

# Mielikuvia minusta



110

## Minäkäsitys ja itsetunto

### Tehtävä:

Vahvistetaan itsetuntoa kertomalla itsestä ja omasta persoonasta eri näkökulmista.

### Tila:

Luokahuone tai muu tila, johon tuolit saa rinkiin.

### Tarvikkeet:

Kynät ja paperia kaikille osallistujille

### Aika:

10 minuuttia

### Ohjeet

Lue ääneen virkkeenalkuja yksi kerrallaan. Osallistujat kirjoittavat kyseisen virkkeen alun ylös ja pohtivat itsekseen, miten jatkaisivat sitä. Harjoitus kannustaa pohtimaan omaa persoonaa eri näkökulmista ja vahvistaa itsetuntemusta. Kun kysymyksiä on useita, tulee huomaamattaan pohtineeksi ja kertoneeksi itsestään yllättävän paljon.

1. Jos olisin oppitunti, olisin...
2. Jos olisin kouluruoka, olisin...
3. Jos olisin jokin paikka meldän koulussa, olisin...
4. Jos olisin musiikkikappale tai laulu, olisin...
5. Jos olisin urheiluväline, olisin...
6. Jos olisin huonekalu, olisin...
7. Jos olisin kirja, olisin...
8. Jos olisin vaate, olisin...

### Keskustelukysymyksiä:

Purkaka harjoitus käymällä vastaukset kysymys kerrallaan läpi siten, että jokainen kertoo ja perustelee valintansa. Jokainen jakaa itsestään ryhmälle sen verran kuin on valmis. Myös ohjaaja voi osallistua harjoitukseen. Harjoituksen purun yhteydessä keskustellaan myös siitä, miltä oman itsen kuvallu tuntui.

### Avainsanat:

- Tunteiden tunnistaminen
- Empatia



# Mielikuvia minusta

110

## Taustaa

### Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen tapaa suhtautua siihen, minkälainen hän on. Terveeseen itsetuntoon kuuluu kokemus siitä, että on hyvä. Se on itsensä arvostamista, oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutlaatuisena, kykyä arvostaa muita ihmisiä, itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa, riippumattomuutta muiden mielipiteistä sekä epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä. Itsetunto vaikuttaa mielenterveyteen, hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa.

Itsetunto muuttuu koko elämän ajan. Vastoinkäymiset murentavat uskoa omaan itseen, etenkin jos itse on kovin ankara itselleen tai kuulee jatkuvasti moitteita muilta. Hyvät tapahtumat, onnistumiset ja hyvä palaute puolestaan voivat lisätä omaa uskoa itseen. Erityisesti tunteet ja kokemukset kuulumisesta kaveri- ja ystäväpiiriin, luokkaan, kouluun, perheeseen ja laajemmin yhteiskuntaan vahvistavat itsetuntoa. Tunne, että on merkittävä ja huomionarvoinen itselle tärkeille ihmisille, on keskeistä positiivisen itsetunnon kehittämisessä. Tästä syystä koulu on itsetunnon rakentumisen kannalta merkittävä ympäristö. Koulussa arvioinnin alle asettuvat niin nuoren oma paikka vertaisryhmässä kuin tiedot ja taidot, joita arvioidaan koulutyössä.

Vahva itsetunto kertoo tunteesta, että on "tarpeeksi hyvä". Ihminen kokee itsensä arvokkaaksi ilman, että etsii kunnioitusta muilta tai kokisi itsensä paremmaksi kuin muut. Ihminen, jolla on vahva itsetunto, arvostaa itseään sellaisena kuin on. Hyvä itsetunto auttaa tukioppilasta toimimaan. Itseään arvostavan ihmisen ei tarvitse painaa muita alas kerätäkseen arvostusta. Arvostus omaa itseään kohtaan välittyy ulospäin ja tekee ympärilläkin olevien ihmisten olon tyytyväiseksi.

### Kerro osallistujille

- Itsetunnolla tarkoitetaan jokaisen tapaa suhtautua siihen, minkälainen hän on.
- Itsetunto muuttuu koko elämän ajan. Se kehittyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Onnistumiset ja positiivinen palaute vahvistavat itsetuntoa, epäonnistumiset ja moitteet murentavat sitä. Hyvä itsetunto tukee hyvinvointia. Hyvä itsetunto auttaa näkemään omat vahvuudet ja onnistumiset, mutta myös kohtaamaan epäonnistumisia.
- Hyvä itsetunto ei kuitenkaan ole siitä, että "ei piittaa yhtään, mitä toiset ajattelevat". Vahva itsetunto ei ole itsekästä käytöstä, vaan ymmärrystä omaa itseä ja tätä kautta muita kohtaan.

### Lähteet:

- Aaltonen J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. THL.
- Cacciatore R. & Karukivi M. 2014. Mielelön fillis. Hyvän mielen käsikirja. Tammi.
- Jaari, A. 2004: Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin Yliopisto.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO