

Tehtäväkortti

HYVÄ ITSETUNTO?

TERVEYSOSAAMINEN

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

..... FAKTA

Hyvä itsetunto tarkoittaa sitä, että tunnistaa omat mahdollisuudet ja rajoitteensa. Se ei tarkoita itsensä korottamista muiden yläpuolelle. Se on myönteinen, mutta samalla totuudenmukainen arvio itsestä. Terve itsetunto kehittyy lapsuudessa ja nuoruudessa, myönteisten kasvukokemusten avulla. Myöhemminkin itsetuntoa voi vahvistaa, ja itsetunto on usein erilainen eri elämän vaiheissa.

Hyvän itsetunnon tunnusmerkkejä ovat: tunne, että on hyvä monissa asioissa, luottamus itseen, itsensä arvostaminen, omien ominaisuuksiensa perustavaa arvostamista, oman elämän kokemista ainutkertaisena ja tärkeänä, kyky arvostaa muita, sosiaalinen joustavuus ja sopeutuvuus, itsenäisyys oman elämän hallinnassa, riippumattomuus toisten mieliteistä, kyky sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä.

Tehtävät

Vastaa alla oleviin kysymyksiin

Mitä tarkoittaa hyvä itsetunto?

Miten omaa itsetuntoaan voi vahvistaa?

Kenellä mielestäsi on hyvä itsetunto?

Millaisia ominaisuuksia toivoisit itselläsi olevan?

Voiko itsetuntoa vahvistaakseen tehdä joskus huonoja valintoja, millaisia?

Lähde: Erkkö & Hannukkala 2013, Mielenterveys voimaksi, Suomen Mielenterveysseura
www.mielenterveysseura.fi