

MUKANA METSÄKYLÄN KAVERUKSET!



HYVÄ MINÄ!

TUTKIMUSRETKI
ITSETUNTOON



MERVI JUUSOLA
KUVITUS JONNA KOSKI

HYVÄ MINÄ!

TUTKIMUSRETKI ITSETUNTOON



MERVI JUUSOLA

SISÄLLYS

MINÄ!

Mikä ihmeen itsetunto?	5
Millainen minä olen?	7
Minun taitoni ja vahvuuteni	10
Minun temperamenttini	12
	18

MINÄ JA MUUT

Miten muut näkevät minut?	24
Kartta elämäni ihmisistä	27
Olemme kaikki erilaisia – ja samanlaisia!	28
Hyvä ystävä	32
Minä ryhmän jäsenenä	35
Kuuntelemisen taito	41
	47

TUNTEET

Isoja ja pieniä tunteita	50
Tunteiden taikasanoja	52
Huomaanko toisten tunteet?	58
Kun kiukuttaa	60
Pettymyksen kestämisen taito	61
Mistä ilkeys tulee?	67
Surullinen olo	72
Rakkaus ja ilo	74
Mustasukkaisuus ja kateus	78
Nolo olo	80
	82

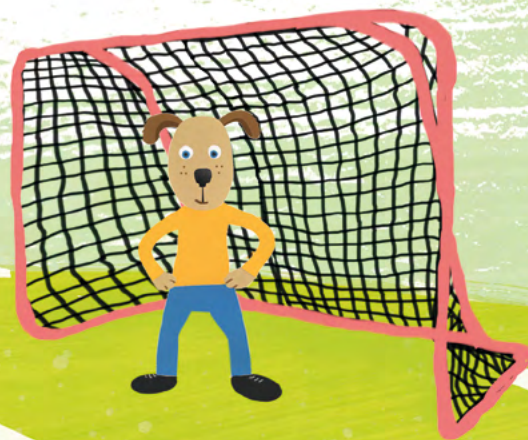
JÄMPTI MINÄ

Puolensa pitämisen taito	84
Kun saan moitteita	89
Miltä kehossani tuntuu?	90
Kehuista tulee hyvä mieli	101
Mitä on vastuuntunto?	102
	106

Lopuksi	108
---------	-----



MINÄ!



Arttu, syötä tänne! Roope hihkaisee ja huitoo käpälillään ilmaa. Metsäkylän lapset pelaavat jalkapalloa koulun pihalla. Arttu puhisee ja puhkuu posket punaisena ja pyyhkii hiekkä otsaltaan. Hän kyllä kuulee Roopen huutelun, mutta päättää sittenkin kokeilla maalin tekoa ihan itse. Olisi hienoa tehdä maali!

Hetken ajan Arttu näkee jo sen mielikuvissaan. Pallo lentää kaaressa yli maalivahtina olevan Peten olkapään – ja kaikki ryntäävät halaamaan Arttua.

Voi itku! Arttu potkaisee palloa, mutta potkussa ei ole tarpeeksi voimaa. Pallo ei lennä kaarella, vaan vierii hissukseen pysähtyen muutaman askeleen päähän Peten kengänkärjistä. Pete nappaa pallon kainaloonsa ja heittää sen rivakasti takaisin peliin.

– Tomppeli! Roope huutaa ja haroo hurjaa leijonanharjaansa.

– Miksi et syöttänyt minulle? Mitä sinä edes tulet pelaamaan meidän kanssa, kun olet vain toisten tiellä!

Artun posket helahtavat yhä punaisemmaksi ja hänen kuononsa vapisee. Sarvikuono-pojan silmät sumenevat kyy-

nelistä. Häntä nolottaa. Hän haluaa kotiin. Arttu kääntää toisille selkensä ja lähtee kävelemään raskain askelin kentältä.

Mitä ihmettä hän taas kuvitteli? ”Roope on ilkeä, mutta oikeassa. Miksi edes yritän pelata jalkapalloa, kun en osaa”, Arttu miettii.

Pete pysäyttää pelin ja katsoo parasta ystäväänsä Roopea närkästyneenä.

– Miksi sinun piti sanoa noin ikävästi Artulle? Kaikki me joskus epäonnistutaan maalinteossa!

Roope hörähtää nauruun.

– Mutta kun se on totta! Arttu on vain tiellä pelikentällä.

Pete heittää maalivahdin hanskat hiekalle.

– Tämä ei ole enää hauskaa. Minäkin lähdän nyt kotiin, Pete sanoo.

Kotona Pete kertoo äidille, mitä pelikentällä tapahtui. Äiti kuuntelee mielteliäänä.

– Roopella ja Artulla taitaa olla molemmilla heikko itsetunto, äiti pohtii.

– Mikä on itsetunto? Pete kysyy.

Äiti huokaa ja miettii hetken, miten sen selittäisi.

– Itsetunto on ajatustesi ääni. Se on ääni, joka juttelee sinulle hiljaa. Jos itsetunto on vahva ja hyvä, se kehuu sinua, kun sinulla on aihetta olla ylpeä itsestäsi. Jos käyttäydyt huonosti ja epäreilusti, se hieman toruu sinua ja kehottaa korjaamaan tapasi.

– Mutta jos itsetunto on heikko, se on kuin peikon ääni sisälläsi. Ei se oikeasti ole peikko, vaan herkkä pieni tonttu, jota on satutettu. Se on naamioitunut peikoksi, jotta ihmiset kuvittelisivat sen olevan aina vahva ja rohkea eikä kukaan pääsisi enää satuttamaan sitä.

Pete ajattelee Roopea, jota aikuiset moittivat melkein päivittäin hän vilkkaan käyttäytymisensä vuoksi.

– Roopen itsetunto taitaa olla naamioitunut peikoksi, Pete sanoo vakavana.

– Niin, äiti sanoo.

Heikko itsetunto kuiskii ikäviä juttuja. Se pilkkaa, säntii ja arvostelee. ”Sinä et kelpaa. Sinä et ole hyvä”, se sanoo. Se saa olosi tuntumaan kurjalta. Ja kun lapsen tai aikuisen sisällä kuiskii peikkoitsetunto, hän alkaa herkästi pilkata, säntiä ja arvostella toisia.

– Niin kuin Roope pilkkasi Arttua! Pete oivaltaa.

– Aivan niin. Kun itsellä ei ole sisim-

mässä hyvä ja vahva olo, sitä alkaa vahvistaa omaa suojakilpeä arvostelemalla toisia ja uskottelemalla itselleen, että on parempi, lahjakkaampi ja tärkeämpi kuin toiset.

– Mutta entä sitten Artun itsetunto? Arttu ei ole oikeastaan koskaan ilkeä eikä arvosteleva toisia kohtaan, mutta silti hänenkin itsetuntonsa taitaa olla vähän heikko?

– Artun sisällä höpisevä peikko on toisenlainen. Se keskittyy säntimään pelkäämään Arttua ja saa hänet uskomaan, ettei hän kelpaa toisille ystäväksi.

Artun itsetunto on heikko varmaankin siksi, että hän on niin erilainen kuin muut lapset. Arttua kiinnostaa tietokoneet ja historia ja hän puhuu niistä loputtomiin, kun meitä muita kiinnostavat aivan muut asiat. Ei ole aina helppoa olla Artun ystävä, vaikka haluaisin olla. Arttu kyllä huomaa sen, etteivät toiset jaksa koko ajan hänen juttujaan, Pete miettii.

– Onneksi heikon itsetunnon voi saada taas muuttumaan hyväntahtoiseksi tontuksi, äiti sanoo.

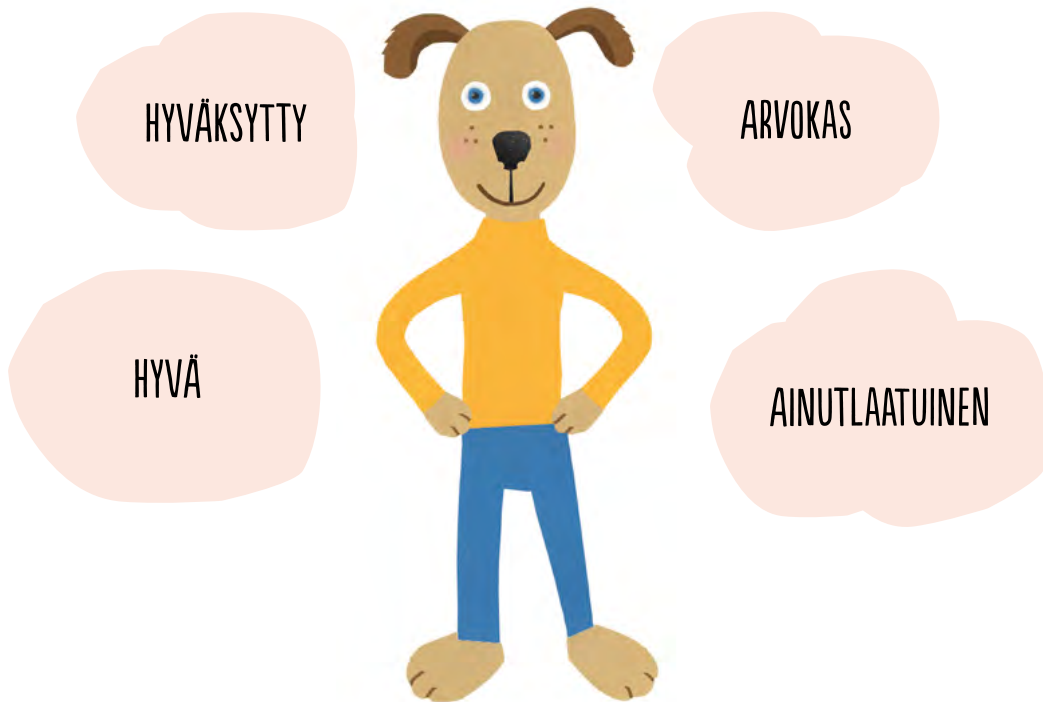
– Niinkö? Miten se tehdään? Pete kysyy uteliaana.

– Peikko-naamari pitää riisua, jotta hyväntahtoinen tonttu voi päästä vapaaksi ja valloilleen, äiti sanoo hymyillen.

MIKÄ IHMEEN ITSETUNTO

Kun sinulla on hyvä itsetunto, tunnet itsesi hyvin. Tiedät, missä asioissa olet hyvä ja taitava. Tiedät myös, mitä taitoja ja juttuja sinun kannattaa harjoitella. Hyväksyt myös sen, ettet voi olla hyvä kaikessa. Uskallat olla myös huono ja hassu!

Itsetunto tarkoittaa sitä, että tunnet ja tiedät olevasi:



Hyvä itsetunto tarkoittaa myös sitä, että haluat oppia sietämään omat:

- EPÄONNISTUMISET • PETTYMYKSET • VIRHEET

Mitä tarkoittaa ainutlaatuinen?

Se tarkoittaa, että sinua on vain yksi kappale tällä maapallolla. Ei ole olemassa toista lasta, joka olisi samanlainen kuin sinä ja ajattelisi täysin samalla tavalla kuin sinä.

Kun ajatuksissa juttelee hyväntahtoinen itsetunto-tonttu, sinun on helpompaa olla hyvä kaveri toisille lapsille ja tulet myös juttuun aikuisten kanssa. Hyvä Itsetunto auttaa sinua pärjäämään omien tunteidesi kanssa – siksi myös toisten kanssa pärjääminen on helpompaa: Leikki, peli, juttelu ja oppiminen sujuvat vaivattomammin.

Kun sisälläsi asuu mukavasti ja myötätuntoisesti jutteleva itsetunto, toisten ihmisten ikävät sanat ja tekemiset eivät saa sinua unohtamaan, että olet hyvä ja arvokas lapsi.



Lapsen ei tarvitse rakentaa omaa itsetuntoaan ilman aikuisten tukea. Jokaisen lapsen elämässä vaikuttavan aikuisen eli vanhempien, isovanhempien, hoitajien, opettajien ja naapureiden tehtävä on auttaa lasta hyvän ja vahvan itsetunnon rakentamisessa.

Jokainen lapsi tarvitsee arvostusta, hyväksyntää, huolenpitoa, halauksia, silittelyä, unta, ruokaa ja ystäviä, jotta hyvä itsetunto pääsee vahvistumaan. Jos lapsi ei saa näitä asioita riittävän paljon, hyvä itsetunto-tonttu voi alkaa verhoutua ilkeän peikon vaatteisiin. Mutta kun lapsi alkaa taas saada, mitä tarvitsee, eli paljon arvostusta, hyväksyntää, rakkautta, huolenpitoa ja helliä kosketuksia, peikko-itsetunto alkaa haihtua ja hyvä tonttu tulee taas esiin vahvempänä.

Mikä tarinan Roope-leijonan käyttäytymisessä kertoo heikosta itsetunnosta?



Mikä tarinan Arttu-sarvikuonon käyttäytymisessä kertoo heikosta itsetunnosta?



Millainen on sinun mielestäsi hyvä itsetunto?



Millainen on sinun mielestäsi huono itsetunto?



Millainen sinun oma itsetuntosi on? Mitä itsetuntosi juttelee sinulle?



MILLAINEN MINÄ OLEN

Rastita sanat,
jotka kuvaavat sinua:



ILOINEN

URHEILIJÄ

HYVÄ
SOITTAMAAN

RAKASTAVA

HYVÄ PIIRTÄMÄÄN

SOITINTA

YSTÄVÄLLINEN

HAUSKA

UTELIAS

AUTTAVAINEN

AHKERA

TUTKIJA

REHELLINEN

PARHAANI YRITTÄVÄ

ÄLYKÄS

KILTTI

SISUKAS

KOHTELIAS

HYVÄ YSTÄVÄ

HYVÄ LAULAMAAN

HELLÄ ELÄIMILLE

POHDISKELIJA

ROHKEA

MUKAVA

VASTUUNTUNTOINEN

HYVÄ KUUNTELIJA

MINUN TAITONI JA VAHTUUTENI

Mistä olet ylpeä itsessäsi?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____



Olen hyvä!



Olen hyvä näissä asioissa:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Näitä asioita minun pitää harjoitella:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Rastita taidot, jotka jo osaat!
Kirjoita tyhjiin pilviin, mitä muita taitoja sinulla on.

Leikkiä
pihalla ilman
vanhempia

Heittää
palloa

Sitoo
kengännauhat

Leipoa

Rakentaa
legoilla

Olen reilu
ystävä!

Lukea

Kirjoittaa

Kirjoittaa
oman nimeni

Käyttää
tietokonetta

Laskea
pulkalla

Syödä
haarukalla ja
veitsellä

Mitä taitoja haluat oppia?

1. _____

6. _____

2. _____

7. _____

3. _____

8. _____

4. _____

9. _____

5. _____

10. _____

Mikä on vaikein juttu, minkä olet oppinut?

Miksi se oli vaikeaa?

Miltä sinusta tuntui, kun opit tuon vaikean asian?

Mitä sanoit silloin itsellesi?

**Ajattele, mitä kaikkia hyviä asioita elämäsi kuuluu.
Kirjoita jokaisen sormen kohdalle yksi asia, josta
tykkäät omassa elämässäsi.**

