

TUOKIO 12 OSA 1/2

ITSETUNTEMUS JA ITSETUNTO



KÄSITE

ITSETUNTEMUS

Henkilökohtainen käsitys siitä, kuka ja millainen on sekä millaisia asioita toivoo. Hyvä itsetuntemus tarkoittaa sitä, että tietää omat hyvät ja kehittämistä vaativat puolet sekä ymmärtää, miten erilaisissa yllättävissä tilanteissa esimerkiksi reagoi ja toimii. Kun tuntee itsensä ja hyväksyy itselleen ominaiset piirteet, on helpompi voida hyvin. Kun tietää omia haastekohtiaan, on myös mahdollista kehittyä ja kasvaa ihmisenä. Tätä kasvua teemme läpi elämän.



MITEN VASTAISIT KYSYMYKSIIN?

Millaisena näet itsesi?

Mitä ajattelet muiden ajattelevan sinusta? Millaisena ystäväsi sinut näkevät?

Missä olet hyvä?

Missä sinun pitäisi kehittyä?

Mistä unelmoit ja mitä toivot?

Mitä tarvitset voidakseksi hyvin?

Miten suhtaudut epäonnistumisiin tai vastoinkäymisiin?

Millaisia asioita arvostat?

Miten asennoidut elämään?

SEKSUAALINEN ITSETUNTEMUS - MITEN VASTAISIT KYSYMYKSIIN?

Millaisena näet seksuaalisuutesi?

Millaisena näet sukupuolesi?

Millaisia odotuksia koet sinun seksuaalisuuteesi kohdistuvan?

Millaisia odotuksia koet sukupuoleesi kohdistuvan?

Elätkö oman näköistäsi elämää?

Oletko tyytyväinen omaan seksuaalisuuteesi, kokemukseesi sukupuolestasi?

Saatko olla omanlaisesi seksuaalisesti?

Millaisista parisuhteista, seksistä, rakkaudesta tai seksuaalisuudesta unelmoit?

Millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä seksuaalisuudessa?

kykyä luottaa itseensä

tietoisuus omasta arvosta

oman elämän näkemistä
arvokkaana ja tärkeänä

historiallinen aika ja paikka sekä
kulttuuri, jossa elää, vaikuttavat

voimaa puolustaa omia oikeaksi katsomiaan
arvoja luopumatta niistä (ellei osoittaudu,
että jokin muu arvo on parempi / järkevämpi)

TERVE ITSETUNTO

auttaa selviytymään
epäonnistumisista ja haasteista

itsestä pitämistä ja
arvostamista
heikkouksistaan
huolimatta

uskallus pitää kiinni
omista rajoistaan

”totuudenmukainen”
käsitys itsestä

positiivissävytteinen, vaikka ymmärtää
olevansa inhimillinen ja epätäydellinen