



Tavoitteet

- Itsetuntoon vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja niiden merkitys itsetunnolle
- Itsetuntemuksen ja itsensä arvostamisen lisääminen



Tunne itsesi



- Itsetunto on itsensä hyväksymistä ja arvostamista.
- Itsensä pitää oppia tuntemaan ja hyväksymään puutteista huolimatta.
- Omien vahvuuksien löytäminen lisää itseluottamusta.
- Vastoinikäymisten kohtaaminen ja pettymysten sietäminen ovat tärkeitä taitoja.
- Ihminen pyrkii säilyttämään sisäisen tasapainon myös ristiriitatilanteissa.
- Tasapainon säilyttämiskeinot voivat olla
 - a. fyysisiä (esim. lenkkeily)
 - b. psyykkisiä (esim. asioiden käsitteleminen kirjoittamalla)
 - c. sosiaalisia (esim. toisten kanssa jutteleminen).



Syke 8

Nuoruusikä ja ulkonäkö

- Nuoruudessa keho on voimakkaassa muutostilassa.
- Epävarmuus omasta olemuksesta on luonnollista.
- Kasvun ja kehittymisen aikataulu on yksilöllinen. Sen vuoksi vertailu muihin on turhaa.
- Omalle kasvulle tulee antaa aikaa, sillä aikuiseen kehoon tottuminen vie oman aikansa.



Syke 8

Miten voi lisätä tyytyväisyyttä omaan ulkonäköönsä?

- Peilaa itseäsi ja tutustu ulkoiseen olemukseesi rauhassa.
- Se, mikä tuntuu omassa ulkonäössä ikävältä, voi toisten mielestä olla kiinnostava ja persoonallinen piirre.
- Meikkaamisella voi korostaa tai häivyttää omia piirteitään.
- Valitse vaatteita, joissa viihdyt. Silloin on mukava olla eikä ulkonäkö saa liian suurta roolia.



Syke 8

Miten voi lisätä tyytyväisyyttä omaan ulkonäköönsä?

- Poimi muotivirtauksista vain se, mikä sopii tyyliisi, persoonaasi ja kukkarollesi.
- Liikunnan avulla voit oppia tuntemaan kehoasi ja muokata sitä.
- Kun syö terveellisesti, se näkyy myönteisesti myös ulkonäössä.
- Kun on sinut itsensä kanssa, se heijastuu myös itsetuntoon.
- Suhtaudu kriittisesti mainosmaailmaan.



Syke 8

Miten toimia ristiriitatilanteessa?

- vaihtoehtojen selvittäminen
- vaihtoehtojen asettaminen paremmuusjärjestykseen
- kompromissien tekeminen
- toisten mielipiteiden kuunteleminen
- toisten mielipiteiden vertaaminen omiin
- huumori avuksi
- aikaisempien kokemusten hyödyntäminen



Syke 8

Puolustusmekanismeja ristiriitatilanteissa

- kielteisten tunteiden kohdistaminen toiseen ihmiseen
- vetoaminen auktoriteettiin
- hyvien ominaisuuksien siirtäminen itselle
- huonojen ominaisuuksien siirtäminen toiselle
- kostaminen
- asian vähätteleminen, kieltäminen tai torjuminen
- taantuminen