

# ITSE- TUNTEMUS

KUVAT Pixabay CC-0  
TEKSTI Krisse Tallgren CC-BY-SA



Itsetuntemukseen  
sisältyy  
minäkäsitys,  
persoonallisuus ja  
itsetunto.

Niistä on tietoa ja  
tehtäviä seuraavilla  
dioilla.

## ITSETUNTEMUSTA opiskellaan OP1-kurssissa

- \* koska itsetuntemus vaikuttaa voimakkaasti omaan toimintaan
- \* koska kehittyvän itsetuntemuksen avulla teet toteutuskelpoiset lukio-opiskelu-, yo-tutkinto ja jatko-opinto suunnitelmat.
- \* koska hyvän itsetuntemuksen avulla voi tehdä itselleen sopivia valintoja, kun pohtii uraa, ihmissuhteita jne.



SE, MITÄ  
AJATTELEMME  
ITSESTÄMME,  
VAIKUTTAA  
RATKAISEVASTI  
TOIMINTAAMME.

## TEHTÄVÄ JUNESTA - ALKU:

Junen kotona kaikki kehuivat häntä. Hän oli oppinut ajattelemaan, että lähes kaikki onnistuu häneltä helposti.

Kun uusi koulu alkoi, opiskelu ei sujunutkaan entiseen malliin. Hän alkoi pitää koulua huonona ja vaihtoi uuteen kouluun. Sielläkään asiat eivät sujuneet, vaan häntä kehoitettiin kehittämään [opiskeluasennettaan ja -tapojaan](#).

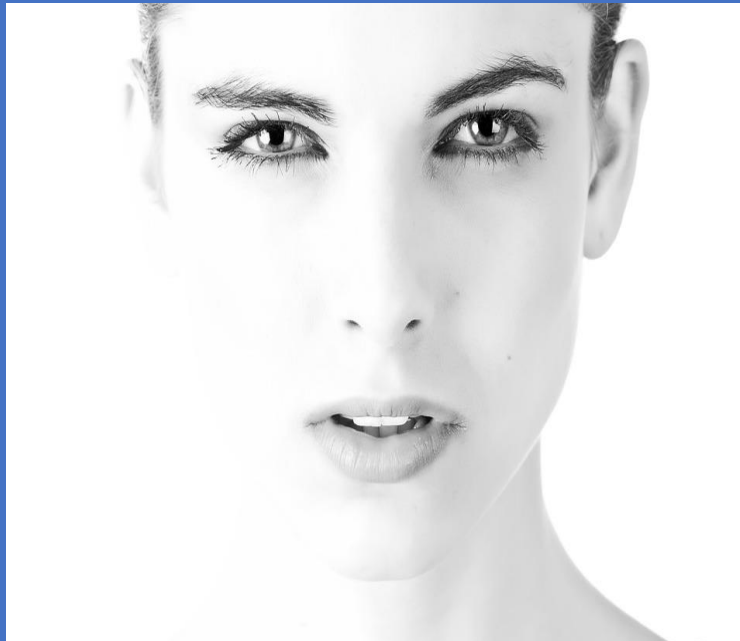
Junesta alkoi tuntua, ettei hän edes tunne itseään ja ettei hän tiedä mitä tehdä.

Mitä seuraavien 4-20 diojen asioita Junen kannattaisi hahmottaa itsestään ja miksi. Kirjaa muistiin.

Tunnen itseäni,  
kun tiedän  
kuka olen ja  
millainen  
olen

ITSE-  
TUNTEMUS

=



Tunnen itseäni  
kun  
ymmärrän  
itseäni.

ITSETUNTEMUS on sitä, että oikeasti  
HUOMAAN ja TIEDOSTAN..

- miten käyttäydyn
- mitä haluan
- mitä ajattelen
- mitä tunnen
- miten toimin





**Muut ympärillä voivat sanoa, että oletpa tyhmä tai oletpa ahkera.**

**Usein luulemme, että olemme sellaisia kuin muut sanovat.**



Olemme oppineet  
pitämään itseämme  
tietynlaisena,  
  
mutta voi olla,  
että olemme väärässä.



**Elämää hankaloittaa  
se, että on vääriä  
luuloja itsestään.**

**Kannattaa tutustua  
itseensä OIKEASTI.**





**OIKEA ITSETUNTEMUS auttaa ymmärtämään:**

**Miksi toimin niin kuin toimin?**



**OIKEA ITSETUNTEMUS tuo esiin:**

**Mitä oikeasti toivon ja haluan?**

**Tutki lisää: [Tunne itsesi Nyyti.fi-sivuilla](https://www.nyyti.fi)**

# MINÄKÄSITYS

=

Millainen minä olen  
omasta mielestäni?

Minäkäsitys sisältää  
laajan kimpun ajatuksiasi :



MINÄKÄSITYSTÄ on

1. Mitä ajattelen  
**KEHOSTANI,**

esim.

ulkonäöstäni,

koostani,

kunnostani

jne.



**MINÄKÄSITYSTÄ on**

2. Mitä ajattelen  
**MIELESTÄNI,**

esim.

asenteistani,

kekseliäisyydestäni,

tunteistani

jne.



# MINÄKÄSITYSTÄ on

## 3. Mitä ajattelen SUHTEESTANI YMPÄRISTÖÖN

esim.

toisiin ihmisiin,  
opiskeluun / työhön,  
yhteiskuntaan

jne



# MINÄKÄSITYSTÄ on

4. Millaisia mielestäni ovat:

- kykyni
  - ominaisuuteni
  - taitoni
  - voimavarani
- jne





Jos minäkäsityksesi  
on virheellinen

et ehkä yritä  
jotain tärkeää  
mihin pystyisit





**Jos minäkäsityksesi on  
virheellinen**

**pyrit ehkä turhaan  
sellaiseen  
mikä ei sovikaan  
sinulle.**

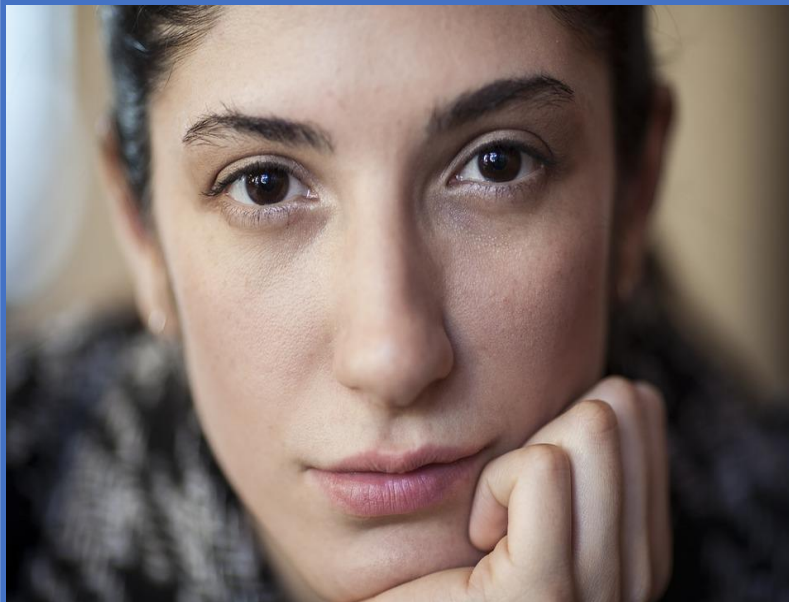


**Voit päivittää  
minäkäsitystäsi  
kun tutkit  
omaa  
persoonallisuuttasi.**

# PERSOONALLISUUS

=

Luonteen,  
ajatusten,  
tunteiden ja  
tekemisten  
muuttuva  
kokonaisuus



Peritty toimintatyyli

joka muovautuu,  
kun ympäristö ja  
oma toiminta  
vaikuttavat siihen.

Persoonallisuutta selvitetään  
persoonallisuustesteillä.

Niitä käytetään itselle sopivien  
asioiden löytämiseksi.

TEE epävirallinen  
persoonallisuustesti  
linkin vaihtoehtoista.

TUTKI LISÄÄ persoonallisuuden  
kehittymisestä Tiede-lehti



Miten siis  
neuvoisit  
nuorta,  
joka tuntee  
”olevansa  
eksyksissä”?

## TEHTÄVÄ JUNESTA - LOPPU:

- Kerro kaverille mitä kirjasit muistiin dioista 4-20 ja kuuntele hänen kirjauksensa.
- Miettikää millaisia vinkkejä antaisitte Junelle, jotta hän pääsisi eteenpäin.
- Kirjatkaa vinkit ja esittäkää ne opettajan ohjeen mukaan.

# ITSETUNTO eli omanarvon- tunne

=



Vastaa kysymyksiin:

- \* Kelpaanko minä?
- \* Minkä arvoinen minä olen?

”Ihmisen kykyä luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta.”

*Professori Liisa Keltikangas-Järvinen*

## Huono itsetunto aiheuttaa pelkoja:

- Muut eivät hyväksy minua.
- En onnistu, vaikka yrittäisin.



## Hyvä itsetunto antaa luottamusta:

- Minä kelpaan sellaisena  
kuin olen.
- Voin vaikuttaa elämääni  
omilla teoillani.





HÄN,  
JOLLA ON  
OIKEAA  
ITSETUNTOA,  
EI ALISTU  
TOISTEN  
KYNNYS-  
MATOKSI.

TESTI:

[Testaa millainen on sinun itsetuntosi.](#)  
Vastaamo.fi 10 nopeaa kysymystä.

TEHTÄVÄ:

[Hahmotatko mitä itsetunto on?](#)  
14 lyhyttä oikein/väärin tehtävää

## TUTKI LISÄÄ:

Miten itsetuntosi vaikuttaisi deittailuun?

Deittailutesti Väestöliitto

Mikä vaikuttaa itsetuntoon?

Itsetunto Väestöliitto

Miten voi itse kehittää itsetuntoaan?

Kasvu kohti itsetuntemusta MLL



## Opit tuntemaan itseäsi, kun..

- kyselet niiltä, jotka tuntevat sinut hyvin.
- tarkkailet omaa tekemistäsi ja mietit sen syitä.
- kokeilet uusia toimintatapoja, esim. opiskeluun, ja huomaat mikä sopii
- teet testejä ja tehtäviä itsestäsi, esim.

Opolli-sivuston linkit

**KIINNOSTAVAA MATKAA ITSEESI!**

