

4. MINUN TUKIJOUKKONI

Tätä kirjaa lukiessasi olet huomannut, että me kaikki tarvitsemme toista ihmistä kasvaaksemme ja kehittyäksemme henkisesti. Meistä kukaan ei selviä elämästä yksin, ilman toisen ihmisen läheisyyttä ja tukea. Meillä kaikilla tulee olla omat tukijoukkomme, ihmiset joi-

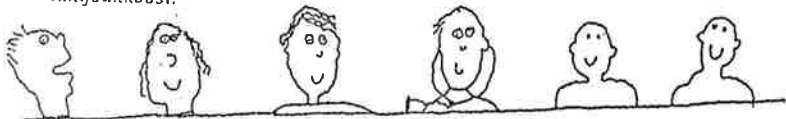
den puoleen voimme kääntyä tarvittaessa. Osa tukijoukon jäsenistä on meille läheisiä ja rakkaita kuten sukulaisia ja ystäviä. Osa voi olla vain puolittutuja esimerkiksi opettaja, valmentaja, kouluterveydenhoitaja tai vaikkapa hyvä naapuri. Joskus voimme tarvita ja saada apua myös aivan ventovierailta – lääkäriltä, poliisilta, lakimieheltä.

Tehtävä

Aina välillä on hyvä pysähtyä miettimään, ketkä kuuluvat minun tukijoukkoihini.

- Mieti ketkä ovat sinulle tärkeimpiä ja läheisimpiä ihmisiä. Piirrä heistä kuva ja nimeä hahmot. Kuvan alle voit myös kirjoittaa listaa siitä, mitä kaikkea koet heiltä saaneesi? Esim. rakkautta, turvaa, hellyyttä, ystävyyttä, neuvoja, kannustusta, oikeudenmukaisuutta, huolenpitoa.
- Mieti keiden vieraampien ihmisten apuun voit turvautua erilaisissa tilanteissa. Nämä hahmot voit piirtää pienempinä ja nimetä joko henkilön nimen tai ammatin mukaan. Voit myös kirjoittaa kuvan alle tilanteen, jossa voisit tarvita juuri kyseisen henkilön apua.

Kirjasta oppimiasi ihmissuhdetaitoja tarvitset, jotta osaat pitää yhteyttä omaan tukijoukkoosi.



3 HYVÄ ITSETUNTO

Tärkeintä on se, mitä itse itsestäsi ajattelet, sillä todellisuudessa me uskallamme tehdä vain niitä asioita, joihin itse uskomme kykenevämmme. Pystymme siis toimimaan vain oman minäkuvamme puitteissa. Jos väheksymme itseämme ja näemme vain heikkouktemme, epäonnistumme helpommin tai enume edes uskalla tarttua haasteisiin. Meillä on paremmat mahdollisuudet onnistua, jos luotamme itseemme.

Tehtävä

Usein käy niin, että keskitymme vain vikoihimme. Siksi on tärkeää tietoisesti löytää itsestään hyvää. Myönteiset ajatukset antavat voimia elämään ja kasvupohjaa hyvälle itsetunnolle.

Kirjoita vihkoon omia vahvuksiasi vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

- Fyysinen minäkuva
 - Mihin asioihin olen ulkonäössäni tyytyväinen?
 - Mistä urheilulajeista pidän? Missä urheilulajissa olen hyvä?
- Persoonallinen minäkuva
 - Mitä luonteenpiirteitä arvostan itsessäni?
 - Mikä itseäni auttaa: kun minun on paha olla?
 - Mitä positiivisia tunteita olen tänään kokenut?

Jos tehtävä tuntui vaikealta, muista: Mitä enemmän aikaa kuluu ja asiaa ajattelet, sitä enemmän vastauksia löydät. Vuoden kuluttua voit jo lisätä monia uusia hyviä ominaisuuksia listaasi. On kuitenkin tärkeää muistaa, ettei itsetuntonne ole pysyvä, vaan vaihtelee elämän eri vaiheissa. Jokainen meistä on yhtä

Myönteisesti painottunutta ja silti realistista kuvaa omasta minuudesta sanotaan hyväksi itsetunnoksi. Hyvän itsetunnon omaava ihminen tuntee omat vahvat ja heikot puolensa ja pitää itseään voittopuolisesti hyvänä ja rakastamisen arvoisena.

Ihmisen elinikäinen tehtävä ja suurin haaste on tulla omaksi itsekseen. Vuorovai-
kutuksessa toisiin ihmisiin rakennamme yhä tarkempaa kuvaa itsestämme koko elämämmme ajan. Emme siis koskaan ole valmiita, vaan yksilöinä voimme aina kehittyä, ja juuri se tekee elämästä niin mielenkiintoisen.

- Sosiaalinen minäkuva
 - Mitä piirteitä ystävät tai muut läheiset ihmiset minussa arvostavat?
 - Kenen seurassa viihdyn?
- Suoritusminäkuva
 - Mitä uusia asioita olen oppinut viimeisen vuoden aikana?
 - Mitä osaan tehdä hyvin?
 - Missä onnistuin viimeksi?



☑ Minä itse

- fyysinen minäkuva
- persoonallinen minäkuva
- sosiaalinen minäkuva
- suoritusminäkuva

jailla haavoittuvainen. Jokaisen itsetunto saa myös kolhuja. Kestämmme ne paremmin, jos olemme oppineet huomaamaan, miten moni-
muotolnen minuus on. Jollakin osa-alueella saatu kolhu voi korvautua uudella vahvuudella.