



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Itsetuntemus Ja Itseluottamus

TEEMA 7





**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."



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/>



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-1-F101-KA210-ADU-000357452



Teema 7:

Itsetuntemus ja itsetuottamus

Itsetuntemus on tapa, jolla näemme itsemme. Se on se, miten ymmärrämme omia ajatuksiamme, tunteitamme, kykyjämme ja arvojamme. Se on sisäinen kuva, joka meillä on siitä, keitä olemme. Itsetuntemus ei koske pelkästään ulkonäköämme, vaan myös persoonallisuuttamme, taitojamme ja tapamme reagoida tilanteisiin. Siihen kuuluu se, miten ajattelemme vahvuuksistamme ja heikkouksistamme. Siihen kuuluu myös se, miten arvioimme päätöksiämme ja tekojamme. Jokaisella ihmisellä on itsetuntemus, vaikka hän ei olisikaan siitä täysin tietoinen. Itsetuntemus voi muuttua ajan myötä. Siihen voivat vaikuttaa kokemukset, muiden antama palaute ja oma pohdinta. Esimerkiksi jos joku saa rohkaisua ystäviltä tai perheeltä, hän voi tuntea itsensä kyvykkäämmäksi. Toisaalta negatiiviset kokemukset tai kritiikki voivat heikentää itsetuntemusta. Itsetuntemus on tärkeää, koska se vaikuttaa siihen, miten käyttäydymme. Ihmiset, joilla on positiivinen itsetuntemus, ovat todennäköisemmin valmiita kokeilemaan uusia asioita ja ottamaan terveellisiä riskejä. Ihmiset, joilla on negatiivinen itsetuntemus, saattavat välttää haasteita tai tuntea ahdistusta.



Itseluottamus liittyy läheisesti itsetuntemukseen. Se on uskoa omiin kykyihimme ja taitoihimme. Itseluottamus antaa meille mahdollisuuden luottaa itseemme. Se auttaa meitä tekemään päätöksiä ilman, että epäilemme jatkuvasti itseämme. Itseluottavaiset ihmiset ilmaisevat todennäköisemmin ajatuksiaan ja mielipiteitään. He ryhtyvät todennäköisemmin toimeen vaikeissa tilanteissa. Itseluottamus ei tarkoita, ettemme koskaan tuntisi pelkoa tai epäilyksiä. Se tarkoittaa, että vaikka tunnemme epävarmuutta, yritämme silti edetä eteenpäin.

Positiivinen itsetuntemus ja itseluottamus ovat tärkeitä jokapäiväisessä elämässä. Ne auttavat meitä kohtaamaan haasteita. Esimerkiksi uutta asiaa opiskellessaan itseluottamusta omaava henkilö on taipuvaisempi harjoittelemaan ja kehittymään. Positiivinen itsetuntemus auttaa meitä myös selviytymään virheistä. Ymmärrämme, että virheiden tekeminen ei tee meistä huonoja ihmisiä. Se on osa oppimista ja kasvamista. Itseluottamus ja positiivinen kuva itsestämme auttavat meitä kommunikoimaan paremmin muiden kanssa.





Meillä on suurempi todennäköisyys rakentaa terveitä ihmissuhteita, koska tunnemme olomme mukavaksi ja turvalliseksi. Itsekäsitys ja itseluottamus liittyvät myös mielenterveyteen. Ihmiset, jotka arvostavat itseään ja uskovat kykyihinsä, kokevat yleensä vähemmän stressiä. Heillä on pienempi todennäköisyys kärsiä ahdistuksesta tai masennuksesta. Kun itsekäsitys on negatiivinen, se voi aiheuttaa itseluottamuksen puutetta, huolta ja pelkoa. Ajan myötä tämä voi vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin ja henkilökohtaiseen kasvuun. Itsetuntemus sisältää sen, miten näemme kehomme, tunteemme ja persoonallisuutemme. Se sisältää myös taitojamme, kykyjämme ja saavutuksiamme. Huomaamme, miten reagoimme erilaisissa tilanteissa, kuten töissä, kotona tai sosiaalisissa tilanteissa. Vertaamme kykyjämme omiin odotuksiimme ja joskus muihin. Tämä vertailu voi olla positiivista tai negatiivista. Positiiviset vertailut voivat motivoida meitä, mutta negatiiviset vertailut voivat heikentää itseluottamustamme.

Itseluottamuksen rakentaminen alkaa itsetuntemuksesta. Tunnistamalla vahvuutemme ja heikkoutemme voimme asettaa realistisia tavoitteita. Pienet saavutukset vahvistavat itseluottamustamme vähitellen. Taitojen harjoittelu, palautteen pyytäminen ja edistymisen pohtiminen ovat kaikki tärkeitä vaiheita. Itseluottamus kasvaa myös, kun kohtaamme haasteita, ratkaisemme ongelmia ja opimme kokemuksista. Itsetuntemus ja itseluottamus eivät ole muuttumattomia ominaisuuksia. Ne ovat joustavia ja voivat kehittyä missä iässä tahansa. Jokainen voi oppia ymmärtämään itseään paremmin. Jokainen voi kasvattaa uskoaan omiin kykyihinsä. Harjoittelun, pohdinnan, tuen ja kärsivällisyyden avulla itsetuntemus voi muuttua positiivisemmaksi. Itseluottamus voi vahvistua. Tämä auttaa ihmisiä tuntemaan itsensä kyvykkäiksi, tekemään hyviä päätöksiä ja elämään täyttävämpää elämää.

Yhteenvetona voidaan sanoa, että itsetuntemus tarkoittaa sitä, miten näemme itsemme ajatusten, tunteiden, kykyjen ja arvojen kautta. Itseluottamus on uskoa itseemme ja omiin taitoihimme. Nämä kaksi ovat yhteydessä toisiinsa. Positiivinen itsetuntemus ja itseluottamus auttavat meitä selviytymään haasteista, käsittelemään virheitä, rakentamaan vahvoja



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



hmissuhteita, kommunikoimaan hyvin ja kasvamaan ihmisinä. Jokaisella on kyky kehittää näitä ominaisuuksia ajan myötä harjoittelun, tuen ja itsensä hyväksymisen avulla.

Aihe 1: Itsetuntemuksen ymmärtäminen



Itsetuntemus on henkilökohtainen näkemys siitä, kuka olet. Se on tapa, jolla ymmärrät itseäsi, kykyjäsi, persoonallisuuttasi ja tunteitasi. Se on kuin peili mielesi sisällä, joka heijastaa sitä, mitä ajattelet itsestäsi ja miten arvioit tekojasi. Jokaisella ihmisellä on itsetuntemus, vaikka hän ei ajattelisi sitä tietoisesti. Itsetuntemus vaikuttaa moniin elämäntilanteisiin. Se vaikuttaa siihen, miten teemme päätöksiä, miten käsittelemme haasteita ja miten olemme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Itsetuntemuksen ymmärtäminen on tärkeää, koska se auttaa meitä tunnistamaan ajattelu- ja käyttäytymismallejamme. Kun ymmärrämme, miten näemme itseämme, voimme pyrkiä parantamaan niitä osia, jotka jarruttavat meitä, ja vahvistamaan niitä osia, jotka auttavat meitä kasvamaan.



1. Itsetuntemuksen osatekijät

Itsetuntemus kattaa useita näkökohtia siitä, keitä olemme. Näitä ovat muun muassa:

- **Kykyjä ja taitoja:**

Kykyjä ovat asiat, joita osaamme tehdä. Niihin kuuluvat käytännön taidot, kuten ruoanlaitto tai teknologian käyttö, sekä henkiset taidot, kuten ongelmanratkaisu tai suunnittelu. Taitoihin kuuluvat myös sosiaaliset kyvyt, kuten selkeä viestintä, toisten ymmärtäminen ja tunteiden hallinta. Kun ymmärrämme kykymme selvästi, voimme tehdä parempia valintoja ja asettaa realistisia tavoitteita. Esimerkiksi, jos tiedät olevasi hyvä piirtämään, voit päättää harjoitella enemmän tai jakaa taidettasi muiden kanssa. Toisaalta, jos aliarvioit taitojasi, saatat välttää mahdollisuuksia, jotka voisivat auttaa sinua kasvamaan.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



- **Ulkonäkö:**



Ulkonäkö tarkoittaa sitä, miten näemme fyysisen itsemme. Siihen kuuluu se, mitä ajattelemme kehostamme, kasvoistamme ja tyylistämme. Ulkonäkö vaikuttaa itsetuntemukseemme, koska se vaikuttaa itseluottamukseen ja mukavuuteen sosiaalisissa tilanteissa. Positiiviset tunteet ulkonäköä kohtaan voivat saada meidät tuntemaan ylpeyttä ja motivaatiota. Negatiiviset tunteet, kuten tyytymättömyys kehonkuvaan, voivat heikentää itseluottamusta ja saada meidät välttämään sosiaalisia vuorovaikutustilanteita. Ulkonäkö on vain yksi osa itsetuntemusta, mutta se on vuorovaikutuksessa sen kanssa, miten näemme kykymme ja persoonallisuutemme.

- **Tunteet:**



Tunteet ovat toinen tärkeä osa itsetuntemusta. Niihin kuuluu se, miten tunnemme eri tilanteissa ja miten ymmärrämme tunteitamme. Esimerkiksi huomaamalla, milloin olet onnellinen, ahdistunut, turhautunut tai ylpeä, opit ymmärtämään itseäsi paremmin. Ihmiset, joilla on vahva itsetuntemus, tunnistavat tunteensa ja osaavat selittää niitä muille. Tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen: jos olet vihainen, saatat reagoida eri tavalla kuin silloin, kun olet rauhallinen. Tunteiden ymmärtäminen on keskeinen askel itsetuntemuksen parantamisessa.

- **Persoonallisuus:**



Persoonallisuus tarkoittaa luonteenpiirteitäsi, tapojasi ja ajattelutapojasi. Se kuvaa sitä, miten käyttäydyt luonnostaan ja miten olet vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Esimerkiksi jotkut ihmiset ovat luonteeltaan ulospäinsuuntautuneita, kun taas toiset ovat pidättyväisempiä. Jotkut ovat kärsivällisiä, toiset taas reagoivat nopeasti. Persoonallisuutesi ymmärtäminen auttaa sinua tekemään valintoja, jotka sopivat tyyliisi. Se auttaa sinua myös arvostamaan muiden erilaisuutta ja välttämään tarpeettomia konflikteja. Persoonallisuus vaikuttaa yhdessä kykyjen ja tunteiden kanssa siihen, miten näet itsesi kokonaisuutena.





2. Itsetuntemuksen tyypit Itsetuntemus voi olla positiivista, negatiivista tai sekalaista.



• Positiivinen itsetuntemus:

Tämä tarkoittaa sitä, että näet itsesi hyvässä valossa. Tunnistat vahvuutesi ja hyväksyt heikkoutesi. Positiivinen itsetuntemus auttaa sinua tuntemaan itsesi kykeneväksi ja motivoituneeksi. Se kannustaa oppimiseen, kasvuun ja uusien asioiden kokeilemiseen. Ihmiset, joilla on positiivinen itsetuntemus, asettavat todennäköisemmin tavoitteita, kohtaavat haasteita ja toipuvat takaiskuista. Jos esimerkiksi pidät itseäsi hyvänä kuuntelijana, saatat tarjoutua auttamaanystäviäsi ongelmien ratkaisemisessa.



• Negatiivinen itsetuntemus:

Negatiivinen itsetuntemus syntyy, kun keskityt heikkouksiin tai virheisiin. Saatat epäillä kykyjäsi tai tuntea itsesi riittämättömäksi. Negatiivinen itsetuntemus voi heikentää itseluottamusta, lisätä stressiä ja saada haasteet tuntumaan ylivoimaisilta. Se voi myös saada ihmiset välttämään mahdollisuuksia tai eristäytymään. Jos esimerkiksi uskot, että olet huono puhumaan julkisesti, saatat välttää esityksiä ja menettää tilaisuuksia kehittyä.



• Sekalainen itsetuntemus:

Monilla ihmisillä on sekä positiivisia että negatiivisia ajatuksia itsestään. Saatat tuntea itsesi varmaksi jollain alueella, kuten taiteessa tai ruoanlaitossa, mutta epävarmaksi toisella, kuten urheilussa tai sosiaalisissa taidoissa. Sekalainen itsetuntemus on normaalia. Kun tunnistat sekä vahvuutesi että heikkoutesi, voit keskittyä kehittymiseen ja samalla arvostaa kykyjäsi.





Co-funded by
the European Union

3. Itsetunnon vaikutukset



- **Itseluottamus ja motivaatio:**

Positiivinen itsetunto lisää itseluottamusta ja motivaatiota. Kun uskot omiin kykyihisi, olet valmiimpi ottamaan riskejä, kokeilemaan uusia asioita ja kohtaamaan haasteita.



- **Stressi ja mielenterveys:**

Negatiivinen itsetunto voi lisätä stressiä ja vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin. Ihmiset voivat tuntea ahdistusta, turhautumista tai toivottomuutta, jos he suhtautuvat itseensä kielteisesti.



- **Ihmissuhteet ja sosiaalinen elämä:**

Itsetuntemus vaikuttaa siihen, miten olet vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Positiivinen itsetuntemus auttaa rakentamaan luottamusta ja kommunikoimaan tehokkaasti. Negatiivinen itsetuntemus voi aiheuttaa vetäytymistä, puolusteleavuutta tai sosiaalista ahdistusta.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



4. Kuinka itsetuntemus kehittyy

Itsetuntemus kehittyy useiden tekijöiden kautta:

- **Kokemukset:**

Kaikki, mitä elämässä koet, muokkaa sitä, miten näet itsesi. Menestykset vahvistavat itsetuntemusta. Epäonnistumiset voivat olla oppimismahdollisuuksia, mutta ne voivat myös vahingoittaa itsetuntemusta, ellei niitä käsitellä positiivisesti.

- **Muiden antama palaute:**

Perheenjäsenten, ystävien, opettajien ja työtovereiden sanat ja teot vaikuttavat itsetuntemukseen. Kannustus ja tunnustus parantavat sitä, kun taas kritiikki tai laiminlyönti voivat vahingoittaa sitä.

- **Itsetutkiskelu:**

Oman toiminnan, päätösten ja tunteiden pohtiminen auttaa ymmärtämään itseäsi paremmin. Itsetutkiskelun avulla voit korjata negatiivisia ajatuksia ja tunnistaa saavutuksesi. Säännöllinen itsetutkiskelu vahvistaa positiivista itsetuntemusta.

Itsetuntemuksen ymmärtäminen on ensimmäinen askel itsetuntemuksen parantamisessa. Siihen kuuluu omien kykyjen, ulkonäön, tunteiden ja persoonallisuuden huomioiminen. Itsetuntemus voi olla positiivista, negatiivista tai sekalaista. Positiivinen itsetuntemus lisää itsetuntemusta ja motivaatiota, kun taas negatiivinen itsetuntemus voi aiheuttaa stressiä ja itsetuntemuksen puutetta. Se kehittyy elämäkokemusten, palautteen ja pohdinnan kautta. Tunnistamalla ja ymmärtämällä itsetuntemusta voit ryhtyä toimenpiteisiin itsetuntemuksen vahvistamiseksi, parempien päätösten tekemiseksi ja terveempien ihmissuhteiden rakentamiseksi.





Aihe 2: Itseluottamuksen rakentaminen



Itseluottamus on usko siihen, että pystyt suoriutumaan asioista menestyksekkäästi. Se on sisäinen tunne siitä, että olet kykenevä, taitava ja pystyt selviytymään erilaisista tilanteista. Kun ihmisellä on itseluottamusta, hän tuntee olonsa turvallisemmaksi, on avoimempi haasteille ja motivoituneempi kokeilemaan uusia asioita. Monet ihmiset eivät synny itseensä luottavaisina. Itseluottamus rakentuu hitaasti päivittäisten tekojen, toistuvan harjoittelun, muiden tuen ja oman pohdinnan kautta.

Itseluottamuksen rakentaminen on asteittainen prosessi. Se vaatii aikaa, kärsivällisyyttä ja johdonmukaisuutta. Itseluottamuksen rakentamiseen ei tarvita suuria saavutuksia. Pienet askeleet voivat johtaa suuriin parannuksiin. Kun alat uskoa omiin vahvuuksiisi, kommunikoit helpommin, teet selkeämpiä päätöksiä ja tunnet olosi mukavammaksi omassa elämässäsi.



1. Itseluottamus syntyy uskomalla omiin taitoihisi ja päätöksiisi

Itseluottamus alkaa itsensä uskomisesta. Tämä tarkoittaa sitä, että luotat kykyihisi ja tunnistat, missä olet hyvä. Se tarkoittaa myös sitä, että ymmärrät, että sinulla on merkityksellisiä vahvuuksia, tietoa ja kykyjä.

Päätöksiisi uskominen on yhtä tärkeää. Kun luotat omiin valintoihisi, lakkaat epäilemästä itseäsi jatkuvasti. Esimerkiksi:

- valitset, minkä tehtävän teet ensin,
- päätät, miten reagoit vaikeassa keskustelussa,
- päätät kokeilla jotain uutta, vaikka se tuntuisi epämukavalta.

Kun uskot omiin taitoihisi ja päätöksiisi, toimit rauhallisemmin ja rohkeammin. Vaikka tekisit virheitä, et tuomitse itseäsi liian ankarasti. Sen sijaan näet virheet oppimismahdollisuuksina, et epäonnistumisina. Tämä ajattelutapa rakentaa vahvan ja kestävänsä itseluottamuksen.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



2. Itseluottamus kasvaa asettamalla pieniä tavoitteita ja saavuttamalla ne

Pienet tavoitteet ovat yksi tehokkaimmista keinoista itseluottamuksen vahvistamiseen. Ne on helppo saavuttaa, eivätkä ne aiheuta stressiä. Kun asetat pienen tavoitteen ja saavutat sen, aivosi tulkitsevat sen menestykseksi. Menestys vahvistaa itseluottamusta luonnollisesti. Esimerkkejä pienistä tavoitteista:

- työpöydän järjestäminen,
- yhden pienen uuden taidon opettelu 10 minuutin ajan,
- lyhyt kävely,
- lykkäämäsi yksinkertaisen tehtävän suorittaminen.

Jokainen pieni saavutus on ”todiste” siitä, että pystyt menestymään. Askel askeleelta nämä pienet menestykset rakentavat vahvempaa itseluottamusta. Ajan myötä pienet tavoitteet auttavat sinua tuntemaan itsesi kyvykkäämmäksi ja paremmin valmistautuneeksi suurempiin haasteisiin.

3. Taitojen säännöllinen harjoittelu lisää itseluottamusta

Harjoittelu on keskeinen osa itseluottamuksen rakentamista. Kun harjoittelet jotain taitoa usein, siitä tulee helpompaa ja luonnollisempaa. Mitä enemmän toistat sitä, sitä mukavammaksi ja varmemmaksi tunnet olosi. Aivosi oppivat toistamisen kautta. Harjoittelu välittää viestin: ”Osaan tehdä tämän.”

Esimerkkejä:

- Viittomakielen harjoittelu uusien ihmisten kanssa auttaa sinua kommunikoimaan vapaammin.
- Kirjoittamisen harjoittelu auttaa sinua ilmaisemaan ajatuksiasi selkeämmin.
- Urheilun harjoittelu auttaa sinua kehittämään voimaa ja itseluottamusta, koska näet edistymistä.

Säännöllinen harjoittelu vähentää pelkoa. Se osoittaa sinulle, että taidot voivat kehittyä ja muuttua. Jokaisen harjoituskerran myötä itseluottamuksesi vahvistuu ja vakiintuu.





4. Ystävien, perheen ja mentoreiden tuki vahvistaa itseluottamusta

Muiden tuki on erittäin tärkeää. Kun ympärilläsi on ihmisiä, jotka uskovat sinuun, se muuttaa tapaa, jolla näet itsesi. Kannustavat sanat, henkinen tuki ja muiden ymmärrys auttavat rakentamaan itseluottamusta. Tukevat ihmiset voivat:

- piristää sinua, kun epäilet itseäsi,
- muistuttaa sinua menneistä menestyksistäsi,
- antaa rehellistä ja hyödyllistä palautetta,
- saada sinut tuntemaan olosi turvalliseksi kokeilla uusia asioita.



Myös mentoreilla ja opettajilla on suuri rooli. He näkevät kykysi selvästi ja auttavat sinua kehittämään niitä. He voivat ohjata sinua, haastaa sinua ja auttaa sinua kasvamaan. Ympärilläsi olevat ihmiset voivat toimia peilinä, joka heijastaa vahvuuksiasi ja potentiaalisi.

5. Positiivinen sisäinen puhe auttaa muuttamaan negatiiviset ajatukset kannustaviksi

Positiivinen sisäinen puhe tarkoittaa sitä, miten puhut itsellesi mielessäsi. Se on se sisäinen ääni, joka reagoi haasteisiin. Jos tämä ääni on negatiivinen, se voi heikentää itseluottamustasi. Mutta jos opit puhumaan itsellesi ystävällisesti ja kannustavasti, itseluottamuksesi kasvaa.

Esimerkkejä negatiivisesta sisäisestä puheesta:

- ”En pysty tähän.”
- ”En ole tarpeeksi hyvä.”
- ”Epäonnistun.”

Positiivinen itsensä rohkaiseminen korvaa nämä ajatukset kannustavilla:

- ”Voin yrittää. Sen ei tarvitse olla täydellistä.”
- ”Olen oppimassa. On ok tehdä virheitä.”
- ”Olen onnistunut aiemmin. Pystyn siihen uudelleen.”



Positiivinen itsensä rohkaiseminen on taito. Se vaatii harjoittelua, mutta se voi muuttaa tapaa, jolla suhtaudut itseesi. Ajan myötä se rakentaa vahvemman itsetunnon ja itseluottamuksen.



6. Haasteiden kohtaaminen niiden välttelyn sijaan vahvistaa sinnikkyyttä ja itseluottamusta

Itseluottamus ei kasva pelkästään menestyksestä. Se kasvaa myös haasteiden kohtaamisesta. Kun vältät haasteita, pelko ja epäily vahvistuvat. Mutta kun kohtaat haasteen, vaikka se tuntuisi epämurkavalta, osoitat itsellesi, että pystyt siihen. Haasteiden kohtaaminen voi tarkoittaa:

- uuden kokeilemista,
- uusien ihmisten kanssa kommunikoimista,
- mielipiteen ilmaisemista,
- vaikean ongelman ratkaisemista,
- rauhallisuuden säilyttämistä stressaavassa tilanteessa.

Joka kerta, kun kohtaat jotain vaikeaa, sinun sinnikkyytesi kasvaa. Sinnikkyys on kykyä toipua, sopeutua ja jatkaa eteenpäin. Vahva sinnikkyys luo vahvaa itseluottamusta. Vaikka tulos ei olisikaan täydellinen, yrittäminen rakentaa sisäistä voimaasi.

Itseluottamuksen rakentaminen on pitkä ja vakaa prosessi. Se alkaa itseluottamuksesta ja luottamuksesta päätöksiin. Se jatkuu pienten tavoitteiden asettamisella, taitojen harjoittamisella, tuen saamisella, positiivisella itsensä rohkaisemisella ja haasteiden rohkealla kohtaamisella. Kaikki nämä vaiheet yhdessä luovat vahvan ja vakaan itseluottamuksen, joka parantaa elämääsi, ihmissuhteitasi ja henkistä hyvinvointiasi.





Aihe 3: Itsetuntemukseen ja itseluottamukseen vaikuttavat tekijät

Itsetuntemukseen ja itseluottamukseen vaikuttavat monet eri tekijät ihmisen elämässä. Ne eivät kehity erillään muusta elämästä. Sen sijaan ne muuttuvat ajan myötä kokemusten, ihmissuhteiden, tunteiden, viestinnän ja henkilökohtaisen kasvun perusteella. Se, miten ihminen näkee itsensä, liittyy hänen kokemuksiinsa ja ympäristöön, jossa hän päivittäin toimii. Kuuroille aikuisille nämä vaikutukset voivat tuntua vielä voimakkaammilta, etenkin kun kyse on viestinnästä, esteettömyydestä ja yhteiskunnallisesta ymmärryksestä. Itsetuntemukseen vaikuttavien tekijöiden ymmärtäminen auttaa ihmisiä tunnistamaan, miksi he ajattelevat ja tuntevat juuri niin kuin ajattelevat ja tuntevat. Se auttaa heitä myös ymmärtämään, että heikko itseluottamus ei ole henkilökohtainen epäonnistuminen, vaan se johtuu usein toistuvista haasteista tai tilanteista, joissa tukea ei ole ollut saatavilla. Kun ihmiset tulevat tietoisiksi näistä vaikutteista, he voivat ryhtyä toimenpiteisiin vahvistaakseen käsitystään itsestään, rakentaakseen terveempää itseluottamusta ja luodakseen tarkemman kuvan omista kyvyistään. Aivan kuten itseluottamuksen rakentaminen, myös näiden tekijöiden ymmärtäminen on asteittainen prosessi. Se vaatii pohdintaa, kärsivällisyyttä ja rehellisyyttä. Jokainen tekijä tarjoaa mahdollisuuden kasvuun, parantumiseen ja itsensä kehittämiseen.

1. Aiemmat kokemukset, onnistumiset ja epäonnistumiset vaikuttavat itsetuntemukseen

Aiemmat kokemukset ovat yksi vahvimmista tekijöistä, jotka muovaavat itsetuntemusta. Jokainen onnistuminen herättää ylpeyttä ja vahvistaa uskoa omaan kykyihinsä. Nämä hetket muistuttavat siitä, että olet kykenevä, vahva ja oppimiskykyinen. Jopa pienet onnistumiset – ongelman ratkaiseminen, tehtävän suorittaminen tai selkeä viestintä – luovat itseluottamuksen perustan, joka vahvistuu ajan myötä. Epäonnistumiset ja vaikeat kokemukset voivat kuitenkin vaikuttaa päinvastoin. Kun henkilö kohtaa toistuvia esteitä, väärinkäsityksiä tai kritiikkiä, hän voi alkaa epäillä itseään. Hän voi alkaa uskoa menneisyyden negatiivisia viestejä, vaikka ne eivät olisikaan totta. Kuuroille aikuisille kokemukset syrjinnästä, viestinnän esteistä tai ymmärtämättömyydestä voivat vaikuttaa voimakkaasti siihen, miten he näkevät omat kykynsä.

Mutta menneet kokemukset eivät määritä tulevaisuutta. Ymmärtämällä, miten menneisyys on muovannut itsetuntemustasi, voit alkaa kyseenalaistaa vanhoja uskomuksia, juhlia menneitä onnistumisia ja rakentaa terveellisemmän ja tarkemman käsityksen siitä, kuka olet.





2. Vertailu muihin voi heikentää itseluottamusta

Itsensä vertaaminen muihin on yleinen tapa, mutta se voi olla hyvin haitallista. Kun ihmiset vertaavat omaa elämäänsä, kykyjään tai saavutuksiaan jonkun toisen elämään, he keskittyvät usein vain siihen, mitä he kokevat itseltään puuttuvan. Sosiaalinen media vaikeuttaa tilannetta entisestään, koska se näyttää vain ihmisten elämän parhaat puolet – menestykset, saavutukset ja onnelliset hetket – ilman niiden takana olevia haasteita.

Vertailu voi aiheuttaa kateutta, paineita tai itseluottamuksen puutetta. Se voi saada sinut tuntemaan, ettet ole tarpeeksi hyvä, vaikka tekisitkin parhaasi. Se voi myös häiritä henkilökohtaista kehitystäsi, koska huomiosi kiinnittyy jonkun toisen edistymiseen oman sijaan.

Terveellisempi tapa on verrata itseään vain omaan menneeseen minään. Kysy itseltäsi esimerkiksi:

- ”Miten olen kehittynyt?”
- ”Missä olen parempi kuin ennen?”
- ”Mitä pieniä onnistumisia olen saavuttanut?”

Keskittymällä omaan kehitykseen vertailun sijaan itseluottamus vahvistuu, vakiintuu ja muuttuu aidommaksi.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452

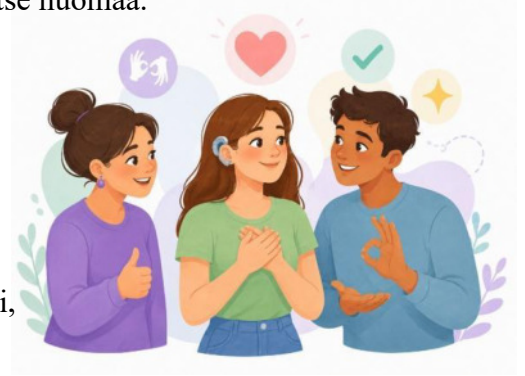


3. Sosiaalinen tuki ja kannustus parantavat itsetuntemusta

Tukevat ihmissuhteet vaikuttavat voimakkaasti siihen, miten ihminen näkee itsensä. Kun ympärilläsi on ihmisiä, jotka ymmärtävät, kunnioittavat ja arvostavat sinua, on helpompi uskoa omiin kykyihinsä. Ystävien, perheenjäsenten, mentoreiden tai työtovereiden rohkaisevat sanat voivat auttaa sinua tunnistamaan vahvuuksia, joita et ehkä itse huomaa.

Tukevat ihmiset voivat:

- muistuttaa sinua saavutuksistasi,
- auttaa sinua pysymään motivoituneena,
- antaa rehellistä ja välittävää palautetta,
- luoda turvallisen ilmapiirin, jossa voit ilmaista itseäsi,
- auttaa sinua selviytymään stressistä ja haasteista.



Kuuroille aikuisille sosiaalinen tuki tarkoittaa myös esteetöntä viestintää – viittomakieltä osaavia ihmisiä, kärsivällisiä ihmisiä sekä ympäristöjä, joissa viestintä on tasavertaista. Kun viestinnässä tullaan ymmärretyksi ja arvostetuksi, se parantaa itsetuntemusta ja auttaa yksilöä tuntemaan itsensä varmaksi sosiaalisissa tilanteissa.

Kun saat tukea muilta, se heijastaa takaisin sinulle omaa arvokkuuttasi. Tämä vahvistaa identiteettiäsi ja rakentaa kestäväää itseluottamusta.

4. Fyysinen terveys, tunteet ja stressitaso vaikuttavat itseluottamukseen

Keho ja mieli ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Kun fyysinen terveytesi on hyvä, nuket hyvin, syöt terveellisesti ja liikut, tunnet itsesi usein energisemmäksi ja kykenevämmäksi. Kun olet väsynyt, sairas tai fyysisesti ylikuormittunut, jopa yksinkertaiset tehtävät voivat tuntua pelottavilta. Tämä voi tilapäisesti heikentää itseluottamusta ja saada haasteet näyttämään suuremmilta kuin ne todellisuudessa ovat.

Tunteilla on samanlainen vaikutus. Ahdistus, suru, turhautuminen tai stressi voivat vaikuttaa siihen, miten tulkitset tilanteita. Stressi voi synnyttää negatiivisia ajatuksia, jotka voivat heikentää itseluottamusta. Emotionaalinen uupumus voi saada sinut kyseenalaistamaan kykysi tai välttämään tilanteita, joista yleensä selviät hyvin.

Fyysisen terveyden ja itseluottamuksen välisen yhteyden tunnistaminen auttaa ihmisiä ymmärtämään, että heikko itseluottamus ei aina ole henkilökohtainen puute. Joskus keho tarvitsee yksinkertaisesti lepoa, tukea tai hoitoa. Terveelliset rutiinit, stressinhallintatekniikat ja tunnetietoisuus voivat parantaa itsetuntemusta huomattavasti.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



5. Viestintätaidot vaikuttavat erityisesti kuurojen aikuisten itseluottamukseen sosiaalisissa tilanteissa

Kuuroille aikuisille viestintä on keskeisessä asemassa itsetunnossa. Selkeä viestintä luo yhteyttä, luottamusta ja varmuutta. Kun viestintä sujuu hyvin, ihminen tuntee olevansa ymmärretty, osallinen ja arvostettu. Sen sijaan kun viestintä on vaikeaa – esimerkiksi jos ihmiset eivät käytä viittomakieltä, eivät katso sinua silmiin tai eivät yritä ymmärtää – se voi aiheuttaa turhautumista, hämmennystä tai epävarmuutta.

Viestinnän esteet voivat johtaa:

- väärinkäsityksiin,
- tunteeseen siitä, että joku sivuuttaa tai jättää huomiotta,
- pelkoon osallistua keskusteluihin,
- itseluottamuksen heikkenemiseen sosiaalisissa tilanteissa,
- osallistumisen vähenemiseen ryhmätilanteissa.

Nämä kokemukset eivät tarkoita, että henkilöllä olisi puutteita kyvyissä. Ne tarkoittavat, että ympäristö ei ole esteetön. Kun viestintää tuetaan viittomakielen avulla, tulkkien, tekstityksen, potilaan viestintäkumppaneiden tai visuaalisten apuvälineiden avulla, itseluottamus kasvaa. Ihmiset uskaltavat ilmaista itseään ja osallistua keskusteluihin ilman pelkoa.

Esteetön viestintä on välttämätöntä vahvan ja terveen itseluottamuksen kannalta.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



6. Uusien taitojen oppiminen ja saavutusten juhlistaminen vahvistavat itsetuntoa

Uusien taitojen oppiminen laajentaa kykyjäsi ja vahvistaa identiteettiäsi. Jokainen uusi taito on osoitus siitä, että pystyt kehittymään. Olipa kyseessä käytännön, luova, akateeminen tai sosiaalinen taito, se vahvistaa osaamisesi tunnetta.

Saavutusten juhlistaminen on yhtä tärkeää. Monet ihmiset unohtavat tunnustaa omaa edistymistään. He siirtyvät tehtävästä toiseen tunnistamatta, kuinka pitkälle ovat päässeet. Saavutusten juhlistaminen, jopa pienikin, auttaa sinua muistamaan vahvuutesi ja menestyksesi.

Esimerkkejä juhlimisen arvoisista saavutuksista:

- tehtävän suorittaminen,
- viestintätaitojen parantaminen,
- uuden sanaston oppiminen viittomakielessä,
- ongelman ratkaiseminen itsenäisesti,
- rauhallisuuden säilyttäminen vaikeassa tilanteessa,
- itsestä huolehtiminen stressitilanteissa.

Jokainen juhla toimii kuin pieni itseluottamuksen piristysruiske. Ajan myötä nämä piristysruiskeet rakentavat vahvan perustan itsetunnolle ja selviytymiskyvylle.

Itsetuntemukseen ja itseluottamukseen vaikuttavat monet eri tekijät (menneet kokemukset, vertailu muihin, sosiaalinen tuki, fyysinen ja henkinen hyvinvointi, viestintäympäristöt sekä taitojen kehittäminen). Ymmärtämällä näitä tekijöitä ihmiset saavat voimaa muokata omaa käsitystään itsestään. He voivat kyseenalaistaa menneisyyden negatiivisia uskomuksia, pyrkiä terveempään viestintään, rakentaa tukevia ihmissuhteita, vahvistaa henkistä ja fyysistä hyvinvointiaan sekä juhlia saavutuksiaan.

Kaikki nämä tekijät vaikuttavat yhdessä luoden vahvemman, terveemmän ja itsevarmemman minäkuvan.





☆ Oppimismuistiinpanot

Nämä oppimismuistiinpanot esittelevät teeman 7 keskeiset ajatukset. Ne helpottavat tiedon ymmärtämistä ja auttavat oppijoita muistamaan tärkeimmät kohdat.

1. Itsetuntemus tarkoittaa sitä, miten näet itsesi: kykysi, tunteesi, persoonallisuutesi ja arvosi. Se voi olla positiivista, negatiivista tai sekalaista, ja se muuttuu ajan myötä kokemustesi perusteella.
2. Itseluottamus on usko siihen, että pystyt tekemään asioita menestyksekkäästi. Se kasvaa harjoittelun, pienten saavutusten, muiden tuen ja positiivisen itsensä rohkaisemisen kautta.
3. Aiemmat kokemukset, mukaan lukien menestykset ja epäonnistumiset, muovaavat voimakkaasti itsetuntemusta. Positiiviset kokemukset rakentavat itseluottamusta, kun taas negatiiviset voivat herättää epäilyksiä, mutta ne eivät määrää tulevaisuuttasi.
4. Itsensä vertaaminen muihin heikentää usein itseluottamusta. Keskittyminen omaan edistymiseensä auttaa rakentamaan terveellisemmän itsetunnon ja vähentää negatiivisia ajatuksia.
5. Sosiaalinen tuki ja kannustus ystäviltä, perheeltä, mentoreilta sekä esteetön viestintä parantavat itsetuntemusta ja henkistä hyvinvointia.
6. Fyysinen terveys, tunteet ja stressitaso vaikuttavat siihen, kuinka itsevarmaksi tunnet olosi. Kehon ja mielen hoitaminen vahvistaa sisäistä tasapainoa ja itsetuntoa.
7. Viestintäkokemukset ja uusien taitojen oppiminen lisäävät itseluottamusta. Selkeä viestintä ja saavutusten juhlistaminen auttavat kuuroja aikuisia tuntemaan itsensä kyvykkäiksi, osallisiksi ja motivoituneiksi.





Co-funded by
the European Union

Arviointikoe:

Teema 7 + vastausavain

Ohjeet:

Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Oikea/väärä -kysymyksissä valitse oikea väittämä. Valitse vain yksi vastaus kutakin kysymystä kohden.

1. Itsetuntemus tarkoittaa:

- a) sitä, miten muut kuvailevat sinua
- b) sitä, miten näet ja ymmärrät itsesi
- c) pelkästään ulkonäköäsi
- d) työpaikkaasi tai sosiaalista asemaasi

2. Oikein vai väärin: Itseluottamus kasvaa pienien onnistumisten, harjoittelun ja positiivisen itsensä rohkaisemisen kautta.

- a) Oikein
- b) Väärin

3. Aiemmat kokemukset vaikuttavat itsetuntemukseen, koska:

- a) Ne muovaavat käsitystäsi omista vahvuuksistasi ja kyvyistäsi
- b) Niillä ei ole vaikutusta itseluottamukseen
- c) Vain onnistumiset ovat tärkeitä
- d) Sinun on unohdettava kaikki menneet tapahtumat



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

4. Itsensä vertaaminen muihin yleensä:

- a) Vahvistaa itseluottamusta
- b) Auttaa kehittymään nopeammin
- c) Heikentää itsetuntoa ja synnyttää negatiivisia ajatuksia
- d) Tekee sinusta täydellisen

5. Sosiaalinen tuki parantaa itsetuntemusta:

- a) Luomalla suorituspaineita
- b) Tarjoamalla kannustusta, ymmärrystä ja avointa viestintää
- c) Tekemällä sinusta ikuisesti riippuvaisen muista
- d) Välttelemällä rehellistä palautetta

6. Oikein vai väärin: Selkeä viestintä ja uusien taitojen oppiminen auttavat kuuroja aikuisia vahvistamaan itseluottamustaan ja tuntemaan itsensä kyvykkäämmiksi.

- a) Oikein
- b) Väärin

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



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452