

## 6 ITSENSÄ TUNTEMINEN

Lapsen tunteet ja kyky empatiaan eli toisen ihmisen tunteiden huomioon ottamiseen rakentuvat pikku hiljaa, kun lapsi on vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Kouluiässä tunteiden tunnistaminen laajenee ja kouluikäinen osaa jo pukea tunteitaan sanoiksi. Hänelle on tärkeää tulla hyväksytyksi niin hyvän- kuin pahantuulisena.

Tunteet koetaan, ne vaihtelevat ja muuttuvat sekä ilmenevät yksilöllisesti eri tavoin. Tunteiden kuvaileminen ja niistä puhuminen on tärkeää, jotta ihmiset voisivat oppia ymmärtämään itseään ja toisiaan.

Tunteet luovat taustan kaikelle ihmisten väliselle vuorovaikutukselle. Ne vaikuttavat ihmisten suhteiden laatuun, pysyvyyteen ja mielekkyyteen. Tunteet ovat yksi viestinnän keino ihmisten välisessä kanssakäymisessä ja ne ovat mukana kaikessa kommunikoinnissa.

Koti ja perhe on paikka, jossa harjoitellaan erilaisia tunteita. Kun lapsi saa riittävästi harjoitella, hän oppii käsittelemään tunteitaan ja puhumaan pahan olonsa pois. Puhuminen tunteista niiden nimillä auttaa lasta tunnistamaan niitä. Aikuisen malli on tunnetaitojen oppimisessa merkityksellinen.

Kuka minä olen?

### 6.1 Mitä itsetunto on?

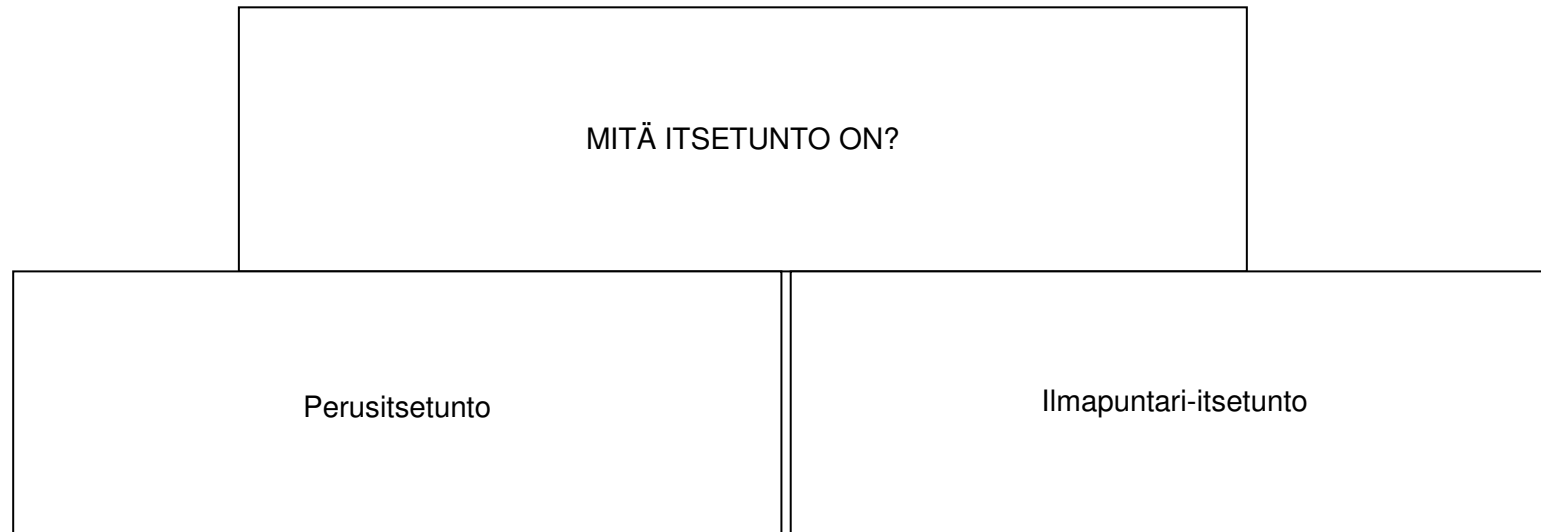
Kaavio itsetunnosta seuraavalla sivulla.

*”Koulussa on mukavaa, kun saa ystäviä”*

Erityisesti alakoulun opettaja on se, joka voi vaikuttaa paljon lapsen itsetunnon kehittymiseen. Hän voi vaikuttaa myös siihen, miten lapsi oppii tulemaan toimeen muiden kanssa ja kohtaamaan vaikeudet elämässään. Terveen itsetunnon rakentuminen alkaa kotoa ja pohjautuu hyvin paljon vanhempien suhtautumiseen. Opettaja voi tuntea onnistuneensa työssään silloin, kun hän saa luokassa jokaisen oppilaan kohdalla synnytyksi tilanteen, että vaikeat tehtävät ovat haasteita, joihin voi tarttua itseensä luottaen. Yhteistyö vanhempien kanssa on opettajan työn perusedellytys.

Lähde: Ekebom, U-M., Helin, M. & Tulusto, R. 1989. Koulu apua. Kouluvaikeuksia ja koulun vaikeuksia. Weilin & Göös.





Itseluottamusta

Muiden arvostamista

Riippumattomuutta  
muiden mielipiteistä.

Epäonnistumisten ja  
pettymysten sietämistä.

Itsensä arvioimista

Tunnetta, että olen hyvä, kelpaan!

Osa itsetunnosta voi vaihdella  
tilanteesta ja päivästä toiseen  
ja tunteiden mukaan.

Itsetunto ei ole samaa kuin:

- Itsevarma esiintyminen
- Itsekkyyys
- Itsensä näkeminen pelkästään positiivisena
- Rohkeus

Kykyä tehdä omia valintoja

Lähde: MLL. Tarinoita itsetunnosta. Liite 2. Saatavilla: [http://mll-fi-](http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/56a1754247d87b96c76c5cfff24a2cda/1273655216/application/pdf/11930608/Tarinoita%20itsetunnosta%20%282%29.pdf)

[bin.directo.fi/@Bin/56a1754247d87b96c76c5cfff24a2cda/1273655216/application/pdf/11930608/Tarinoita%20itsetunnosta%20%282%29.pdf](http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/56a1754247d87b96c76c5cfff24a2cda/1273655216/application/pdf/11930608/Tarinoita%20itsetunnosta%20%282%29.pdf)  
(luettu 12.5.2010).

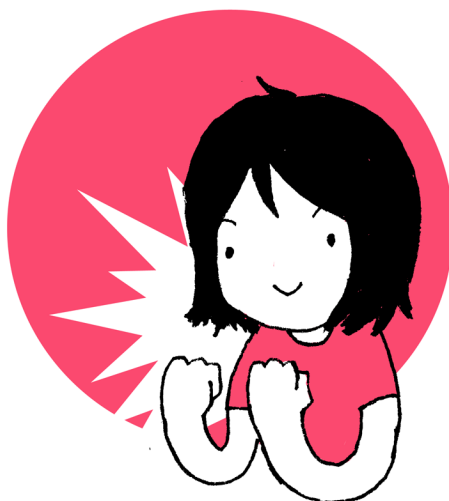


## ITSETUNTEMUKSEN TUTKIMINEN

Voit tutkia omaa itseluottamustasi vetämällä poikkiviivan siihen kohtaan asteikkoa, missä on sinua parhaiten luonnehtiva kuvaus.

erittäin vahva itseluottamus	100	Luotan aina itseeni, enkä koskaan epäile mahdollisuuksiani. Uskon aina onnistuvani.
hyvin vahva itseluottamus	90	Itseluottamukseni voi toisinaan horjua hetkeksi. Epävarmuus ei yleensä kestä kauan.
vahva itseluottamus	80	Luotan itseeni melko lailla. En pysty aivan kaikkeen, mutta yleensä onnistun tärkeissä asioissa.
melko vahva itseluottamus	70	Itseluottamukseni on yleensä vahva ja luotan siihen, että selviydyn tehtävistäni.
	60	Itseluottamukseni ei ole kovin vahva ja epävarmuus vaivaa minua ajoittain. Tartun kuitenkin rohkeasti tehtäviin.
kohtalainen itseluottamus	50	Itseluottamukseni heilahtelee melko paljon. Toisinaan luotan itseeni toisinaan en.
melko heikko itseluottamus	40	Itseluottamukseni on useimmiten miinuksen puolella. En oikein usko itseeni, vaikka olenkin saanut kaikenlaisia asioita suoritetuksi hyvin.
	30	Suhtaudun epäillen omiin kykyihini. En luota itseeni ja olen varovainen, etten kokisi epäonnistumisia.
heikko itseluottamus	20	En yleensä tartu hankaliin asioihin, koska en luota itseeni.
hyvin heikko itseluottamus	10	Pidän itseäni melko toivottomana tapauksena, eikä itseluottamuksestani ole paljon jäljellä.
erittäin heikko itseluottamus	0	Tunnen, etten pysty yhtään mihinkään. Vaikka yrittäisinkin jotain, epäonnistuisin joka tapauksessa.

Lähde: Holste, M., Jeronen, E. & Renfors, T. 1999. Ihminen – terveyskasvatus (kansio). Helsinki: WSOY.



## **OMIEN VAIKUTUSMAHDOLLISUUKSIEN ARVIOINTI**

- Kun olet tehnyt arvion itseluottamuksestasi, koeta miettiä joko itseksesi tai mieluummin jonkun aikuisen tai hyvän ystävän kanssa sitä, onko arviosi oikeaan osunut. Jos olet antanut sekä omasta että ulkopuolisen mielestä liian alhaisen arvion itseluottamuksestasi, mieti mistä tämä johtuu. Onko lähiaikoina tapahtunut joku epäonnistumien, jota sinun on vaikea unohtaa?
- Voit tehdä listan viimeaikaisista onnistumisista ja epäonnistumisista. Koeta löytää epäonnistumiselle syy: miksi asia meni huonosti? Toisaalta koeta löytää myös onnistumisillesi selitys: miksi jokin asia meni hyvin?
- Voit listata asioita koontilomakkeelle, johon on laitettu joitakin esimerkkejä siitä, miten voit tutkia omia vaikutusmahdollisuuksiasi.
- Voit keskustella myös jonkun aikuisen tai ystäväsi kanssa siitä, pystytkö ensi kerralla parempaan ja pystytkö itse vaikuttamaan siihen, miten asiat omalla kohdallasi sujuvat.

### **OMIEN VAIKUTUSMAHDOLLISUUKSIEN ARVIOINTI -koontilomake**

<b>TAPAHTUMA</b>	<b>SYY</b>	<b>OMAT VAIKUTUSMAHDOLLISUUDET</b>
Englannin kokeista odotettua huonompi numero.	- tavallista vaikeampi koe - huonosti luetut sanat - koejännitys	- sanojen osaamisen kohdalla hyvät, osaamien vähentää jännittämistä - kokeen vaikeuteen ei ole mahdollista vaikuttaa
Laskutehtäviä tekemättä	- television katselu - isä ei ehtinyt neuvoa	- hyvät television osalta - isältä voi pyytää neuvoja aikaisemmin
En myöhästynyt kertaakaan tunnilta kuukauden aikana	- tein päätöksen ehtiä aina tunneille - heräsin viisi minuuttia tavallista aikaisemmin	- oli helppo toteuttaa ja helppo toteuttaa vastaisuudessakin

Lähde: Holste, M., Jeronen, E. & Renfors, T. 1999. Ihminen – terveystkasvatus (kansio). Helsinki: WSOY.



## **SUULLISIA TAI KIRJALLISIA HARJOITUKSIA: ITSENSÄ TUNTEMINEN**

1. Nimeni on ..
2. lältäni olen
3. Perheeseeni kuuluvat
4. Harrastuksiani ovat
5. Luonteeltani olen
6. Muut pitävät minusta, koska
7. Parasta minussa on
8. Viihdyn yksin, kun
9. Viihdyn parhaiten pienessä/suuressa  
joukossa, koska
10. Läheisin ystäväni on  
Pidän hänestä, koska
11. Suhteeni vanhempiini on
12. Olen onnellinen, kun
13. Olen onneton, kun
14. Tavoitteeni elämässä on
15. Toiveammattini on

1. Olen sellainen ihminen, joka..
2. Pidän ihmisistä, jotka
3. Ystävät voivat luottaa minuun  
seuraavissa asioissa
4. Asia, jonka osaan hyvin
5. Kymmenen vuoden kuluttua
6. Haaveilen mielelläni
7. Olen ylpeä itsestäni, kun
8. Ihminen, jota suuresti ihailen
9. Jos saisin paljon rahaa
10. Yksi asia, josta itsessäni pidän
11. Jos saisin toteuttaa yhden toiveen,  
toivoisin
12. Yksi vahvimista puolistani on
13. Kolme tärkeää päätöstä, jotka olen  
tehnyt elämässä

Lähde: 4H-TOP, [www.4h-liitto.fi/top/](http://www.4h-liitto.fi/top/) (luettu 29.4.2010).

Valintani tänään:

1. Jos olisin väri, haluaisin olla... koska...
2. Jos olisin vuodenaika, haluaisin olla... koska...
3. Jos olisin viikonpäivä, haluaisin olla... koska...
4. Jos olisin tietty ajankohta päivästä, haluaisin olla... koska...
5. Jos olisin soitin, haluaisin olla... koska...
6. Jos olisin vaatekappale, haluaisin olla... koska...
7. Jos olisin kukkanen, haluaisin olla... koska...
8. Jos olisin kuukausi, haluaisin olla... koska...
9. Jos olisin hedelmä, haluaisin olla... koska...
10. Jos olisin numero, haluaisin olla... koska...
11. Jos olisin valtio, haluaisin olla... koska...
12. Jos olisin jälkiruoka, haluaisin olla... koska...
13. Jos olisin tunne, haluaisin olla... koska...
14. Jos olisin puu, haluaisin olla... koska...
15. Jos olisin kenkä, haluaisin olla... koska...
16. Jos olisin eläin, haluaisin olla... koska...
17. Jos olisin lintu, haluaisin olla... koska...
18. Jos olisin työkalu, haluaisin olla... koska...
19. Jos olisin vettä jossakin muodossa (joki, järvi, meri jne.), haluaisin olla... koska
20. Jos olisin huonekalu, haluaisin olla... koska...
21. Jos olisin talo (kerrostalo, rivitalo jne.), haluaisin olla... koska...

Lähde: Cantell, M. (toim.). 2000. Monikulttuurisen nuorisotyön käsikirja. Allianssi: Lk-kirjat.



## Itsetunto ja vastuu

Motto: Ei se hevosen kengittäminen vaikeaa ole, mutta se ruppeeminen on.

- Eräänlaista elämän luonnekoulua on vaikeiden asioiden kohtaaminen, pettymysten sietäminen, rajoitusten hyväksyminen ja ikävien asioiden tekeminen.
- Ikävien velvollisuuksien siirtäminen usein pikemminkin lisää kuin vähentää niihin liittyvää negatiivista tunnetta.
- Tavoitteena
  - hyväksyä vastenmielisten asioiden olemassaolo ja oppia tulemaan toimeen niiden kanssa
  - vastenmielisten asioiden haittojen vähentäminen
  - itsearvostuksen vahvistaminen tekemällä myös asioita, jotka eivät pelkästään hauskoja

## TISKIVUOREN SETÄ – HARJOITUS 1

- luetun kuuntelu, ryhmätyö ja ryhmätyön purku
- 30 min. koulussa
- tarina ”Tiskivuoren setä” ja kalvo ”Tiskivuoren setä”.

### Tehtävä:

- Lue oppilaille tarina ”Tiskivuoren setä”.
- Jaa lukemisen jälkeen oppilaat sopivan kokoisiin keskusteluryhmiin ja purkaka
- Anna ryhmien pohtia ja kirjata paperille ainakin seuraavia asioita:
  - Mitä hyötyä sedällä oli siitä, että hän siirsi tiskaamista?
  - Mitä haittaa tiskaamisen siirtäminen tuotti?
- Purkuvaiheessa voidaan arvioida sitä, kummat ovat suuremmat, haitat vai hyödyt.
  - Jos hyödyt ovat selvästi suuremmat, kaikkihan on hyvin.
  - Jos haitat taas ovat suuremmat, niin miksi setä toimii tällä tavalla.  
Koettakaa yhdessä keksiä sedän toiminnalle jokin pätevä syy.

Lähde: Holste, M., Jeronen, E. & Renfors, T. 1999. Ihminen – terveystkasvatus (kansio). Helsinki: WSOY.



Eräässä talossa asui setä, joka inhosi tiskaamista. Onneksi hänellä oli paljon astioita. Itse asiassa hän osti joskus uusia astioita vain sen tähden, että kaikki muut olivat likaisia eikä hän viitsinyt tiskata, koska hän inhosi tiskaamista. Hän inhosi tiskaamista jopa enemmän kuin maksalaatikkoa, jota hän inhosi sentään todella syvästi.

Maksalaatikko ei sedälle tuottanut päänsivua. Hänhän asui yksin, eikä kukaan voinut pakottaa häntä syömään sitä, eikä kukaan selittänyt miten terveellistä maksalaatikko sentään on, kun siitä saa tärkeitä suojaravintoaineita.

Kerran kuussa setä kuitenkin joutui tiskaamaan, kun puhtaat astiat olivat loppu, eikä ollut varaa ostaa uusia. Silloin aikaa kului useita tunteja, kenties koko päivä. Setä oli varastoinut astioita tyhjiin muovisäkkeihin, joita oli laittanut vaatekaappeihin, saunan lauteille, joskus jääkaappiinkin. Usein tiskaaminen loppui vasta illalla. Väsyneenä setä katseli keittiötään, joka oli hohtavan puhdas ja raikkaan tuoksuinen. Itse asiassa setä oli tyytyväinen urakan jälkeen ja totesikin itsekseen:

- Harmi kun inhoan tiskaamista. Olenhan minä sentään aika hyvä siinä.



## **KOTITEHTÄVÄ - HARJOITUS 2** (Tehtävien siirtämisen tutkiminen)

- kotitehtävä, purku koulussa
- kahden viikon seurantatehtävä, purku koulussa 20 min.
- moniste harjoitukseen 2: ”Tehtävien siirtämisen tutkiminen”.

### **Tehtävä:**

- Anna oppilaille kotiin moniste ”Tehtävien siirtämisen tutkiminen”.
- Keskustelkaa parin viikon kuluttua siitä, millaisia tehtäviä oppilaat ovat löytäneet ja miten kokeilu on onnistunut.
- Luokassa voidaan myös etukäteen pohtia ja listata sellaisia velvollisuuksia ja tehtäviä, jotka yleisesti ottaen tuntuvat suhteettoman ikäviltä tai vastenmielisiltä huomioiden tehtävien vaatima aika tai vaiva.

Lähde: Holste, M., Jeronen, E. & Renfors, T. 1999. Ihminen – terveystkasvatus (kansio).  
Helsinki: WSOY.





- Koeta löytää omasta arkipäivästäsi jokin tai joitakin sellaisia asioita, jotka on säännöllisesti tehtävä, mutta joiden aloittaminen tuntuu ikävältä. Tällaisia asioita voivat olla vaikkapa sängyn sijaaminen, roskien vieminen, lelujen tai muiden tavaroiden raivaaminen, eli asioita, jotka kuitenkin teet jossain vaiheessa.
- Voit pyytää myös kotiväeltä apua listan tekemiseen.
- Kirjoita listaan niin monta asiaa kuin mieleesi tulee ja anna asian jälkeen itsellesi kouluarvosana (4-10) siitä, miten taitava tai hyvä olet tämän asian suorittamisessa.
- Jos vaikka roskien vieminen tuntuu ikävältä, mutta olet siinä tosi näppärä, voit antaa itsellesi hyvän numeron, jopa täyden kympin. Anna itsellesi todellisia taitojasi ja osaamistasi vastaava numero
- Valitse listalta jokin sellainen tehtävä, jonka osaat erittäin hyvin ja jonka joudut usein suorittamaan. Kun seuraavan kerran joudut tekemään kyseisen asian, tee se heti äläkä siirrä sitä. Voit sanoa mielessäsi: "Tämä ei ole kivaa, mutta teen sen heti, koska olen hyvä tässä".
- Toista valitsemasi asian tekeminen edellä kuvatulla tavalla aina kun tehtävä tulee eteesi.
- Kun olet tehnyt näin vähintään kymmenen kertaa, mieti millaiselta asian tekeminen tuntuu nyt. Vieläkö asia harmittaa samalla tavalla. Muista kuitenkin, että tavoitteena ei olekaan se, että asia rupeaisi tuntumaan ihanalta, vaan se, että teet sen turhia surematta ja kiukkuamatta.
- Jos olet tehnyt suunnitelman yhdessä jonkun aikuisen kanssa ja toteuttanut sitä jonkin aikaa, pohtikaa yhdessä, miltä tekeminen tuntuu. Muista, että ikävien asioiden tekeminen voi tuntuakin ikävältä, mutta silti ne voi tehdä hyvin, nopeasti ja turhia murehtimatta. Jos olet päässyt hyvään alkuun, älä lopeta tähän, vaan jatka ja valitse vaikka listalta joku uusi kohde.
- Voit myös pohtia aikuisen kanssa sitä, olisiko hänelläkin joku tehtävä, johon hän itse voisi soveltaa samaa periaatetta.

TEHTÄVÄ JOSTA EN PIDÄ	NUMERO



## 6.2 Psyykkinen hyvinvointi

- Psyykkinen hyvinvointi merkitsee pikemminkin tasapainoa, kuin täydellisyyttä kaikilla elämäalueilla tai omissa suorituksissa. Aristoteles oli aikanaan sitä mieltä, että parasta mitä ihminen voi saada aikaan on onnellisuus. Erään elokuvan naispäähenkilö puolestaan totesi:” Heidän perheensä oli köyhä, mutta he eivät huomanneet sitä, koska olivat onnellisia.”
- Onnellisuus on sukua tyytyväisyydelle. Onnellisuus liittyy myönteisiin tunnekokemuksiin ja tyytyväisyys siihen, millainen ihmisen kokonaisarvio omasta elämästä ja sen laadusta on.
- Onnellisuutta ja tyytyväisyyttä voidaan pitää eräinä psyykkisen hyvinvoinnin mittareina. Itseluottamus ja –arvostus, hyvät sosiaaliset suhteet ja yleinen kiinnostuneisuus liittyvät tyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Tutkimusten perusteella näyttää myös siltä, että erityisesti onnellisuuden ja tyytyväisyyden kääntöpuoleen, tyytymättömyyteen ja kurjuuden kokemuksiin, ihmisen persoonallisuus vaikuttaa huomattavasti enemmän kuin ne tilanteet, joita ihminen kohtaa. persoonallisuuteen liittyy tapa, jolla ihminen suhtautuu itseensä, arvioi, tulkitsee ja arvostaa itseään ja tekojaan.

Oppilaan psyykkistä hyvinvointia tukevan opetuksen tavoitteena voisikin olla:

- Auttaa oppilasta näkemään itsensä myönteisellä ja realistisella tavalla sijoittamatta itseensä liikaa kielteisiä tai turhia käsityksiä ja kohtuuttomia odotuksia.
- Auttaa oppilasta ymmärtämään omaa toimintaansa ja mielen rakennetta sekä mielen ja ajattelun vuorovaikutusta tunteiden, oppimisen, käyttäytymisen, itsetunnon ja sosiaalisten suhteiden kanssa.
- Kannustaa haasteiden kohtaamiseen.

Lähde: Holste, M., Jeronen, E. & Renfors, T. 1999. Ihminen – terveyskasvatus (kansio). Helsinki: WSOY.



## 6.3 Myönteinen ja kielteinen ajattelu

- Optimismi ja pessimismi ovat eräitä perussuuntautumisia maailmaan. Optimismi on mielialamme kannalta keskeinen asia. Tutkimuksissa on todettu optimisteilla olevan vähemmän taipumusta masentuneisuuteen ja alakuloisuuteen.
- Optimismi ja myönteinen (positiivinen) ajattelu liitetään usein käsitteinä toisiinsa. Myönteinen ajattelun eräs tunnetummista ”testeistä” on puolillaan olevan lasin näyttäminen ja sen kysyminen, onko lasi puolitäysi vai puolityhjä. **Myönteinen ajattelu painottaa sitä, ettei kannata tuhlata panoksia siihen, mitä ei ole, vaan siihen, mitä on.**
- Myönteiset ajatukset ”olen ihan hyvä”, ”minä kyllä opin” synnyttävät myönteisiä tunteita. Myönteiset tunteet taas auttavat toimintaa. Opiskelu ja vaikeiden asioiden harjoittelu sujuvat siis myönteisessä tunneilmastossa paremmin.
- Kielteiset (negatiiviset) ajatukset synnyttävät negatiivisia tunteita: pettymystä, suuttumusta, tyytymättömyyttä jne. Negatiiviset tunteet aiheuttavat sisäistä kitkaa, eikä tekeminen suju silloinkaan, kun taitoa olisi riittävästi.

Myönteisen ja kielteisen ajattelun tutkiminen:

- Seuraavan tehtävän tavoitteena on oppia löytämään **positiivisen ajattelun yhteys tunteisiin, tunteiden yhteys omaan toimintaan ja sitä kautta itsetuntoon** sekä oppia tunnistamaan oman ajattelun positiivisuutta ja negatiivisuutta.
- Oppilaille voidaan kertoa ajattelun ja tunteiden välisestä yhteydestä sekä ajatusten ja tunteiden noidankehästä myös seuraavan tarinan avulla:

*Poika oli tekemässä koulutehtäviään ja huomasi, että eräs tärkeä kirja oli jäänyt kouluun. Oli ilta ja koulu oli jo kiinni. Onneksi oppilas muisti, että luokkatoverin äiti työskenteli koulussa siivoojana.*

*Poika ajatteli, että hän pyöräilee luokkatoverinsa kotiin ja pyytää koulun siivoojaa avaamaan oven, jotta hän saisi kirjansa. Hän muisti, että luokkatoveri oli tähän aikaan koripalloharjoituksissa, mutta arveli että luokkatoverin äidin kanssa asia sujuisi silti ihan hyvin.*

*Ajellessaan poika rupesi miettimään, mitähän luokkatoverin äiti mahtaisi sanoa. Hänen päähänsä tuli ajatus, että kenties siivooja nuhtelisi häntä hänen huolimattomuudestaan. Poikaa alkoi tässä vaiheessa jo hieman harmittaa, jos häntä haukuttaisiin huolimattomaksi. Mitä enemmän poika asiaa mietti, sitä kiukkuisemmaksi hän tuli.*

*Päästyään perille poika soitti luokkatoverinsa ovikelloa. Kun äiti tuli avaamaan oven, kiljaisi poika suutuksissaan hänelle: ”Ei sitä ovea tarvitse tulla avaamaan!” ja polki kiukkuisena kotiin.*

*Luokkatoverin äiti jäi hölmistyneenä katsomaan pojan perään.*

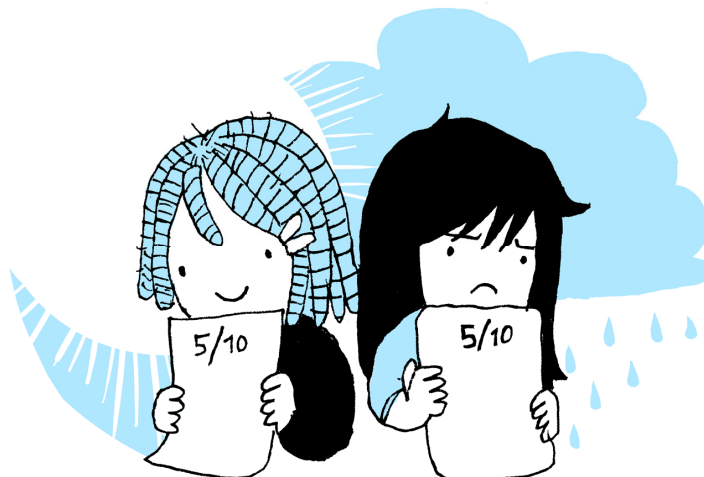
Lähde: Holste, M., Jeronen, E. & Renfors, T. 1999. Ihminen – terveyskasvatus (kansio).  
Helsinki: WSOY.



## MYÖNTEISEN JA KIELTEISEN AJATTELUN TUTKIMINEN -HARJOITUS

Alla on kuvattu joitakin tavallisia tilanteita. Mieti, kummalla tavalla sinä ajattelet kyseisessä tilanteessa ja rengasta tämä vaihtoehto.

1. Matematiikassa on pidetty koe, jossa on kymmenen tehtävää. Olet laskenut niistä viisi oikein ja viisi väärin. Kun saat koepaperin, ajatteletko:  
**a** Puolet oikein  
**b** Puolet väärin
  2. Olet heittämässä tikkaa. Heität ensimmäisen tikan suoraan kymppiin. Seuraavat kolme tikkaa osuvat viitoseen, kuutoseen ja kahdeksikkoon. Viimeinen tikka menee taulun ohi. Ajatteletko:  
**a** Hyvin heitetty, eka tikka suoraan kymppiin!  
**b** Huonosti meni.
  3. On toukokuu. Olet lähdössä kävellen kouluun. Katsot ikkunasta ulos ja näet, taivaalla tummia pilviä. Ajatteletko:  
**a** Hyvä ilma kävellä, kun ei ole liian kuuma.  
**b** Tietysti alkaa sataa ja kastun.
  4. Olet lukemassa kokeisiin. Luettavaa on paljon. Kun pääset puoleen väliin, ajatteletko:  
**a** Puolet on jo luettu. Enää puolet jäljellä.  
**b** Puolet vasta luettu. Vielä puolet jäljellä.
  5. On syntymäpäiväsi ja olet saanut juuri lahjasi. Lahjapaketti on hyvin pieni. Ajatteletko:  
**a** Tämä on varmaan hyvin mielenkiintoinen lahja, kun se on näin pienikin.  
**b** Näin pieni!
- Jos olet valinnut enimmäkseen **a** –kohtia, kykenet auttamaan itse itseäsi. Et anna asioiden lannistaa itseäsi, vaan pystyt käyttämään energiaasi järkevällä tavalla.
  - Jos valitsit enimmäkseen **b** –kohtia, pilaat helposti päiväsi kiinnittämällä huomiosi asioihin kovin yksipuolisesti ja kielteisesti. Ajattelutapasi hallitsee tunteistasi, saa elämän näyttämään turhan synkältä ja pienetkin takaiskut suurilta epäonnistumisilta.



## OMIEN AJATUSANSOJEN TUTKIMINEN

- Kun seuraavan kerran luet kokeisiin, kirjoita alla olevaan tyhjään taulukkoon niitä haitallisia ajatuksia, joita mielessäsi liikkuu.
- Koeta löytää haitallisten ajatusten tilalle uusia ajatuksia, sellaisia, jotka innostavat lukemaan ja luovat myönteisiä odotuksia oppimiselle.
- Voit pyytää apua ajatusten korjaamiseen aikuisilta ja kavereilta.

### HAITALLINEN AJATUS

### UUSI, KORVAAVA AJATUS




## 6.4 Tunteet

Koulu on saanut tammikuussa 2010 OPO-pakin, josta löytyy paljon tunteisiin liittyvää materiaalia sekä harjoituksia. Tässä osiossa hyödynnetään OPO-pakkia ja kaikki materiaali löytyy sieltä. Tunteiden käsittelyyn:

**MILTÄ SIPUKAISESTA TUNTUU?** on avuksi, kun halutaan opettaa lapselle tunteiden tunnistamista. Kirjassa Sipukainen kokee erilaisia tunnetiloja, kuten pelkoa, iloa ja intoa. Tunteita kuvataan lapsen arkisten tilanteiden kautta. Tekstin lomassa on keskustelun virittämiseksi tunteisiin liittyviä kysymyksiä, esim. Mikä sinua kiinnostaa? Mikä sinua naurattaa?

**VILLE VILKASTUKSEN TUNNESEIKKAILU** auttaa lasta tunnistamaan ja käsittelemään erilaisia tunteita. Tarinan avulla lasta johdatellaan kertomaan omista kokemuksista ja niihin liittyvistä tunteista. Kirjan loppuosassa on ohjeita tunnetarinan käyttöön sekä esimerkki-kysymyksiä, joita voi lapsille esittää eri tunteiden kohdalla.

**NALLEKORTIT** soveltuvat tunnetyöskentelyn keskustelun virittäjäksi. Opettaja voi levittää kaikki kortit pöydälle ja oppilaat voivat valita niistä juuri sen hetkistä tunnetilaa parhaiten kuvaavan kortin tai kortit.

Loman jälkeen Nallekortteja voidaan käyttää apuna kuulumisten vaihdossa ja työskentelyyn virittäytymisessä. Opettaja voi pyytää oppilaita ottamaan korteista lomaa kuvanneen sekä tämän hetkisiä tunteita kuvaavan kortin.

Kortteja voidaan käyttää avuksi myös kiusaamistapausten selvittelyssä. Molempia osapuolia voidaan pyytää valitsemaan korteista tapahtuman aiheuttamia tunteita parhaiten kuvaavan kortin.

Nallekorttien mukana tullessa käyttöohjeessa on lisää sovellusohjeita. Oleellista työskentelyssä on, että lapsia pyydetään aina kertomaan, miksi valinta osui juuri tiettyyn korttiin. Nallekortit soveltuvat työskentelyyn myös lukutaidottomien lasten kanssa.

**VERTAANSA VAILLA –KESKUSTELUKORTIT** Keskustelukorteissa eläinhahmot kuvas-tavat huumorilla höystettynä ihmisluonteen eri puolia. Tunteiden lisäksi kortit tuottavat katsojalle hyvää mieltä. Tunteiden ilmaisemisen lisäksi kortit lisäävät itsetuntemusta. Vertaansa vailla -kortteja voidaan käyttää Nallekorttien tavoin. Pakkauksessa on käyttö-vinkkejä.

VINKKI! Voidaan kerätä kortteja, kuvia tms. ja tehdä niistä koulun omat keskustelukortit. Kuvien avulla voidaan esimerkiksi keksiä tarinoita: kuka kuvassa on, mistä hän tulee, miltä hänestä tuntuu.

**TUNNEPYÖRÄ** Tunnepyörä on jotakin, mihin voi kirjaimellisesti hypätä mukaan! Tunnepyörän tarkoituksena on auttaa lasta ymmärtämään ja ilmaisemaan erilaisia tunteita sekä oppimaan uusia tunnesanoja ja rohkaista jakamaan omia kokemuksia. Tunnepyörällä on useita eri käyttömahdollisuuksia ja pyörän mukana on joitakin esimerkkejä tunnepyörän käyttöön.



**VANHEMMUUTEEN YHTEISVOIMIN (huoltajille)** on Lions Quest -materiaali, josta löytyy vanhempien iltojen osion alta otsikko *tunteet*. Täältä löytyy tietoa, miten vanhempainillassa voi käsitellä tunteisiin liittyviä asioita. Harjoitteita voidaan soveltaa ainakin isoimmille oppilaille ja esimerkiksi tunteen ilmaiseminen säätilan avulla sopii nuoremmillekin.

### **Muu materiaali (Vahvuuskortit ja Elämän tärkeät asiat –kortit)**

Tätä materiaalia ei ole OPO-pakissa, mutta sitä voi hankkia esim. Pesäpuun verkkokaupasta. Saatavilla <http://www.pesapuu.org/index.php> (luettu 10.6.2010).

### **VAHVUUSKORTIT**

Vahvuuskorttien ideana on tukea lapsen yksilöllistä kasvua. Korttipakassa on 40 erilaista ominaisuutta, kuten olen rohkea, kestan myös vastoinikäymisiä, osaan odottaa ja olen rauhallinen. Näiden eri ominaisuuksien myötä voi lasta voimavaraistaa, tukea hänen itsetuntoaan ja opettaa selviytymiskeinoja. Kortit mahdollistavat myös näkyvän myönteisen palautteen antamisen lapselle.

#### **Kenelle?**

Vahvuuskortit on suunniteltu sijoitettujen lasten vertaisryhmän käyttöön, mutta ne sopivat laajasti sekä yksilö- että ryhmätoimintaan. Vahvuuskortit toimivat keskusteluiden tukena, kun halutaan kartoittaa lasten, nuorten tai vanhempien kanssa yksilöllisiä ja yhteisöllisiä voimavaroja sekä kehittämisen alueita. Kortit soveltuvat moniin yhteyksiin mm.:

- laajasti lastensuojelun avo- ja sijaishuoltoon
- sosiaalityöhön ja perhetyöhön
- perheterapiaan
- koulujen lapsiryhmiin
- neuvoloihin
- lasten ja vanhempien ryhmiin
- työnohjaukseen
- aikuiskoulutukseen

#### **Miksi?**

Omien vahvuuksien tunnistaminen liittyy itsetuntemukseen ja siihen, minkälaisia havaintoja omasta itsestä ihminen voi tehdä. Miten lapsi, nuori tai aikuinen osaa nimenä ja tunnistaa omia vahvuuksiaan ja/tai kehittämistarpeitaan? Hyvän itsetunnon omaava ihminen muun muassa hyväksyy omat ja toisten voimavarat, heikkoudet ja erityislahjat. Vahvuuksien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen on yksilöllinen ja subjektiivinen kokemus, jota voi harjaannuttaa esimerkiksi Vahvuuskorttien avulla. Työskentelyssä Vahvuuskorttien avulla on olennaista, kuinka vahvuudet ja kehittämistarpeet tunnistetaan ja miten niihin suhtaudutaan. Kannustava ilmapiiri on jo omiaan voimauttamaan lasta ja lisäämään hänen luottamustaan sekä itseensä että muihin ihmisiin. Vahvistamalla lapsen vahvuuksia voidaan ikään kuin vaivihkaa vaikuttaa lapsen kehittämistarpeisiin myönteisellä tavalla.

#### **Miten?**

Vahvuuskorttien käyttöön ei ole varsinaisia sääntöjä tai yhtä oikeaa tapaa käyttää niitä. Korttipakan yhteydessä on pieni ohjekirjanen, jossa on vinkkejä Vahvuuskorttien erilaisista käytöistä eri-ikäisten ihmisten kanssa. Kortteja voi käyttää mm. tutustumiseen, vahvuuksien, kehittämisalueiden ja selviytymiskeinojen kartoittamiseen.



## **ELÄMÄN TÄRKEÄT ASIAT –KORTIT**

Korttipakkaan kuuluu 32 korttia, joissa jokaisessa on kuva ja teksti elämään kuuluvista tärkeistä asioista. Osa korteista on fyysisiä ja konkreettisia perustarpeita kuten ruoka, uni jne. ja osa taas lapsen tarvitsemia abstrakteja tarpeita kuten hellyys, rajat jne.

Kenelle?

Kortit soveltuvat niin lasten kuin aikuistenkin kanssa käytettäväksi, samoin niin yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn. Kortteja voidaan käyttää apuvälineenä lastensuojelutarpeen selvittämisessä. Kortit ovat käyttökelpoisia myös muissa yhteyksissä, esimerkiksi vanhemmuuden arvioinnissa. Lastensuojelun sosiaalityön lisäksi kortteja voidaan käyttää monissa muissa yhteyksissä kuten esimerkiksi perheterapiassa, psykiatrisessa konsultaatioissa, koulun sosiaalityössä, neuvoloissa, työnohjauksissa ja aikuiskoulutuksessa.

Miksi?

Elämän tärkeät asiat – korttien tarkoituksena on tukea lasta ja/tai aikuista tuottamaan omaa tarinaansa elämästään ja siitä, mitkä asiat hän kokee itselleen tärkeiksi. Tavoitteena on myös kartoittaa ja löytää voimavaroja ja vahvistaa niitä.

Miten?

Kortteja voi käyttää apuna esittäytymisessä ja tutustumisessa tai oman elämäntarinan kertomisen apuna. Kortit auttavat myös arjesta kertomisessa ja lapsen arkeen liittyvien voimavarojen muutostarpeiden kartoittamisessa. Korttien avulla voi myös tehdä suunnitelmaa etsien tavoiteltavia asioita. Kortteja voi myös käyttää tunnetyöskentelyssä mietittäessä mitkä asiat esimerkiksi tuovat iloa ja mitkä taas huolta. Korttien käyttöön ei ole yhtä ja oikeaa tapaa, vaan korttien käytössä voi käyttää omaan luovuuttaan ja mielikuvitustaan.

LUPAUS LAPSELLE ®

Pesäpuu ry

1.10.2007





## **MILTÄ MINUSTA TUNTUU? -HARJOITUS**

- Istutaan piirissä.
- Oppilas saa vuorollaan nostaa pussista lapun, jossa lukee jokin tilanne.
- Tilanteet voivat olla seuraavanlaisia:
  - "Saat lahjan – sellaisen jota inhoat."
  - "Kaivat taskujasi, olet hukannut satasen."
  - "Pudotat äitisi lahjamaljakon."
  - "Opettaja palauttaa kokeet, saat nelosen."
  - "Pelkäätkä kulkea pimeässä kellarissa",
  - "Silität ihanan söpöä koiran pentua."
- Lapun sisältö luetaan ääneen kaikille ja oppilaan tehtävänä on näyttää toisille ilmeillä ja eleillä miltä lapussa oleva asia tuntuu.
- Muut vastaavat empaattisesti miltä asia heistä tuntuisi.

Lähde: Koulukinon www-sivut. Saatavilla

[http://www.koulukino.fi/uploads/material/leijonankesyttaja\\_25.6.08.pdf](http://www.koulukino.fi/uploads/material/leijonankesyttaja_25.6.08.pdf)  
(luettu 10.6.2010).

## **MIELIKUVAHARJOITUS**

- Oppilaille jaetaan erilaisia lehdistä leikattuja kuvia ihmisistä tai eläimistä.
- Oppilaiden tulee kirjoittaa ylös erilaisia positiivisia mielikuvia ja hyviä asioita mitä kuva heissä herättää.
- Tämän jälkeen kirjoituspaperi käännetään ja oppilaita pyydetään kirjoittamaan kuvan herättämiä negatiivisia mielikuvia.
- Lopuksi keskustellaan miltä tehtävän tekeminen tuntui?  
Oliko positiivisia vai negatiivisia tunteita helpompi löytää kuvasta. Miksi näin?
- Tehtävä voidaan toteuttaa myös pareittain.

Lähde: Koulukinon www-sivut. Saatavilla

[http://www.koulukino.fi/uploads/material/leijonankesyttaja\\_25.6.08.pdf](http://www.koulukino.fi/uploads/material/leijonankesyttaja_25.6.08.pdf)  
(luettu 10.6.2010).



## ERILAISENA ERI YMPÄRISTÖISSÄ -HARJOITUS

Jokaisella meistä on erilaisia tunteita siitä, millaista on olla eri ympäristöissä. Kotona voi olla erilainen olo kuin koulussa, kavereiden kanssa taas käyttäydymme eri tavalla. Sivun alareunassa on erilaisia tunteita ilmaisevia sanoja. Valitse sanat, jotka kuvaavat oloasi alla mainituissa erilaisissa tilanteissa.



OPETTAJAN SEURASSA  
KOULUKAVERIEN KANSSA



HARRASTUKSISSA



KAVERIEN KANSSA



TIETOKONEELLA



KOTONA

Esimerkiksi: rohkea, rentoutunut, vahva, yksinäinen, pelokas, arka, innostunut, hauska, hilpeä, neuvokas, virkeä, väsynyt, kyllästynyt, sisukas, viisas, ystävällinen, hyvin käyttäytyvä, asiallinen, kohtelias, iloinen, kannustava, kiusattu, muita kiusaava, puhelias, hiljainen, vapautunut, helposti lähestyttävä, rakastava, rakastettu, pidetty, rentoutunut, huolestunut, huolellinen, tarkkaavainen, kuulun porukkaan, muita kuunteleva, tunnen oloni ulkopuoliseksi, osaava, tehokas, vitsikäs, huumorintajuinen, itsenäinen, määrätietoinen, rehellinen, kekseliäs, kiireinen.

Lähde: MLL. Tarinoita itsetunnosta, liite 6. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/56a1754247d87b96c76c5cfff24a2cda/1273655216/application/pdf/11930608/Tarinoita%20itsetunnosta%20%282%29.pdf> (luettu 10.6.2010).



## 6.5 Linkkivinkit ja oheislukemisto

### Linkkivinkit:

- Lapsen itsetunto rakentuu aikuisen tuen avulla. Saatavilla [http://www.amk.fi/material/attachments/vanhaamk/etuotanto/5hNpfFosP/Itsetunto\\_artikkeli.doc](http://www.amk.fi/material/attachments/vanhaamk/etuotanto/5hNpfFosP/Itsetunto_artikkeli.doc) (Luettu 11.6.2010).
- Yhdessä oppiminen osana lasten ja nuorten itsetunnon kasvua. Saatavilla [http://www.leppilampi.com/materiaalit/yhdessa\\_oppiminen\\_osana\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_itsetunnon\\_kasvua.pdf](http://www.leppilampi.com/materiaalit/yhdessa_oppiminen_osana_lasten_ja_nuorten_itsetunnon_kasvua.pdf) (Luettu 11.6.2010).

### Mitä on hyvä itsetunto?

*Itsetunto on rohkeutta olla oma itsensä. Itsetunto on sitä, että uskaltaa toimia, puhua, pukeutua ja ajatella siten kuin tuntee oikeaksi. Itsetunto on kokonaisvaltaista itsensä hyväksymistä ja perusvarmuutta siitä, että on toisten hyväksymä. Itsetunto liittyy siihen, millaisia ominaisuuksia ja kykyjä omasta mielestämme meillä on ja millaisiksi nämä kyvyt arvotamme. Hyvä itsetunto on hyvä pohja ihmisen kehitykselle ja vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja elämäntyytyväisyyteen. Hyvän itsetunnon omaava ihminen tietää millainen hän on ja arvostaa itseään sellaisena kuin on. Hän tuntee hallitsevansa omaa elämänsä ja on tyytyväinen sosiaalisiin suhteisiinsa. Hyvään itsetuntoon liittyy tavoitteita, jotka voi saavuttaa, elämänsä kulkuun vaikuttaminen, tyytyväisyys elämään, kyky toteuttaa itseään ja suunnitella tulevaisuutta. Toinen mittaa itseään menestymisellä opinnoissa, toiselle puolestaan kyky solmia helposti ystävyys-suhteita toimii mittarina.*

*Itsetunto ei ole täysin pysyvä, vaan se voi vaihdella elämäntilanteiden, kokemusten, vastoinkäymisten ja epäonnistumisten myötä. Sosiaaliset taidot ja muilta ihmisiltä saatu hyväksyntä vahvistavat itsetuntoa. Hyvää itsetuntoa ei kuitenkaan saavuteta toisia miellyttämällä, vaan hyväksyntä ja hyvä itsetunto tulee saavuttaa omana itsenään. Itsetunto rakentuu pitkälti sen mukaan millaiseksi koemme itsemme. Itsetunto liittyykin itsetuottamukseen ja oman itsensä arvostamiseen sekä oman elämänsä arvokkaana ja ainutlaatuisena pitämiseen. Itsenäisyys oman elämän ratkaisuissa sekä riippumattomuus muiden mielipiteistä tuntuu hyvältä ja vahvistaa itsetuntoa. Myös kyvykkyys, onnistuminen ja empaattisuus toimivat itsetuntoa vahvistavina tekijöinä. Hyvään itsetuntoon liittyy myös kyky arvostaa muita. Hyvä itsetunto sietää myös pettymyksiä. "Itsetunto on hyvä silloin, kun ihmisen minäkäsityksessä ovat voitolla positiiviset ominaisuudet ja huono silloin, kun negatiivisten ominaisuuksien määrä on suurempi kuin positiivisten", kirjoittaa psykologian professori Liisa Keltikangas-Järvinen kirjassaan Hyvä itsetunto.*

### Ihminen, jolla on hyvä itsetunto

- Oma "totuudenmukaisen" minäkuvan - ihminen tunnistaa ja tietää myös heikkoutensa. Ei puolustele heikkouksillaan huonoa käytöstä tyyliin: "minä olen sellainen, en voi itselleni mitään."
- Luottaa itseensä ja arvostaa itseään ihmisenä. Itsearvostus tarkoittaa sitä, ettei anna esimerkiksi loukata itseään. Itseluottamusta on sekin, että uskaltaa ottaa vastaan haastavia tehtäviä, joista ei ehkä selviä, mutta uskaltaa yrittää.
- Pitää omaa elämänsä arvokkaana ja ainutkertaisena.
- On itsenäinen oman elämänsä ratkaisuissa ja on riippumaton muiden mielipiteistä.
- Ei koe tarvetta loukata muita, mutta elää omaa elämänsä niin kuin haluaa - ei sen mukaan, mitä ympäristö kulloinkin arvostaa.
- Sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia.



*Hyvä itsetunto EI ole*

- *Samaa kuin itsevarma esiintyminen tai ulkoinen menestyminen.*
- *Pelkkää itsevarmuutta ja itsensä näkemistä ainoastaan myönteisessä valossa.*
- *Sosiaalista rohkeutta; hyvä itsetunto voi olla myös ujolla tai syrjäänvetäytyvällä ihmisellä. Vastaavasti kaveripiirin keskipiste, äänekäs, näkyvä ja sosiaalinenkin ihminen voi kaiken takana kärsiä huonosta itsetunnosta. Itsetunto ei aina näy ulospäin!*
- *Itsekkyyttä; se ei ole itsensä toteuttamista toisen kustannuksella.*

### **Miten itsetunto syntyy ja kuinka sitä voi kehittää?**

*Itsetunto on ihmisessä oleva tunne tai käsitys omasta itsestä. Itsetunto muodostuu kokemusten - hyvien ja huonojen - pohjalta, se ei ole peritty ominaisuus. Itsetunto on yksi ihmisen persoonallisuuden ominaisuus. Jokaisella meistä on oma sisäinen käsitys itsestämme, se mitä hiljaa mielessämme itsestämme ajattelemme ja miten hyviä omasta mielestämme olemme. Toinen puoli itsetuntoa on se, mitä haluamme kertoa itsestämme muille. Se näkyy käytöksessä ja siinä millaisen kuvan haluamme itsestämme antaa.*

*Itsetunto on yksi herkimmistä ominaisuuksistamme. Se kehittyy läheisissä ihmissuhteissa kanssakäymisen kautta. Kun meitä rakastetaan, meistä huolehditaan ja meidät hyväksytään jo aivan pienestä pitäen, itsetunto kehittyy ja antaa suuntaa tulevalle - nuoruudelle ja aikuisuudelle. Moite ja arvostelu omien vanhempien taholta ja terveen hyväksynnän puute saattavat aiheuttaa myöhemmin ikäkausina huonoa itsetuntoa. Elämäntekijät ja vastoinikäymiset koulivat toisia entistä vahvemmiksi ihmisiksi, toiset jäivät helpommin hautomaan huonoja kokemuksiaan, eivätkä pääse ikävän asian tai kokemuksen yli. Onneksi itsetuntoon voi kaikissa elämänvaiheissa kehittää parempaan suuntaan. Luottamus itseen ja ulkomaailmaan kasvaa pikkuhiljaa.*

### **Vinkkejä itsetunnon kohentamiseen**

*Itsetuntonsa tilaa pohtivalle on tärkeää löytää oma tapa millä vahvistaa itsetuntoaan ja omaa identiteettiään. Voimavarojen suuntaaminen siihen missä olet hyvä, siihen jonka koet vahvuudeksesi, antaa suuntaa uudelle, vahvalle minälle ja hyvälle itsetunnolle. Muutos tavassa, jolla tarkastelet itseäsi, voisi olla ensimmäinen askel kohti parempaa itsetuntoa. Sen sijaan, että keskityt niihin asioihin, joista et pidä itsessäsi, yritä ajatella hyviä puoliasi.*

*Salme Blomsterin vinkkejä mukaillen:*

- *Keskity vahvuuksiisi - älä puutteisiisi. Yritä löytää itsestäsi ja ympäristöstäsi positiivisia puolia. Mitkä asiat ovat hyvin? Missä asioissa olet hyvä?*
- *Etsi totuus itsestäsi. Mieti millainen kuva sinulla on itsestäsi? Jos olet tottunut ajattelemaan itsessäsi jotakin piirrettä, kysy itseltäsi: Onko se totta? Olenko todella sellainen? Usein kuvittelemme asioita, jotka eivät välttämättä pidäkään paikkaansa.*
- *Puhu kauniisti itsellesi ja muille.*
- *Muista, että jokainen ihminen on ainutlaatuinen.*
- *Muistele onnistumisesi.*



- "Pilvettömien päivien päiväkirjaa" on hyvä selailla silloin, kun eteen tulee vastoinkäymisiä. Vaikeina hetkinä on hyvä palauttaa mieleen se hyvä, mitä on ollut. Niin vaikeudet kuin hyvätkin hetket kuuluvat elämään.
- Uskalla olla erilainen. Erilaisuus voi toisinaan tuoda mukanaan yksinoloa, mutta toisten liiallisesta myötäilystä saattaa seurata omasta itsestä vieraantumista.
- Opettele tekemään valintoja, päättämään ja tahtomaan! Päättämistä voi joutua harjoittelemaan mitättömänkin tuntuissa asioissa, jos ei ole tottunut tahtomaan mitään. Jos joku kysyy otatko teetä vai kahvia, päätä kumpaa haluat.
- Irrottaudu vääristä häpeän ja syyllisyyden tunteista. Mitä hävittävää sinulla loppujen lopuksi olisi, kun olet hyväksytty olemuksesi pohjaan saakka?
- Etsi yhteisö tai ystävä, joka auttaa kasvamaan. On tärkeää löytää joku, joka kannustaa sinua ja antaa sinun olla oma itsesi.
- Älä lannistu hylkäämisistä, vaan yritä uudelleen. Älä anna muiden määritellä olemassaolosi oikeutta. Kenellekään ei saa antaa sellaista valtaa, että hän pystyy hylkäämällä tuhoamaan sinut.

Tee mielikuvaharjoituksia ja vahvista itsetuntoasi. Ajattele, että onnistut juuri sellaisena kuin olet. Mieti kaikkia hyviä puoliasi. Kirjaa ne ylös ja palaa kirjaamaasi listaan aina heikolla hetkellä.

### **Rakentava itsekkyyks on hyväksi**

Hyvään itsetuntoon kuuluu oman itsensä arvostaminen sekä omien oikeuksiensa tunnistaminen. Tässä mielessä itsekkyydellä tarkoitetaan positiivista oman itsensä kuuntelemista ja hyvinvoinnistaan huolehtimista. Rikkovassa itsekkyydessä ajetaan vain omaa etua eikä nähdä "omaa napaa" pidemmälle. Joskus on kuitenkin hyvä pysähtyä kysymään mitä minulle kuuluu tänään?

- Tunne ja tunnusta omat rajasi sekä rajallisuutesi ja hyväksy ne. Arvosta itseäsi ja luovu liiallisista vaatimuksista. Huolehdi omista voimanylhteistäsi. Mieti mitä tarvitset voidaksesi hyvin.
- Aktiivinen, vastuullinen ote omaan elämään on terveen itsekkyyden ydin. Anna itsellesi lupa virheisiin ja mielenmuutoksiin.
- Sinulla on oikeus ilmaista omia mielipiteitäsi ja tunteitasi, eikä sinun tarvitse toimia muiden odotusten pohjalta. Päätä itse mistä kannat huolta ja mistä huolehdi. Sinulla on omat oikeudet.
- Varaa aikaa omaan käyttöön ja lataa akkuja tekemällä jotain mukavaa, jotain mitä odotat ja haluat ja mistä tulet iloiseksi ja innostuneeksi.

Lähteet ja kirjallisuutta:

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. WSOY

Ojanen, M. 2000. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Persoonallisuuden psykologia. Opetusmateriaali

Peltola, R. 2001. Toimiva ihminen. WSOY

Raivio, L. Kirkko ja kaupunki 38/2000. Terapeutti Salme Blomsterin luentoreferaatti.

Saarinen, M. & Kokkonen M. 2003. Tunneäly. WSOY

Saarinen M. 2002. Tunneälyn ja itsetuntemuksen työkirja. WSOY

Lähde: <http://www.nyyti.fi/tietoa/itsetunto/> (luettu 12.5.2010).

