

3 HYVÄ ITSETUNTO



4. MINUN TUKIJOUKKONI

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

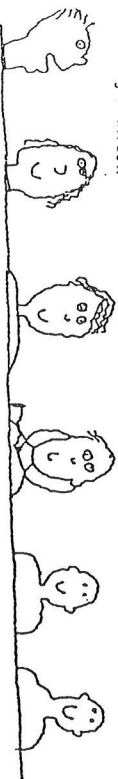
den puoleen voimme kääntyä tarvittaessa. Osa tukijoukon jäsenistä on meille läheisiä ja rakkaita kuten sukulaisia ja ystäviä. Osa voi olla vain puolittuja esimerkiksi opettaja, valmentaja, kouluterveydenhoitaja tai vaikkapa hyvä naapurit. Joskus voimme tarvita ja saada apua myös aivan ventovierailta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

Tehtävä

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

- a) Mieti kerta 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.
- b) Mieti keiden vieraidempien ihmisten apuun voit turvautua erilaisissa tilanteissa. Nämä hahmot voit piirtää pienempinä ja nimeä joko henkilön nimen tai ammatin mukaan. Voit myös kirjoittaa kuvan alle tilanteen, jossa voisit tarvita juuri kyseisen henkilön apua.

Kirjasta oppimasi ihmisuudetietoja tarvisit, jotta osaat pitää yhteyttä omaan tukijoukkoosi.



Tärkeintä on se, mitä itse itsestäsi ajattelet, silti todellisuudessa me uskallamme tehdä vain niitä asioita, joihin itse uskomme kykenevämmme. Pysyimme siis toimimaan vain oman minäkuvamme puitteissa. Jos väheksyimme itseämme ja näemme vain heikkoukset, epäoivastumme helpommin tai emme 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 vahvuukiasi vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

- a. Fyysinen minäkuva
- Milhin asioihin olen ulkonäkössäni tyytyväinen?
 - Mistä urheilulajeista pidän? Missä urheilulajissa olen hyvä?
- b. Persoonallinen minäkuva
- Mitä luonteenpiirteitä arvostan itsessäni?
 - Mikä itseäni auttaa: kun minun on paha olla?
 - Mitä positiivisia tunteita olen ^{Minä tykkään} ~~itsessäni~~ kokenut?

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

Myönteisesti painottunutta ja silti realistista kuvaa omasta minuudestaan sanotaan hyväksisittelunnoksi. Hyvän itsetunnon omava ihmisen tuntee omat vahvat ja heikot puolensa ja pitää itseään voittopuolisesti hyvänä ja rakastamisen arvoisena.

Ihmisen elinikäinen tehtävä ja suurin haaste on tulla omaksi itseksensä. Vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin rakennamme yhä tarkempaa kuvaa itsestämme koko elämäntiemme ajan. Ennen siis koskaan ole valmiita, vaan yksijärjittä voimme aina kehittyä, ja juuri se tekee elämästä niin mielenkiintoisen.

- c. Sosiaalinen minäkuva
- Mitä piirteitä ystävät tai muut läheiset ihmiset minussa arvostavat?
 - Kenen seurassa viihdyn?

- d. 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

Minä itse

llailla haavoittuvainen. Jokaisen itsetunto saa myös kolhuja. Kestämme ne paremmin, jos olemme oppineet huomaamaan, miten monimuotoinen rikkaus on. Jotakin osa-alueella saatu kolhu voi korvautua uudella vahvuudella.