

Tehtäviä minäkuvan kehityksen tueksi



**Näen sinut
-opas**

Emma Parantainen ja Leonora Lyylyoma

Mikä tämä opas on ja mitä se pitää sisällään?

” Näen sinut ” on opas, johon olemme kehitelleet ja listanneet keskeisiä minäkuvan teemoihin liittyviä harjoituksia. Näitä harjoituksia voit tehdä yksin, kaverin kanssa, omaohjaajasi kanssa tai vaikka koko osaston kesken yhdessä.

Tärkeää on muistaa, että osa harjoitteista saattaa olla haastavienkin teemojen parissa.

Valitse sinulle mieluisat harjoitteet! Niiden tarkoituksena ei ole tuottaa sinulle negatiivisia tunteita, vaan tuoda sinulle mahdollisuuden pohtia omaa itseäsi. Millainen minä olen, mistä nautin ja missä asioissa olen hyvä?

Lähde rohkeasti selaamaan opasta ja kokeilemaan harjoitteita! Toivottavasti opit hieman jotain uutta ja löydät oppaasta itsellesi mielenkiintoisia aiheita.



:lla Emma ja Leonora

Mikä ihmeen minäkuva?

Minäkuva on hyvin monimutkainen käsite, jota voidaan määritellä eri tavoilla. Yleensä minäkuvalle tarkoitetaan ihmisen kokonaiskuvaa, eli sitä, millaisena joku näkee itsensä. Minäkuvaan liittyy esimerkiksi omat taustat, ulkonäkö, arvot, tunteet ja ominaisuudet. Minäkuva voi tarkoittaa myös sitä, kokeeko joku olevansa tyytyväinen elämäänsä ja arvostaako hän itseään. Minäkuva voi muuttua ja kehittyä elämän aikana.

Itsetunto liittyy minäkuvaan. Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen tunnetta siitä, millaisia kykyjä ja taitoja hänellä on. Se rakentuu ja muuttuu koko elämän ajan, samoin kuin minäkuva.

Mitä Familiar Joensuun nuoret ajattelevat minäkuvasta?

*“Sitä ei voi oikein tiivistää, yksilöllinen juttu”
-Nuori 14 vuotta*

*“Miten ihminen näkee itsensä, millainen ihminen on, kehonkuva & asiat mitkä liittyy itseensä”
-Nuori 18 vuotta*

Tietoa harjoitteista ja niiden käytöstä

Harjoitteita löytyy 15, joista voit valita itsellesi mieluisimmat. Tutki opasta ja mieti, mikä aihe sinua kiinnostaa tai mistä haluaisit oppia mahdollisesti jotain uutta. Voit tehdä harjoitteita yksin omalla ajallasi tai voitte pitää omaohjaajasi kanssa yhteisen hetken oppaan parissa. Tärkeintä on, että varaat aikaa harjoitteiden tekemiselle, luet ohjeet huolellisesti ja annat omien ajatustesi virrata! Ennen kaikkea: Anna hetki itsellesi.

Vinkkejä harjoitteiden tekoon:

- **Väriä vastauksia ei ole!**
- **Jos harjoite tuntuu epämieluisalta, voit jättää sen aina kesken**
- **Apua voit pyytää ohjaajilta**
- **Varaa aikaa & keskity parhaasi mukaan**
- **Sovella ja käytä luovuutta!**

Ystäväkirja itselleni

Toimi näin:

- Kirjaa vastauksesi ylös jatkaen alla olevien lauseita
- Muista, että oikeat vastaukset löytyvät juuri sinulta itseltäsi! Vääriä vastauksia ei ole 

1. Minä pidän

2. En tykkää

3. Olen hyvä

4. Minut saa iloiseksi

5. Tulen surulliseksi kun

6. Näistä asioista saan voimaa arkeen

7. Yksi toiveeni, jonka haluaisin toteuttaa

8. Ihminen, jota ihailen suuresti

9. Pidän ihmisitä, jotka

10. Lempi tapani rentoutua

Vahvuuksien sanasto

Toimi näin:

- Löydä ruudukosta viisi vahvuutta, jotka kuvaavat sinua mielestäsi parhaiten. Ympyröi ne **sinisellä**
- Mieti lisäksi viisi vahvuutta, joissa haluaisit vielä kehittyä, ympyröi ne **punaisella**

Pohdi: Miten voisit kehittää punaisella merkittyjä vahvuuksia?

Reilu	Tarkka	Tunnol- linen	Avulias	Empaat- tinen	Sosiaali- nen
Kannus- tava	Ystävälli- nen	Kiltti	Rehellinen	Sinnikäs	Luova
Älykäs	Herkkä	Luotet- tava	Mukava	Syvällinen	Huolehtiva
Sisukas	Maltillinen	Ahkera	Hauska	Positiivi- nen	Itsevarma
Idearikas	Kunnioit- tava	Rohkea	Rento	Joustava	Toiveikas
Läsnä- oleva	Vastuul- linen	Sydä- mellinen	Hyvä kuuntelija	Rauhallinen	Huumorin- tajuinen

Minun verkostoni

Toimi näin:

- **Piirrä jokin kuvio, esim. ajatuskartta, puu, jana...**
- **Lähde pohtimaan lähipiiriäsi esimerkiksi jaoittelulla: perhe ja sukulaiset / ystävät / vapaa-aika / muut tärkeät ihmiset. Voit myös keksiä osat alueet itse.**
- **Kirjaa nimellä tai nimimerkillä lähipiirisi ihmiset ylös tuotokseesi.**
- **Samalla pohdi: Kuinka läheinen hän on minulle? Mitä läheisemmäksi hänet koet, sitä lähemmäs tuotoksesi keskustaa voit sijoittaa hänet.**

Miltä minusta tuntuu

Toimi näin:

- Löydä alla oleville tunnetiloille kappale, joka kuvaa mielestäsi kyseistä tunetta.
- Kappale voi tulla sinulle mieleen tunteesta tai voit yhdistää sen johonkin aiemmin koettuun tunnetilaan
- Voit jäädä miettimään, miksi kappale sai sinut tuntemaan tietyn tunteen. Helpottiko kappale oloasi? Tuoko se mieleen joitain muistoja?
- Tämän harjoitteen voit tehdä myös yhdessä omaohjaajan tai kaverin kanssa, mikäli se tuntuu sinusta luontevalta

Ilo _____

Suru _____

Innostus _____

Ahdistus _____

Innostus _____

Juhlafiilis _____

Rentous _____

Kirje minulle

Mitä haluaisit sinun kuulevan?

- **Lapsena**
 - **Juuri nyt**
 - **Aikuisena**
 - **Ikäihmisenä**
-
- **Kirjoita itsellesi asioita, muistoja, toiveita, tarinoita, salaisuuksia tai mitä tahansa tunteita valitsemaasi ikään liittyen**
 - **Kirjeen voit kirjoittaa joko vain itsellesi tai halutessasi voit jakaa siitä valitsemiasi asioita omalle ohjaajallesi**

Minun tarinani

Toimi näin:

- **Kirjoita tarina siitä, kuinka olet tässä juuri nyt. Mitkä asiat ja tapahtumat ovat tuoneet sinut tähän hetkeen elämässä?**
- **Voit aloittaa muistelemalla lapsuutta ja kirjoittaa asioita esimerkiksi ranskalaisilla viivoilla**
- **Kun luet mielestäsi valmista tarinaa, pohdi mitkä asiat herättävät sinussa suurimpia tunteita**
- **Toivoisitko, että tarinasi olisi mennyt joissakin kohdissa eri tavalla? Miten nuo kohdat vaikuttavat sinuun tässä hetkessä?**
- **Mistä asioista tarinassasi olet kiitollinen?**

Millainen on hyvä ystävä?

Toimi näin:

- **Mieti luonteenpiirteitä, ominaisuuksia ja tekoja, joita kaipaavat hyvältä ystävältäsi**
- **Voit tehdä näistä listan itsellesi tai vaihtoehtoisesti piirtää / maalata tms. ystävän paperille, jonne sijoitat miettimiäsi asioita**
- **Alleviivaa tai muuten merkitse mielestäsi kolme tärkeintä ystävän piirrettä**

POHDI: Olenko myös minä ystävänä näitä asioita, joita itse pidän tärkeänä?

Pohdiskelun kukka

Toimi näin:

- **Jatka lauseita kukan terälehdistä**



Peili

Toimi näin:

- **Mitä näet kun katsot peiliin? Tarkastele sitä ihmistä joka peilistä heijastuu.**
- **Millainen tuon ihmisen mieli on, miten tämä ihminen voi?**
- **Millaiset ovat hänen piirteensä?**
- **Kun pohdit omaa kuvaasi mieti kuinka puhut itsestäsi.**
- **Puhuisitko samalla tavalla jostakin toisesta?**

Tutustukaa toisiinne

Toimikaa näin:

- Valitkaa jokin näistä keskusteluaiheista yhdessä ohjaajan ja nuoren kesken. Alle on listattu muutamia apukysymyksiä, mutta antakaa keskustelun virrata omalla painollaan!

Perhe

- Keitä siihen kuuluu?
- Millaisena koet suhteesi perheenjäseniisi?
- Haluatko tulevaisuudessa oman perheen / lapsia?

Kaverisuhteet

- Onko sinulla monia ystäviä / pari hyvää ystävää?
- Onko joku pitkäaikaisin kaverisi?
- Ovatko ystävyssuhteet muuttuneet ajan myötä?

Koulu

- Millaisena koet koulunkäynnin?
- Mikä koulussa on mukavinta / ikävintä?
- Mitä toivoisit opiskelevasi tulevaisuudessa?
- Millainen koulupolku sinulla (ohjaaja) on ollut?

VIHASIVU

Toimi näin:

- **Kirjoita valitsemaallesi paperille asioita, jotka tuottavat sinulle aggresion tunteita.**
- **Kun olet valmis, keskustele ohjaajan kanssa, kuinka aiot tuhota sivun.**
- **Voit esimerkiksi silppoa, rypistää tai muulla tavalla hävittää paperin**

HUOM! Jos teet harjoitetta sähköisesti, voit kirjoittaa asiat esimerkiksi word- pohjalle ja sen jälkeen poistaa tiedoston ja sulkea koneen

Tunnemaalaus

Toimi näin:

- **Mieti jotain viimeisintä voimakasta tunnetta, jonka olet tuntenut**
- **Tunne voi olla positiivinen, neutraali tai negatiivinen. (esimerkiksi ilo, viha, alakulo, rentous...)**
- **Lähde ajattelemaan tunnetta nykyhetkessä. Voit piirtää, maalata, kirjoittaa, tanssia tai muulla tavalla tuoda tunnetta ilmi tässä hetkessä.**
- **Pohdi: Miltä tunne tuntuu kehossa? Millä värillä sitä voisi kuvailla? Kauanko se kesti?**

Ryhmän vahvuudet – missä meidän osasto loistaa?

Toimikaa näin:

- **Ohjaaja avustaa ryhmäläisiä. Pohtikaa millaisia osaamisia teiltä löytyy yksilöinä ja mahdollisesti myös löytäkää yhteisiä vahvuuksia. Osaatko laulaa, piirtää, skeitata, tanssia tai oletko hyvä ratkomaan arvoituksia?**
- **Kootkaa yhdessä jokin teos, jossa jokaisen taito tai vahvuus tulee esille. Toteutus on vapaa!**
- **Voitte esimerkiksi kirjata asiat ylös, maalata, piirtää, valokuvata tai muulla luovalla tavalla tuoda asiat ilmi yhteiseen teokseen**
- **Laittakaa valmis tuotos osastolle nähtäväksi. Se muistuttaa teitä siitä, että teistä on moneksi!**

Mitä yhteistä?

Toimikaa näin:

- 1. Ohjaaja jakaa ryhmän pareittain**
- 2. Miettikää yhdessä viisi asiaa, jotka yhdistävät teitä**
- 3. Seuraavaksi yhdistäkää parit neljän hengen ryhmiksi, joissa mietitte mitkä asiat yhdistävät teitä tässä ryhmässä**
- 4. Kirjatkaa lopuksi ylös, mitkä asiat yhdistävät koko ryhmää**
- 5. Lopuksi tehkää yhdessä jokin tuotos, kuten juliste tai maalaus, kuvaamaan ryhmänne yhtäläisyyksiä.**

Positiivisuustähdet

Toimikaa näin:

- **Askarrelkaa yhdessä ryhmäläisille kartongista tähdet, johon keskelle kirjoitetaan oma nimi**
- **Myös ohjaaja voi tehdä itselleen oman tähden!**
- **Kierrättäkää tähtiä ryhmässä niin, että jokainen pääsee kirjoittamaan toisen tähteen hänestä mieleen tulevan positiivisen ajatuksen, kehun, luonteenpiirteen, taidon tai muun mukavan asian**
- **Lopuksi tähdet palautetaan takaisin omistajilleen**
- **Valmis tähti on muistuttamassa sinua niistä asioista, joissa loistat!**
- **Voit palata tähden asioihin aina silloin, kun mieli on apea tai voit laittaa sen esille vaikkapa huoneeseesi**

Lähteet:



Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita.

Vernerinet. 2014. <https://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>. 18.8.2023.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2011. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

