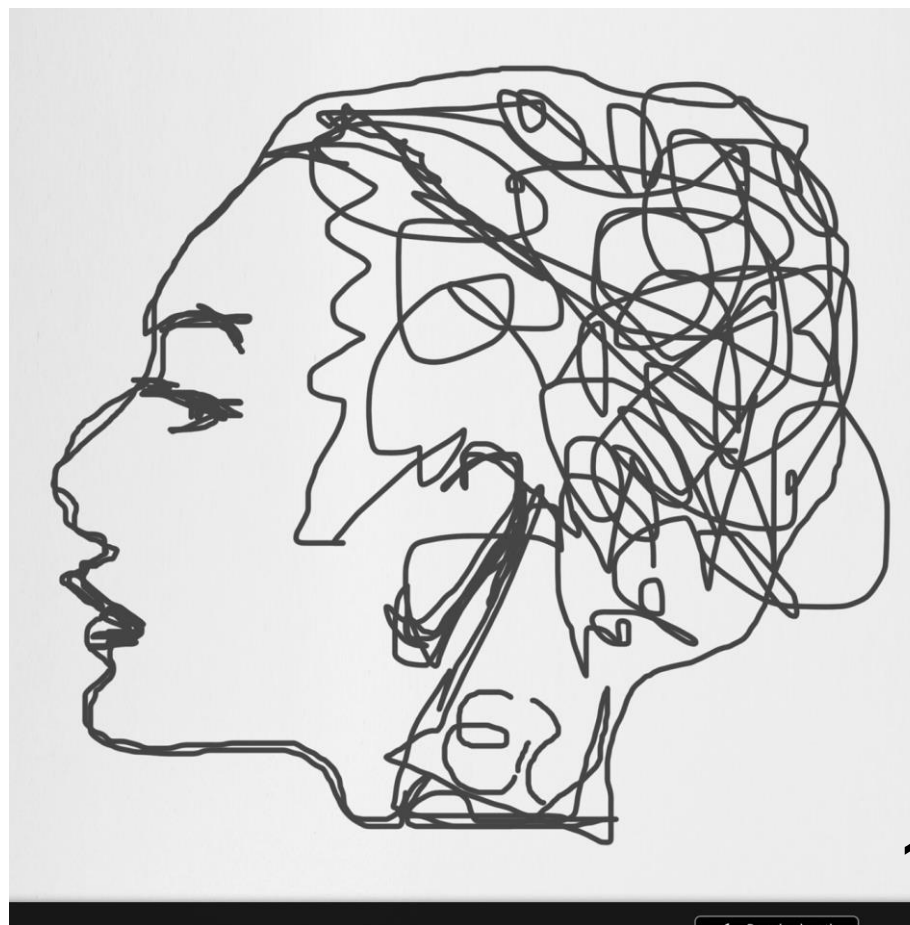


OMAT VAHVUUDET, HEIKKOUEDET JA KEHITTÄMISKOHTEET

Mihin pystyn,
mitä vältän ja
mitä voisin
vielä osata?

KUVAT Pixabay CC-0

TEKSTI Krisse Tallgren CC-BY-SA



JOKAINEN
PYSTYY
ENEMPÄÄN KUIN
ITSE TIETÄÄ.

KANNATTAÄ ETSIÄ
KYKYJÄÄN.

TEHTÄVÄ EPUSTA - ALKU:

Epusta tuntuu, että hän ei osaa riittävästi.

Hän tuntee olevansa huonompi kuin muut.

Hän ei uskalla sanoa paljoakaan koulun ryhmätöissä tai keskusteluissa.

Vaikka Epun tekisi mieli kokeilla asioita, hän ei saa aloitetuksi.

Millä diojen 3-8 asioilla
voisit tukea Eppua?
Kirjaa muistiin.

Jokaisella on vahvuuksia,
joilla pystyy moneen asiaan.



Osan
vahvuuksistasi jo
tiedät.

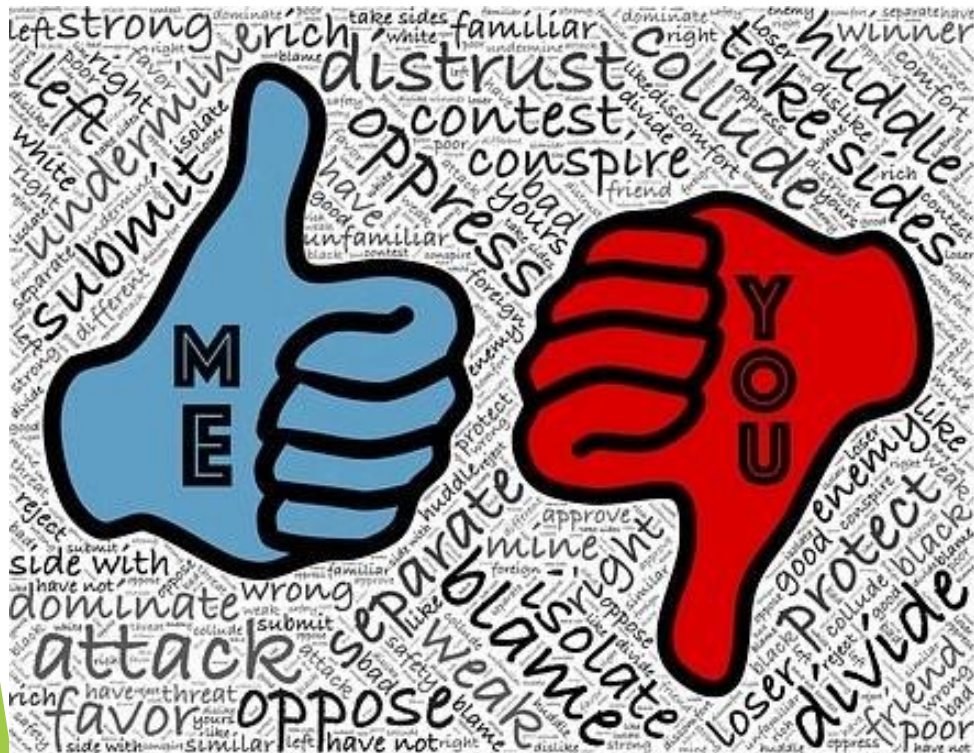
Lisää vahvuuksia
voit löytää, kun
kokeilet uutta.

Jokaisella on itsessään asioita,
jotka kaipaavat kehittämistä.



Siksi on
tarpeellista
harjoitella ja
huomata miten
itse voi kehittyä.

Jokaisella on heikkouksia, jotka voivat haitata omaa ja toisten elämää.



Heikkoudet eli omat huonot puolet kannattaa huomata itsessään.

Silloin voi itse rajoittaa niiden vaikutusta ja oppia elämään niiden kanssa.

Esimerkkejä
vahvuuksista ja
kehittymis-
kohteista,
jotka
voivat tukea
omaa kasvua.

Jokainen on arvokas

KASVUN PALAT

mieli

VAHVUUKSIANI

- olen räiskyvä
- uskallan esiintyä
- olen hyvä kokkailemaan
- otan toiset huomioon
- olen luotettava
- olen rohkea

HALUAN KEHITYÄ

- liikkua enemmän
- olla parempi kaveri
- olla hyvä kuuntelija
- oppia antamaan anteeksi
- oppia soittamaan kitaraa

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA

MIELENTERVEYSTAIDOT KASVUUN

osaan pyytää anteeksi
osaan pitää puoleni

olla sovittelivampi **6**

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankeet,
Suomen Mielenterveysseura



Jos ei kokeile, ei voi onnistua.



- ▶ Itseluottamus kasvaa, kun onnistuu.
- ▶ Kannustus ja tuki antavat rohkeutta.

Epäonnistuminen on usein itselle hyödyllistä, koska se voi opettaa uutta.



- ▶ Et ole täydellinen, vaan riittävän hyvä.
- ▶ Kannattaa yrittää uudelleen.

MILLÄ ASIOILLA
SIIS
VOISIT TUKEA
ITSENSÄ
HUONOMMAKSI
TUNTEVAA
NUORTA?

TEHTÄVÄ EPUSTA - LOPPU:

Kerro kaverille mitä kirjasit muistiin
dioista 3-8 ja kuuntele hänen
kirjauksensa.

Miettikää millaisilla asioilla tukisitte
Eppua, jotta hän rohkaistuisi.

Kirjatkaa vinkit ja esittäkää ne
opettajan ohjeen mukaan.

Luonteenvahvuuksia
on paljon.

Eri vahvuuksia
tarvitaan eri
ammattialoilla.

TEHTÄVÄ NANNESTA - ALKU:

Nanne halusi aloittaa uuden uran,
koska hän koki, ettei hän saa työstä
muuta kuin palkan.

Häntä kiinnostivat hyvin monet alat.
Hän etsi ja tutki paljon ja kauan.

Nanne ei osannut päättää mihin ryhtyä.
Hänestä alkoi tuntua, ettei uran
vaihtaminen onnistu.

Millä diojen 11-13 asioilla voisit neuvoa
Nannea niin, että hän voisi
löytää “oman juttunsa”?

Kirjaa muistiin.

Ei ole mahdollista keskittyä
kaikkeen mitä osaa.



Kannattaa valita
kiinnostuksen
mukaan
pää tavoitteiksi
kaksi-kolme
”omaa juttua”.

'Omia juttuja' eli kutsumuksia voi löytää näin:



- ▶ Unelmoi ja pohdi
- ▶ Tunne itseäsi
- ▶ Halua ja uskalla kokeilla
- ▶ Toimi sitkeästi
- ▶ Pyydä ja ota vastaan muiden kannustusta

TUTKI LISÄÄ:



► Omista vahvuuksista ja itsen kehittämisestä
Mielenterveystalon sivusto.

► Keinoja löytää elämäänsä ”oma juttu” eli kutsumus

Filosofi Lauri Järvisen Upeaa työtä -blogista 'työkaluja'

MILLÄ ASIOILLA
VOISIT SIIS
NEUVOA SITÄ,
JOKA ETSII
“OMAA
JUTTUAAN”?

TEHTÄVÄ NANNESTA - LOPPU:

Kerro kaverille mitä kirjasit muistiin
dioista 11-13 ja kuuntele hänen
kirjauksensa.

Miettikää millaisilla asioilla tukisitte
Nannea, jotta hän rohkaistuisi.

Kirjatkaa vinkit ja esittäkää ne
opettajan ohjeen mukaan.

Luonteen-
vahvuuksia on
paljon.

Eri vahvuuksia
tarvitaan eri
ammattialoilla.

Selvitä linkkien tehtävillä:

▶ Mitä vahvuuksia sinussa on?

▶ Mitä ominaisuuksia eri ammatti-
aloilla tarvitaan?

▶ Sitten sovita tuloksia yhteen
ja arvioi mitkä ammattialat
saattaisivat sopia sinulle.