mikä sopii nuorille ihmisille, koska he elävät tunteittensa mukaan ja tekevät siksi paljon virheitä. (Nikomakhoksen etiikka 1989, 74.) Häpeäminen on luonnollisesti tunne. Se liittyy ujouteen kiinteästi, sillä se on ujoille henkilöille juuri

se ikävä tunne, jota he kokevat tilanteissa, joissa he joutuvat olemaan huomion keskipisteenä ja pelkäävät tulevansa nolatuksi joko omasta tai toisten toimesta. Näin siis jo Aristoteles määritteli ihmisen itsensä tuntemuksia ja varsin pitkälti samoin tuloksin kuin nykyaikanammekin. Kalliopuska (1995) määrittelee myös häpeän tuntemisen heikkoon itsetuntoon liittyväksi. Ihminen saattaa myös hävetä itsessään jotain ulkoista fyysistä seikkaa, kuten lyhytkasvuisuuttaan, suurta nenäänsä tai lihavuuttaan. Häpeän tunne on verrattavissa alemmuuden ja riittämättömyyden tunteisiin.

Itsetuntoa ja ujoutta on varsinaisesti alettu tutkia vasta eri psykologien oppisuuntien synnyttyä 1800 - 1900 luvun vaihteessa. Ujouden tutkimisen kannalta merkittävimmät teoriat syntyivät persoonallisuuspsykologien, psykoanalyttikkojen, behavioristien ja sosiologien tutkimuksista. Kyseisillä suuntauksilla on varsin erilaiset näkökannat ja teoriat ujoudesta, joista keskeisimpiä asioita tarkastellaan seuraavassa kappaleessa.

4.4 Ujouden syitä eri teorioiden valossa

Ujouden lähtökohdista ja syistä on olemassa varsin useita eri teorioita. Merkittävimmät teoriat ovat persoonallisuuspsykologinen-, psykoanalyttinen-, behavioristinen- ja sosiologinen teoria.

4.4.1 Persoonallisuuspsykologinen näkemys

Persoonallisuuspsykologian mukaan ujous on peritty ominaisuus, joten se ei voi juurikaan muuttua ihmisen eri ikäkausina. Aktiivisuus ja passiivisuus ovat luontaisia reaktiotyyppejä, jotka ilmentyvät jo varhaislapsuudessa ja jäävät täten pysyviksi. Cattelin tyyppijaottelun mukaan ujo tyyppi on perinyt herkemmän, helpommin järkkävän hermoston kuin rohkea tyyppi. Cattelin mukaan ihmisen herkkyyys ja ujous ovat perittyjä ominaisuuksia, joten ne eivät voi juurikaan muuttua ihmisen elämän eri vaiheissa. Zimbardo kritisoi persoonallisuuspsykologien teoriaa, koska siinä vain otaksutaan, että jo vastasyntyneet voitaisiin

jakaa persoonallisuustyyppeihin, mikäli heidät voitaisiin testata. Zimbardo perustelee kritiikkiään sillä, että olettamuksiin rakentuva teoria ei voi olla tieteellisesti pätevä. Samoiten Zimbardon tutkimusten mukaan ujoudesta voi vapautua irti. (Zimbardo 1978, 45-61).

4.4.2 Psykoanalyttinen näkemys

Psykoanalyttikot selittävät projektion eli heijastuksen olevan eräs egon puolustusmekanismi, jossa sellaiset sisäiset vietit ja ajatukset, joita ei itsessä hyväksytä, nähdään muissa ihmisissä. Tästä syystä nämä ihmiset koetaan uhkaavina. (Niemi ym. 1968, 15.)

Psykoanalyttikot väittävät myös ujouden olevan vain oire, tapa jolla ihmisen sielussa riehuvat tiedostamattomat ristiriidat tulevat näkyviin (Zimbardo 1978).

Psykoanalyttisessä persoonallisuusteoriassa on kuitenkin useita eri oppisuuntia. Esimerkiksi Carl Rogers korostaa ihmisen ahdistuneisuuden johtuvan minäkäsityksen ja kokemusten välisestä ristiriidasta, kun taas Freud selittää ahdistuneisuuden johtuvan lähinnä persoonallisuuden sisäisistä ristiriidoista. (Niemi ym. 1986, 28.)

Psykoanalyttikko Donald Kaplanin mukaan ujouden eräs syy on henkilön liiallinen keskittyminen itseensä, eräänlainen narsismi. Potilastutkimuksissaan hän on havainnut ujoista löytyvän voimakkaita vihan tunteita ja erilaisia suuruuden kuvitelmia. (Zimbardo 1978, 52.)

Monet psykoanalyttikot pitävät ujoutta traumana lapsuudesta. Tässä teoriassa lapsi on joutunut irrotetuksi äitinsä läheisyydestä ja turvasta liian varhaisessa vaiheessa, jolloin hän on tuntenut itsensä turvattomaksi ja hylätyksi. (Zimbardo 1978, 52.)

4.4.3 Behavioristinen näkemys

Behavioristisen teorian mukaan lapsuudessa opitut sosiaaliset valmiudet vaikuttavat persoonallisuuteen, eli ujoit eivät ole lapsena oppineet sellaisia sosiaalisia valmiuksia, joita tarvitaan normaalien ja luonnollisten ihmissuhteiden luomiseen. (Zimbardo 1978, 47-51.)

Behavioristien mukaan ujous on siis opittua, eli jos lapsi epäonnistuu jossain sosiaalisessa vuorovaikutustilanteessa, saattaa se vaikuttaa niin, että hänestä tulee ujo. Behavioristien mukaan ujoit eivät ole oppineet tapoja ja käyttäytymissääntöjä, joita yhteisössämme tarvitaan. Näin hänelle kasvaa pelko, että hän ei ole samalla tasolla toisten ihmisten kanssa ja kokee olevansa huonompi kuin muut. Tämä ajattelu ruokkii itseään ja kasvattaa yksilön ujouden ongelmaansa. Ujo pyrkii yleensä olemaan huomaamaton. Huomion keskipisteeksi joutumisen pelko saa hänet epävarmaksi ja hämmentyneeksi, jotka monesti johtavat kiusallisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Näin siis ujouden kierre jatkuu.

4.4.4 Sosiologisen teorian mukainen näkemys

Sosiologisen teorian mukaan ujous katsotaan johtuvan yhteiskunnallisista olosuhteista, esimerkiksi suurkaupunki luo vanhuksille turvattomuutta ja eristää heidät yksinäisyyteensä ja heikentää heidän itsetuntoaan. Myös eräs yhteiskunnallinen tekijä ujouden aiheuttajana on se, että jotkut perheet joutuvat muuttamaan asuinpaikkakuntaa vanhempien töitten vuoksi, ja näin perheen jäsenet joutuvat luomaan alusta asti uusia sosiaalisia suhteita toisiin ihmisiin. (Zimbardo 1978, 55-56.) Sosiologia selittää myös ihmisen käsityksen itsestään muotoutuvan erilaisten roolien myötä, jotka muotoutuvat ympäristön odotusten mukaan. Poikkeavan rooliin joutumisen syynä on usein leimautuminen. Ajan myötä henkilö saattaa alkaa myös käyttäytyä ympäristön odotusten mukaan. Roolista tulee osa henkilön minäkuvaa, josta on hyvin vaikea irtautua. (Sulkunen 1994, 143-144, 154-155.)

4.4.5 Sosiaalipsykologinen näkemys

Myös sosiaalipsykologit esittävät ujouden juontuvan toisten ihmisten leimaamisesta ujoksi. (Zimbardo 1978, 53-60.) Jos esimerkiksi ihminen on rauhallinen ja mietiskelevä ja ei ehkä tunne montaa ihmistä esimerkiksi koulussa, niin hyvin herkästi häntä aletaan pitää ujona.

Sosiaaliset vuorovaikutustaidot kehittyvät pienellä lapsella vuorovaikutuksella äitinsä kanssa, myöhemmin myös muun ympäristön kanssa. Kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana toisilta ihmisiltä saatu hoivaaminen muodostuu malliksi siitä, mikä on toisten ihmisten arvo. Varhaiset kokemukset ovat perusturvallisuuden kannalta merkittäviä. (Sosiaalipsykologian perusteet 1998, 96.) Tästä voidaan hyvin myös päätellä, että jos sosiaaliset vuorovaikutukset jäävät lapsuudessa niukoiksi, niin hänen suhtautuminen muihin ihmisiin jää etäiseksi. Tämä vaikuttaa negatiivisesti valmiuksiin luoda sosiaalisia suhteita toisiin ihmisiin.

Itse määrittelin ujouden perimän ja ympäristön muovaamaksi heikoksi itsetunnonksi, joka ihmisen sosiaalisissa suhteissa ilmenee ongelmana ihmiselle itselleen. Mikäli yksilö ei vilpittömästi tunne itseään ujoksi, silloin hän ei ole ujo. Jos toiset ihmiset väittävät häntä ujoksi, niin silloin ilmenee lähtökohta sosiaalipsykologien esitykselle, jonka mukaan ujous johtuu siitä, että toiset ihmiset leimaavat jonkun ujoksi (Zimbardo, 1978, 53-60). Persoonallisuuspsykologinen näkemys katsoo ujouden olevan peritty ominaisuus, mikä pysyy ihmisessä lähes muuttumattomana (Mussen 1975, 71). Osittain perustan oman teoriani tähän, mutta on olemassa kuitenkin lukuisia todisteita siitä, että ihminen voi vapautua ujoudestaan, mikä puolestaan on ristiriidassa persoonallisuuspsykologisen teorian kanssa. Esimerkkinä voin mainita tutkielmani alussa olevan kirjoitelman henkilön, joka vapautui suurimmasta ujouden taakastaan. Hänen kohdallaan toteutuu myös teoriani ympäristön vaikutuksesta. Psykoanalyytikoista Donald Kaplan esittää ujouden erääksi syyksi yksilön liiallisen keskittymisen itseensä, jolloin hän vertailee itseään liioitellusti toisiin ihmisiin ja kokee itsensä huomommaksi kuin muut ja tämä puolestaan herättää myös voimakkaita vihan tun-

teita (Zimbardo 1978, 52). Tältä osin psykoanalyttikoiden ujouden teoria on myös luonteva selitys ujoudelle. Behaviorismissa korostetaan lapsuudessa opittuja sosiaalisia valmiuksia ja niiden merkitystä ujouden kehittymiselle (Zimbardo 1978). Tämä teoria ilmenee selkeimmin vanhempien merkityksessä lapsen kasvulle esimerkin näyttäjänä. Lapsen arvot ja asenteen heijastuvat hyvin pitkälle vanhempien arvoista ja asenteista.

Sosiologisen teorian mukaan yhteiskunnalliset olosuhteet aiheuttavat yksilön ujouden ja sosiaalipsykologit puolestaan esittävät ujouden johtuvan toisten ihmisten leimaamisesta ujoksi (Zimbardo 1978, 53-60). Molemmat teoriat ovat omalta osaltaan varmasti paikkansa pitäviä ja omalta osaltaan ovat suuria vaikuttajia ujouden ilmenemiselle yksilöllä. Karkeasti sanottuna nämä kaksi edellämainittua ovat juuri ympäristövaikuttajia. Jokaisesta teoriasta löytyy todennettavia syitä ujouden kehittymiselle. Ihmisen elämä koostuu niin lukuisista asioista ja ilmiöistä, että mielestäni on turhaa edes väittää ujouden johtuvan pelkästään yhdestä edellä esitetyistä teorioista.

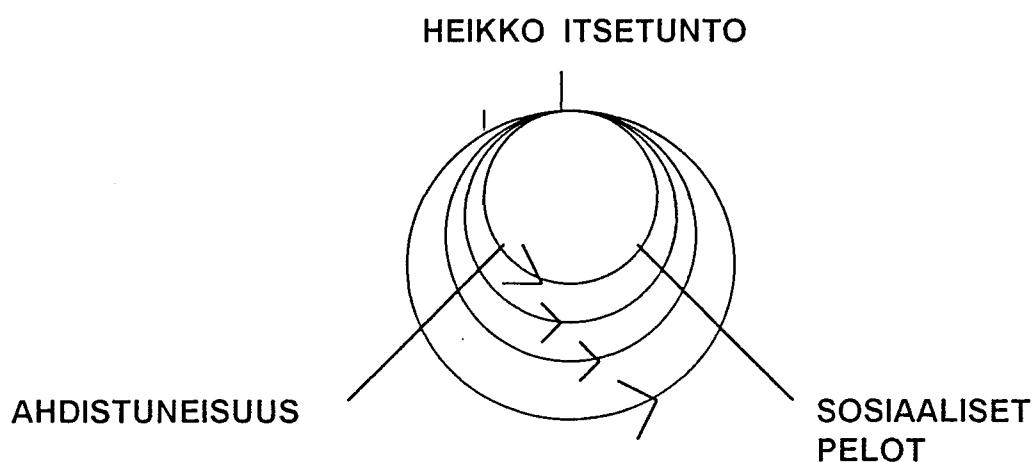
5. PELOT JA AHDISTUNEISUUS

Mattilan määritelmän mukaan ahdistuksen tunne ilmenee monin eri tavoin ja on tavanomaisin tunne ihmisellä. Ihmisen on vaikea kontrolloida ahdistuksen tunnetta, koska sillä ei ole selvää kohdetta. Tämä seikka erottaa ahdistuksen määritelmän pelon määritelmästä, sillä pelon tunteella on jokin selkeämpi kohde, jokin suunta josta ahdistus juontuu. Pelkoa voi hallita, sillä sen aiheuttaja on tiedostettu. Henkilö voi välttää pelkoaan olemalla menemättä sellaisiin paikkoihin tai tilanteisiin, joissa hän tietää pelon tunteen syttyvän. Pelot ovat siis ihmisen elämää ohjaavia tekijöitä. Pelko pitää poissa tilanteista, joissa yksilö tuntee joutuvansa kokemaan jotain tuskallista, lähes fyysiseen kipuun verrattavaa tunnetta. Pitkittyessään pelko-ongelma muokkaa ihmisen persoonallisuutta edelleen aremmaksi, jolloin arkuudesta muovautuu hänelle luonteenpiirre. Toiset ihmiset yleensä myös huomaavat toisen arkuuden, joten leimaantuminen araksi ja ujoksi on hyvinkin todennäköinen. Araksi leimaantuminen edelleen lisää pelosta kärsivän ongelmaa. (Mielenterveys 1999, 13-14.)

Amerikkalainen lapsipsykologi Benjamin Wolman (1979, 27-29) erottaa myös pelon ja ahdistuksen käsitteet toisistaan. Hänen mukaan pelko on jonkun tietyn uhkan aiheuttama emotionaalinen reaktio. Ahdistus on puolestaan kohdistamaton tunne. Ahdistus saa alkunsa heikon itsetunnon aiheuttamasta kykenemättömyden tunteesta selviytyä vaaratilanteesta. Ahdistuksen tunne on objektiton ja näin siitä kärsivä tuntee itsensä epävarmaksi, edelleen saa aikaan monia

ongelmia, kuten oppimisvaikeuksia, sosiaalisia vaikeuksia ja erityyppisiä erityispelkoja.

Ihminen joutuu siis eräänlaiseen ikävien tunteiden oravanpyörään, josta ulospääsy tuntuu mahdottomalle. Lapsuuden oloista syntyneet itsetunnon ongelmat synnyttävät ahdistuneisuutta, mikä puolestaan saa aikaan ujoutta ja sosiaalisia pelkoja. Seuraava kuvio selkeyttää tätä oravanpyöräkäsitettä.



Kuvio 1. Heikon itsetunnon, ahdistuneisuuden ja sosiaalisten pelkojen kierre. (Kiiveri, 2001)

Esiintymispelosta kärsivä ihminen tiedostaa tilanteet, joissa pelon tunne syntyy. Hän tietysti voi vältellä näitä tilanteita, mutta se ei poista hänen ongelmaansa. Tämä on yksi ongelmallinen seikka varsinkin koululaisille. Jos ajatellaan peruskoulun ala-asteella olevaa oppilasta, joka pelkää esiintymistä, niin hänellä ongelma todennäköisesti säilyy ennallaan. Ajan myötä ongelma kasvaa suuremmaksi, mikäli hän välttelee joutumasta tilanteisiin, joissa voisi joutua esiintymään.

Ihminen ajattelee itseään tunnetasolla. Kun ihminen tuntee arkuutta tai pelkoa, hän tuntee silloin jollain tapaa olevansa vaarassa. Esiintymispelon ollessa kyseessä, hän ajattelee, että jotain paha tapahtuu hänelle itselleen, kun hän on esiintymässä. Tämä pelkoa aiheuttava ajatustapa voimistaa edelleen arkuutta.

Tästä kärsivä tuntee itsensä kykenemättömäksi tekemään asialle mitään. (Desberg & Marsh 1988, 33.)

Pelon tunne on voimakas tunne, kun se muotoutuu ihmiselle ongelmaksi. Se voi rajoittaa ihmisen jokapäiväistä elämää hyvinkin radikaalisti. Jopa yksinkertaiset arkiaskareet, kuten kaupassa, kirjastossa käyminen tai jopa työssä käyminen saattaa tehdä huonovointiseksi. Pelko vaikuttaa itsetuntoon hyvinkin negatiivisesti, sillä siitä kärsivä tuntee itsensä huonommaksi kuin muut. Pelot eivät vaikuta pelkästään psyykkisesti, vaan pelkoihin liittyy usein myös fyysisiä muutoksia ihmisessä, kuten huimausta, vatsan kouristusta, sydämen tykytystä ja hikoilemista. Pelko aiheuttaa myös stressiä, mikä puolestaan on yksi ihosairauksien tekijä. Mattila tuo esille kirjoituksessaan seikan, että jos toiset ihmiset vähättelevät aralle ihmiselle hänen pelkoaan ja yrittävät puheillaan saada pelon poistettua siitä kärsivältä, niin se ei juurikaan auta. Pelosta kärsijä tiedostaa myös itsekin sen, että asiassa, jota hän pelkää, ei todellisuudessa olekaan syytä pelätä. Järkipuhe ei siis auttaisi. (Mattila 1999, 13.)

Itse olen eri mieltä. Mielestäni juuri ongelmasta tulisi puhua avoimesti kyseisen henkilön kanssa. Pelosta kärsivä kamppailee joka päivä ongelmansa kanssa. Keskusteleminen ongelmasta saa aran ihmisen jakamaan ongelmansa toisten kanssa, mikä helpottaa asian käsittelemistä. Keskustelun täytyy olla määrätietoista ja toistuvaa. Tämä saattaa olla se keino, jolla yksilö rohkaistuu voittamaan pelkonsa.

Mattila pitää tärkeänä tapana voittaa pelon ongelma vastakkaisten tunteiden korostamisella. Oman rohkeuden voimakas korostaminen ja pelon vähätteleminen helpottaa pelosta kärsivän oloa. (Mielenterveys 1999, 14.) Olen tästä samaa mieltä, sillä viime kädessä ihminen yksin joutuu käsittelemään pelkonsa ja rohkaisemaan itsensä siihen tilanteeseen, jossa pelko ilmenee.

Suomen Mielenterveysseuran toiminnanjohtaja Pirkko Lahti pitää tärkeänä, että pelosta kärsivä saa otteen pelostaan. Kun ihminen kokee tunne-elämässään jotain hyvin voimakasta, hän ei enää kykene tarkastelemaan asiaa järjellisesti, vaan tunteet vievät hallitsemattomaan tilanteeseen. Pelon voittamiseksi tieto on

paras keino. Jotta pelosta kärsivä ihminen voisi lähestyä ongelmaansa, hänellä täytyy olla siihen silloin turvalliset olosuhteet. (Lahti 1999, 19.)

5.1 Sosiaaliset pelot

Ihmisen sosiaalisia ongelmia tutkittaessa löytyy paljon erilaisia käsitteitä. Puhutaan sosiaalisesta pelosta, sosiaalisesta ahdistuksesta, fobioista, ujoudesta, jännittämisestä jne. Pirkko Lahti luonnehtii pelkoja niin, että kun ne valtaavat ihmisen mielen niin suuressa mittakaavassa, että ne muodostavat fobioita, puhutaan jo mielen sairauteen liittyvistä ongelmista. (Lahti 1999, 19.)

Kun julkinen esiintyminen ja yleisön edessä esiintyminen vaikeuttavat sosiaalista toimintaa, puhutaan käsitteestä fobia. Yleisölle esiintyminen, toisten edessä kirjoittaminen, julkinen puhuminen ja kahvikuppineuroosi ovat tavallisimpia fobioiden tilanteita. (Achtè & Pakaslahti 1981, 11-17.)

Tässä tutkimuksessa en kuitenkaan käytä fobia-käsitettä, sillä mielestäni esimerkiksi esiintymisen pelko ja kahvikuppineuroosi eivät ole mielen sairauteen liittyviä asioita. Näistä toki voi kehittyä niin suuria ongelmia ihmiselle, jolloin hän sairastuu mieleltään, mutta tässä tutkimuksessa en paneudu sille alueelle.

5.2 Esiintymispelko

Ihmisen pelätessä jotain hän kokee uhkan todelliseksi ja reagoi siihen joko pakenemalla tai puolustautumalla. Mikäli hän pakenee tilannetta häneltä jää kokematta pelon kohteen kohtaaminen eikä näin pysty käsittelemään tilannetta. Pakeneminen vain tuo hetken helpotuksen, mutta ei poista ongelmaa. Se saattaa päinvastoin kasvattaa sitä. Kun ihminen pelkää esiintymistä yleisön edessä, hän kieltäytyy ja keksii aina jonkun tekosyyn. Näin vaaratilanteet välttyy, mutta yleensä henkilö vain ahdistuu entisestään, kun tuntee syyllisyyttä tekosyistään. Esiintymispelosta kärsivä haluaasi esiintyä ja onnistua siinä toisten hyväksymänä, mutta hän pelkää epäonnistuvansa. Tämän tyyppiset ristiriitatilanteen ovat tavanomaisia peloista kärsiville. (Toskala 1982, 8-9.)

Pitkäjänteisellä ja määrätietoisella harjoittelulla voidaan oppia hallitsemaan esiintymisarkkuutta ja sitä kautta myös pääsemään siitä eroon. Oppiessamme hallitsemaan esiintymisjännitystä, tietyn asteinen jännittäminen voi jopa parantaa esitystä, kunhan vain luottaa itseensä. (Heiska 1984, 18.)

Jos ihminen potee esiintymiskuumetta, on se paras hyväksyä itsessään ja kääntää asia niin päin, että pitää sitä positiivisena asiana. Jos jännittämisestä huolimatta esiintymistilanne sujuu hyvin, palkitsee se onnistumisen tunteella. Esiintymistilanne kääntyykin myönteiseksi kokemukseksi. Jokaisen tulee hyväksyä itsensä ja jännityksensä ja puhua esiintymispeloistaan avoimesti. Esiintymistä tulee harjoitella ja myös hankkia mahdollisimman paljon kokemusta esiintymisestä. Stimuloiduissa harjoitustilanteissa harjoitusyleisö voi antaa arvokkaita vinkkejä esiintyjälle. (Kansanen 2000, 34-36.)

5.3 Paniikkihäiriöt

Yksi pelon ilmenemismuoto on paniikkihäiriö, jossa ihminen kokee jonkin uhkaavan vaaran itseään kohtaan. Tällöin kaikki aistit ja ajatustoiminnot keskittyvät tähän itseään kohdistuvaan uhkaan. Henkilö saattaa tuntea ahdistusta siitä, että hän voi saada sydänkohtauksen. Pelko on niin voimakas, että edes lääkärin vakuuttelut terveydestä eivät auta. Fyysisesti paniikkikohtaus ilmenee sydämen nopeana sykkeenä ja kiihtyneenä hengityksenä. Tästä johtuen myös pelon tunne kasvaa kasvamistaan ja hengitys voi häiriytyä niin, että syntyy hyperventilaatio-ilmiö. Hyperventilaatiossa nopea hengitys aiheuttaa sen, että ihminen hengittää ulos enemmän hiilidioksidia kuin sisäänpäin happea. Tästä seuraa huimausta, hengitysvaikeutta, sydämentykytystä ja voimattomuuden tunnetta. Esiintymispelosta kärsivä saattaa tuntea juuri näitä oireita, mikä edelleen lisää ahdistuneisuutta ja pelkoa. Näiden kohtausten pelko aiheuttaa sen, että siitä kärsivä ei juuri halua poistua kotinsa ulkopuolelle julkisille paikoille. (Wetter-Parasie & Parasie 2000, 34-35.)

Esiintymispelon rinnakkaiskäsitteinä käytetään myös vähäpuheisuutta, viestintähäluttomuutta, puhumisen synnyttämää ahdistuneisuutta ja viestintäarkkuutta,

mikä on ehkä yleisin pelkoja ja ahdistuksia määrittelevistä termeistä. Viestintä-
arkuutta en kuitenkaan rinnastaisi esiintymispelkoon käsitteenä, sillä viestintä-
sana käsittää hyvin laajan alan ihmisen välisestä vuorovaikutuksesta. Viestin-
nän muotoja on esimerkiksi erilaiset mediat. Internetissä erilaiset keskuste-
lufooromit ovat hyvin laajassa käytössä. Esiintymispelosta ja ujoudesta kärsivät
voivat näissä keskustelukanavissa esiintyä täysin vapautuneesti, koska niissä
voi esiintyä täysin eri henkilön roolissa kuin mitä on.

6. ILMAISUKASVATUS

Kouluissa oppilaat joutuvat hyvinkin paljon esiintymään eri tavoin. Kouluissa oppilaat joutuvat lukemaan ääneen, esittämään näytelmiä, pitämään esitelmiä, lausumaan runoja, laulamaan yksin ja yhdessä, leikkimään erilaisia leikkejä, viittaamaan ja vastaamaan tunnilla, esittämään omia mielipiteitään ja näkemyksiään puhumattakaan erilaisista keskustelutilanteista. Koulun elämä rakentuu siis hyvin paljon monenlaisiin vuorovaikutustilanteisiin.

Ihmiset liittävät usein suurimmat ujoutentuntemukset kouluuikaan ja varsinkin luokan edessä esiintymiseen. Ne oppilaat, jotka ovat poikkeuksellisen ujoja kokevat suurta ahdistusta joutuessaan yleisen huomion kohteeksi, koska epäonnistumisen pelko ja naurunalaiseksi joutumisen pelko on niin suuri.

Ilmaisukasvatuksen osuutta on lisätty koulukasvatukseen ja sen merkitys on lisääntynyt. Peruskoulun yläasteella ilmaisukasvatus on valinnaisaineena. Ilmaisukasvatuksen merkitystä tulee entisestäänkin korostaa, sillä mikäli ongelmat tulevat näkyviin vasta yläasteella, silloin on huomattavasti suurempi työ auttaa niitä oppilaita, jotka ovat koulun alusta saakka kärsineet esiintymispelosta ja ujoudesta.

Ilmaisukasvatuksen tavoitteena on vahvistaa luovaa elämänsäntettä ja auttaa lasta ilmaisemaan itseään eri keinoin. Yhteistyön muotoisessa vuorovaikutussuhteessa edistetään lapsen kehitystä ja kasvua, myös niin, että hän oppii ymmärtämään erilaisuutta ja oppii tunnistamaan tekemisen prosesseja. Lapsia tulee ohjata käyttämään viestimiä ja tuottamaan omaa viestintää niin, että ilmaisu ja viestintä kohtaavat. Lasta tulee myös ohjata ilmaisemaan itseään tunteen ja älyn tasolla. Päiväkodeissa ja peruskoulun alimmilla luokilla ilmaisutaidon opetus tulee toteuttaa niin, että siinä toimitaan lapsen ehdoilla ja hänen ilmaisullisilla voimavaroilla. Ohjaajalla on tärkeä rooli tarkkailla ja tehdä havaintoja oppilaista ja heidän käyttäytymisestä ryhmän jäsenenä. (Liukko 1998, 9, 10.)

Ilmaisukasvatuksessa draamalla on merkittävä rooli opetusmenetelmänä. Lapsille elämyksellinen oppiminen on tärkeää ja draama sopii siihen hyvin. Ilmaisukasvatus, varsinkin draaman osalta, vaatii opettajalta pätevyyttä. Koulutetut draamaopettajat näkevät kokonaisvaltaisen taidekasvatuksen mahdollisuudeksi auttaa lapsia kasvamaan avoimiksi, sosiaalisiksi ja itsetunnoiltaan terveiksi ihmisiksi. (Liukko 1994, 61.)

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa (1994) oppimiskäsityksessä korostetaan oppilaan aktiivista roolia oman tietorakenteensa jäsentäjänä. Oppija kokemusmaailmansa avulla tuottaa erilaiset lähtökohdat uuden oppimiselle. Oppiminen on pitkälti sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvä prosessi, joten oppimisympäristöjen suunnittelussa korostuvat ihmisten keskinäiset suhteet, oppijan ja opittavan kohteen keskinäinen interaktio.

Opettajien tulisi kiinnittää tarkasti huomionsa edelliseen kohtaan. Koulumaailmassa on vaarana juuri se, että opettajalta loppuu motivaatio suunnitella oppimisympäristö ilmaisukasvatukselle otolliseksi ja motivaation puute johtaa perinteiseen opettajakeskeiseen ja oppikirjakeskeiseen opetukseen, jolloin oppilaiden vuorovaikutus ja sosiaalisuus jää oppimisessa taustalle.

Ujoilla lapsilla alhainen itsearvostus ilmenee itsensä halveksuntana ja itsensä kunnioittamattomuutena. Näillä oppilailla ilmaisukasvatuksen draamatilanteissa

tarkkaavaisuus kohdistuu vihjeisiin, jotka ovat merkittäviä oman aseman testaamiselle. Ujon oppilaan kriittinen itsensä tarkkailu estää sosiaalista kontaktia toisiin oppilaisiin, jolloin ajatukset takertuvat omiin sisäisiin ongelmiin. Tämä johtaa siihen, että oppilas ei kykene roolinottoon eikä rohkene ilmaista mielipiteitään. Toisten hienovaraiset rohkaisut ovat tässä merkittäviä. Rohkaisun kautta lapsi saattaa voittaa pelkonsa ja ottamansa roolin avulla hän voi toimia oman ihanneminän kaltaisen sankarin tavalla, jolloin hän saattaa löytää vahvuutensa ja rajoituksensa ja oppii myös hyväksymään ne. (Luostarinen 1995, 249-250.)

7. PÄIVÄKIRJA ERÄÄN PERUSKOULUN ENSIMMÄISEN LUOKAN UJOISTA OPPILAISTA

Olin Keski-Pohjanmaalla n. 300 oppilaisessa kaupunkikoulussa opetusharjoittelussa neljä viikkoa. Harjoitusluokkani oli ensimmäinen luokka. Luokassa oli 22 oppilasta, joista kahdeksan oli poikia. Tarkoitukseni oli tehdä havaintopäiväkirja, jossa havainnoin ujouden ilmentymistä oppilailla ja sitä, miten se vaikuttaa luokassa esiintymiseen. Tarkkailin myös ilmaisukasvatuksen osuutta ja vaikutusta, varsinkin ujoimpiin oppilaisiin, sillä kyseisen koulun opetussuunnitelmasa esiintyy monimuotoisesti ilmaisutaitojen ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittymisen tavoitteet, varsinkin äidinkielen ja liikunnan ainekohtaisissa opetussuunnitelmissa. Ujouden määrittelemisessä oppilaiden kohdalla käytän teoriaosassa selvitettyjä ujouden piirteitä ja tunnusmerkkejä. Zimbardon luokittelussa ujoille on ominaista vähäinen kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa. Myös Shaw'n luokittelussa ujoilla on jäänyt sosiaalisten suhteiden solmimisen taidot kehittymättä, tai ne ovat kehittyneet, mutta henkilö ei kykene niitä käytännön tilanteissa käyttämään. Ujoon henkilöön ei saa kontaktia ja hänen puheensa on hiljaista, eikä hän katso toisia silmiin ja on ilmeetön ja poissaolevan näköinen. Tarkkailen myös Pedigon selvityksen mukaan ujoille tyypillistä pu-nastelua, hikoilua, vapinaa ja värisevää puheääntä. Ujouden määrittelyssä so-

vellan myös Jonesin, Cheekin ja Briggs´n teoriaa itsetietoisesta ujoudesta, jossa tarkastelun kohteeksi jouduttuaan henkilö nolostuu ja hänellä ilmenee edellämainittuja fyysisiä oireita, kuten punastumista ja puheäänien värinää. (Vrt. s 13-14.)

Olin varautunut siihen, että olisin saanut harjoitusluokakseni vähintään neljännen vuosiluokan oppilaat, mutta harjoitteluni kohdistui kuitenkin ensimmäiselle luokalle. Aluksi ajattelin, että havaintopäiväkirjan tekeminen ei onnistu niin pienten lasten ollessa kyseessä. Oletin, että ekaluokkalaiset ovat yleensä kaikki niin vilkkaita ja suhteellisen estottomia vielä, että ujuden havainnoiminen ei sen vuoksi onnistu. Toisin kuitenkin on. Kyllä ujoutta ilmenee jo pienilläkin oppilaille ihan samalla tavalla kuin isommillakin. Harjoitteluni ajankohta oli kevätlukukaudella, joten oppilaat olivat toisilleen jo hyvin tuttuja.

Valitsin havaintopäiväkirjan tutkimusmetodiksi, koska sen avulla saa tutkimuskohteesta luotettavaa välitöntä tietoa, jota on hyvä verrata ilmiöistä oleviin teorioihin. Yksityiskohtaisessa havainnoinnissa kohdetta voi tarkkailla usealta näkökulmalta ja aidossa tilanteessa voi huomioida siihen vaikuttavia ulkoisia tekijöitä. Havainnot ovat yksityiskohtaisia, joten niistä ei tarvitse tulkita keskiarvoja ja todennäköisyyksiä.

Harjoittelujakson ensimmäisenä viikkona en itse osallistunut opetukseen, enkä puuttunut tapahtuviin tilanteisiin, vaan tein luokan takaosassa havaintojani päiväkirjaan. Toisesta viikosta lähtien osallistuin myös itse opetukseen, jolloin sain aivan eri näkökulman tapahtuviin tilanteisiin. Tilanteita rikastutti myös kaksi muuta luokassa ollutta opetusharjoittelijaa, jotka myös pitivät tunteja. Pyrin itse vaikuttamaan mahdollisimman vähän luokassa tapahtuviin tilanteisiin, lukuunottamatta opetusvuorojani. Päiväkirjani alkaa harjoitteluni ensimmäisen päivän ensimmäisestä tunnista. Harjoitteluluokassani oli myös kaksi muuta harjoittelijaa, jotka eivät osallistuneet tutkimukseen millään tavalla, mutta he olivat tietoisia siitä, että pidin havaintopäiväkirjaa. Samoin kerroin päiväkirjastani myös luokanopettajalle. Tässä tutkimuksessa esiintyvät oppilaiden nimet ovat muutettuja.

7.1 Tutustuminen

Ensimmäisellä tunnilla me harjoittelijat esittäydymme oppilaille ja oppilaat esittäytyivät myös meille. He saivat nimensä lisäksi kertoa myös harrastuksistaan. Hieman yli puolet oppilaista kertoi myös harrastuksistaan. Loput vain nimensä. (Oppilaita oli siis luokassa 22).

Luokasta erottui heti vilkkaimmat ja arimmat oppilaat. Vilkkaat ja eloiset oppilaat kertoivat pääsääntöisesti harrastuksistaan ja ujoimman oloiset vain nimensä. Tässä vaiheessa olin varovainen havainnoissani, etten leimaisi ketään vielä ujoksi pelkästään ensivaikutelman varassa, kuten sosiaalipsykologit selittävät ujouden lähteitä. (Vrt. s. 7).

Esittelyssä eräs poika nosti pulpetin kannen hermostuksissaan ylös ja mumisi nimensä sinne hiljaa. Luokanopettaja pyysi häntä laskemaan kannen alas ja toistamaan nimensä kuuluvasti. Poika teki näin. Kuitenkin ensimmäisen päivän kuluessa havaitsin, että poika ei ollutkaan niin ujo, kuin olin aluksi olettanut. Itseasiassa hän oli ihan tavallinen ja väliin vilkaskin poika. Esittely tapahtui järjestyksessä, jokainen vuorollaan. Oppilaita varmasti jännitti, kun oma vuoro alkoi lähestyä. Tällaisissa tilanteissa on tyypillistä, että sydämenlyönti tihenee ja kämmenet hikoaa ja on vaikea istua rauhassa. Nämäkin esittelytilanteet ovat esiintymistä yleisön edessä, vaikka itseään esittelevä henkilö ei suoranaisesti luokan edessä seisokaan. Esiintymisvuorossa oleva henkilö on kuitenkin kaikkien huomion keskipisteenä ja saattaa ahdistuvat siitä. Olimmehan kolme aivan outoa aikuista yhtäkkiä heidän edessään. Zimbardon tutkimuksen mukaan 52% tutkittavista määritteli ujoutensa johtuvan juuri pienen ryhmän huomion keskipisteeksi joutumisen. (Ks. s 9). Jälkikäteen ajateltuna tutustumistilanne olisi voinut olla myöhemmin, tai tutustumistilanteen olisi voinut järjestää jonkun kivan tutustumisleikin myötä. Tutustumistilanteet voidaan järjestää koulussa hyvin monella tavalla, ja tässä opettajilla on suuri rooli. Varsinkin pienten lasten kanssa tutustuminen on hyvä tehdä ajan kanssa ja mielellään leikinomaisesti, jotta arimmatkin lapset pääsisivät suurimmista ujudentunteistaan irti.

7.2 Musiikkiliikunnan merkitys luokkatunnilla

Me harjoittelijat istuimme tunnin seurannan aikana luokan takaosassa. Luokanopettajan johdolla käytiin käsitekarttaa opettajasta liitutaululla. Oppilaat olivat hiljaisia ja vastailivat vaisunoloisesti kysymyksiin. Luokanopettaja pani ennen pitkää merkille luokan hieman väsyneen tunnelman ja otti väliin liikunnallisen laulujumpan. Lähes kaikki oppilaat innostuivat ja piristyivät selvästi. Seurasin liikunnan aikana ujoiksi havainnoimiani oppilaita, kolmea tyttöä ja kahta poikaa. He olivat liikunnassa ja laulussa huomattavasti vaiteliaampia kuin toiset. Liikkeet olivat hajamielisen varovaisia ja laulua ei tullut, huulet vain hieman liikkuvat. Joka tapauksessa tunnelma luokassa kohosi. Liikunnallisuutta ajatellen luokkahuone oli aivan liian pieni oppilasmäärään nähden. Luokassa on vaikea toteuttaa intuitiivisesti suunnittelematta jotain liikunnallista ilmaisua kehittävä leikkiä. Ekaluokkalaisia ei tulisi sijoittaa pienimpiin luokkiin, sillä he tarvitsevat tilaa liikkumiseen. Musiikkia ja liikuntaa voidaan sisällyttää lähes jokaiseen oppiaineeseen. Luokan tilaongelmasta huolimatta koko harjoittelujakson kuluessa musiikkiliikunta piristi poikkeuksetta oppilaita, vaikkakin ujoimmat oppilaat olivat niissä aluksi varovaisemmin mukana.

7.3 Viittaaminen ja tuntiaktiivisuus

Luokasta havaitsemani kolme ujoa tyttöä ja yksi poika eivät viittaneet ensimmäisenä päivänä kertaakaan. Muutenkin he istuivat tunnilla hyvin hiljaa. Harjoittelujaksoni alkuvaiheessa en vielä osannut sanoa, johtuiko tämä meistä harjoittelijoista vai olivatko he todellakin niin hiljaisia. Huomioni tulisi kuitenkin kohdistumaan heihin.

Toisen päivän ensimmäinen tunti oli jakotunti, eli puoliryhmää oli paikalla. Tunnin aiheena oli kuvan tarkastelua muistin varaisesti. Mari oli yksi kolmesta hiljaisesta tytöistä. Näin hänen viittaavan ensimmäisen kerran ja hän sai myös vastata kysymykseen ja vastaus oli oikein. Huomasin myös toisen hiljaisen tytön, Sarin, viittaavan, mutta opettaja ei sitä huomannut. Sari ei viittanut tunnilla enää toista kertaa. Opettaja ei tosin ehkä voinutkaan huomata Sarin viittaamis-

ta, sillä hän viittasi käsi ”piilossa”, aivan kuin toivoen, ettei häntä huomattaisi. Tämän tyyppinen viittaaminen on erikoinen ilmiö. Olen työssäni havainnut useita oppilaita, jotka viittaavat niin, että käsi on jotenkin piilossa. He tietävät vastauksen kysymykseen ja haluavat vastata ja viittaavatkin, mutta niin huomaamattomasti kuin suinkin. Heillä kuitenkin on yleensä tiivis katsekontakti opettajaan viitatessaan. Viittaamisestakin voisi pitää lyhyen opetustuokion, mikäli opettaja havaitsee luokassa ”piilossa viittaajia”. Asiasta tulisi puhua täysin avoimesti ja varsinkin siitä, että jos joku vastaa väärin, niin sille ei missään nimessä kukaan naura. Olisin kuitenkin valmis väittämään, että oppilaiden viittaamattomuus johtuu pääasiallisesti motivaation puutteesta. Havaintojeni mukaan tietyt oppilaat eivät viittaa, vaikka kysymys olisi niin helppo, että jokainen siihen tietää vastauksen. Näkisinkin oppilaiden motivoinnin tuntiaktiivisuuteen erääksi opettajan suurimmista haasteista.

Sarin vieressä istuvalla pojalla on tapana viitata hyvin äänekkäästi. Hän nousee viitatessaan puoliksi seisomaan ja äänтелеe suuresti saadakseen opettajan huomion itseensä. Tämä oli hänen tapansa lähes aina kun hän viittasi, huolimatta siitä, että opettaja huomautti hänelle tullessa huomatuksi ilman ääntelemistäkin. Tämän pojan voimakas ja häiritseväkin tapa viitata ja muutenkin häiritä luokan työrauhaa voi olla osasyynä Sarin haluttomuuteen viitata ja olla aktiivinen tunnilla. Huomioin myös, että oppilaat istuvat pareittain niin, että jokaisen pojan vieressä istuu tyttö. Poikia oli 8 ja tyttöjä 14. Kaikki havainnoimani ujut tytöt istuivat takimmaisissa pulpeteissa ja tämä yksi erityisen hiljainen poika, Jari, istui puolestaan etummaisessa pulpetissa luokan rauhottomimman tytön vieressä. Mari istui kuitenkin toisen tytön vieressä. Sari istui puolestaan luokan rauhottomimman pojan vieressä. Tämä tulisikin olemaan mielenkiintoista seurata, miten asetelma näyttää vaikuttavan oppilaiden käyttäytymiseen tunneilla.

Seitsemäntenä päivänä pidin ensimmäisen tuntini, joka oli matematiikan tunti. Aiheena oli kymmenenylitys. Kysyin aluksi mahdollisimman yksinkertaisia kysymyksiä, joihin myös kaikki mainitsemani hiljaiset oppilaat viittasivat. Annoin heidän jokaisen vuorollaan vastata. Kaikki vastasivat oikein. Sari ei viitannut vaatvimpiin kysymyksiini, vaikka tiesin hänen osaavan ne. Aikaa oli tähän

saakka kulunut jo niin paljon, että olimme oppilaille jo tuttuja. Hiljaisimpien oppilaiden tuntiaktiivisuus oli hieman kohonnut, mutta edelleen he olivat varauksellisen oloisia tunnilla.

Kahdeksannen harjoittelupäivän loppupäivän tunnilla oli äidinkieltä ja aiheena oli lauseet, joista puuttui jokin sana. Opettaja luki lauseet ja oppilaiden tuli arvaata, mikä sana puuttui. Jälleen kerran ilmeni se, että vilkkaimmat oppilaat viittasivat yli-innokkaasti ja äänekkäästi. Hiljaisimmat, kuten Sari, Mari ja Marja istuivat hiljaa viittaamatta. Näissä tilanteissa opettajalle on suuri haaste saada hiljaisetkin oppilaat motivoitumaan niin paljon, että osallistuisivat aktiivisesti tunnin kulkuun. On todella hämmentävää seurata sivusta, kun toiset oppilaat puollittain seisovat ja heiluvat ja viittaavat suurestikin äännellen ja tekevät kaikkensa, että saisivat vastata opettajan kysymykseen ja jotkut taas istuvat vakavina ja hiljaa paikoillaan. Kysymykset kuitenkin vaihtelevat luonteeltaan ja vaikeustasoltaan niin paljon, että jokaisen olisi varmasti johonkin niistä mahdollisuus vastata.

Kahdeksantena päivänä pidin itse matematiikan tunnin. Kyselin suullisesti tehtäviä ja myös Sari viittasi, joten annoin hänen vastata. Hän vastasi oikein kysymykseeni. Edelleen Sari viittaa käsi vain hivenen pulpetin päällä kohonneena ja hyvin lähellä vartaloaan. Jari myös viittasi useamman kerran tunnilla ja annoin hänen aina vastata. Myös hänen vastauksensa oli oikein. Molemmille annoin pienen suullisen kehuun oikeasta vastauksesta. Jari on selvästi vapautuneemman oloinen. Hän uskaltaa katsoa silmiin ja hän hymyilee jo paljon ja viittaakin tunneilla silloin tällöin. Olettaisin, että hänen hiljainen ja totinen olemuksensa johtui ainakin osaltaan meistä harjoittelijoista, sillä olimmehan kolme aivan outoa aikuista henkilöä heidän tutussa ja turvallisessa luokassaan. Olen pikkuhiljaa lähestynyt Jaria välituntien aikana jutellakseni hänen kanssaan arkisia asioita ja nyt hän on myös itse tullut muutaman kerran luokseni kertomaan, tai kysymään jotain.

7.4 Ujojen oppilaiden ilmeet ja eleet

Jo toisena päivänä panin merkille hiljaisten oppilaiden kasvojen ilmeettömyyden. Varsinkin Sarin kasvot olivat täysin vakavat ja ilmeettömät lähes kaiken

aikaa. Hänen kasvoiltaan oli vaikea havaita minkäänlaisia mielialoja. Hän tuntui välissä olevan aivan kuin omissa ajatuksissaan. Myös Jarin ja Marin kasvoilta näkyi ujoille tyypillisiä merkkejä, kuten arkailevia silmäyksiä toisiin ihmisiin ja ennenkaikkea kasvojen vakavuus.

Neljännän päivän toinen tunti oli musiikkia. Luokanopettaja aloitti tunnin yhteisellä laululla, jossa laulun sanojen mukaan tehtiin tiettyjä liikkeitä. Oppilaat olivat innostuneesti mukana. Seuraavan laulun mukana oppilaat saivat rytmittää rytmisoittimilla 3/4-rytmistä laulua. Rytmitys oli hieman vaikeahko oppilaille, mutta tietty peruskuvio siitä kuitenkin jäi heille mieleen. Tunti kului hyvin nopeasti rytmittämistä opetellessa. Merkillepantavaa oli edelleen Sarin ja Marin varsin ilmeettömät kasvot. Jarin kasvoissa puolestaan alkoi näkyä yhä enemmän eloa ja ilmettä. Musiikin tunti oli toiminnallinen siinä mielessä, että oppilaat saivat jokainen soittaa rytmisoitinta. Jos tuntiin olisi sisällytetty vielä rytmillistä leikkiä, olisi se saanut lapset todennäköisesti vielä innostuneemmin mukaan. Aika vain oli rajoittavana tekijänä.

Seuraavan äidinkielen tunnin aikana tarkkailin jälleen Marin ja Sarin työskentelyä. Sari todellakin on taitava ja nopea työskentelemään lähes kaikissa lukuaineissa. Hän on työskentelyssään itsevarman oloinen siinä mielessä, että hän tekee tehtäviensä itsenäisesti ja määrätietoisesti, mutta kuitenkin hän on kasvoiltaan totisen ja väsyneen näköinen. Luokanopettajan kertoman mukaan hän oli yllättänyt luokkansa ja kutsunut kaikki luokkalaiset hampurilaisbaariin syntymäpäiväjuhliinsa. Siitä ei kuitenkaan ole varmuutta, halusiko hän itse kutsua luokan, vai oliko se Sarin vanhempien tahto.

7.5 Istumajärjestys luokassa

Oppilaiden istumajärjestyksellä on mielestäni myös oma merkityksensä oppilaita ja luokan ilmapiiriä ajatellen. En pidä huonona asiana sitä, että vastakkaiset luonteenpiirteet istuvat vierekkäin, mutta aikansa kutakin. Vieruskavereita täytty mielestäni tarpeen mukaan määrätyn väliajoin vaihtaa. Oletan jo harjoitteluni alkuvaiheessa, että Sari ja Jari jäävät voimakkaiden vieruskavereidensa

”jalkoihin”. Istumajärjestystä voisi myös muuttaa täysin erilaiseksi kuin pareittain istumisen. Nämä ovat sellaisia asioita, joita opettaja havainnoi ajan kuluessa ja katsoo, mikä on paras ratkaisu.

7.6 Taide- ja taitoaineiden sosiaalinen merkitys

Kolmannen harjoittelupäiväni ensimmäiset merkittävät havainnot kirjasin käsityötunnilla. Oppilaat tekivät tyynyä, jossa oli tasku, johon ommeltiin jokin eläinhahmo. Tunti oli ryhmätunti eli puolet luokasta oli paikalla. Oppilaat työskentelivät kaikki aktiivisesti. Käsityötunti on hyvä tunti sosiaalisuuden kannalta. Luokassa vallitsee mukava keskusteleva ilmapiiri. Oppilaat istuvat pareittain, mutta luonnollisesti myös liikkuvat luokassa hakiessaan tarvikkeita. Jälleen merkillepantavaa oli, että Mari ja Sari eivät juurikaan jutelleet toisten kanssa. He vain tekivät itsekseen töitensä.

Edes tämäntyyppinen vapaamuotoinen ja rento puolen ryhmän tunti-ilmapiiri ei saanut Maria ja Saria avautumaan juttelemaan toisten kanssa. Ilmeet pysyivät edelleen totisina. He olivat keskittyneitä työskentelynsä, mikä puolestaan saattoi olla syynä hiljaisuuteensa, mutta kuitenkin kanssakäyminen luokkakaverien kanssa oli edelleen tunnin aikana hyvin vähäistä.

Saman päivän liikuntatunnilla oli luistelua. Tunnilla oli luistelun tekniikkaharjoituksia ja vapaata luistelua sekä hippa-leikkiä. Ekaluokkalaisilla ei vielä ole pelaamista. Pelaamisessa voi usein käydä niin, että vähäisimmän taidon omaavat oppilaat jäävät pelissä varsin osattomiksi, mikä saattaa aiheuttaa heille huonon tunteen. Yleensä ujut oppilaat eivät rohkene ottaa vastuuta pelissä. Tässä asiassa opettajalla on suuri merkitys oppilaiden motivoinnin kannalta ja pelijärjestelyn kannalta, jotta jokainen pelaaja kokee itsensä merkitykselliseksi joukkueelleen. Luistelussa myös luokan hiljaisimmillakin oppilailla oli jo hieman eloa ja iloisuutta kasvoissa. Näin kun kaikki ovat tasavertaisina luistelemassa ilman kilpailutilanteita, kaikki näyttivät luistelevan innostuneesti. Opettajan tehtävä on tietysti käydä henkilökohtaisesti antamassa kehuja taitaville luistelijoille ja kannustavia sanoja myös heikoimmille luistelijoille. Oppilai-

den kasvonilmeidenkin perusteella voi jo sanoa, että liikkuminen on lapsille ominaista ja tärkeää. Tähän vielä lisättynä oikeantyyppiset sosiaalista vuorovaikutusta edistävät leikit ja harjoitteet auttavat ujoimpiakin oppilaita toimimaan innostuneesti mukana. Kun leikkien myötä ujoimmillakin oppilailla innostus ja osallistumisrohkeus kasvaa, on helpompi siirtyä vähitellen kilpailuihin ja pelaamiseen. Seuraavalla oppitunnilla luokassa oli selvästi rennompia meininkiä. Havaittiin Jarin hymyilevät kasvot ja hän oli selvästi liikuntatunnin jälkeen iloisemmalla tuulella kuin tavallisesti.

Liikunnalla on suuri merkitys lasten mielialojen virkistämiseksi. Liikunta selvästi rentouttaa ujoimpiakin oppilaita. Edellämämainitulla luistelutunnilla oli myönteinen vaikutus lasten olemuksiin. Myös ujoilla oppilailla oli tavallista iloisemmat ilmeet ja he olivat pirteämmän oloisia koko olemukseltaan liikuntatunnin jälkeen. Heidän sosiaalinen kanssakäyminen ei kuitenkaan merkittävästi aktivoitunut toisiin oppilaisiin nähden.

Kahdeksannen päivän ensimmäinen tunti oli askartelua. Oppilaat tekivät sanomalehtipaperista ja liisteristä eläinhahmoisia naamareita. Kukin sai itse valita, minkälaisen naamarin halusi tehdä. Naamarin tekeminen oli oppilaille työlästä. Hitaimmilla työ ei tahtonut edistyä toivottua vauhtia. Marilla näytti olevan käynnistysvaikeuksia. En puuttanut hänen työskentelyynsä. Seurasin taustalta hänen työskentelyään. Hän oli keskittynyt työhönsä, mutta paperin ja liisterin käsittely oli hyvin hidasta ja varovaista. Kävin viimein kysymässä, tarvitsisiko hän apua. Hän sanoi yllättävän itsepäisesti, että ei halua apua. Annoin Marin jatkaa työtänsä itsekseen. Tunti loppui ja Marin työ oli vasta alkutekijöissään. Myös monella muulla oppilaalla jäi työ kesken. Seuraavalla askartelutunnilla toistui sama asia Marin kohdalla. Hän kieltäytyi yllättävän määrätietoisesti avusta. Hän ei myöskään pyytänyt apua luokkakavereiltaan. Hänen työnsä valmistui viimeisten joukossa, mutta hän kuitenkin teki sen ilman apua, mikä saattoi vahvistaa hänen itseluottamustaan. Naamareiden tekemiseen kului useampi oppitunti. Mari työskenteli yksikseen, hiljaa ja hyvin totisen näköisenä jokaisella naamarintekotunnilla. Työn vaikeusaste huomioiduna Mari oli hyvin keskittynyt tekemiseensä, mutta joka tapauksessa hänen kontaktinsa toisiin oppilaisiin tai opettajaan oli minimaalista.

Kymmenennen päivän kuvaamataidon tunnilla oppilaat saivat piirtää jonkin eläimen. He saivat käyttää kuvakirjallisuutta virikkeinä. Oppilaat saivat käydä kiinnittämässä valmiit työt taululle. Kaikki oppilaat veivät työnsä taululle. Tämän jälkeen kasetilta laitettiin kuulumaan musiikkia. Musiikin tahdissa oppilaat saivat luokassa liikkua opettajan mainitseman eläimen tapaan. Kaikki oppilaat olivat tässä hyvin mukana, mikä rohkaisi selvästi arimmatkin oppilaat osallistumaan. He esittivätkin yllättävän vapautuneesti omaa eläintään. Tämäkin tunti todistaa ilmaisun positiivisen merkityksen opetuksessa.

Harjoitteluni kahdententoista päivänä pidin itse teknisen työn tunnin. Oppilaat tekivät lintulautaa. Teknisessä työssä jokainen oppilas on keskittynyt tekemään omaa työtään. Mari, Sari ja Jari tulivat yllättävän rohkeasti kysymään minulta neuvoa, kun sitä tarvitsivat. Uskon, että heidän rohkeutensa tulla kysymään neuvoa johtui osaksi siitä, että juuri kukaan ei kiinnitä heihin silloin huomiota, koska kaikki ovat keskittyneet omaan työhönsä. Omassa luokassa nämä hiljaisimmat oppilaat eivät juuri koskaan tulleet oma-aloitteisesti kysymään neuvoa, vaikka sitä olisivat tarvinneet. Tämä tilanne poikkesi naamarin valmistamisesta siinä mielessä, että siinä Mari ei hyväksynyt apua, mutta tällä tunnilla hän tuli avoimesti kysymään neuvoa.

7.7 Esiintyminen

Neljännän päivän viimeisellä tunnilla oli vain toinen ryhmä paikalla. Aiemman tunnin ryhmätyöt purettiin alussa. Oppilaat olivat innostuneita päästessään esiintymään, vaikkakin heistä näki selvää jännittämistä ja hermostuneisuutta, mutta myös iloisuutta. Topiaksen ryhmässä oli kaksi muuta tyttöä hänen lisäksi. Heidän esiintyminen oli rentoa ja luontevaa. Toinen tytöistä luki kysymykset ja toiset lukivat vuorotellen vastaukset. Kaikkia näytti esiintyminen ujoistuttavan, mutta positiivisessa merkityksessä, sillä heillä oli iloiset ilmeet ja nauruakin tuli lukemisen välissä.

Seuraavaksi tuli sitten Sarin ryhmän vuoro esiintyä. Mari kuului myös samaan ryhmään. Esitys ei meinannut lähteä käyntiin. Ryhmään kuului myös yksi tyttö,

joka ei yleensä huomioitavasti ujostellut esiintymistä, mutta tämä tilanne näytti olevan hänellekin kiusallinen. Kukaan heistä ei hymyillyt ja he olivat vakavia ja seisoivat toisissaan kiinni ja loivat nopeita hermostuneita vilkaisuja yleisöön päin. He kuitenkin esittivät työnsä loppuun asti.

Jarin ryhmän esityksessä Jari oli tietysti mukana luokan edessä, mutta hän ei lausunut sanaakaan, vaan toiset lukivat kaiken tekstin. Samoin alussa mainitsemani kolmas havaitsemani hiljainen tyttö, Marja, ei oman ryhmän esityksessä lausunut sanaakaan. Marja on hiljainen tyttö, mutta on kuitenkin Saria ja Maria merkittävästi aktiivisempi tunnilla. Samoin hänen kasvoistaan löytyy ilmeikkyyttä enemmän kuin esimerkiksi Sarilla ja Marilla ja hän on havaintojeni mukaan myös heitä sosiaalisempi. Esittelyjen jälkeen luokanopettaja piti pienen ryhmäarviointikeskustelun, jossa pohdittiin tämän tyyppisen työskentelyn mielekkyyttä. Kaikki oppilaat olivat sitä mieltä, että työskentelytapa oli ollut kiva.

Edellisen toiminnan tiivistäisin ajatukseen, että ujoutta todellakin on hyvin momentityyppistä. Jokainen ihminen on yksilö, joka ajattelee, toimii ja tuntee eri tavalla, toisista poiketen. Ryhmien esitystunnilla tämä ilmeni myös hyvin. Joillakin ujous ilmenee lapsenomaisena hymyilynä, naurahteluna ja punastumisena, joillakin ujous taas ilmenee vakavanolaisena piinaavana tilanteena, joka näkyy henkilön olemuksesta niin, että hänen kasvonsa ovat täysin vakavat ja kireät, eikä hän kykene luomaan katsekontaktia yleisöön (vrt. s. 5, 6, 8, 15, 26). Samoin puheääni on epävarmaa ja hiljaista. Ennenkaikkea pidän erityisen tärkeänä sitä, että esiintymistä harjoitellaan koulussa. Harjoitellaan siis pelkästään luokan edessä olemista, puhumista ja katsekontaktia. Tämäkin voidaan tehdä ja kehittää leikin muotoon, jolloin siihen saadaan lisää hauskuutta.

7.8 Ryhmätyöskentely

Neljännän päivän äidinkielen tunnilla oppilaat tekivät töitä kolmen hengen ryhmissä. Heillä oli luettavaksi annettu teksti, johon oli valmiit kysymykset, joihin piti etsiä vastaukset. Tekstin pohjalta heidän tuli myös tehdä piirros. Sari, Mari ja Kari, (poika joka oli ensimmäisen päivän tutustumistilanteessa kuiskan-

nut nimensä pulpettiin) olivat samassa ryhmässä. He tekivät aktiivisesti töitä yhdessä. Työnjako näytti toimivan hyvin ja ensimmäisen kerran näin Sarin hymyilevän.

Jari oli puolestaan omassa ryhmässä ulkopuolisen näköinen. Hän selvästi vetäytyi vastuusta eivätkä toisetkaan tehneet aloitetta ottaakseen häntä työskentelyyn mukaan. Sarin vieressä istuva poika, Topias, ei jaksanut keskittyä ollenkaan ryhmänsä työhön vaan hänellä oli koko ajan muuta, toisia häiritsevää puuhaa. Muuten luokan loput ryhmät työskentelivät jutellen, pohtien, väitellen ja välillä nauraen. Tunnin lopuksi oli tarkoitus esitellä työt ryhmittäin luokan edessä, mutta se jäi seuraavaan kertaan ajan puutteen vuoksi.

Viides päivä alkoi ryhmätuntina matematiikalla. Aiheena oli työpistetyöskentely pareittain. Oppilaat saivat itse valita itselleen parin. Hyvin nopeasti oppilaat löysivät parin itselleen. Mari oli aluksi hieman eksyneen näköinen ja ajattelinkin hetken, että eikö kukaan halua hänen parikseen. Sitten Mari kuitenkin huomasi Saaran, iloisen ja tasapainoisen oloisen tytön, ja meni hänen luokseen. Yllätyksekseni Mari halasi Saaraa, joka vastasi halaukseen. Tyttöjen ilmeet olivat iloiset. Minna tuli myöhästyneenä tunnille. Opettaja ehdotti Minnaa Marin ja Saaran ryhmään. Nämä hyväksyivät Minnan porukkaansa ja heidän työskentelynsä sujui hienosti. Minnaa pidän luokan yhtenä häiritsevimmistä oppilaista, mutta nyt hän työskenteli kivasti toisten kanssa. Myös muut työparit toimivat hyvin ja tunnilla oli varsin hyvä ilmapiiri.

Loppupäivän tunnilla oli sanomalehden tarkastelua parityöskentelyinä. Kullekin parille annettiin oma tehtävä. Jarin ja Saaran tuli leikata lehden etusivulta uutisia. Saara omi lehden itselleen, eikä halunnut leikata sanomalehdestä mitään, koska ei halunnut sen turmeltuvan. Jari ei uskaltanut tehdä mitään. Hän vain istui hiljaa vaivautuneen näköisenä. Pitkän suostuttelun jälkeen Saarakin sitten viimein leikkasi lehdestä. Tässä ilmeni se aiemmin tekemäni olettaus, että Jari arkana poikana tällaisissa tilanteissa jää Saaran jalkoihin.

Yhdennentoista päivän toisella tunnilla pidin toisen harjoittelijan kanssa matematiikan tunnin. Aiheena oli edelleen yhteenlaskun kymmenylitys, mutta tällä

kertaa toimintapistetyöskentelyä pareittain. Suunnittelimme parien muodostamisen etukäteen niin, että pareiksi tuli oppilaat joiden oletimme työskentelevän hyvin keskenään. Kerroimme aluksi oppilaille tunnin aiheen ja ohjeet ja kävimme myös kaikki työpisteet läpi omalla esimerkillämme. Käytimme havainnollistamisessa sopivasti huumoria, mikä tarttui oppilaisiinkin. Oppilaat seurasivat ilahtuneina meitä, kun esimerkiksi pelasimme matematiikkapeliä. Myös luokan hiljaisimmatkin oppilaat seurasivat iloisen näköisinä. Esimerkkiemme jälkeen oppilaat omatoimisesti ryhtyivät työpistetyöskentelyyn. Mielestämme humoristinen tunnin aloituksemme toimi hyvin, mikä näkyi oppilaiden innokkuudesta ryhtyä töihin. Tunti sujui hyvin ja parityöskentely toimi kaikkien kohdalla havaintojemme mukaan mallikkaasti. Rentous ja iloisuus näkyi työskentelyssä myös kaikkien luokan hiljaisimpienkin oppilaiden kasvoilta, joten tämän tyyppinen työskentely oppilaiden sosiaalisuudenkin kannalta on hyvää vaihtelua tavanomaisiin tunteihin, joissa istutaan pulpeteissa töitä tehden. Kun työparit kulkevat jokainen omalla pisteellään, niin silloin kukaan ei ole heitä tarkkailemassa ja havaintoni mukaan luokan ujut oppilaat olivat hyvin aktiivisesti mukana pelaamassa ja ratkaisemassa tehtäviä oman parinsa kanssa.

Pari- ja ryhmätyöskentelyissä ilmeni selkeästi se, että tietyt oppilaat sopivat hyvin samaan ryhmään, toiset taas eivät kykene toimimaan lainkaan yhdessä. Opettajalla on mahdollisuus panna merkille, ketkä oppilaat toimivat hyvin yhdessä ja käyttää heitä samoissa ryhmissä. Tietysti oppilaita tulee harjoittaa tekemään töitä erilaisten ihmisten kanssa, mutta näin koulun alkuvaiheessa ensimmäisellä luokalla olisi tärkeää oppia ryhmätyöskentely positiivisen kokemuksen kautta. Oikeantyyppisen parin tai ryhmän kanssa työskennellessä oppilaat olivat pääsääntöisesti huomattavasti rennompia ja iloisempia ja myös aktiivisempia osallistumaan työskentelyyn.

7.9 Leikkiminen luokassa

Viidennen päivän viimeinen tunti oli leikkitunti. Oppilaille sanottiin edellisenä päivänä, että he saavat tuoda kouluun omia leluja tai pelejä. Useimmat olivatkin tuoneet omia leluja. Sarilla ei ollut lelua mukana.

Opettajalla oli muutama käsinukke niille, jotka eivät olleet muistaneet ottaa lelua kotoaan. Opettaja laittoi nuket pöydälle. Sari nousi hakeakseen itselleen käsinuken, mutta toiset oppilaat ehtivät nopeampina. Sari oli pettyneen näköinen ja hetken istuttuaan mietteliään näköisenä hän otti matematiikan kirjan esille ja alkoi laskemaan laskuja. Aikansa laskettuaan Sari kuitenkin laittoi kirjan pulpettiin ja meni luokan eteen muutaman muun oppilaan luokse rakentamaan rakennuspalikoilla.

Opettajalla on suuri merkitys oppilaiden sosiaalisuuden kehittymiselle. Opettajalla on mahdollisuudet luoda sellainen oppimisympäristö, että oppilaat joutuvat toistensa kanssa sosiaaliseen kanssakäymiseen. Mielestäni opettajan ei tule kuitenkaan suoraan määrällä, mitä kukin tekee ja kenen kanssa, vaan pääasiallisesti luoda ne tilanteet, joissa oppilaat huomaamattaan joutuvat mahdollisimman paljon toimimaan erilaisten luonteiden omaavien luokkakavereiden kanssa. Hyvä esimerkki oli tunti, jossa Saara työskenteli Sarin ja Marin kanssa. Saara vilkkaana oppilaana työskenteli kahden luokan hiljaisimman oppilaan kanssa ja se onnistui hyvin. Tässä tapauksessa opettaja vain hienosti ohjaili tilanteen niin, että oppilaille jäi mahdollisuus itse tehdä ratkaisu ryhmän muodostamisesta.

Kuitenkin edellä mainitulla leikkitunnilla Sari jäi aluksi yksin. Tähän opettaja ei puuttunut. Se oli siinä mielessä hyvä ratkaisu, että Sari joutui itse lopuksi menemään toisten luokse leikkimään. Toiset myös hyväksyivät Sarin mukaan, joten siitä Sarille varmasti jäi positiivinen mielikuva. Mielestäni tärkein asia ujon henkilön kohdalla on se, että hän joutuu itse tekemään ratkaisun halutessaan luoda sosiaalisia suhteita. Toki opettaja tässä tilanteessa olisi voinut asettaa käsinuket niin, että Sarikin olisi ehtinyt saada yhden. Olisi ollut mielenkiintoista nähdä, olisiko hän leikkinyt sillä yksikseen vai olisiko hän leikkinyt sillä toisten kanssa, joilla oli käsinuket.

Kahdennentoista päivän Iltapäivällä oppilailla oli leikkitunti, jolloin he saivat leikkiä käsinukeilla ja nukketeatteria. Mari ja Sari leikkivät myös toisten joukossa, mutta he eivät omilla nukeillaan näyttäneet osallistuvan yhteiseen leikkiin, vaan leikkivät siinä sivussa nukeillaan omaa leikkiänsä. Pöytien ympärillä oli

tuolloin useampi oppilas leikkimässä. Saman viikon perjantaina oli viimeinen tunti leikkitunti. Oppilaat olivat saaneet tuoda kotoaan omia leluja. Pekalla ja Jukalla oli omia pikkuautoja mukanaan, joilla he leikkivät kahdestaan. Matilla ei ollut leluja mukanaan ja hän oli yksinään, mutta seurasi koko ajan sivusta kun Pekka ja Jukka leikkivät. Havaintojeni mukaan Pekka ja Jukka eivät yleensä olleet koulussa paljoakaan Matin kanssa ja eivätkä he pyytäneet Mattia mukaan leikkiinsä, vaikka kyllä huomasivat hänen seuraavan sivussa heidän leikkiään. Annoin tilanteen jatkua, mutta viimein kun näin, että Mattia ei pyydetä leikkiin mukaan, menin Pekan ja Jukan luokse ja kysyin, olisiko heillä Matille ylimääräistä autoa ja pääsisikö hän mukaan leikkimään. Pojat antoivat yhden auton Matille ja ottivat hänet mukaan ja niin he leikkivät yhdessä lopputunnin.

Mielestäni tämä tapaus on sellainen, johon opettajan tulee puuttua. Opettajalla täytyy olla vastuu myös oppilaiden sosiaalisesta kasvatuksesta. Pekka ja Jukka eivät todennäköisesti olisi ottaneet Mattia ollenkaan leikkimään, jos en olisi puuttanut tilanteeseen. Se olisi ollut Matille myös yksi kielteinen kokemus koulussa ja mikäli vastaavia kielteisiä kokemuksia ilmenee yhä uudestaan lisää, niistä kertyy raskas taakka pienen oppilaan kannettavaksi.

Yhdeksäs harjoittelupäivä oli perjantai ja se myös näkyi oppilaissa. Luokassa oli rauhaton ja hieman liian eloisa tunnelma. Oppilaat olivat ylienergisiä ja eivät millään tahtoneet pysyä hiljaa ja paikoillaan. Päivän tuntien aiheina oli paperimassanaamareiden tekemistä, leikkimistä ja myös äidinkieltä. Äidinkielen tunnilla oli aiheena sanat, joissa esiintyy joko t- tai d-kirjain. Rauhattomuus jatkui jokaisella tunnilla. Vaikka lähes koko muu luokka metelöisi ja villitsisi, se ei vetänyt Jaria, Saria ja Maria, eikä myöskään Marjaa mukaan siihen touhuun. Heidän käytöksensä oli tietysti esimerkillisen kilttiä, mutta se myös ilmentää sitä, että he eivät elä luokassa vallitsevan tunnelman mukana. Oppilaiden välisten sosiaalisten suhteiden kannalta se ei välttämättä ole täysin hyvä asia. Jos luokassa on riehakkaan innostunut tunnelma ja jotkut oppilaat ovat ihan hiljaa paikoillaan, niin vilkkaitten ja näiden muutaman hiljaisen lapsen välille ei synny tiettyä yhteenkuuluvuuden tunnetta.

7.10 Ilmaisutaidot

Toisen viikon ensimmäisen tunnin aloitti toinen harjoittelija. Olimme olleet viikon luokassa seuraamassa opetusta ja seuraavien kolmen viikon aikana myös me harjoittelijat tulimme pitämään tunteja. Lähtökohta on siis se, että oppilailta on nyt ensimmäistä kertaa uusi opettaja pitämässä tuntia.

Opettaja luki satutarinaa ja oppilaat saivat nousta ylös seisomaan ja yhdessä dramatisoida liikkein kertomuksen tapahtumia. (Sari oli poissa). Oppilaat dramatisoivat lumisadetta, eläinten nuuhkimista luonnon tuoksujä ja muuta vastaavaa. Kaikki näyttivät toimivan toivotulla tavalla paitsi Mari, joka ei oikein uskaltanut eläytyä kertomukseen mukaan, ikäänkuin peläten, että joku näkee hänen näyttelevän. Hänen liikkeensä dramatisoinnin aikana olivat vain arkoja aikoja.

Seuraavalla tunnilla toinen opettaja piti tunnin. Tunti liittyi sanomalehteen, mutta tällä kertaa kokeilevana ilmaisutuntina. Oppilaat kerääntyivät puolikkaareen luokan etuosaan istumaan ja he saivat kokeilla ja keksiä sanomalehdestä lähteviä erilaisia ääniä. Kun silmät laitettiin kiinni ja ääniin keskityttiin kuuntelemaan, niin hyvin monenlaisia ääniä paperista todellakin lähti. Kuuntelun jälkeen oppilaat saivat repiä sanomalehdet pieniksi palasiksi ja sitten sopivan musiikin tahdissa he saivat heitellä palasia ilmaan, ikäänkuin lunta sataisi. Lapset olivat riemuissaan ja pitivät tunnista. Paperihippujen heittelemine sai myös Sarin ja Marin nauramaan vapautuneina.

Tämän jälkeen liikuttiin edelleen musiikin tahdissa. Oppilaiden piti kuvitella jalkaansa tietynlaiset satukengät, jotka sopivat musiikin tahtiin. Kun musiikki vaihtoi tempoa, niin myös satukengät vaihtuivat tempon mukaisiin kenkiin. Oppilaat saivat vapaasti luokassa kulkea ja improvisoida kulkemistaan satukengillä. Myös tämä toimi hyvin. Oppilaat olivat riemuissaan mukana.

Seuraavaksi istuttiin jälleen lattialle ja opettaja otti aiheeksi taputusrytmit. Aluksi taputettiin yhdessä helppoja rytmejä, jotta kaikki pääsivät mukaan. Sitten opettaja näytti esimerkin, miten parin kanssa taputetaan käsiä vastakkain.

Opettaja meni Marin luokse ja taputti rytmiä tämän kämmeniä vasten. Mari kyllä taputti hyvin vastaan, mutta edellisissä harjoitteissa näkynyt iloisuus oli poissa. Hän oli nyt jälleen totinen ja vaivautuneen näköinen, eikä katsonut opettajaa silmiin, vaan pyrki katsomaan sivulleen.

Iloisuus on sellainen asia, että se tempaa mukaansa. Näin kävi myös Sarille ja Marille, kun papereita heiteltiin ilmaan ja sitten käveltiin satukengät jalassa ympäri luokkaa. Tämän tyyppisissä ilmaisuharjoitteissa kaikki ovat tasavertaisesti touhussa mukana eikä kukaan ole huomion keskipisteenä. Tämä vapautti aratkin oppilaat toimimaan. Heti kun istuttiin paikoilleen ja huomio kohdistui rytmitystaputuksissa Mariin, hänestä näkyi selvästi lievä ahdistuneisuus (vrt. s. 10, 18). Tämän kaltaisia ilmaisuharjoituksia täytyy käyttää säännöllisesti, sillä niillä on suuri merkitys lapsen tunnemaailmassa.

Yhdestoista päivä alkoi harjoittelijan pitämällä sadunkerrontatunnilla. Oppilaat istuivat luokan eteen ringiin. Opettajalla oli eläin-käsinukke, jolla hän esitti lapsille pohjustusta alkavalle sadulle. Hänellä oli myös lankarulla, jossa oli tiettyin välimatkoin silmukoita. Opettaja aloitti sadun kertomisen ja samalla hiljalleen veti lankaa lankarullasta, kunnes ensimmäinen silmukka tuli vastaan. Sitten sadun kerronta siirtyi ringissä seuraavalle, jonka tuli keksiä sadulle jatkoa omin sanoin ja oman mielikuvituksensa mukaan. Oppilaita näytti jännittävän oma vuoro esiintyä. Jokainen kuitenkin sanoi jotain pientä jatkoa kertomukseen. Näin ensimmäisenä kertana tämän tyyppiselle sadun kerronnalle tämä tapa oli hieman vaativa. Joka tapauksessa näkisin, että tämä oli kuitenkin hyvä harjoitus vapaasti muotoutuvalle kertomukselle. Määrätyllä kertomisjärjestyksellä on sekä hyvät että huonot puolensa. Omaa vuoroa odotellessa jännittäminen voi kasvaa hyvinkin suureksi, toisaalta se saa oppilaat miettimään toisissaan tarinan kulkua ja luomaan mielikuvia tapahtumista.

Draamallisia ilmaisuharjoituksia suunniteltaessa tulee ottaa huomioon ujoimmat ja herkimmät oppilaat, etteivät he koe ahdistusta, eivätkä koe joutuvansa sellaiseen tilanteeseen, jossa he joutuvat tahtomattaan huomion keskipisteeksi. Arimmat oppilaat tulisikin saada hiljalleen osallistumaan esiintymiseen ryhmän

edessä, niin että heidän itsetuntojensa ja rohkeutensa rakentuisi heidän omien edellytystensä mukaan.

7.11 Kehuminen motivointina

Seuraavalla tunnilla toinen harjoittelija piti tunnin, joten hänkin oli tavallaan uusi opettaja lapsille. Tunti oli uskonnon tunti ja aluksi katsottiin diakuvia ja sen jälkeen niistä keskusteltiin. Opettaja teki myös kysymyksiä oppilaille. Opettaja kysyi Marjalta, vaikka hän ei viitannut. Marja vastasi oikein kysymykseen ja opettaja kehuu hyvästä vastauksesta. Pieni kehu on yksi motivoinnin keino lisätä oppilaan aktiivisuutta. Se myös kasvattaa oppilaan itsetuntoa. Kehuilla on hyvin suuri merkitys. Kehuille täytyy kuitenkin aina olla hyvä syy. Olennaista on, että oppilas itsekin ymmärtää saaneensa kehuja hyvästä suorituksesta.

7.12 Projektityöskentely

Harjoitteluuni liittyi vielä viikon mittainen projekti, jonka toteutimme samassa luokassa. Aiheemme oli kirjallisuuspohjainen, johon kuului hyvin paljon yhdessä askartelua rekvisiitan valmistamiseksi näytelmiä varten, draamaharjoittelua ja musiikkiesiintymisiä. Viikko kului ahkeran työskentelyn merkeissä ja se oli luokan henkisen ilmapiirin ja sosiaalisuuden kannalta onnistunut. Oppilaat työskentelivät sovussa erilaisissa ryhmissä ja kenenkään työpanosta ei kukaan vähätellyt ja ennenkaikkea luokan hiljaisimmat ja ujoimmatkin oppilaat olivat innokkaasti ja tasavertaisina toisten mukana työskentelemässä. Samoin näytelmissä heidän esiintymisensä ei mitenkään poikennut muiden esiintymistavasta. Lähes kaikkia näytelmät kuitenkin näytti jännittävän, mikä ilmeni esimerkiksi hermostuneena liikehdintänä esiintyessä ja vuororepliikkien unohtamisina.

Projekti-tyyppisillä työskentelymuodoilla on oma merkittävä asemansa koulussa. Se kuitenkin vaatii opettajalta hyvää suunnittelu- ja organisointikykyä, jotta oppilaiden välinen toiminta onnistuu hyvässä sovussa. Projektityöskentelyssä on hyvä tilaisuus saada arat oppilaat työskentelemään tehtävissä, joissa heidän vahvuudet pääsevät esiin. Tämä vahvistaa heidän itsetuntoaan.

8. POHDINTA

Havaintopäiväkirja osoitti selkeästi, että ujoutta ilmenee eriasteisesti jo ensimmäisellä luokalla olevilla lapsilla. Vieraan ihmisen aiheuttama ujous ilmeni tutustumistilanteessa harjoittelun ensimmäisenä päivänä. Luokasta erottui heti oppilaat, jotka olivat hiljaisia ja pysyttelivät meistä harjoittelijoista etäällä. Ujouden asteikon toisessa päässä olevat sosiaalisilta taidoiltaan aktiiviset oppilaat puolestaan olivat avoimen kiinnostuneita meistä harjoittelijoista. He tulivat juttelemaan ja kyselemään meistä. Näiden asteikon ääripäiden väliin sijoittui myös oppilaita, jotka olivat neutraalin oloisia, he eivät vältelleet meitä, mutta eivät myöskään aktiivisesti tulleet luoksemme. Esittelytilanteessa he kuitenkin pääsääntöisesti kertoivat itsestään avoimesti. Tässä ujouden asteikkona sovellan Zimbardon määrittelemää ujouden asteikkoa.

Tutustumispäivän aikana sain ennakkokäsityksen oppilaista ja heidän sosiaalisista valmiuksistaan. Varoin kuitenkin syyllistymästä ujoksi leimaamiseen, mutta ennakkohavaintoni vahvistui kuitenkin ajan myötä. Yhtä tapausta lukuunottamatta ennakkoarviointini ujoista oppilaista osoittautui paikkaansa pitäväksi. Yhdessä tapauksessa ennakkoarvioni osoittautui siinä mielessä vääräksi, että arvioin erään oppilaan ujoksi esittelynsä perusteella, mutta hän osoittautui

hyvin pian ajan myötä asteikon keskitasolle. Hänen tapauksessa ujous ilmeni selkeästi vain esittelytilanteessa oudoille ihmisille samalla jouduttuaan huomion keskipisteeksi. Tähän tilanteeseen voidaan soveltaa Jones, Cheek & Briggs'in teoriaa tarkastelun kohteeksi joutumisesta ja siitä aiheutuneesta nolostumisesta.

Musiikkiliikunta osoittautui erinomaiseksi keinoksi piristää luokan tunnelmaa ja sillä oli positiivinen vaikutus ujojen oppilaiden kohdalla. Musiikilliset ja liikunnalliset toiminnot sai ujo oppilaat osallistumaan muiden mukana, vaikka aluksi he kuitenkin arastelivat toimintaa, mutta ajan myötä selvästi osallistuivat rennommin ja aktiivisemmin. Tämä osoittaa sen, että säännöllisellä musiikkiliikunnan harjaannuttamisella ujo oppilaat voivat vapautua suurimmista estoista ja saavat rohkeutta lisää muiden mukana toimimiseen. Oletan kuitenkin ujojen oppilaiden osittain estoisen käyttäytymisen musiikkiliikunnan aikana johtuvan siitä, että toiminta on opettajan mallin mukaan toimimista, jolloin ujo oppilas herkästi alkaa vertaamaan toimintaansa muiden oppilaiden toimintaan, sillä kaikki toimivat saman säännön mukaan.

Luokasta valtaosa sijoittui ujouden asteikolla keskitasolle. Luokassa oli muutama oppilas, jotka olivat luokan sosiaalisissa tilanteissa hyvin aktiivisia. He olivat myös innokkaimpia viittaamaan ja olemaan esillä. Odotetusti ujouden asteikon keskitason oppilaat olivat myös aktiivisuudeltaan keskitasoa ja ujo oppilaat huomattavan passiivisia. Ujojen oppilaiden sosiaalisen passiivisuuden olettaisin johtuvan pääasiassa pelosta olla esillä toisten tarkkailtavana ja peläten tässä tilanteessa tullessa nolatuksi. Tunnilla viittaaminen ja vastaaminen on pienessä muodossa luokan edessä esiintymistä. Asteikon syvimpiä ujouden tuntemuksia tunteva oppilas välttelee esilläoloa mahdollisimman paljon, kuten Toskala kuvailee ujon henkilön toimintaa. Hänen teoriansa selittää myös hyvin sen, miksi esimerkiksi ujo oppilas viittaa mahdollisimman huomaamattomasti. Ujo oppilas haluaisi vastata opettajan kysymykseen tietäessään vastauksen, koska silloin hän saisi toisilta enemmän hyväksyntää, mutta kuitenkin hän pelkää epäonnistuvansa vastauksessaan. Ujo oppilas elää siis hyvinkin ristiriitaisen ajatusten kanssa joka koulupäivä, mikä on hänelle psyykkisesti kuluttavaa.

Luokan edessä esiintymisessä ujous näkyi selvimmin. Havainnoimani ujut oppilaat näyttivät ahdistuvan esiintymistilanteessa. Myös ryhmissä esiintyminen näytti ahdistavan heitä. Heissä näkyi ujolle tyypillisiä oireita, kuten punastumista, hermostunutta liikehdintää, pään alas painamista ja varovaisia vilkaisuja yleisöön päin. Puhuessaan heidän äänensä oli hyvin hiljaisia. Esiintymistilanne oli selvästi heille tuskainen. Ensimmäisellä luokalla olevan lapsen ei tulisi joutua koulussa noin ikävään tilanteeseen. Opettajan tulee ymmärtää, että oppilaita on luonteiltaan ja lähtökohdiltaan hyvin erilaisia. Mikäli ensimmäiset kokemukset esiintymisestä ovat ahdistavia ja hyvin negatiivisia, kierre ujouden syvenemiseen saa näin vahvan alun. Esiintymistä tulisi harjoitella niin paljon erilaisten ilmaisuharjoitusten avulla, että oppilas ei koe tilannetta ahdistavana. Tässä tutkimuksessa ujous käsitetään osittain perimän ja osittain ympäristön aiheuttamaksi luonteenpiirteeksi. Se, missä suhteessa nämä tekijät vaikuttavat ujouden ja sosiaalisuuden ilmentymiseen, ovat yksilökohtaisia.

Jollekin lapselle kodin olosuhteet saattavat olla traumaattisia ja aiheuttaa ahdistuneisuutta, mutta sen perusteella ei kuitenkaan voida sanoa, että kaikilla lapsilla kodin olosuhteet vaikuttavat samassa määrin hänen ahdistuneisuuteen. Opettajan on siis suhteellisen vaikea tiedostaa oppilaan ujouden astetta, joten hänen tulee olla hienovarainen etenkin ensimmäisen luokan oppilaiden suhteen heidän esiintymistilanteiden kohdalla.

Keltinkangas-Järvinen korostaa ensimmäisten kouluvuosien ja sieltä saadun palautteen merkitystä lapselle. Mikäli lapsi kokee oppimistilanteet toistuvasti epämiellyttäväksi, vääristyy hänen minäkuvansa kielteiseksi ja se myös heikentää oppimismotivaatiota ja oppimiskykyä. Tutkielmani alussa olevan kirjoitelman kirjoittaja kertoo, että pienellä kyläkoululla käyty ala-aste ei tuottanut hänelle suurempia ongelmia. Yläasteella alkoi vaikeudet kun hän joutui suureen kouluun. Aluksi hänellä oli vaikeuksia ääneen lukemisessa ja lopulta hän kuvaa luokan edessä esiintymistä painajaiseksi, jossa hänet henkisesti raiskattiin. Opettaja, jolle hän yritti kertoa ongelmastaan, vain vähätteli asiaa. Kirjoittaja kertoo alussa, että hänellä ei ollut lapsena läheisiä ystäviä ja sisaret olivat häntä kymmenen vuotta vanhempia. Hän myös leikki yleensä yksin, jolloin tunsikin myös olonsa turvalliseksi. Hän myös kertoo olleensa aina tavattoman passiivi-

nen sosiaalisten suhteiden luomisessa. Tässä kuvastuu hyvin se kierre, johon ihminen voi yllättävänkin huomaamatta ajautua. Kirjoittaja oli ollut lapsena yksinäinen ja leikkinyt yksikseen. Todennäköisesti näin oli myös koulussa, sillä ei liene oletettavaa, että hänellä olisi ollut koulussa läheisiä ystäviä, mutta ei kotona vapaa-aikana. Shaw korostaa samanikäisten lasten seuran merkitystä itsetunnon kehittymiselle. Koska sosiaalisten suhteiden luomisen taidot jäivät ala-asteikään mennessä kehittymättä, ongelmat alkoivat kasaantua yläasteella suuren väkijoukon keskellä. Kun lapselle ominainen mielikuvitusmaailma ja leikkiminen alkoivat väistyä, ajatukset ja kiinnostus alkoi keskittyä omaan itseensä ja tällöin hän myös alkoi verrata itseään muihin. Hän kertoi tunteneensa itsensä paljon muita huonommaksi ja oletti, että häntä ei hyväksyittäisi muiden joukkoon.

Tarkkailin ujojen oppilaiden ilmeitä ja eleitä koko harjoittelujakson ajan. Ujojen oppilaiden ilmeet olivat vakavia ja ilmeettömiä. Heidän kasvoiltaan ei näkynyt päivittäisessä luokkatilanteissa iloa ja eloa, kuten muiden oppilaiden kasvoilta. Shaw'n jaottelussa nämä oppilaat sijoittuisivat ryhmään, joille sosiaalisten suhteiden solmimisen taito on jäänyt kehittymättä. Tämän jaottelun tyypille on juuri ominaista ilmeettömät kasvot ja poissaolevan oloinen olemus. Liikunnallisissa toiminnoissa ja ilmaisupainotteisissa toimissa kuitenkin heidän ilmeensä muuttuivat iloisimmiksi, vaikkakin olivat pidättyväisen näköisiä. Muutamassa ilmaisuharjoituksessa he vapautuivat toimimaan toisten oppilaiden mukana ja silloin he nauroivat ja hymyilivät avoimesti. Tämä myös osoittaa ilmaisukasvatuksen merkityksen arkojen oppilaiden vapautumiselle ujoudestaan. Ilmaisukasvatusharjoitukset tulee kuitenkin toteuttaa niin, että lapset toimivat ryhmänä, sillä yksin huomion keskipisteenä ollessaan ujo lapsi ahdistuu, vaikkakin on kyseessä ilmaisuharjoitus. Opettajan tulee olla määrätietoinen ja pitkäjänteinen ujojen oppilaiden kohdalla. Ilmaisuharjoitteet selkeästi vaikuttivat hyvinkin positiivisesti ujojen oppilaiden sosiaaliseen käyttäytymiseen, mutta vain näillä kyseisillä hetkillä. Sitten jälleen tavanomaisessa luokkatilanteessa he ikäänkuin vetäytyivät takaisin kuoreensa.

Taide- ja taitoaineissa, kuten käsitöissä, teknisissä töissä ja kuvaamataidossa ujo oppilaat käyttäytyivät vasten ennako-oletustani myös yllättävän sulkeutu-

neesti. Taide- ja taitoaineissa on yleensä vapaa toimintamuoto, jolloin lapsilla on mahdollisuus keskustella toistensa kanssa ja toimia yhdessä. Havainnoimani ujut oppilaat olivat kuitenkin näissäkin tilanteissa pääsääntöisesti yksinään ja omatoimisia. He työskentelivät aktiivisesti, mutta eivät olleet sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten oppilaiden kanssa. Muut oppilaat heistä poiketen olivat vapautuneemmin toistensa kanssa sosiaalisissa kanssakäymisissä. Liikuntatunneilla ujut oppilaat kuitenkin olivat eloisampia ja heidän kasvoiltaan näkyi tavallista enemmän innostuneisuutta. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että he joutuvat toimimaan toisten oppilaiden kanssa leikeissä ja peleissä. Ryhmätyöskentelyt, joissa ei ole yleisön edessä esiintymistä, ovat ujoille oppilaille mainioita työskentelymuotoja. Ujut oppilaat toimivat parityöskentelyissä tasavertaisesti toisten kanssa, mutta suuremmissa ryhmissä he jäivät joskus sivustakatsojiksi. Parityöskentelyissäkin ilmeni kuitenkin ujojen kannalta haittaavia ilmiöitä, sillä jos työparina oli häiriköivä oppilas, niin se lannisti ujon oppilaan sivustakatsojaksi. Projektiviikko oli kuitenkin niin toiminnallinen ja askartelupainotteinen ja lapsia innostava, että näissä suuremmissakin ryhmissä ujut oppilaat toimivat toisten kanssa tasavertaisesti. Ryhmätyöskentely vaatii opettajalta taitavaa ohjaamista, jotta työskentely on kaikkien oppilaiden kannalta mahdollisimman aktiivista ja tasapuolista.

Leikkiminen peilaa hyvin luokan sosiaalisia rakenteita ja kanssakäymisiä. Luokasta on helppo havaita ystävyysuhteet ja luokassa vallitsevan sosiaalisen järjestyksen. Leikkiminen on tärkeä osa ensimmäisellä luokalla olevan lapsen elämää, joten sille tulee järjestää otolliset olosuhteet myös koulussa. Harjoitteluluokallani oli myös leikkimiselle varatut tunnit, jolloin oppilaat saivat vapaasti leikkiä leluillaan ja pelata toisten kanssa. Opettajan tulee toimia myös taitavasti ja hienovaraisesti näissäkin tilanteissa ohjaten oppilaat toimimaan toistensa kanssa, ettei ujoimmat ja arimmat oppilaat jäisi yksin leikkimään. Mikäli leikkiminenkin on lapselle sellainen kokemus, että hän ei kuulu toisten joukkoon, heikentää se ennestään hänen itseluottamustansa. Koulun tehtävänä on myös kasvattaa ja kehittää lapsen sosiaalisuutta ja yhteistoiminnallisuutta. Täytyy kuitenkin muistaa, että joskus lapsi haluaa leikkiä itsekseen, joten siihenkin tulee antaa mahdollisuus. Tässä onkin opettajan kohdalla vaikea tilanne nähdä oppilaan mieliala, haluaako hän leikkiä yksikseen vai toisten kanssa.

Ilmaisuharjoitteet olivat selkeästi koko jakson positiivisimpia vaikuttajia ujojen oppilaiden käyttäytymiseen. Näissä harjoituksissa ujojen oppilaiden käyttäytyminen oli iloista ja vapautunutta ja heistä huokui lapselle ominainen liikkuminen ja iloisuus. Ilmaisuharjoituksissa oppilaat toimivat ryhmänä samalla tavalla, eivätkä ujut oppilaat joutuneet toisten oppilaiden huomion kohteeksi. Niissä ilmaisuharjoituksissa, joissa ujo oppilas joutui huomion keskipisteeksi ei kuitenkaan toiminut samalla tavalla, vaan niissä tilanteissa hän näytti epävarmalta ja ahdistuneelta. Tässä ilmenee hyvin Leena Luostarisen selitys ihanneminän toiminnasta. Ujut oppilaat ryhmätilanteissa rohkaistuivat astumaan ihanneminän rooliin, koska heidän ei niissä tilanteissa tarvinnut tarkkailla itseään. Näissä tilanteissa he hyväksyivät itsensä sellaisena kuin he siinä tilanteessa kokivat. Sitten kun toisten huomio kohdistui heihin itseensä, ihanneminä väistyi pois ja tilalle astui takaisin itsestään epävarma minäkuva.

Tässä tutkielmassa havaintopäiväkirja oli tutkimusmenetelmänä toimiva, sillä sen avulla pystyi havainnoimaan aitoa luokkatilannetta koulussa. Koska jokainen ihminen on ainutkertainen, ujous esiintyy ihmisillä eri tilanteissa eri asteisesti. Oppilaiden havainnoimisessa saadaan yksityiskohtaista tulosta ilmiöstä. Havainnoinnissa pystyy myös tarkastelemaan kohdetta monelta näkökulmalta ja siinä pystyy myös ottamaan huomioon tilanteeseen vaikuttavat muuttajat. Analysointi vaatii havaintojen pelkistämistä mahdollisimman suppeiksi asiakokonaisuuksiksi, jotta asia analysoinnissa ei paisu niin laajaksi, että asian selväpiirteisyys kärsii. Havaintopäiväkirjan pitämisen heikkoutena on juuri se vaara, että tutkimusaineiston havainnointi ja analysointi laajenee liikaa. Havaintopäiväkirjan tekemisessä kohdejoukko on pieni, joten sen pohjalta ei voi tehdä suoria yleistäviä johtopäätöksiä, mutta se antaa hyvän pohjan ja taustatutkimuksen kvantitatiivisille jatkotutkimuksille, jolloin saadaan paremmin yleistettäviä tuloksia.

Ilmaisukasvatuksen vaikuttavuuteen oppilaiden kohdalla tulisi tehdä pitkäkestoinen tutkimus. Tutkimus tulisi tehdä sellaisessa luokassa, jossa opettajalla on ilmaisukasvatukseen riittävä koulutus ja tutkimuksen aikajakso olisi esimerkiksi

kolme vuotta, joka olisi riittävän pitkä aika havaitakseen oppilaiden muutokset käyttäytymisessä. Tutkimuksessa tulisi käyttää monipuolisia tutkimusmenetelmiä, jotta saadaan mahdollisimman monialaisesti tutkimustulokset analysoitavaksi.

Opettajien valmiuksista ja pätevydestä ilmaisukasvatukseen olisi myös hyvä tehdä kyselytutkimus. Ei ole päivänselvää, että kaikilla opettajilla on edes halua ryhtyä suuntaamaan opetustaan ilmaisupainotteiseksi. Maastamme löytyy varmasti vielä perinteisen opettajakeskeisen opetustavan kannattajiakin.

LÄHTEET

- Achtè, K. & Pakaslahti, A., 1981. Sosiaaliset pelot. Helsinki: Erikoispaino Oy.
- Aristoteles, 1989. Nikomakhoksen etiikka, suom. S. Knuutila. Helsinki: Gaudeamus.
- Borba, M. & Borba C. 1982. Self-esteem: A classroom Affair volume 2. San Francisco: A division of Harper Collins Puplichers
- Desberg, P. & Marsh, G. 1988. Controlling stagefright. Oakland, New Harbinger puplications.
- Heiska, K. 1984. Puheviestintä. Espoo: Weiling+Göös.
- Isotalus, P. 1994. Puheesta ja vuorovaikutuksesta. Jyväskylän yliopisto. Yliopistopaino, Kirjapaino Kari ky.
- Jones, Cheek & Briggs 1986. Shyness. New York: Plenum Press
- Kalliopuska, M. 1984. Itsetunto. Mänttä: Mäntän kirjapaino Oy.
- Kalliopuska, M. 1995. Sosiaaliset taidot. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Kansanen, A. 2000. Puheviestinnän perusteet. Porvoo: WSOY.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.
- Kiiveri, P. 2001. Heikon itsetunnon, ahdistuksen ja sosiaalisten pelkojen kierre.
- Koppinen, A. & Ojanen S. 1980. Pelkääkö lapsesi koulua? Keuruu: Otava.
- Luostarinen, L. 1995. Minäkuva muovautuu draamailmaisun maailmassa. Teoksessa Lehtonen & Lintunen (toim.) Draama.Elämys.Kokemus. Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä 24. ER-Paino.
- Liukko, S. 1994. Draama, elämyksellinen oppiminen ja opetuksen eheyttäminen. Teoksessa Lehtonen & Tantt-Knapp (toim.) Draama.Nyt. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta. Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos ja täydennyskoulutuskeskus: ER-Paino 1994.
- Liukko, S. 1998. Ilmaisua ipanoille. Rauma: Kirjapaino Oy West Point.
- Lahti, P. 1999. Mielenterveys, no 5. Helsinki: Painotalo Auranen Oy.
- Mattila, J. 1999. Mielenterveys, no 5. Helsinki: Painotalo Auranen Oy.
- Mussen, P. 1975. Basic and contemporary issues in developmental psychology. New York.1975

- Niemi, P., Nurmi, J-E. & Vauras, M. 1986. Johdatus persoonallisuuden psykologiaan. Turku: Turun yliopiston psykologian laitos
- Piippo, E. 1992. Näkökulmia kasvatuksen ihmiskäsitykseen. Kajaanin kaupungin monistuskeskus.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994. Opetushallitus. Helsinki.
- Shaw, P. 1984. Ole luonteva - viihdy seurassa. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Lahikainen A. & Pirttilä-Backman A-M. 1998. Sosiaalipsykologian perusteet. Keuruu: Otava.
- Sulkunen P. 1994. Johdatus sosiologiaan. Helsinki: WSOY.
- Toskala, A. 1982. Pelot. Juva: WSOY.
- Wetter-Parasie, J. & Parasie, L. 2000. Pelkojeni voittajaksi. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.
- Wolman, B. 1979. Lapsen pelot. Keuruu: Otava.
- Zimbardo, P. 1978. Ujous. Tampere: Tampereen kirjapaino Oy, Tamprint.

WWW-SIVUSTOT JA ARTIKKELIT

- Psykologian nykytietoa 1997, <http://www.edtech oulu.fi/sampo/98-99/avoin/appro/itse/historia.htm>
- Pedigo, B. , <http://super-stuff.com/overcomingshyness/>
- Berent, J., <http://www.social-anxiety.com/parents.html>