

Elämän pelikortit

Luokat
5-9Toinen-
aste

107

Minäkäsitys ja itsetunto

Tehtävä:

Vahvistetaan itsetuntemusta ja ryhmähenkeä vaihtelemalla ryhmäläisten kanssa ominaisuuksista kertovia kortteja.

Tila:

Luokahuone tai muu tila, jossa mahtuu liikkumaan

Tarvikkeet:

Elämän pelikortit -korttipohjat monistettuina niin, että jokainen saa yhden kortin kustakin kategoriasta

Aika:

20 minuuttia

Ohjeet

Jaa jokaiselle osallistujalle viisi korttia, yksi kustakin ryhmästä. Kortit ovat erilaisiin aihealueisiin liittyviä taitoja tai ominaisuuksia, joita yksilöllä voi olla. Korttien kategoriat ovat:

- lähiviikkojen päällimmäinen tunne
- sosiaaliset taidot
- fyysiset ominaisuudet
- psykkiset ominaisuudet
- taidot.

Osallistajat saavat vaihdella kortteja keskenään siten, että lopuksi jokaiselle jää käteen kortit, joiden ominaisuudet tai taidot hän kokee omikseen. Tehtävässä saa vapaasti liikkua ja käydä toisten luona vaihtamassa kortteja. Purkakaakaa harjoitus siten, että jokainen kertoo itsestään korttien avulla. Jokainen kortti luetaan ääneen ja siitä kerrotaan, miten se näkyy omassa elämässä. Jos käteen jää kortti, joka ei tunnu omalta, mutta jota ei ole saanut vaihdetuksi, sen voi mainita. Kortit auttavat paitsi huomaamaan ja tunnistamaan omia taitoja ja ominaisuuksia, myös kertomaan itsestään muille sellaisia asioita, joita ei ehkä muuten tulisi kertoneeksi.

Harjoitusta voi myös jatkaa siten, että jokainen voi valita itselleen lisäksi yhden sellaisen kortin, jonka taidon tai ominaisuuden toivoisi vahvistuvan tai kehittyvän.

Avainsanat:

- Minäkäsitys
- Itsetunto
- Itsestä kertominen



Taustaa

Itsetunto rakentuu vuorovaikutuksessa

Itsetunto kehittyy eri elämäntilanteissa saadusta palautteesta ja kokemuksista. Se on olemukseltaan joustava ja alati muuttuva. Terve itsetunto ei kuitenkaan pohjimmiltaan riipu ulkoisista saavutuksista. Ihmisellä voi olla hyvä itsetunto ilman hyvää ulkonäköä, hienoja tavaroita, hyviä koenumeroita tai todistuksia. Keskeistä on oma kokemus itsestämme.

Murrosikään kuuluu kriittinen oman minuuden pohtiminen. Nuorella on tarve hahmottaa sisäistä maailmaansa ja irrottautua vanhemmistaan. Itsenäisyys ja omien arvojen ja mielipiteiden luominen tulevat tärkeiksi. Lapsen ja nuoren minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttavat erityisesti häntä ympäröivät ihmiset ja ryhmät.

Itsetunnon kehittymisen kannalta on ratkaisevaa, miten nuori tuntee kuuluvansa kouluyhteisöön, harrastusryhmiinsä, perheeseensä ja laajemminkin yhteiskuntaan. Jotta meille kehittyisi positiivinen itsetunto, meidän olisi saatava tunne siitä, että olemme merkityksellisiä meitä ympäröiville ihmisille pelkästään siksi, että olemme olemassa.

Jokainen voi vaikuttaa sekä omaansa että koko yhteisön hyvinvointiin. Hyvin pienillä arkipäiväisillä teoilla, kuten kehuilla ja huomioimisella, voi tehdä muiden olon mukavammaksi. Itsetunnon vahvistaminen vaatii välittämistä, hyväksyntää, huomion osoittamista sekä rakentavan ja kannustavan palautteen antamista. Jokainen meistä tarvitsee tunteen siitä, että meistä välitetään ja arvostetaan juuri sellaisina kuin olemme. Myönteinen ajattelu, onnistumisista ja hyvistä hetkistä iloitseminen, lisäävät luottamuksen tunnetta niin itsen kuin ympäristöönkin.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Kerro osallistujille

- Itsetunto kehittyy eri elämäntilanteista saadusta palautteesta ja kokemuksista. Sen perusta on suhteellisen pysyvä, mutta itsetunnon vahvuus voi vaihdella eri elämäntilanteiden ja -kokemuksen mukaan.
- Nuoruusiässä irtaudutaan vanhemmista ja ympäröivät ryhmät, kaveripiiri ja harrastusporukat tulevat entistä tärkeämmiksi itsetunnon ja minäkuvan rakentamisen kannalta. Tunne siitä, että saa toisten huomion, kokee toisten tarvitsevan itseään ja että omasta hyvinvoinnista valitetaan, on merkittävä itsetunnon kehittymisen kannalta. Koulussakin on tärkeä luoda sellaista ilmapiiriä, jossa jokainen voi tuntea olevansa tärkeä osa porukkaa.
- Jokainen voi vaikuttaa sekä omaansa että koko yhteisön hyvinvointiin hyvin pienilläkin arkipäiväisillä teoilla. Siksi kehumista ja rakentavan palautteen antamista on hyvä harjoitella.

Lähteet:

Keltikangas-Järvinen L. 2006. Temperamentti ja koulumenestys.

Toivakka S. & Maasola M. 2012. Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. PS-Kustannus.

Cacciatore R. & Karukivi M. 2014. Mielelön fiilis. Hyvän mielen käsikirja.

Kortit: Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen hilpeä.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen innostunut.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen surullinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen levollinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen nälkäinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen rauhallinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen pettynyt.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen jännittynyt.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen kateellinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen energinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Kortit: Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen onnellinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen ärsyyntynyt.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen pohtiva.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen tylsistynyt.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen ihastunut.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen kiireinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen tyytyväinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen aktiivinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen iloinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen ponneton.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen väsynyt.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen ajatuksissani.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Kortit: Sosiaaliset taidot

Osaan kuunnella.

Sosiaaliset taidot

Kestän yksinoloa.

Sosiaaliset taidot

Osaan kertoa,
mitä haluan.

Sosiaaliset taidot

Olen rehellinen.

Sosiaaliset taidot

Osaan sanoa ei.

Sosiaaliset taidot

Olen luotettava.

Sosiaaliset taidot

Keksin hauskoja
juttuja.

Sosiaaliset taidot

Osaan antaa myönteistä
palautetta toisille.

Sosiaaliset taidot

Huomaan, milloin
apuni tarvitaan.

Sosiaaliset taidot

Osaan sopia riitani.

Sosiaaliset taidot

Kortit: Sosiaaliset taidot

Osaan pyytää apua
tarvittaessa.

Sosiaaliset taidot

Osaan sovotella toisten
ristiriitoja.

Sosiaaliset taidot

Osaan rohkaista.

Sosiaaliset taidot

En myöhästele.

Sosiaaliset taidot

Maltan odottaa
vuoroani.

Sosiaaliset taidot

Muistan
pyytää anteeksi.

Sosiaaliset taidot

Osaan lohduttaa.

Sosiaaliset taidot

Muistan sanoa kiitos.

Sosiaaliset taidot

Osaan käyttäytyä
hyvin.

Sosiaaliset taidot

Tervehdin opettajia
koulun käytävillä.

Sosiaaliset taidot

Annan toisille
suunvuoron.

Sosiaaliset taidot

Otan muut huomioon.

Sosiaaliset taidot

Kortit: Fyysiset ominaisuudet

Olen vahva.

Fyysiset ominaisuudet

Olen voimakas.

Fyysiset ominaisuudet

Olen kaunis.

Fyysiset ominaisuudet

Olen hoikka.

Fyysiset ominaisuudet

Olen pitkä.

Fyysiset ominaisuudet

Olen lyhyt.

Fyysiset ominaisuudet

Olen notkea.

Fyysiset ominaisuudet

Olen kiharatukkainen.

Fyysiset ominaisuudet

Olen terve.

Fyysiset ominaisuudet

Olen likinäköinen.

Fyysiset ominaisuudet

Kortit: Fyysiset ominaisuudet

Olen pieni.

Fyysiset ominaisuudet

Olen lyhythiuksinen.

Fyysiset ominaisuudet

Olen nopea
juoksemaan.

Fyysiset ominaisuudet

Olen pitkähiuksinen.

Fyysiset ominaisuudet

Olen iso
ja turvallinen.

Fyysiset ominaisuudet

Olen hyväkuntoinen.

Fyysiset ominaisuudet

Jaksan nostaa
painavia tavaroita.

Fyysiset ominaisuudet

Olen liikunnallinen.

Fyysiset ominaisuudet

Olen mukavan
näköinen.

Fyysiset ominaisuudet

Olen keskimittainen.

Fyysiset ominaisuudet

Olen komea.

Fyysiset ominaisuudet

Olen ketterä.

Fyysiset ominaisuudet

Kortit: Psyykkiset ominaisuudet

Olen iloinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen pohdiskelija.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen innostuva.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen avoin.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen rohkea.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen puhelias.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen huumorintajuinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen määrätietoinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen ystävällinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen energinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Kortit: Psyykkiset ominaisuudet

Olen hauska.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen auttavainen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen kärsivällinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Sopeudun helposti
uusiin asioihin.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen itsenäinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen viisas.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen reipas.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen älykäs.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen seurallinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen sympaattinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen rauhallinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen ujo.

Psyykkiset ominaisuudet

Kortit: Taidot

Osaan ajaa mopolla.

Taidot

Osaan soittaa
jotakin soitinta.

Taidot

Osaan lukea
karttaa.

Taidot

Osaan kirjoittaa
tarinoita.

Taidot

Osaan skeitata.

Taidot

Osaan käyttää tietokonetta.

Taidot

Osaan piirtää.

Taidot

Tiedän paljon eläimistä.

Taidot

Osaan nikkaroida
linnunpöntön.

Taidot

Osaan uida
perhosta.

Taidot

Kortit: Taidot

Osaan lasketella.

Taidot

Osaan virkata.

Taidot

Osaan hoitaa lapsia.

Taidot

**Osaan pelata
jalkapalloa.**

Taidot

Osaan laulaa.

Taidot

Osaan ratsastaa.

Taidot

**Osaan selittää
leikin säännöt.**

Taidot

**Osaan leipoa
mustikkapiirakan.**

Taidot

**Osaan kertoa
tarinoita.**

Taidot

Osaan tehdä ruokaa.

Taidot

Osaan kertoa vitsejä.

Taidot

Osaan näytellä.

Taidot