

ITSETUNTO

Vahva itsetunto osana painonhallintaa

Sisältö

- Mitä on itsetunto?
- Vahva ja heikko itsetunto
- Miten vahva itsetunto ilmenee?
- Mitä itsetunnolla voidaan saada aikaan?
- Pohdiskelutehtävä
- Lähteet

Mitä on itsetunto ja ruumiinkuva?

- Itsetunto koostuu kahdesta osasta:
 - Miten koen muiden kokevan minut?
 - Millaisena koen itse itseni ja onnistumiseni/saavutukseni?
- Ruumiinkuvalla tarkoitetaan omaa käsitystä sekä tunteita omasta kehostaan, sen muodosta, koosta yms.

Vahva ja heikko itsetunto

- Vahva itsetunto saa henkilön kokemaan itsensä arvokkaana ja olemaan tyytyväinen itseensä
 - Onnistumiset, rakentava palaute, kannustus
- Vahvan itsetunnon vastakohta on heikko itsetunto
- Heikko itsetunto johtaa helposti siihen, että henkilö pitää itseään huonona ilman, että siihen on oikeaa syytä!
 - Heikko itsetunto voi johtua esimerkiksi siitä, että vertaa itseään liikaa muihin (esim. liikuntatestit, koulumenestys, harrastukset...)
 - Myös mm. kiusaaminen heikentää itsetuntoa

Miten vahva itsetunto ilmenee?

- Jokaisella on oikeus hyväksyä itsensä sellaisena kuin on
 - Jokaisessa meissä on paljon hyvää ja asioita, joissa juuri me olemme hyviä
- Hyvä ruokkii lisää hyvää
 - Vahva itsetunto muuttaa asennetta positiivisemmaksi, mikä helpottaa työskentelyä

Mitä itsetunnolla voidaan saada aikaan?

- On tärkeää muistaa, että me kaikki olemme erilaisia yksilöitä
 - Itsensä arvostaminen on avain vahvaan itsetuntoon!
- Vahvan itsetunnon avulla esim. painonhallintaan ja omaan kehoon liittyviä tunteita on helpompi käsitellä
 - Kun hyväksyy itsensä, toimeen tarttuminen on helpompaa
 - Tarve muutokselle ei tarkoita, että olisit millään tavalla huono!
- Vahva itsetunto estää meitä luovuttamasta! Suuret muutokset eivät tapahdu hetkessä

Mitä itsetunnolla voidaan saada aikaan?

- Heikko itsetunto voi aiheuttaa sen, että ei ryhdy suuriin muutoksiin
 - Ei välttämättä tunne pystyvänsä, vaikka se ei ole totta
 - Huonojen kokemusten vuoksi esimerkiksi liikkuminen ei kiinnosta, vaan se koetaan turhana tai jopa ahdistavana
 - Heikko itsetunto oman kehonsa suhteen voi johtaa myös liian rankkoihin yrityksiin muuttaa kehoaan
- Heikko itsetunto voi lannistaa mielialaa, jolloin luovuttaa helpommin
- Itselleen ei saa olla liian ankara, vaan mentävä eteenpäin omaan tahtiin, vaikka se veisikin aikaa
 - Itsensä kannustaminen ja iloitseminen jo pienistäkin askelista!

Oman itsetunnon pohtiminen

- Mieti, missä juuri sinä olet hyvä. Mikä saa sinut olemaan iloinen siitä, että olet juuri sinä?
- Miten nämä ominaisuudet auttavat sinua pääsemään tavoitteeseesi?
- Lisäksi muista, että olet ainutlaatuinen eikä kukaan voi korvata sinua! 😊

Lähteet

- Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus: Ongelma ja hoito. 3.p. Duodecim. Hämeenlinna.
- Manninen, K., Holmala, E. & Borg, P. 2004. Sinä onnistut: Pysyvän painonpudotuksen salaisuudet. 2.p. Gummerus. Jyväskylä