

## 8. LUOKKA

### Itsetunto ja itsetuntemus

Tehtävien tarkoituksena on oppilaiden itsetunnon ja itsetuntemuksen sekä yhteistyötaitojen vahvistaminen.

**Välineet:** Välineet videoiden katsomiseen sekä Hyvien ominaisuuksien resepti – ja Omakuva jatkolauseilla - monisteet sivuilta 3–4 ja kynät jokaiselle oppilaalle.

#### **Aloituis:** ITSETUNTO JA ITSETUNTEMUS – MITÄ NE TARKOITTAVAT?

Aiheeseen virittäydytään lukemalla oppilaille ääneen alla olevat itsetunnosta ja itsetuntemuksesta kertovat tekstit sekä katsomalla niihin liittyvät videot. Videot löytyvät tekstin alla olevista linkeistä.

#### ITSETUNTO

*Hyvä ja terve itsetunto perustuu realistiseen minäkuvaan, joka ei ole liian kriittinen, vaan pikemminkin hieman optimistinen. Ei tarvitse olla mitään suurta tai ihmeellistä. Se mitä on, riittää.*

*Hyvässä itsetunnossa tärkeää on kokemus siitä, että on arvokas ja hyväksytty sellaisena kuin on, riippumatta suorituksista ja saavutuksista tai epäonnistumisista ja huonoista hetkistä, joita kaikille elämän aikana tulee vastaan. Hyvä itsetunto ei ole ajatusta siitä, että on parempi kuin muut. Terve itsetunto ei myöskään horju muiden onnistumisista. Muiden onnistuminen ei ole itseltä pois.*

*Aiemmin ajateltiin, että itsetunto on varsin pysyvä, muuttumaton ominaisuus. Nykyisten tutkimusten perusteella kuitenkin tiedetään, että itsetunnossa tapahtuu kehittymistä ja muutosta läpi elämän. Itsetuntoon voi tulla kolhuja, ja itsetunto voi kohentua missä tahansa elämän vaiheessa.*

Tekstin jälkeen katsotaan video linkistä [Itsetunto](#) (kesto 3:13).

#### ITSETUNTEMUS

*Hyvä Itsetuntemus on itsetunnon perusta. Itsetuntemus tarkoittaa sananmukaisesti itsensä tuntemista. Se on esimerkiksi kykyä havaita omia ajatuksia, tunteita, tarpeita ja toiveita. Itsetuntemus tukee omannäköisen elämän ja arjen hyvinvoinnin saavuttamista. Itsetuntemus rakentuu lapsuudesta alkaen, ja karttuu iän ja elämäkokemusten myötä. Sitä voi oppia ja harjoitella missä iässä tahansa.*

Tekstin jälkeen katsotaan video linkistä [Itsetuntemus](#) (kesto 2:19).

## **Työskentely:** ITSETUNNON RESEPTI- JA OMAKUVA JATKOLAUSEILLA -tehtävät

### ITSETUNNON RESEPTI

Oppilaat jaetaan pareihin tai pieniin ryhmiin. Ryhmälle annetaan niin monta reseptipaperia kuin ryhmässä on oppilaita. Jokainen oppilas ottaa yhden reseptipaperin ja kirjoittaa viivalle oman nimensä. Tämän jälkeen muut ryhmän jäsenet miettivät yhdessä, mitä hyviä ominaisuuksia kullakin on, ja ne kirjoitetaan resepteihin.

Lopuksi ryhmät kertovat toisille ryhmille, mitä hyviä ominaisuuksia ryhmästä löytyi. Opettaja voi kirjata ominaisuudet taululle. Yhdessä vertaillaan, kiinnitettiinkö eri ryhmässä huomiota erilaisiin ominaisuuksiin. Tarkastellaan yhdessä myös sitä, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia koko luokasta löytyykään.

### OMAKUVA JATKOLAUSEILLA

Oppilaille jaetaan Omakeuva jatkolauseilla -moniste sivulta 4. Oppilaiden tehtävänä on laatia sanallinen omakeuva itsesään monisteen kysymysten avulla.

Jos aikaa jää, omakuvat käydään läpi pareittain, pienryhmissä tai koko ryhmän kanssa. Tärkeää on muistuttaa, että jokainen saa jakaa niin paljon tai vähän omakuvastaan kuin itse haluaa. Jos tehtävä jää kesken, voi sitä jatkaa kotona.

**Lopetus:** Lopuksi voidaan vielä jutella harjoituksista.

- Mitä tunnista jäi mieleen?
- Opitko jotain uutta siitä, mitä itsetunto ja itsetuntemus tarkoittavat?
- Miltä harjoitusten tekeminen tuntui?
- Opitko kenties jotain uutta itsestäsi? Entä muista?

Lähteet [Nuorten akatemia, Mä oon jees! -opas](#) ja [ITU - Itsetunto yhteiseksi vahvuudeksi -menetelmäopas](#) ja [Itsetuntemus - Nyyti ry](#).

\_\_\_\_\_ :n hyvien  
ominaisuuksien resepti

10 dl \_\_\_\_\_

5 rkl \_\_\_\_\_

10 dl \_\_\_\_\_

7 tl \_\_\_\_\_

2 l \_\_\_\_\_

2 dl \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ :n hyvien  
ominaisuuksien resepti

10 dl \_\_\_\_\_

5 rkl \_\_\_\_\_

10 dl \_\_\_\_\_

7 tl \_\_\_\_\_

2 l \_\_\_\_\_

2 dl \_\_\_\_\_

## OMAKUVA JATKOLAUSEILLA

Ystävät luottavat minuun seuraavissa asioissa

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Ihminen, jota ihailen suuresti \_\_\_\_\_

Jos voisin toteuttaa yhden toiveeni, toivoisin, että \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Kolme tärkeintä päätöstä, jotka olen tehnyt elämässäni

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Kymmenen vuoden kuluttua \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pidän ihmisistä, jotka \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

JOS AIKA LOPPUU KESKEN, VOI TEHTÄVÄÄ JATKAA KOTONA.