Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

TEEMA 7

Minäkuva ja itseluottamus



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

“Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.”



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Tämä asiakirja on luotu maksuttomaksi oppimis- ja opetusmateriaaliksi (avoimeksi oppimateriaaliksi) ja se on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Tämän lisenssin kopion voit katsoa osoitteesta http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Teema 7: Minäkuva ja itseluottamus

Minäkuva: Minäkuva voidaan määritellä tavaksi, jolla yksilö näkee, tuntee ja arvioi itsensä. Se kuvastaa sitä, miten ihminen ymmärtää omat tunteensa, ajatuksensa, kykynsä ja arvonsa. Minäkuva ei rajoitu ulkonäköön, vaan siihen voivat kuulua myös persoonallisuus, taidot ja tavat reagoida koettuihin tilanteisiin. Tietoisuus voi auttaa yksilöä asettamaan sopivia tavoitteita ja tuntemaan olonsa luontevammaksi sosiaalisessa ympäristössään. Siinä missä myönteisen minäkuvan omaavilla yksilöillä on taipumus tunnistaa vahvuutensa ja hyväksyä kehittämiskohteensa, kielteinen minäkuva voi johtaa omien kykyjen epäilemiseen ja sosiaaliseen varautuneisuuteen. Minäkuva voi muuttua ajan myötä; omat kokemukset sekä ympäristöltä saatu myönteinen tai kielteinen palaute voivat muovata sitä. Esimerkiksi perheen ja ystävien tuki voi auttaa yksilöä tuntemaan itsensä kyvykkäämmäksi, kun taas jatkuva arvostelu voi vaikuttaa kielteisesti hänen käsityksiinsä itsestään.

Itseluottamus: Itseluottamuksella voidaan tarkoittaa yksilön uskoa omiin taitoihinsa ja kykyihinsä. Hyvä itseluottamus ei tarkoita sitä, ettei koskaan tuntisi pelkoa tai epäilystä, vaan joustavuutta jatkaa yrittämistä ja eteenpäin menemistä epävarmoissakin tilanteissa. Itseluottamusta ja minäkuvaa voidaan tukea missä iässä tahansa; omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden tunnistaminen, pienten onnistumisten saavuttaminen realististen tavoitteiden avulla sekä kokemuksista oppiminen taitoja harjoittamalla voivat auttaa vahvistamaan itseluottamusta.

Minäkuvaan ja itseluottamukseen vaikuttavat tekijät

- **Aiemmat kokemukset:** Onnistumiset voivat tukea pätevyyden tunnetta, kun taas toistuvat esteet ja kielteinen arvostelu voivat lisätä taipumusta epäillä itseään.
- **Itsensä vertaaminen muihin:** Jatkuva itsensä vertaaminen muihin voi luoda pohjaa riittämättömyyden tunteelle. Terveempää voi olla, että yksilö vertaa itseään ensisijaisesti omaan aiempaan itseensä ja keskittyy omaan kehitykseensä.
- **Sosiaalinen tuki ja ympäristö:** Perheeltä, ystäviltä tai ammattilaisilta saatu rohkaiseva ja rakentava palaute voi auttaa yksilöä tunnistamaan oman potentiaalinsa ja vahvistamaan minäkuvaansa.
- **Fyysinen terveys ja stressinhallinta:** Itseluottamus voi heiketä tilapäisesti väsymyksen, sairauden tai voimakkaan stressin aikana. Fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä huolehtiminen voi lievittää kielteisiä ajattelutapoja.
- **Saavutettavuus ja viestintä:** Olosuhteet, joissa yksilöllä on täysi pääsy tietoon, viestintään ja ympäristöön, ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat myönteisesti ja helpottavat viestintää. Varautuneisuutta, jota koetaan tilanteissa, joissa viestintämahdollisuudet tai ympäristöt eivät ole saavutettavia, voidaan pitää ei henkilökohtaisena puutteena vaan heijastumana siitä, ettei ympäristö tarjoa saavutettavuutta. Kun tarjolla on yhdenvertaiset ja saavutettavat mahdollisuudet, yksilön on helpompi ilmaista itseään varmemmin.





- **Uusien taitojen oppiminen ja onnistumisten tunnistaminen:** Tietojen ja taitojen hankkiminen uusilla alueilla voi kehittää pätevyyden tunnetta. Edistymisen huomaaminen, vaikka se olisi pientäkin, voi auttaa vahvistamaan psyykkistä resilienssiä.

Minäkuvaa ja itseluottamusta tukevat tekijät

- **Päätöksenteko ja virheiden arviointi:** Kun yksilö luottaa omiin valintoihinsa, suhtautuu itseensä ymmärtäväisesti ja näkee mahdolliset virheet luonnollisena osana oppimisprosessia eikä henkilökohtaisena puutteena, se voi tukea hänen minäkuvaansa ja itseluottamustaan.

- **Pienet ja realistiset tavoitteet:** Askel askeleelta saavutetut pienet tavoitteet voivat antaa yksilölle pätevyyden tunteen ja helpottaa vaativampiin tehtäviin tarttumista.

- **Taitojen soveltaminen ja harjoittelu:** Säännöllinen harjoittelu valituilla alueilla voi auttaa vähentämään epävarmuudesta johtuvaa ahdistusta vahvistamalla pätevyyden tunnetta.

- **Rakentava ajattelu:** Kun yksilö ajattelee rakentavasti sen sijaan, että syyttäisi itseään ankarasti kohtaamistaan ongelmista, ja hyväksyy vahvuuksiensa lisäksi myös kehittämiskohteensa, se voi vahvistaa hänen resilienssiään ja omanarvontuntoaan.

⭐ **Keskeiset asiat**

Nämä keskeiset asiat tiivistävät teeman 7 ydinkäsitteet. Ne helpottavat tiedon ymmärtämistä ja tärkeiden kohtien muistamista.

1. Keskeiset käsitteet

Minäkuva: Se on tapa, jolla näemme, tunnemme ja arvioimme itsemme. Se kattaa tunteemme, ajatuksemme, kykymme ja arvomme. Se ei liity pelkästään ulkonäköön, vaan siihen kuuluvat myös persoonallisuutemme ja tapamme reagoida tapahtumiin. Se voi muuttua ajan myötä kokemustemme ja ympäristöltä saamamme palautteen kautta.

Itseluottamus: Se on uskoa omiin taitoihimme ja kykyihimme. Se ei tarkoita sitä, ettei koskaan pelkäisi tai epäilisi. Se on askelten ottamista, yrittämistä ja eteenpäin menemistä epävarmoissakin tilanteissa.

2. Minäkuvaan ja itseluottamukseen vaikuttavat tekijät

- **Aiemmat kokemukset:** Onnistumiset voivat vahvistaa pätevyyden tunnetta; toistuvasti kohdatut esteet ja arvostelu voivat herättää epäilyä.
- **Itsensä vertaaminen muihin:** Jatkuva itsensä vertaaminen muihin voi johtaa riittämättömyyden tunteeseen. Tervein lähestymistapa on, että ihminen vertaa itseään omaan aiempaan itseensä.
- **Sosiaalinen tuki:** Perheeltä, ystäviltä ja ammattilaisilta saatu rakentava palaute auttaa meitä tunnistamaan potentiaalimme.
- **Fyysinen terveys ja stressi:** Väsymyksen, sairauden tai voimakkaan stressin aikana voimme tuntea itsemme tilapäisesti riittämättömiksi.
- **Ympäristön saavutettavuus:** Täysi pääsy tietoon, viestintään ja ympäristöön on viestintää helpotta-





va tekijä. Viestinnän esteet eivät johdu henkilökohtaisista puutteista vaan ympäristöstä.

- **Uusien taitojen oppiminen:** Uusien asioiden oppiminen ja pienenkin edistymisen huomaaminen auttavat vahvistamaan pätevyyden tunnetta ja psyykkistä resilienssiä.

3. Minäkuvaa ja itseluottamusta tukevat tekijät

- Päätösten takana seisominen ja virheiden hyväksyminen luonnollisena osana oppimisprosessia sen sijaan, että niitä pitäisi henkilökohtaisina puutteina.
- Askel askeleelta saavutetut pienet ja realistiset tavoitteet antavat yksilölle pätevyyden tunteen, ja säännöllinen harjoittelu kiinnostuksen kohteena olevilla alueilla voi auttaa vähentämään epävarmuudesta johtuvaa ahdistusta.
- Itsensä syyttämisestä luopuminen kohdatuissa ongelmissa ja rakentavan näkökulman omaksuminen sekä vahvuuksien lisäksi myös kehittämiskohteiden hyväksyminen auttavat vahvistamaan itseluottamusta.

Itsearviointitesti

Ohje: Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Merkitse oikein/väärin-kysymyksissä sopiva vaihtoehto. Valitse kuhunkin kysymykseen vain yksi vastaus.

1. Mitä hyvä itseluottamus tarkoittaa?

a) Sitä, ettei koskaan pelkää

b) Yrittämisen ja eteenpäin menemisen jatkamista epävarmoissakin tilanteissa

c) Jatkuvaa itsensä syyttämistä

2. Oikein vai väärin?

Pienet onnistumiset ja itsensä motivoiminen auttavat vahvistamaan itseluottamustamme:

a) Oikein

b) Väärin

3. Miten aiemmat kokemukset vaikuttavat itseluottamukseemme?

a) Niillä ei ole mitään vaikutusta itseluottamukseemme.

b) Ne auttavat meitä tunnistamaan vahvuutemme ja heikkoutemme.

c) Vain onnistumisilla on vaikutusta; virheillä ei ole mitään vaikutusta.

4. Miten itsensä vertaaminen muihin vaikuttaa ihmiseen?

a) Se tekee meistä onnellisia ihmisiä.

b) Se suojaa meitä sairauksilta.

c) Se voi saada meidät tuntemaan itsemme riittämättömiksi ja vaikuttaa meihin kielteisesti.

5. Miksi uusien taitojen oppiminen on tärkeää?

a) Se varmistaa, että teemme aina oikeita päätöksiä.

b) Se lisää luottamusta itseemme.

c) Se etäännyttää meidät muista ihmisistä.

Vastausavain

Kysymys	Oikea vastaus
1.	B
2.	A
3.	B
4.	C
5.	B



OLEKTIA

MAVİ PENCERE
Special Education Association

APB