LIDIA CATALANO AINO POHJOLA

TÄSSÄ MINÄ OLEN

tehtäväkirja itsetuntemuksen vahvistamiseen

NUORELLE **2**
AMMATTILAISELLE **4**
ITSETUNTEMUS & ITSETUNTO **6**

VOIMAVARAT **8**
Omat oikeudet 10
Parasta minussa 12
Tärkeät ihmiset 14
Voimavarapuu 16

TUNTEET **18**
Tunnepikselit 20
Kehonkartta 22
Viimeksi tunsin… 24

ROOLIT & MINÄKUVA **26**
Roolijanat 28
Naamiot 30

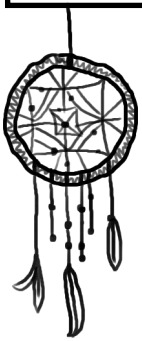
KEHONKUVA **32**
Minä riitän 34
Kiitos keholle 36

TULEVAISUUS **38**
Elämänkaari 40
Viiden vuoden päästä 42
Tulevaisuustikkaat 44

LOPUKSI **46**
LÄHTEET **48**

nuorelle

Olet poiminut käteesi Tässä minä olen -tehtäväkirjan, hienoa! Tämä on tehtäväkirja juuri sinulle. Kirjan sivuilta löydät tehtäviä, joita voit tehdä rauhassa siihen tahtiin kuin haluat, missä järjestyksessä tahansa. Jos et pidä jostakin tehtävästä, voit jättää sen tekemättä ja halutessasi palata siihen myöhemmin. Tämä kirja on nyt sinun, ja sinä voit käyttää sitä juuri niin kuin itse haluat.



Tehtäväkirjan tehtävät liittyvät sinuun. Niiden avulla voit lisätä itsetuntemustasi. Kun tunnet itsesi paremmin, sinun on helpompi tulla toimeen itsesi ja toisten kanssa. Sinä muutut koko ajan, ja onkin hyvä pysähtyä välillä miettimään sitä, kuka olet. Tämän kirjan tehtävien avulla voit ehkä tunnistaa joitakin ajatuksiasi, tunteitasi, toiveitasi, roolejasi tai löytää tukea hankaliin päiviin. Jos tehtävänannossa ehdotettu toteutustapa ei tunnu sinusta hyvältä, voit valita itsellesi jonkin mieluisamman.

Voit tehdä tehtäviä itseksesi tai yhdessä jonkun kanssa. Voit myös tehdä tehtäviä yksin ja käydä niitä sitten läpi yhdessä sellaisen aikuisen kanssa, johon luotat. Tietysti voit myös keskustella tehtävistä esimerkiksi kavereiden kanssa! Sinun ei tarvitse jakaa tekemiäsi tehtäviä kenenkään kanssa jos et halua, mutta se voi olla hyvä idea: sillä tavalla voit saada ulkopuolista näkemystä, ja asioista puhumalla ne usein selkeytyvät.

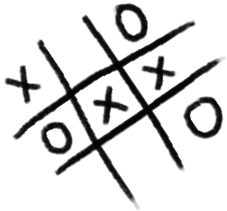
Sinun ei tarvitse huolestua, jos tehtäväkirjan teemat, tehtävät tai niitä tehdessä heränneet ajatukset tai tunteet jäävät vaivaamaan sinua. Muistathan, että on olemassa monia ammattilaisia, joilta voit hakea tukea.

AIKUISIA JA AMMATTILAISIA, JOILTA VOIT SAADA TUKEA:

- Oma vanhempi
- Nuoriso-ohjaaja
- Koulukuraattori
- Terveydenhoitaja
- Opinto-ohjaaja
- Opettaja
- Koulupsykologi
- Seurakuntien työntekijät
- Järjestöjen työntekijät

ammattilaiselle

Tämä tehtäväkirja on tarkoitettu apuvälineeksi nuorelle, joka haluaa tutustua itseensä paremmin ja käsitellä itseensä liittyviä asioita. Kirjan sisältämät tehtävät ovat sellaisia, että nuori voi tehdä niitä itsekseen tai yhdessä esimerkiksi sinun kanssasi. Sinun roolisi voi olla myös tehtävien läpikäyminen yhdessä nuoren kanssa sen jälkeen, kun hän on tehnyt niitä itse.



Tässä minä olen -tehtäväkirja on tehty positiiviseen psykologiaan ja voimavaralähtöisyyteen perustuvalla työotteella. Niitä toivotaan hyödynnettävän myös tehtäviä tehdessä. Tehtävien tekeminen ja läpikäyminen kannustamalla ja myönteisiin seikkoihin keskittymällä tukee nuorta. Se auttaa häntä suhtautumaan itseensä lempeästi ja myötätuntoisesti omine vahvuuksineen ja heikkouksineen.

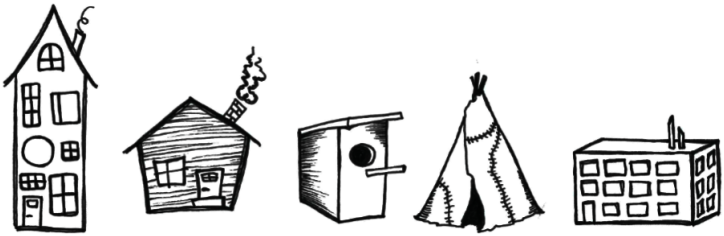
Muistathan, että tehtäväkirja voi olla nuorelle hyvin yksityinen. Jos nuori ei halua jakaa tekemiään tehtäviä kanssasi, voitte silti keskustella yhdessä teemoista. Jos nuori ei koe tehtävien tekemistä tai läpikäymistä juuri sinun kanssasi mielekkääksi, voit auttaa häntä löytämään jonkun toisen ammattilaisen sekä kannustaa tekemään tehtäviä itsenäisesti.

Tehtäväkirjaa voi tehdä kokonaisuutena tai harjoitteita voi tehdä yksittäin. Niitä voi myös soveltaa yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn. Esimerkiksi ”Roolijanat”-harjoitteen voi toteuttaa ryhmätilanteessa siten, että huoneen lattialle hahmotetulle janalle asetutaan tilassa rooli kerrallaan ja keskustellaan siitä, miksi kukin on juuri siinä kohdassa. ”Voimavarapuu”-harjoituksen voi tehdä nuoren kanssa vaikka erilliselle paperille luovin menetelmin, kuten piirtäen, valokuvaamalla tai kollaasina. Keksit varmasti itse lisää tapoja soveltaa tehtäväkirjan harjoituksia!

itsetuntemus & itsetunto

Itsetuntemus on omaa ymmärrystä itsestä ja omista ominaisuuksista. Se on oman identiteetin, käyttäytymisen, halujen, tunteiden, ajattelun ja toiminnan tiedostamista, ja se auttaa ymmärtämään ja käsittelemään tunteita. Aito itsetuntemus edellyttää sitä, että oma käsitys itsestä on mahdollisimman realistinen.

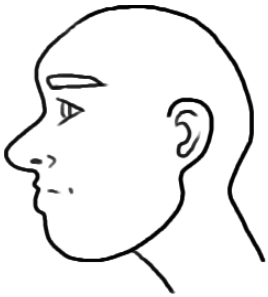
Hyvä itsetuntemus edistää vahvaa itsetuntoa, mikä tarkoittaa positiivista ja totuudenmukaista käsitystä omista mahdollisuuksista ja rajoitteista. Hyvä itsetunto edistää omien kykyjen ja ympäröivien mahdollisuuksien huomaamista sekä tukee omien haasteiden ja puutteiden hyväksymistä.



Itsetunnon voi määritellä ihmisen kyvyksi pitää itsestään, arvostaa itseään ja luottaa itseensä, huolimatta kaikista havaitsemistaan heikkouksista. Itsetunto on myös sitä, että pystyy näkemään oman elämänsä ainutkertaisena ja tärkeänä.

Vahva itsetunto tukee ihmisen kokemusta arjenhallinnasta ja itsenäisyydestä, sekä edistää uskallusta tehdä omaa elämää koskevia, itselle parhaiten soveltuvia ratkaisuja. Vahvalla itsetunnolla on tärkeä rooli nuoruusiässä, jolloin itsenäistyminen ja identiteetin rakentuminen ovat hyvin ajankohtaisia.

Kun ihminen hyväksyy itsensä, hän tulee toimeen vahvuuksiensa ja heikkouksiensa kanssa olematta kohtuuttoman itsekriittinen. Itsetunto rakentuu vähitellen. Se ei kehity yhdessä yössä tai jonkin yksittäisen oivalluksen seurauksena.



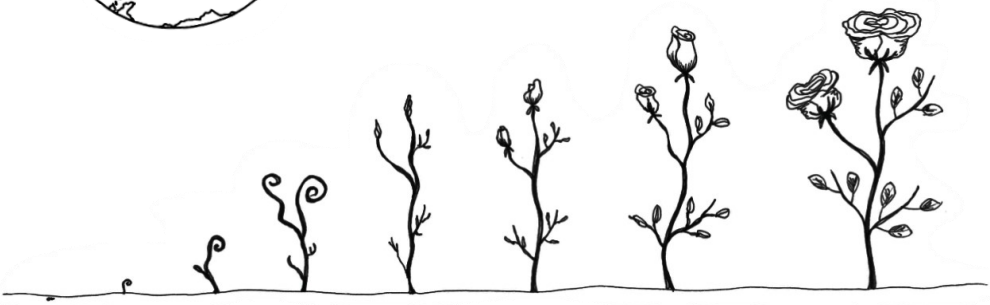
Hyvästä itsetunnosta on paljon hyötyä, mutta heikko itsetunto ei ole ylitsepääsemätön este. Itsetuntoa, sosiaalisia taitoa, selviytymiskeinoja, stressinsietokykyä ja tunnetaitoja kehittämällä voidaan edistää myös mielenterveyttä.

VOIMAVARAT

Voimavarat ovat sellaisia tekijöitä, jotka auttavat suojaamaan ihmisen mielenterveyttä ja tasapainottamaan elämää. Voimavaroja kerrytetään pitämällä huolta jaksamisesta, riittävällä levolla ja toteuttamalla iloa tuovia asioita elämässä. Jotkut voimavarat kuluvat päivittäin, joten niitä täytyy myös vahvistaa päivittäin.

Voimavaroja voivat olla esimerkiksi harrastus, liikunta, musiikki, luovuus, perhe, kaverit, parisuhde, eläimet, taidot, toimintakyky, elämänkatsomus, tavoitteet, opiskelu, työ, unelmat, ruoka, seksuaalisuus ja elämänkokemukset.

Joskus saattaa tuntua siltä, että voimavarat ovat vähissä tai että niitä ei ole. Joskus tuntuu myös siltä, ettei ole hyvä missään. Silloin voi auttaa etäisyyden ottaminen nykyhetken ajatuksiin ja omien kykyjen pohtiminen laajemmassa mittakaavassa.



OMAT OIKEUDET

Kaikkia ihmisiä koskevat ihmisoikeudet ja muut lakien säätämät oikeudet. Tällä sivulla on luettelo muista oikeuksistasi. Lue omien oikeuksien lista rauhassa ja pohdi sitten viereisen sivun kysymyksiä.

1.Minulla on oikeus pyytää haluamaani.
2. Minulla on oikeus vastata kieltävästi pyyntöihin tai vaatimuksiin, joita en voi täyttää.
3. Minulla on oikeus ilmaista kaikkia – sekä myönteisiä että kielteisiä – tunteitani.
4. Minulla on oikeus muuttaa mieleni.
5. Minulla on oikeus tehdä virheitä ja olla epätäydellinen.
6. Minulla on oikeus toimia omien arvojeni ja moraalikäsitysteni mukaan.
7. Minulla on oikeus sanoa ei kaikelle, mihin en koe olevani valmis, mikä tuntuu vaaralliselta tai mikä loukkaa arvojani.
8. Minulla on oikeus päättää omien asioitteni tärkeysjärjestyksestä.
9. Minulla on oikeus olla vastaamatta muiden käytöksestä, teoista, tunteista tai ongelmista.
10. Minulla on oikeus odottaa muilta rehellisyyttä.
11. Minulla on oikeus suuttua rakastamalleni ihmiselle.
12. Minulla on oikeus olla täysin oma itseni.
13. Minulla on oikeus pelätä ja sanoa, että minua pelottaa.
14. Minulla on oikeus sanoa: ”En tiedä.”
15. Minulla on oikeus olla selittelemättä tai puolustelematta käytöstäni.
16. Minulla on oikeus tehdä päätöksiä tunteitteni pohjalta.
17. Minulla on oikeus kaivata omaa tilaa ja aikaa.
18. Minulla on oikeus olla leikillinen ja kevytmielinen.
19. Minulla on oikeus olla läheisiäni terveempi.
20. Minulla on oikeus olla ympäristössä, jossa minua ei kohdella huonosti.
21. Minulla on oikeus saada ystäviä ja viihtyä ihmisten seurassa.
22. Minulla on oikeus muuttua ja kasvaa.
23. Minulla on oikeus siihen, että muut kunnioittavat tarpeitani ja toiveitani.
24. Minulla on oikeus saada arvokasta ja kunnioittavaa kohtelua.
25. Minulla on oikeus olla onnellinen.

Yllättikö joku oikeuksista sinut? Jos yllätti, mikä?

Onko yksi tai useampi oikeus sellainen, jonka kanssa sinulla on haasteita? Mikä/Mitkä?

Onko listalla yksi tai useampi kohta, jotka toteutuvat elämässäsi todella hyvin? Mikä/Mitkä?

Jos saisit lisätä omien oikeuksien listaan jonkun uuden oikeuden, millainen se olisi?

PARASTA MINUSSA

Mikä on parasta sinussa? Kirjoita tai piirrä vastaus tyhjiin puhekupliin.

Mitä teet mielelläsi?

Mistä pidät itsessäsi?

Mikä tekee sinusta erityisen?

Mistä olet saanut hyvää palautetta?

Miten kannustat itseäsi?

Kerro jokin mukava muisto!

Kerro hetkestä jolloin onnistuit!

TÄRKEÄT IHMISET

Tässä tehtävässä voit pohtia ja listata ihmisiä, jotka ovat tai joiden haluaisit olevan elämässäsi merkityksellisiä. Vastaa kysymyksiin kirjoittamalla kuhunkin kohtaan sopivan henkilön nimi. Henkilöitä voi olla useitakin, sinun ei tarvitse valita vain yhtä. Muista, että vastaus voi olla myös sinä itse tai esimerkiksi lemmikkieläin. Ei haittaa, jos jokin kohta jää tyhjäksi.

Kuka voisi saada sinut nauramaan? _____

_____

Kenen kanssa haluaisit mennä kävelylle? _____

_____

Kenen kanssa haluaisit matkustaa, minne? _____

_____

Kenen kanssa haluaisit olla, kun sinulla on hyvä päivä? _____

_____

Kenen kanssa haluaisit olla, kun sinulla on huono päivä? _____

_____

Kenen kanssa haluaisit voida riidellä? _____

_____

Kenelle haluaisit kertoa asioistasi? _____

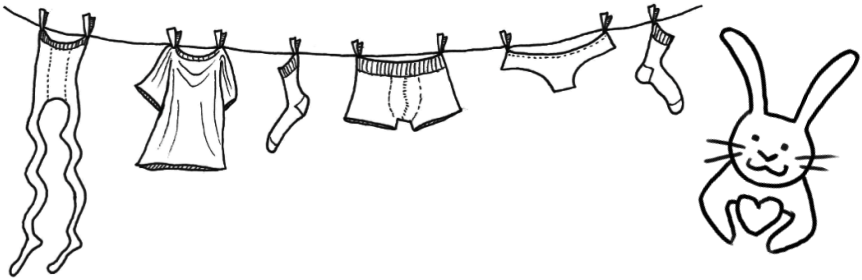
_____

Kenelle haluaisit kertoa salaisuuksiasi? _____

_____

Ketä sinulla on ikävä? _____

_____



Kenen kanssa haluaisit voida olla täysin oma itsesi? _____

_____

Kenen haluaisit näkevän kun naurat? _____

_____

Kuka saa nähdä kun itket? _____

_____

Kenen haluaisit lohduttavan sinua? _____

_____

Ketä sinä haluaisit lohduttaa? _____

_____

Keneltä haluaisit saada apua? _____

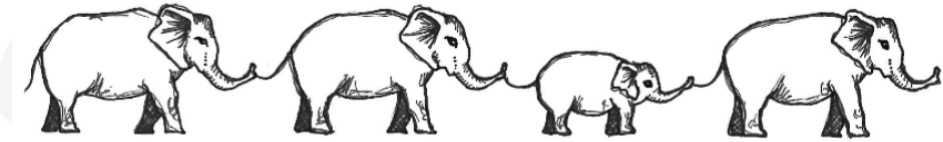
_____

Kenen kanssa sinulla on turvallinen olo? _____

_____

Kenelle sinä haluaisit olla tärkeä? _____

_____



voimavarapuu

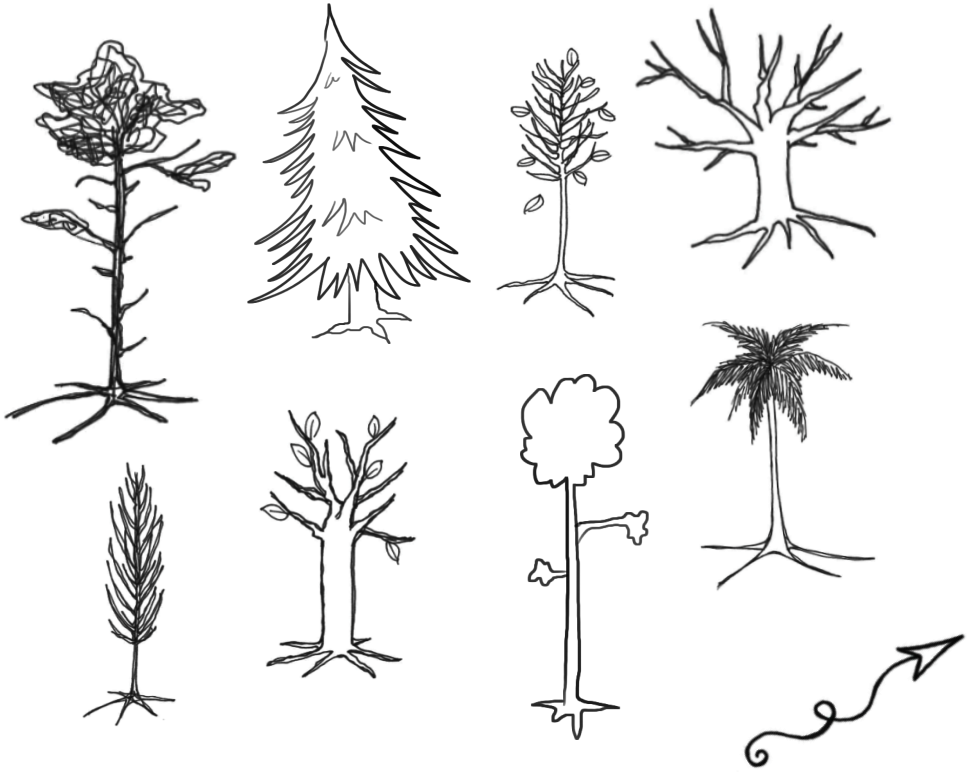
Tee viereiselle sivulle puu esimerkiksi piirtäen tai lehdestä leikkaamalla ja liimaamalla. Tee siitä sellainen kuin haluat, mutta siinä tulee olla juuret, runko, oksia ja lehtiä. Kun olet piirtänyt puusi, kokoa siihen omia voimavarojasi kirjoittamalla seuraavasti:

1. <u>Juuriin</u> kirjoita asioita, joista saat voimaa ja jotka auttavat sinua jaksamaan.

2. <u>Runkoon</u> kirjoita asioita, joita osaat ja/tai joissa olet hyvä.

3. <u>Oksiin</u> kirjoita asioita, joiden tekemisestä nautit.

4. <u>Lehtiin tai havuihin</u> kirjoita asioita, joista haaveilet.

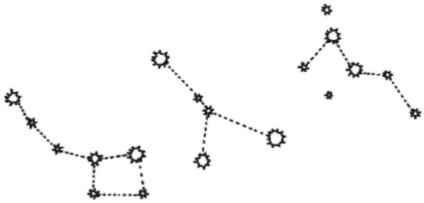


TUNTEET

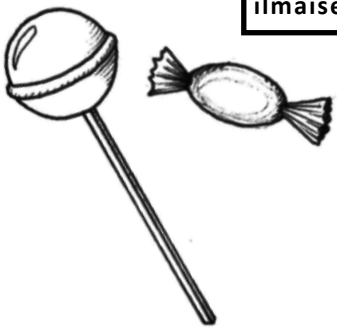
Tunteiden havaitseminen ja tiedostaminen ovat tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta. Näitä taitoja tarvitaan myös vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Mikään tunne ei ole väärä tai huono. Jokainen tunne viestii jostakin tärkeästä – pelko varoittaa vaaroista, kateus kertoo omista tarpeista ja viha auttaa tunnistamaan omat rajat.

Kaikilla ihmisillä on lupa kaikkiin tunteisiin ja ajatuksiin. Jotkut tunteet voivat vaikuttaa ylivoimaisilta tai pelottavilta, mutta niiden hyväksyminen ja tunteminen auttaa. On hyvä pohtia, miten omia tunteitaan tuntee, käsittelee ja ilmaisee.

Täytyy muistaa, että suurenkaan tunnekuohun keskellä tunne ei määritä koko ihmistä. Ihmisessä vaikuttavat aina myös ja järki ja tahto.



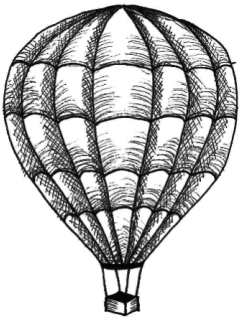
Toisinaan voi olla hankala tietää, mitä tuntee. Joskus taas tunteita on vaikea ilmaista, vaikka ne tunnistaisikin. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen voi helpottaa ahdistusta, ja niiden ilmaiseminen lisää usein hyvinvointia.



Tunteet eivät synny tyhjästä, vaan niihin vaikuttavat ajatukset, käsitykset ja aiemmat kokemukset. Tunteisiin liittyy elimistön kokonaisvaltainen reaktio. Tutkimuksilla on osoitettu, että ihminen kokee tunteita kaikkialla kehossaan. Tunteet ilmenevät usein sekoittuneina, eli voit tuntea useaa tunnetta yhtä aikaa.

TUNNEPIKSELIT

Tässä on lista erilaisista tunteista tai mielialoista. Jos listasta puuttuu sinulle tärkeitä tunteita, lisää ne listaan. Väritä kunkin tunteen vieressä oleva ruutu eri värillä, esimerkiksi ilo vihreällä ja viha mustalla. Ne ovat sinun värikoodisi näille tunteille.



- ☐ ILOISUUS/TYYTYVÄISYYS
- ☐ ALAKULOISUUS/SURU
- ☐ VIHA/RAIVO
- ☐ AHDISTUS
- ☐ VÄSYMYS
- ☐ EPÄTOIVO
- ☐ HÄPEÄ
- ☐ PELKO
- ☐ YKSINÄISYYS/ULKOPUOLISUUS
- ☐ INNOSTUS/TOIVEIKKUUS
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Tässä on taulukkoja, joiden ruudut kuvaavat päiviä kuukaudessa. Väritä jokaisen päivän ruutu väreillä, jotka kuvaavat kyseisenä päivänä tuntemiasi mielialoja. Erivärisistä mielialapikseleistä koostuu näin kuvaus kuukauden aikana kokemistasi tunteista. Täytä kuviotasi vaikkapa iltaisin ennen nukkumaanmenoa. Jos pidät siitä, voit jatkaa samanlaisen tunnepäiväkirjan pitämistä esimerkiksi ruutuvihkoon.

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1.							
2.							
3.							
4.							

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1.							
2.							
3.							
4.							

KEHONKARTTA

Piirrä viereiselle sivulle kehon ääriviivat. Se voi olla juuri sellainen kuin itse haluat. Merkitse kehoon eri väreillä värittäen tai eri kohtiin kirjoittaen, missä tunnet seuraavia tunteita — tyyli on vapaa.

VÄSYMYS

ILO

VIHA

JÄNNITYS

ONNISTUMINEN

AHDISTUS

KATEUS

PELKO

ROHKEUS

PETTYMYS

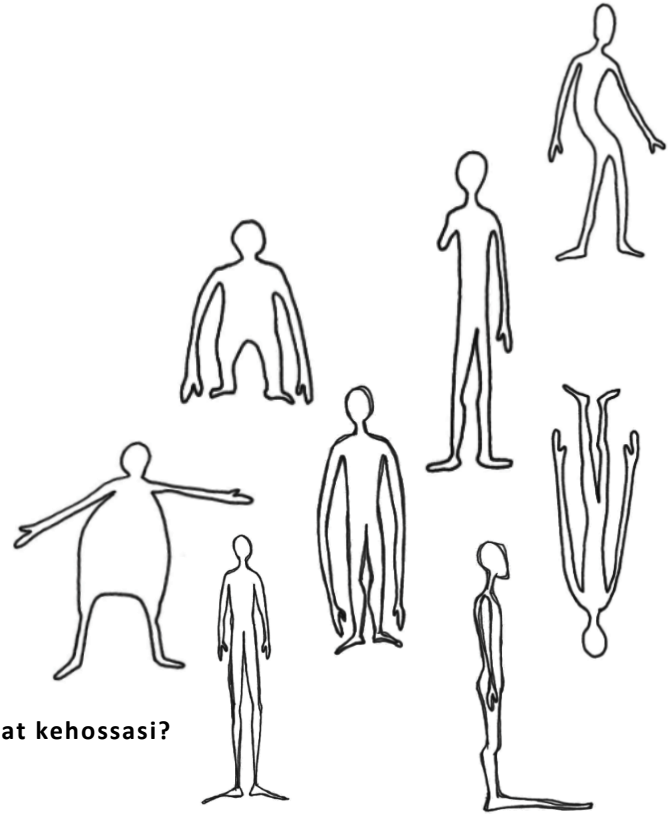
HÄPEÄ

SURU

TURHAUTUMINEN

IHASTUMINEN

RAKKAUS



Miltä tunteet tuntuvat kehossasi?

Mistä tunnistat ne?

Jos jotkut tunteet tuntuvat samassa kohdassa, miten erotat ne toisistaan?

VIIMEKSI TUNSIN

Pohdi, missä tilanteessa viimeksi tunsit seuraavia tunteita ja täytä lauseet loppuun.

Tunsin viimeksi iloa, kun…

Tunsin viimeksi surua, kun…

Tunsin viimeksi ahdistusta, kun…

Tunsin viimeksi vihaa, kun…

Tunsin viimeksi häpeää, kun…

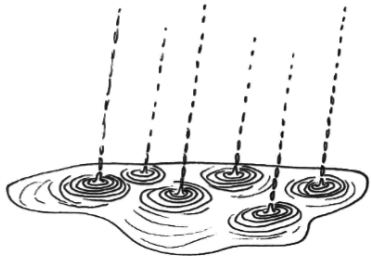
Tunsin viimeksi pettymystä, kun…

Tunsin viimeksi onnistumista, kun…

Tunsin viimeksi ihastumista, kun…

Tunsin viimeksi turhautumista, kun…

Tunsin viimeksi kateutta, kun...



Valitse yksi edellisen sivun tunteista ja pohdi seuraavia kysymyksiä.

Mikä sai sinut tuntemaan tätä tunnetta?

Miten reagoit siihen tunteeseen?

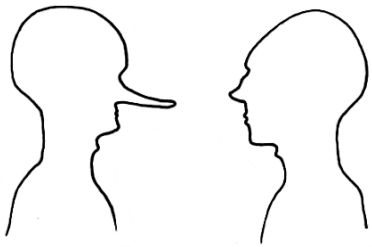
Mitä ajattelit toiminnastasi?

Saitko käsiteltyä tunnetta itsellesi mieleisellä tavalla?

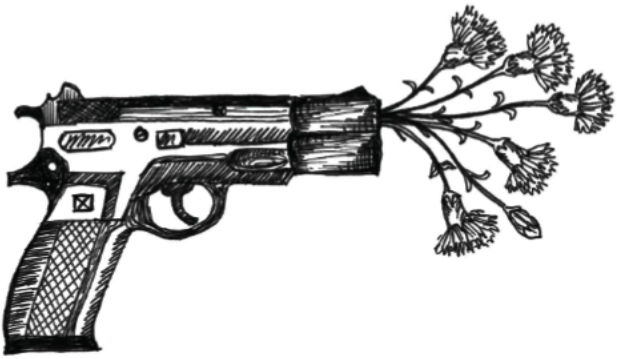
Jos et, niin mikä sinua auttaisi tulevaisuudessa?

roolit & minäkuva

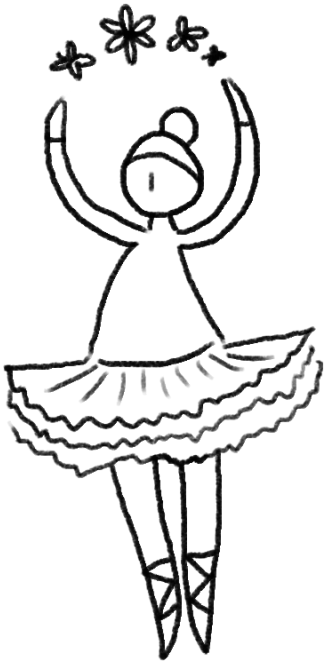
Ihmisillä on erilaisia rooleja. Ne syntyvät ihmisen ominaisuuksien perusteella sekä toisten tarpeista ja odotuksista. Samalla henkilöllä voi olla eri ihmisten parissa erilaisia rooleja. Ihmisellä voi olla myös monta roolia yhdessä ryhmässä. Roolit eivät ole ”kiveen hakattuja” – ne voivat muuttua elämän aikana. Se, että ihminen on joskus ollut tietyssä roolissa, ei määritä hänen roolejaan jatkossa.



Roolin voi ottaa itse tai saada toisilta. Toisinaan on hyvä pohtia, millaisia rooleja ihmiset ovat ottaneet, saaneet tai antaneet toisilleen ja miten näitä rooleja ylläpidetään.



Ihmisen minäkuva koostuu julkisesta ja yksityisestä minäkuvasta. Julkinen minäkuva on sitä, mitä yksilö päättää kertoa itsestään ja miten hän ilmaisee itseään muille. Se on sellainen kuva, minkä ihminen haluaa itsestään antaa. Yksityinen minäkuva on se, mitä ihminen ajattelee itsestään omassa päässään ja kuinka hyvä hän omasta mielestään on. Ihminen ei yleensä kerro kaikkea, mitä ajattelee, joten nämä kaksi kokonaisuutta ovat aina hieman erilaiset.



Ihmistä ei määrittele se, mitä hän näyttää tai jättää näyttämättä itsestään muille. On hyvä osata suojella itseään valitsemalla, mitä itsestään kertoo tai näyttää missäkin seurassa. Kun itsensä tuntee hyvin, osaa usein paremmin valita, mitä asioita itsestään jakaa toisten kanssa ja mitä pitää vain itsellään.

ROOLIJANAT

Tällä aukeamalla on erilaisia rooleja ja niiden alla janoja. Merkitse kullekin janalle, kuinka paljon kyseinen rooli kuvaa sinua omasta mielestäsi. Halutessasi voit merkitä tämän lisäksi toisella värillä sen, kuinka haluaisit asian olevan, mikäli et ole tyytyväinen nykyiseen tilanteeseen. Jos haluat, voit myös kirjoittaa esimerkkejä tilanteista ja ryhmistä, joissa nämä roolit sinussa ilmenevät.

HAUSKUUTTAJA

EI SOVI MINUUN YHTÄÄN ——— SOPII MINUUN TÄYSIN

TARKKAILIJA

EI SOVI MINUUN YHTÄÄN ——— SOPII MINUUN TÄYSIN

KUUNTELIJA

EI SOVI MINUUN YHTÄÄN ——— SOPII MINUUN TÄYSIN

HUOMIONTAVOITTELIJA

EI SOVI MINUUN YHTÄÄN ——— SOPII MINUUN TÄYSIN

JOHTAJA

EI SOVI MINUUN YHTÄÄN ——— SOPII MINUUN TÄYSIN

VASTUUNPAKENIJA

EI SOVI MINUUN YHTÄÄN ——— SOPII MINUUN TÄYSIN

ALOITTEENTEKIJÄ

EI SOVI MINUUN YHTÄÄN — SOPII MINUUN TÄYSIN

ITSENSÄVÄHEKSYJÄ

EI SOVI MINUUN YHTÄÄN — SOPII MINUUN TÄYSIN

SOVITTELIJA

EI SOVI MINUUN YHTÄÄN — SOPII MINUUN TÄYSIN

VIISASTELIJA

EI SOVI MINUUN YHTÄÄN — SOPII MINUUN TÄYSIN

UHRIUTUJA

EI SOVI MINUUN YHTÄÄN — SOPII MINUUN TÄYSIN

KOVANAAMA

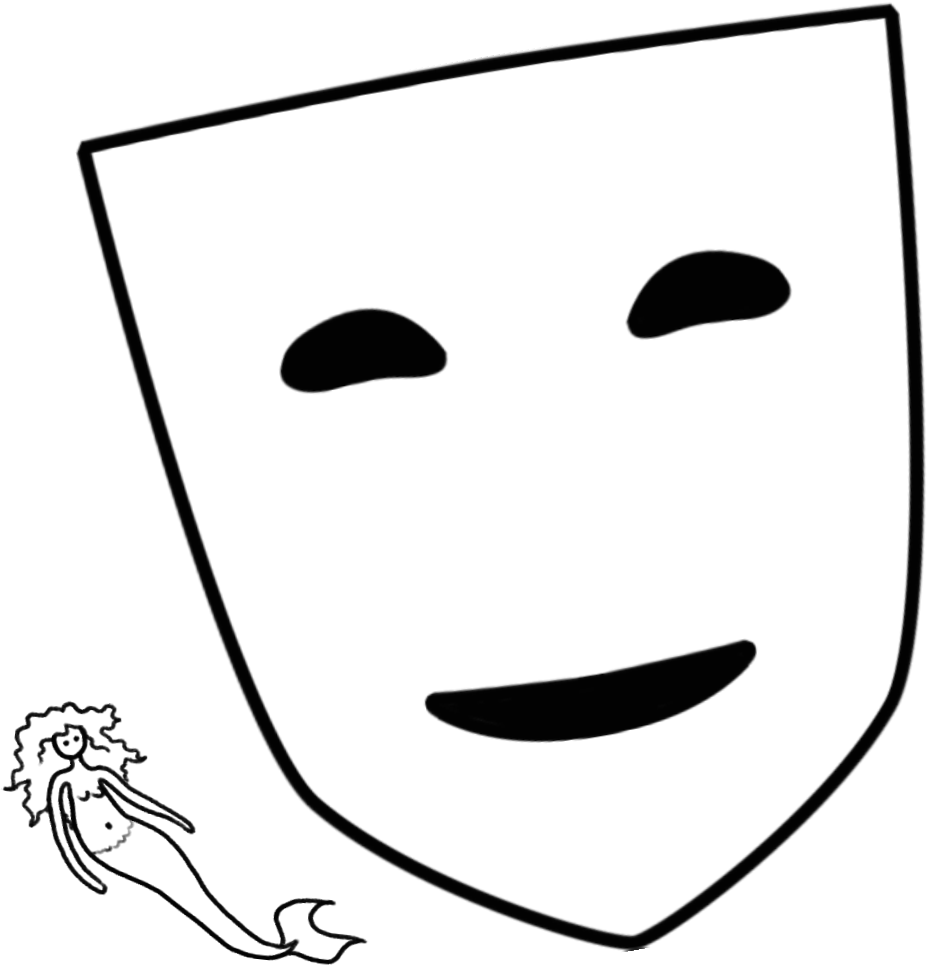
EI SOVI MINUUN YHTÄÄN — SOPII MINUUN TÄYSIN

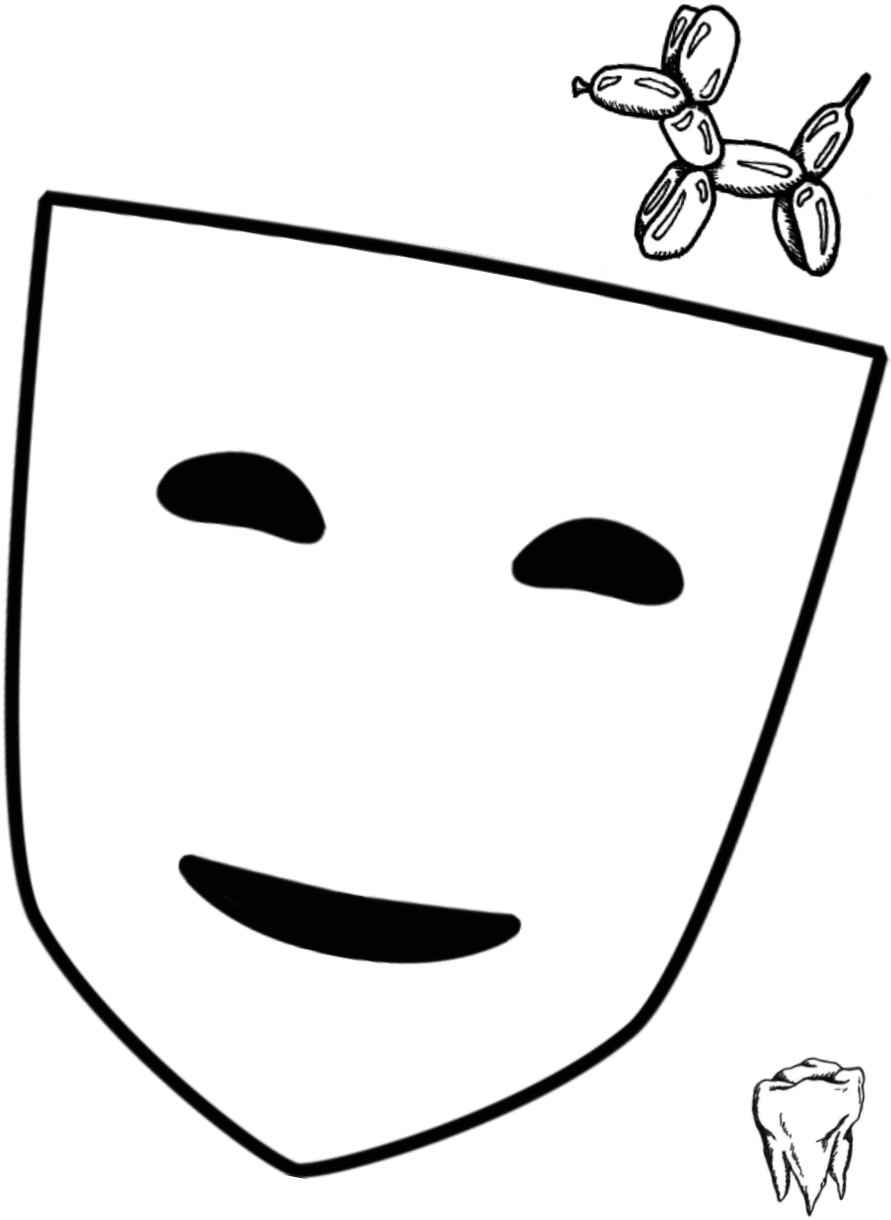
INNOSTAJA

EI SOVI MINUUN YHTÄÄN — SOPII MINUUN TÄYSIN

NAAMIOT

Tällä aukeamalla on naamio, joka kuuluu sinulle. Vasemmalla sivulla on naamion ulkopuoli, ja oikealla naamion sisäpuoli. Kirjoita tai piirrä vasemmalle sivulle, eli naamion ulkopinnalle asioita, joita uskot toisten näkevän sinusta. Ne voivat olla esimerkiksi roolejasi, piirteitäsi tai käyttäytymistäsi. Kirjoita tai piirrä oikealle sivulle, eli naamion sisäpinnalle asioita, joita toiset eivät sinusta näe.

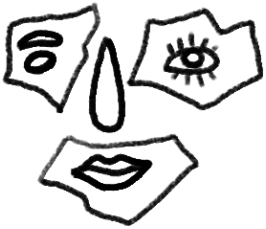




Tuntuuko sinusta siltä, että se, mitä toiset sinusta näkevät, pitää paikkansa? Jos ei, niin miksi? Miksi toiset eivät näe näitä asioita sinussa? Onko sinulla elämässäsi joku ihminen, jolle voit näyttää näitä puolia itsestäsi? Haluaisitko, että olisi?

KEHONKUVA

Kehonkuva tarkoittaa ihmisen omaa käsitystä kehostaan – onko se sopiva, kelpaava, hyvä tai oikeanlainen. Ihmisen kehonkuva ei ole sidoksissa siihen, miten muut hänen kehonsa näkevät. Se on sitä miltä itsestä tuntuu, jokaisen ihmisen ikioma henkilökohtainen kokemus.



Kehonkuvaan kuuluu ulkonäön lisäksi muun muassa omasta kehosta huolehtiminen, toimintakyky, itsensä ilmaiseminen ulkonäön kautta ja seksuaalisuus. Kehonkuvaan liittyvä kehoitsetunto kasvaa ja kehittyy paremmaksi kun ihminen puhuu kehostaan arvostavasti ja kohtelee sitä hyvin.

Ihmiset vertailevat usein kehojaan internetissä, elokuvissa, lehdissä ja mainonnassa esiteltyihin kehoihin. Tämä voi aiheuttaa ahdistusta sekä sitä, että peilistä näkyvä kuva itsestä ja mielikuva omasta ulkonäöstä voi näiden muokattujen ja saavuttamattomien kuvien takia vääristyä jopa itseinhoksi.

Nuorena keho saattaa muuttua nopeasti, ja jokainen muuttuu eri tavalla. Se voi olla hämmentävää ja saada aikaan epävarman olon. Nuorena kehonkuva usein vääristyy ja aivan tavalliset nuoret kokevat olevansa vääränlaisia tai huonompia verrattuna muihin. Oma tyytymättömyyden tunne omaa kehoa kohtaan voi helposti johtaa siihen, että luulee myös muiden ajattelevan niin. Myönteinen kehonkuva on parhaimmillaan voimavara.

minä riitän

Sinun kehosi on juuri sellainen kuin se on, ja se on ihan ok! Täytä aukeaman lauseet sellaisilla sanoilla, jotka kuvaavat sinun kehoasi. Yritä miettiä mahdollisimman myönteisiä asioita. Kokeile lukea lauseita ääneen — miltä se tuntuu? Toivottavasti tämä aukeama toimii sinulle muistutuksena arjessa siitä, että sinä riität juuri sellaisena kuin olet.

Hiukseni ovat _____ ja pidän niistä.

Silmäni ovat _____ ja ne sopivat minulle.

Nenäni on _____ ja se toimii.

Hymyni on _____ ja se on kaunis.

Kasvoni ovat _____ ja ne ovat parhaat kasvot minulle.

Käteni ovat _____ ja välitän niistä.

Ryhtini on _____ ja se on minulle luonteva.

Takapuoleni on _____ ja se on ihana.

Mahani on _____ ja se on aivan verraton.

Ihoni on _____ ja se on minulle rakas.

Reiteni ovat _____ ja ne ovat hyvät juuri niin.

Sääreni ovat _____ ja ne näyttävät hyvältä.

Jalkani ovat _____ ja pidän niistä huolta.

Ääneni on _____ ja saan käyttää sitä.

Nauruni on _____ ja se on minulle täydellinen.

Tapani liikkua on _____ ja se on täysin ok.

Halaukseni on _____ ja olen ylpeä siitä.

Aistini ovat _____ ja niistä on minulle hyötyä.

Kooltani olen _____, eli juuri sopiva.

Tyylini on _____ ja ilmaisen sillä itseäni.

Haluaisin muuttaa kehostani _____ ja se on täysin sallittua.

Lempiosa kasvoistani on _____, koska _____.

Lempiosa muusta kehostani on _____, koska _____.

Minä olen _____ ja se on täysin ok.

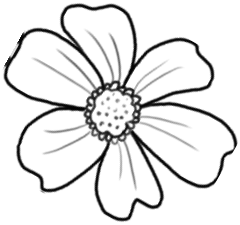
Olen _____ ja jaan sen mielelläni muiden kanssa.

Olen _____ ja se on vain minun oma asiani.

Minä olen _____ ja minä riitän!

KIITOS KEHOLLE

Voit kirjoittaa tälle aukeamalle kiitoskirjeen omalle kehollesi. Kirjoita seuraaviin kohtiin sellaisia asioita, mitä todella haluat kehollesi sanoa.

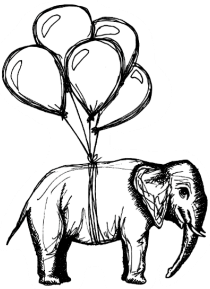


Mitkä asiat kehossasi toimivat? Mistä asioista kehossasi pidät?

Kehoni, kiitän sinua siitä, että…

Millä tavoin pidät huolta kehostasi?

Kehoni, huolehdin sinusta siten, että…



Mihin pystyt kehollasi? Mihin kaikkeen käytät sitä?

Kehoni, pystyn sinun avullasi…

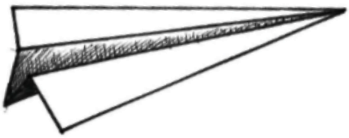
Mitä kehosi sinulle merkitsee?

Kehoni, olet minulle…

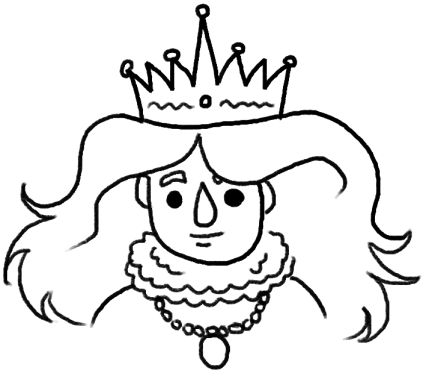
Terveisiä kehollani...

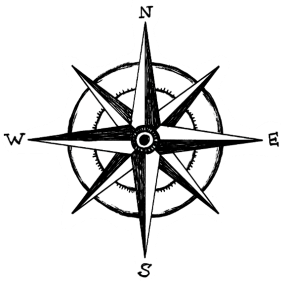
Tulevaisuus

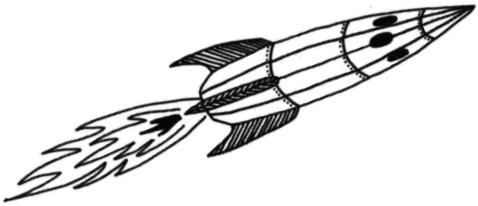
Oma tulevaisuus mietityttää monia. Itselle sopivan oikean polun löytäminen voi olla hankalaa. Tuhansien vaihtoehtojen maailmassa ”väärän valinnan” tekeminen saattaa pelottaa ja tulevaisuus tuntuu ehkä epävarmalta. Ympäristön odotukset voivat luoda paineita tulevaisuuden suhteen.

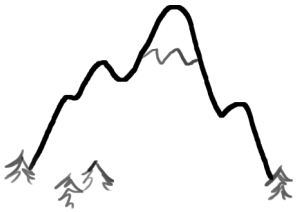


On hyvä muistaa mistä ihminen on päätynyt nykyhetkeen. Menneisyydellä on iso vaikutus nykyisyyteen. Ihminen ei ole kuitenkaan pelkästään menneisyytensä määrittelemä, mutta sen vaikutukset on hyvä tiedostaa. Menneisyyttä ei voi nollata, mutta omaan tulevaisuuteen voi vaikuttaa.

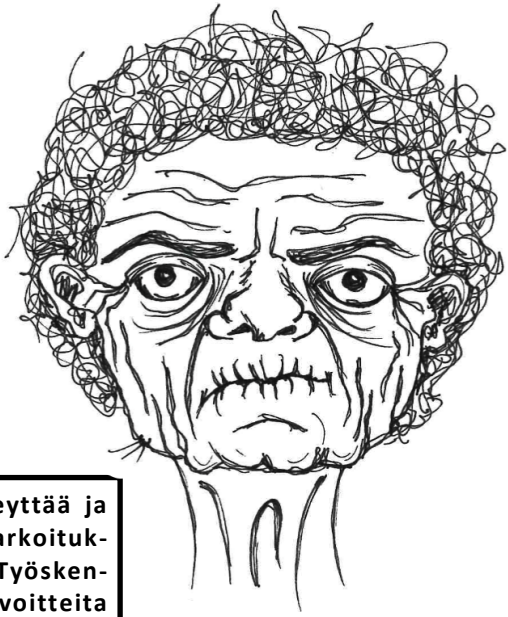








Tulevaisuuden pohdinnassa ja tavoitteiden hahmottelussa on hyvä muistaa se, että asiat eivät aina mene juuri niin kuin on niiden toivonut menevän. Tavoitteiden pilkkominen pienempiin osiin ja varasuunnitelmien tekeminen on oman tulevaisuuden suunnittelussa myös tärkeää.

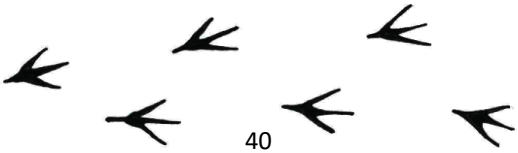


Kun omia tavoitteitaan selkeyttää ja täsmentää, tunne elämän tarkoituksellisuudesta usein kasvaa. Työskentely kohti itselle tärkeitä tavoitteita on tärkeä keino oman onnellisuuden lisäämisessä pysyvästi. Omien tavoitteiden lisäksi on tärkeää tunnistaa ne pienet askeleet, joiden avulla omia toiveita voi saavuttaa ja siten tehdä omasta tulevaisuudestaan itselle mieleistä.

ELÄMÄNKAARI

Mitkä tapahtumat ovat olleet elämässäsi merkittäviä? Ne voivat olla mukavia, haastavia tai mitä tahansa siltä väliltä. Voit listata niitä tälle sivulle. Jos niiden pohtiminen on hankalaa, voit miettiä esimerkiksi perheeseen, ihmissuhteisiin, opiskeluun, työelämään, harrastuksiin tai terveyteen liittyviä tapahtumia.

Piirrä sitten viereiselle sivulle oma elämänkaaresi. Se voi olla minkä muotoinen vain, juuri sellainen kuin sinä haluat. Merkitse elämänkaaresi varrelle sinulle tärkeitä ja merkittäviä tapahtumia. Voit aloittaa syntymästäsi, ja nykytilanteen kohdalle voit halutessasi kirjoittaa tai piirtää, millainen tilanne elämässäsi on nyt.



MINUN ELĀMĀNKAARENI

VIIDEN VUODEN PÄÄSTÄ

Kuvittele, että heräät huomenna aamuun viiden vuoden kuluttua. Vanha tuttusi on laittanut sinulle viestiä ensimmäistä kertaa moneen vuoteen. Hän kyselee elämäntilanteestasi. Mieti rauhassa, millaista toivoisit elämäsi olevan viiden vuoden päästä. Päätä itse, kuinka todenmukaisia haaveesi ovat – kuvitellaan, että ne ovat toteutuneet joka tapauksessa. Anna mielikuvituksesi lentää!

Moi! Mitä sulle nykyään kuuluu? Ei ollakaan hetkeen juteltu.

Missä sinä nykyään asut?

Aijaa! Millainen koti sinulla on?

Kenen kanssa asut? Onko sinulla perhettä? Tai lemmikkejä?

Opiskeletko sinä? Tai oletko opiskellut?
Oletko jo työelämässä?

Okei! Mitä sinä teet vapaa-aikanasi?

Mielenkiintoista! Mitä lähipiirillesi kuuluu?
Onko sinulla kavereita?

Mikä on ollut parasta viimeisessä viidessä vuodessa?

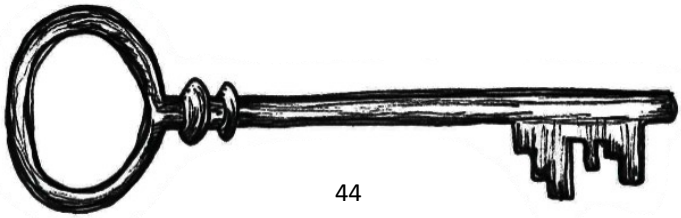
Mitä odotat tulevaisuudeltasi?

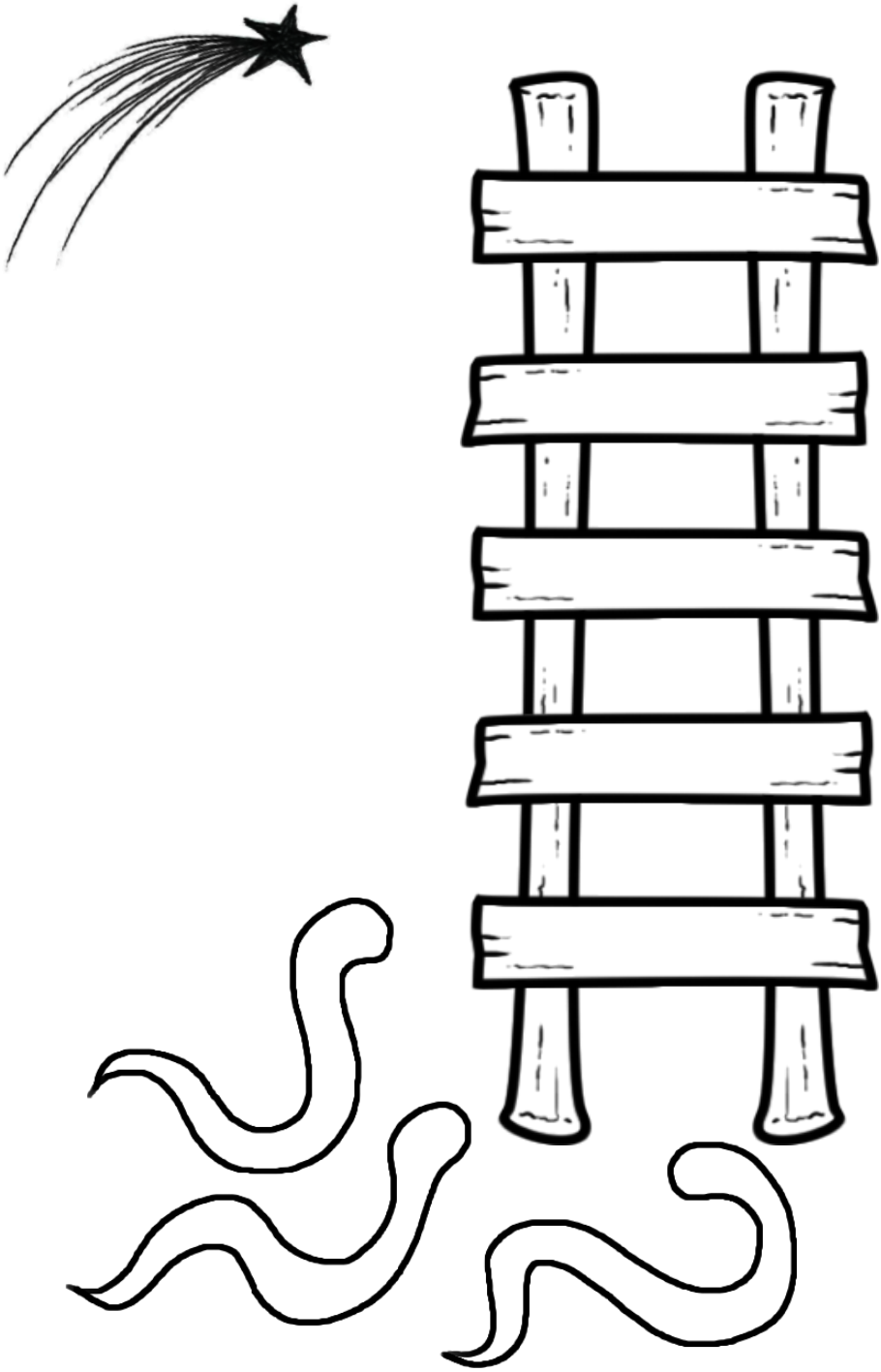
TULEVAISUUSTIKKAAT

Viereisellä sivulla on viisiportaiset tikkaat. Kirjoita jokaisen askelman kohdalle jokin tavoite, joka sinulla on tulevaisuudelle. Laita helpoin tavoite alimmaiselle askelmalle ja vaikein ylimmälle. Tikapuiden juurella luikertelee myös muutama käärme, joihin voit kirjoittaa pelkoja tai asioita, mitä et haluaisi tulevaisuudessa tapahtuvan.

MITEN VOISIN SAAVUTTAA TAVOITTEENI?

MITEN VOISIN EHKÄISTÄ PELKOJENI TOTEUTUMISTA?





LOPUKSI

Teimme Tässä minä olen -tehtäväkirjan osana toiminnallista opinnäytetyötämme Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmassa. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Joensuun Setlementti ry.
Tärkeä osa opinnäytetyöprosessia oli Joensuun Setlementin Tyttöjen Tuvalla ohjaamamme Tässä minä olen -pienryhmä, jonka avulla kokosimme tehtäväkirjan rungon.
Tehtäväkirjan harjoitukset kokosimme mukaillen omaa työkokemustamme, lähdeluettelossa olevia harjoitteita ja muuta alan kirjallisuutta. Tekstiosioiden lähteenä käytimme alaan liittyvää kirjallisuutta ja verkkojulkaisuja.
Keräsimme palautetta tehtäväkirjan sisällöstä pienryhmältä, Riveria-ammattiopiston Valma-opiskelijaryhmiltä sekä Riverian koulupsykologilta ja koulukuraattorilta.

Kiitämme kaikkia projektissa mukana olleita!
Erityiskiitos J, S & Tiia!

Tehtäväkirjan kokoaminen ja taitto: Lidia Catalano & Aino Pohjola
Tehtäväkirjan kuvitus: Lidia Catalano & Aino Pohjola
Tehtäväkirjan kannen kuvitus: Lidia Catalano

Pidätämme kaikki oikeudet tehtäväkirjan kuvituskuvien käyttöön erillään tehtäväkirjasta.

Joensuun Setlementti

Karelia AMMATTIKORKEAKOULU

LÄHTEET

Itsetuntemus

Bourne, E. J. 1995. Vapaaksi ahdistuksesta. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Helsinki: WSOY. Sivut 255–256.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY. Sivu 17.

Nyyti ry. 2018. Itsetuntemus ja hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Nyyti ry. https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/ 21.2.2018

Suomen mielenterveysseura. 2018. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Suomen mielenterveysseura. https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyvä-itsetunto-optimistista-realismia 21.2.2018

Voimavarat

Erkko, A., Hannukkala, M. & Pruuki, T. 2013. Nuoren voimavaroja lisätään mielenterveystaitoja vahvistamalla. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Helsinki: Humak. Sivut 132–133.

Häkli, J., Kallio, K.P. & Korkiamäki, R. 2015. Myönteinen tunnistaminen. Nuorisotutkimusseura. Tampere: Juvenes. Sivu 9.

Mielenterveystalo. 2018. Voimavarat. Mielenterveystalo. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro6Lahjasi.aspx 18.8.2018

Tunteet

Bourne, E. J. 1995. Vapaaksi ahdistuksesta. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Helsinki: WSOY. Sivut 215–217.

Cacciatore, R. Hurme, V. & Lehtikangas, M. 2009. Kapinakirja. Aggressiokasvatta jan käsikirja – koululaisesta aikuiseksi. Helsinki: VL-Markkinointi

Helasti, P. 2014. Tunteet löytyvät kehonkartasta. Suomen Mielenterveysseura. https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet 16.8.2018

Suomen Mielenterveysseura. 2018. Tunnetaitojen perusteet. Suomen Mielenterveysseura. https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/tunteet-l%C3%B6ytyv%C3%A4t-kehonkartas ta 16.8.2018

Tampereen mielenterveysseura. 2018. Hoida ja vahvista mieltäsi. Tampereen mielenterveysseura. http://www.mielenterveysseurat.fi/tampere/mielen-hyvinvoinnin-omahoito/ 17.8.2018

Roolit & minäkuva

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY. Sivu 26.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. 210. Roolit ryhmässä – Erilaiset ryhmäilmiöt. Mannerheimin lastensuojeluliitto. https://www.mll.fi/tehtavat/roolit-ryhmassa-erilaiset-ryhmailmiot/ 24.8.2018

Suomen virtuaaliammattikorkeakoulu. 2006. Ryhmän jäsenten rooleja ja tehtäviä. Suomen virtuaaliammattikorkeakoulu. http://www2.amk.fi/mater/viestinta_ja_media/ryhmatyotaidot/ryhmaen_jaesenten_rooleja_ja_tehtaeviae_12219.html 24.8.2018

Kehonkuva

Väestöliitto. 2018. Kehonkuva. Väestöliitto. https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/kehonkuva/ 20.8.2018

Tulevaisuus

Mattila, A. S. 2009. Tavoitteiden täsmentäminen. Duodecim-terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=ont00014 26.8.2018

Omat oikeudet

Bourne, E. J. 1995. Vapaaksi ahdistuksesta. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Helsinki: WSOY. Sivut 215–217.

Parasta minussa

Matilainen, M., Tikkanen, T., Laitinen, T., Rinta-Jouppi, J., Pasanen, T. & Härkönen, W. 2018. Voimavaravalmennuksen työkirja. Mielenterveyden keskusliitto ry. http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2016/06/VoimavaraTK_singlepage.pdf 25.8.2018. Sivu 34.

Tärkeät ihmiset

Nuorten mielenterveystalo. 2018. Toivo – kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille. Mielenterveystalo. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Documents/Toivo%20-%20Pohdinta%20osio%208.pdf 27.8.2018

Takanen, K. 2017. Murra tunnelukkosi. Helsinki: WSOY. Sivu 108.

Voimavarapuu

Laakso, T. 2011. Elämä on arjen hetkissä. Vahvike. https://www.vahvike.fi/sites/default/files/dokumentit/OPAS%202.%20ARJEN%20ELAVOITTAMINEN_0.pdf 1.9.2018. Sivu 8.

Tunnepikselit

Takanen, K. 2017. Murra tunnelukkosi. Helsinki: WSOY. Sivu 47.

Kehonkartta

Helasti, P. 2014. Tunteet löytyvät kehonkartasta. Suomen Mielenterveysseura. https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet 16.8.2018

Viimeksi tunsin…

Tampereen mielenterveysseura. 2018. Hoida ja vahvista mieltäsi. Tampereen mielenterveysseura. http://www.mielenterveysseurat.fi/tampere/mielen-hyvinvoinnin-omahoito/ 17.8.2018

Roolijanat

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Ryhmän jäsenten rooleja. Varhaiskasvatuksen tietopalvelu. https://varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi/lisamateriaalit/itsetunto_kohdalleen_liite24.pdf 1.9.2018

Naamiot

Branch, A. 2015. The Mask You Live In -dokumenttielokuva.

Minä riitän

Bourne, E. J. 1995. Vapaaksi ahdistuksesta. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Helsinki: WSOY. Sivut 272–273.

Kiitos keholle

Tukiainen, M. 2016. Hyvän mielen taidot. Jyväskylä: PS-kustannus. Sivut 77, 239.

Elämänkaari

Takanen, K. 2017. Murra tunnelukkosi. Helsinki: WSOY. Sit 130–131.

Viiden vuoden päästä

Mattila, A. S. 2009. Tavoitteiden täsmentäminen. Duodecim-terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=ont00014 26.8.2018

Tulevaisuustikkaat

Stallard, P. 2002. Ajattelemalla iloa. Kognitiivista käyttäytymisterapiaa lapsille ja nuorille. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy. Sivu 157.