



# Kuka minä ja millainen minä

*Kuka minä-* ja *Millainen minä -kysymyskortit* on suunniteltu tukemaan lasten ja nuorten minäkuvan ja identiteetin rakentumista. Korttien avulla lapsi voi tutkia itseään, kokemuksiaan, ominaisuuksiaan, toiveitaan ja tunteitaan. Korttien kysymykset tukevat Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden tavoitteita tunnetaitojen ja identiteetin kehittämisestä. Kortit jakautuvat kahteen tasoon:

**Kuka minä.** Näiden 50 kuvitetun kortin helpot kysymykset painottuvat ulkoisiin ja konkreettisiin asioihin. Ne käsittelevät esimerkiksi

- perusasioita, kuten omaa perhettä ja fyysisiä piirteitä
- mieltymyksiä, kuten lempivärejä ja lempiruokia
- arkea, kuten ystävyysuhteita, koulunkäyntiä ja harrastuksia
- omakuvaa, kuten taitoja ja luonnetta.

Nämä kortit sopivat erityisesti varhaiskasvatuksesta alakouluikään, mutta niitä voi hyvin käyttää myös nuorten kanssa työskentelyn alkuvaiheessa, kun rakennetaan luottamusta ja itsetutkiskelu on vasta käynnistymässä.

**Millainen minä.** Nämä 50 korttia sisältävät vaikeampia kysymyksiä, jotka ohjaavat pohtimaan myös abstrakteja ja syvällisiä aiheita:

- minää ja tunteita, esimerkiksi asioita, joista on itsessä ylpeä
- ystävyyttä ja yhteisöllisyyttä, esimerkiksi millaisia asioita haluaa tehdä toisten hyväksi
- toimintatapoja, esimerkiksi rauhoittumiskeinoja hankalassa tilanteessa
- tärkeitä asioita ja unelmia, esimerkiksi omia arvoja ja tulevaisuuden toiveita.

Nämä kortit sopivat erityisesti yläkouluiästä alkaen, kun nuori kykenee reflektimaan kokemuksiaan, tarkastelemaan itseään monipuolisesti ja miettimään asioita pitkällä aikavälillä. Kortit ovat mainioita myös aikuisten kanssa työskentelyyn.

## Korttien käyttö

Kortteja voi hyödyntää lukuisissa ympäristöissä ja monin eri tavoin. Yksilötyöskentelyssä kysymyskortit auttavat lasta ja nuorta rakentamaan eheää ja hyväksyvää kuvaa itsestään. Ne tukevat myötätunnon kehittymistä itseä kohtaan ja auttavat tunnistamaan sekä vahvuuksia että kehityskohteita.

Ryhmässä käytettyinä kortit tukevat myös toisten ymmärtämistä ja erilaisten näkökulmien hyväksymistä. Ne antavat mahdollisuuden kuulla, miten muut ihmiset kokevat itsensä ja millaiset asiat ovat heille merkityksellisiä. Tämä vahvistaa lapsen ja nuoren kykyä

- hyväksyä erilaisuutta
- kunnioittaa toisten mielipiteitä ja arvoja
- nähdä ihmisyyden moninaisuus.

Kortit on numeroitu, ja kummassakin korttipakassa kysymykset on jaettu neljään teemaan. Kortteja voi kuitenkin käyttää haluamassaan järjestyksessä, ja aikuinen voi valikoida ennakkoon, mitkä korteista haluaa ottaa mukaan käsiteltäviksi.

Korttien käytön yhteydessä on tärkeää luoda turvallinen tila itsetuntemuksen harjoittelulle ja oman äänen esiin tuomiselle. Ryhmäkäytössä aikuisen on hyvä tuoda esiin toisten ajatusten ja vastausten kunnioittamisen tärkeys.

Samalla lasten ja nuorten kanssa harjoitellaan keskustelukulttuuria, jossa erilaiset ajatukset ja näkökulmat ovat arvokkaita, vaikka ne eroaisivatkin omasta arvomaailmasta.

Aikuisen tehtävä on kohdata lapset ja nuoret hyväksyvästi, sensitiivisesti ja arvottomatta. Heidän pohdintansa ovat aina arvokkaita, eikä korttien kysymyksiin ole oikeita tai väriä vastauksia. Aikuisen on hyvä antaa tilaa tutkimiselle ja osoittaa kuuntelemalla, että heidän ajatuksensa ja tunteensa ovat merkityksellisiä. Tällainen kohtaaminen vahvistaa lapsen ja nuoren tunnetta siitä, että hänellä on lupa olla oma itsensä.

## Korttien käyttötilanteita

- varhaiskasvatuksessa leikinomaisesti tutustumiseen ja itsetuntemuksen vahvistamiseen
- kouluissa luokan ryhmäyttämiseen, oppitunneilla tunnekasvatukseen ja suomi toisena kielenä -oppilaille sanaston rikastamiseen
- nuorisotyössä ryhmien aloitusvaiheessa, yksilötyössä tai vertaistuen ryhmissä
- sosiaali- ja terveyspalveluissa lastensuojelun, perheneuvolan ja terapia-työn tukena
- psykologi- ja terapeuttikäytössä lasten ja nuorten psykoterapiassa ja toimintaterapiassa tai koulupsykologin vastaanotolla
- perhetyössä vanhempien ja lasten yhteisessä itsetuntemustyöskentelyssä
- kuntoutuksessa, esimerkiksi puhe- ja toimintaterapiassa tunteiden ja itsestä kertomisen harjoittelussa
- harrastusryhmissä, esimerkiksi urheilujoukkueiden, kuvataide- tai musiikki-ryhmien tiimihengen rakentamisessa
- leireillä ryhmän tutustumisessa ja päivänavauksissa tai -päätöksissä
- syntymäpäiväjuhlissa tai illanvietoissa kevyenä ja hauskana tutustumispelinä
- kotiloissa osana arjen keskusteluita ja itsetuntemuksen tukemista
- verkkokursseilla ja etäryhmissä digimuotoon siirrettyinä

# Korttien käyttöideoita

- **Yksittäinen korttikysymys päivässä.** Valitaan päivittäin yksi kortti ja pohditaan sen kysymystä rauhassa. Kirjoitetaan vastaus tai keskustellaan.
- **Korttivila itsestä.** Arvuutellaan kavereiden kanssa vastauksia toisten kysymyksiin ja tutustutaan toisiin paremmin.
- **Oman elämäntarinan rakentaminen.** Korttien avulla kirjoitetaan pieni omaelämäkerta tai Minun tarinani -projekti.
- **Syventävät parikeskustelut.** Järjestetään kahden hengen keskusteluja korttien avulla: vuorotellen nostetaan kortti ja vastataan sen kysymykseen.
- **Korteista oma juliste.** Valitaan useampi kortti ja tehdään itsestä juliste tai kollaesityö, jossa on vastauksia korttien kysymyksiin.
- **Korttirinki.** Ryhmässä jokainen nostaa kortin ja kertoo siitä muille, jos haluaa.
- **Tunne- tai itsetuntemuspäiväkirjan apuna.** Kirjoitetaan vastaukset kortteihin päiväkirjamuodossa pitkän ajan kuluessa.
- **Itsetuntemuspolku tai -seikkailu.** Kortit asetetaan lattialle poluksi ja edetään kortilta toiselle keskustellen.
- **Kysymystaulu luokkaan tai ryhmään.** Kiinnitetään päivän korttikysymys seinälle, ja halukkaat voivat kirjoittaa vastauksensa näkyviin.
- **Ryhmäytymisleikit ja -harjoitukset.** Käytetään kortteja ryhmän tutustumiseen ja luottamuksen rakentamiseen. Esimerkiksi samanvärisen kortin nostaneet voivat hakeutua samaan ryhmään. Myös korttien numeroita voi hyödyntää ryhmien muodostamisessa tai vastausjärjestyksessä.
- **Korttien kirjoittaminen uudelleen.** Lapset ja nuoret voivat keksiä uusia kysymyksiä oman korttipakan laajentamiseksi.
- **Vanhemman ja lapsen yhteinen hetki.** Vanhemmat ja lapset vastaavat yhdessä kysymyksiin esimerkiksi iltarutiinien aikana.

# Minäkuvan kehitys lapsuudesta nuoruuteen

Korttien tavoitteena on edistää lasten ja nuorten minäkuvan ja identiteetin myönteistä kehitystä. Minäkuva eli käsitys itsestä alkaa muodostua jo varhaislapsuudessa. Minäkuva viittaa siihen, miten lapsi ajattelee ja kuvaa itseään tietyssä hetkessä ja tilanteessa. Se rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja kehittyy iän ja kokemusten myötä. Identiteetti puolestaan tarkoittaa laajempaa ja syvempää kokonaisuutta: kuka olen, mistä tulen ja mikä minulle on tärkeää? Identiteetti rakentuu minäkuvan pohjalta ja kehittyy läpi koko elämän.

Varhaislapsuudessa lapsen minäkuva on konkreettinen ja ulkokohtainen. Se koostuu tekemisistä, läheisistä ihmisistä, tavaroista ja fyysisistä ominaisuuksista. Tyypillisiä minäkuvan ilmaisuja ovat esimerkiksi ”Minulla on ruskeat hiukset”, ”Olen nopea juoksija” ja ”Tämä on minun reppuni”. (Fredriksson ym. 2018.) Pienten lasten minäkuva on usein epärealistisen myönteinen, koska he eivät vielä osaa arvioida itseään kriittisesti.

Kouluikään tullessa lapsen minäkuva alkaa sisältää sisäisiä ominaisuuksia ja toiminnallisia rooleja. Lapsi tunnistaa itsessään sekä vahvuuksia että heikkouksia ja alkaa tarkastella itseään suhteessa ympäristöönsä, esimerkiksi ”Olen hyvä ystävä”, ”Menestyn koulussa” tai ”Olen huumorintajuinen”. Minäkuva jäsentyy aiempaa selvemmin eri elämänalueiden, kuten koulun, perheen tai harrastusten kautta (Harter 2012). *Kuka minä* -korttien kysymykset nostavatkin esiin teemoja, jotka ovat 5–12-vuotiaiden kehityksessä ajankohtaisia.

Nuoruusiässä minäkuva syvenee ja ajattelu muuttuu yhä abstraktimmaksi. Nuori kykenee tarkastelemaan itseään useista näkökulmista ja hyväksymään myös ristiriitaisia puolia itsessään, kuten ”Olen välillä sosiaalinen, mutta toisinaan kaipaen paljon omaa tilaa”. Samalla identiteetin rakentaminen nousee keskiöön: nuori pohtii arvojaan, tulevaisuuttaan ja paikkaansa yhteisössä. Juuri näihin kysymyksiin *Millainen minä* -kortit pureutuvat.

Minäkuva ja identiteetti eivät synny yksin, vaan ne rakentuvat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Lapset ja nuoret muodostavat käsitystä itsestään kuulemansa palautteen, ympäristön odotusten ja sosiaalisten

suhteiden pohjalta. Se, millä sanoilla aikuiset kuvaavat lasta, miten toiset lapset suhtautuvat häneen ja millaisia rooleja lapsi saa eri tilanteissa, vaikuttaa suoraan siihen, millainen kuva hänelle itsestään muodostuu. *Kuka minä-* ja *Millainen minä* -kortit tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden minäkuvan ja identiteetin tutkimiseen ja rakentamiseen.

## Korttien kirjoittaja

Maria Matilainen on KM, erityisopettaja, lasten ja nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten kouluttaja sekä kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (KKT) suuntautunut psykoterapeutti. Hänellä on laaja kokemus lasten ja nuorten kanssa työskentelystä niin varhaiskasvatuksessa ja koulumaailmassa kuin kuntoutuksen ja mielenterveystyön parissa.

*Kuka minä-* ja *Millainen minä* -kortit ovat syntyneet tarpeesta tarjota lapsille ja nuorille selkeitä, turvallisia ja oivaltavia tapoja tutkia itseään. Korttien taustalla on ajatus siitä, että jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus tulla nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi omana ainutlaatuisena itsenään.

## Lähteet

Fredriksson, J., Ranta, K., Koskinen, M., Kauppi, A. & Tuomisto, M. 2018. Kehitys, terapiasuhte ja terapiaan sitoutuminen. Teoksessa K. Ranta, J. Fredriksson, M. Koskinen & M. Tuomisto (toim.) Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat (s. 121 – 144). Duodecim.

Harter, S. 2012. The construction of self. 2. painos. Guilford Press.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus.