



Identiteetti ja itsetunto

Jaakkima

Ulla ja Eero Koskinen



Joskus erämaassa, mutta tiukasti yhdessä

Ulla ja Eero Koskinen

Ulla ja Eero Koskinen
Eläkkeellä
Asutaan Espoossa
3 lasta, 7 lastenlasta

Identiteetti ja itsetunto

- Identiteetti
 - Mitä on identiteetti ja mistä se syntyy
 - Identiteetin kehityskaari
- Itsetunto
 - Mitä on itsetunto
- Eheytyminen ja toivo uudesta
- Yhdessä rakentuminen

Identiteetti

- Identiteetti ja minäkuva
 - Yksilön käsitys itsestään
 - Muuttuvia
 - Kehittyvä vuorovaikutuksessa
 - Omaksuttu identiteetti
 - Muodostuu toisten asettamien odotusten pohjalle
 - Ei kyseenalaista tekemisiään
 - Vahva identiteetti
 - Tuntee pystyvänsä toteuttamaan itseään
 - Elää sopusoinnussa itsensä ja arvojensa kanssa
 - Identiteetti on joustava
 - Sietää muutoksia
 - Liittää myös yksilön yhteisöihin ja kulttuuriin

Minäkuva

- Millainen minä olen
 - Käsitys itsestäni
 - Käsitys ympäröivästä maailmasta
- Kehittyy koko ajan
 - Vuorovaikutus ihmisten kanssa, palaute
 - Koti, vanhemmat
 - Ympäristö, koulu, työpaikka
- Myönteinen kuva
 - Kyky suhtautua myönteisesti, avoimesti ja rohkeasti
- Kielteinen kuva
 - Suhtautuu elämään varauksin
 - Pelkää epäonnistumisia
 - Välttelee haasteita

Mitä on itsetunto?

- ▶ Itsetunto
 - ▶ Olla sitä miksi Jumala on meidät luonut
 - ▶ Kyky rakastaa itseään
 - ▶ Oikea käsitys ympäröivästä maailmasta
 - ▶ Kyky arvostaa muita ihmisiä sellaisena kuin he ovat
 - ▶ Miten ihminen arvostaa itseään
 - ▶ Oman itsensä hyväksyntä
 - ▶ Mahdollisuuksiinsa uskomista
 - ▶ Totuudenmukainen
 - ▶ Tietää vahvuutensa
 - ▶ Tunnistaa myös heikkoudet

Itsetunto 1/2

- Hyvä itsetunto
 - Oikea minäkuva
 - Tunnistaa ominaisuutensa (vahvuutensa ja heikkoutensa)
 - Ei selittle ja puolustele (luonnettani ja tapojani en pysty muuttamaan)
 - Olen arvokas ja ainutkertainen
 - Luotaa itseensä
 - Uskaltaa uusiin haasteisiin (työ, vapaa-aika)
 - Ei anna loukata itseään
 - Oma mielipide
 - Kyvykäs itsenäisiin päätöksiin
 - Tarvittaessa riippumaton toisten mielipiteistä
 - Sietokyky
 - Sietää epävarmuutta
 - Sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä

Itsetunto 2/2

- Heikko itsetunto
 - Olosuhteet, opittua
 - Häpeä
 - Alistaminen
 - Vähättely
- Itsetunto ei ole
 - Esiintyminen
 - Itsevarma käytös
 - Parempi kuin muut
 - Menestyminen
 - Itsekkyyttä
 - Toisten yliajamista (itsensä toteutusta toisen kustannuksella)
 - Sosiaalista rohkeutta
 - Ujolla ja hiljaisella voi olla hyvä itsetunto
 - Kaveripiirin keskipisteenä olemista
- **Itsetunto ei ole aina ulospäin näkyvää**

Heikon itsetunnon tunnusmerkit

- Henkilön lahjakuus ei tule täysin käytetyksi
- Ei luota omaan arvostelukykyyn
- Ei uskalla tehdä päätöksiä
- Helposti toisten manipuloitavissa
- Itsekäs, huomionkipeä ja näyttämisen tarve
- Pelkää auktoriteetteja
- Pelkää hylätyksi tulemistä
- Yhteydessä masennukseen ja ahdistukseen, sosiaalisiin pelkoihin

Eheytyminen

- Identiteetin ja itsetunnon eheytyminen on prosessi (vie yleensä aikaa)
 - Kasvatus
 - Tunnistaminen, kokemukset
- On elinikäinen prosessi
 - Yhteisöjen vaikutus
 - Kulttuurin vaikutus
 - Seuraa maailman muuttumista
- Itsetunto
 - Kannustus
 - Rohkeasti yrittää uutta



Kiitos tarkkaavaisuudesta

Ulla ja Eero Koskinen

7.3.2022