

Itsetunto – tehtävä

Oman itsensä tunteminen on yksi terveen mielen peruspilareita. Vahva itsetunto lisää tyytyväisyyttä elämään, antaa tunteen oman elämän hallinnasta, lisää joustavuutta ja suvaitsevaisuutta.

Jokaisella meillä voi olla hyvä itsetunto, riippumatta omasta persoonasta. Ei ole väliä oletko suupaltti vai porukan hiljaisin, riittää kunhan olet oma itsesi. Kaikki ovat erilaisia ja itsetuntokin voi toisilla olla vahvalla pohjalla pienestä pitäen, kun toisilla pienemmätkin vastoinkäymiset saattavat välillä horjuttaa luottamusta itseän paljonkin.

Itsetunto auttaa totuudenmukaisen minäkuvan kehittymisessä ja omien vahvuuksiesi sekä heikkouksiesi tunnistamisessa. Luottamus ja arvostus itseäsi sekä muita ihmisiä kohtaan kasvaa itsetuntosi kanssa, ajan myötä uskallat yhä enemmän ja rohkeammin tehdä omia päätöksiä ja ratkaisuja. Myös pettymysten ja epäonnistumisten kohtaaminen voi olla helpompaa, kun itsetunto on vahvoilla kantimilla. Oma itsetuntoa voi vahvistaa miettimällä omia hyviä ominaisuuksiaan ja keskittymällä siihen, mikä on itselle tärkeää elämässä.

Hyvä itsetunto ei ole kuitenkaan samaa kuin itsevarma esiintyminen tai ulkoinen menestyminen. Myöskään liika itsekkyyys ja ylimielisyys eivät tarkoita vahvaa itsetuntoa

1. Kun tunnet itsesi paremmin, kehität myös samalla itsetuntoasi. Siksi nyt voit seuraavan tehtävän avulla tutustua itseesi ehkä hieman paremmin. Pohdi seuraavia asioita itsekseksi ja kirjoita ajatuksiasi ylös ensi viikon keskusteluja varten. Keskustelussa ei tarvitse kertoa mitään, mitä et itse halua.
 - Mitä hyviä ominaisuuksia sinulla on? Missä asioissa olet taitava? Missä haluaisit kehittyä?
 - Ketkä ovat ihanteitasi tai idoleitasi? Miksi?
 - Mitkä asiat tekevät sinut onnelliseksi ja mitkä asiat saavat sinut surulliseksi?
 - Mikä elämässä on mielestäsi arvokasta?
 - Mitä ajattelet koulusta? Mikä koulussa on mukavinta? Onko opiskelusta hyötyä?
 - Mitä haluaisit tehdä, kun tulet aikuiseksi?
2. Yritä vahvistaa myös läheistesi itsetuntoa esimerkiksi kannustamalla ja antamalla palautetta, sillä silloin tuot hyvää oloa myös itsellesi. Kehu joka päivä yhtä ihmistä! 😊

