

MINÄ!



Arttu, syötä tänne! Roope hihkaisee ja huitoo käpälillään ilmaa. Metsäkylän lapset pelaavat jalkapalloa koulun pihalla. Arttu puhisee ja puhkuu posket punaisena ja pyyhkii hiekkä otsaltaan. Hän kyllä kuulee Roopen huutelun, mutta päättää sittenkin kokeilla maalin tekoa ihan itse. Olisi hienoa tehdä maali!

Hetken ajan Arttu näkee jo sen mielikuvissaan. Pallo lentää kaaressa yli maalivahtina olevan Peten olkapään – ja kaikki ryntäävät halaamaan Arttua.

Voi itku! Arttu potkaisee palloa, mutta potkussa ei ole tarpeeksi voimaa. Pallo ei lennä kaarella, vaan vierii hissukseen pysähtyen muutaman askeleen päähän Peten kengänkärjistä. Pete nappaa pallon kainaloonsa ja heittää sen rivakasti takaisin peliin.

– Tomppeli! Roope huutaa ja haroo hurjaa leijonanharjaansa.

– Miksi et syöttänyt minulle? Mitä sinä edes tulet pelaamaan meidän kanssa, kun olet vain toisten tiellä!

Artun posket helahtavat yhä punaisemmaksi ja hänen kuononsa vapisee. Sarvikuono-pojan silmät sumenevat kyy-

nelistä. Häntä nolottaa. Hän haluaa kotiin. Arttu kääntää toisille selkänsä ja lähtee kävelemään raskain askelin kentältä.

Mitä ihmettä hän taas kuvitteli? ”Roope on ilkeä, mutta oikeassa. Miksi edes yritän pelata jalkapalloa, kun en osaa”, Arttu miettii.

Pete pysäyttää pelin ja katsoo parasta ystäväänsä Roopea närkästyneenä.

– Miksi sinun piti sanoa noin ikävästi Artulle? Kaikki me joskus epäonnistutaan maalinteossa!

Roope hörähtää nauruun.

– Mutta kun se on totta! Arttu on vain tiellä pelikentällä.

Pete heittää maalivahdin hanskat hiekalle.

– Tämä ei ole enää hauskaa. Minäkin lähten nyt kotiin, Pete sanoo.

Kotona Pete kertoo äidille, mitä pelikentällä tapahtui. Äiti kuuntelee mielteliäänä.

– Roopella ja Artulla taitaa olla molemmilla heikko itsetunto, äiti pohtii.

– Mikä on itsetunto? Pete kysyy.

Äiti huokaa ja miettii hetken, miten sen selittäisi.

– Itsetunto on ajatustesi ääni. Se on ääni, joka juttelee sinulle hiljaa. Jos itsetunto on vahva ja hyvä, se kehuu sinua, kun sinulla on aihetta olla ylpeä itsestäsi. Jos käyttäydyt huonosti ja epäreilusti, se hieman toruu sinua ja kehottaa korjaamaan tapasi.

– Mutta jos itsetunto on heikko, se on kuin peikon ääni sisälläsi. Ei se oikeasti ole peikko, vaan herkkä pieni tonttu, jota on satutettu. Se on naamioitunut peikoksi, jotta ihmiset kuvittelisivat sen olevan aina vahva ja rohkea eikä kukaan pääsisi enää satuttamaan sitä.

Pete ajattelee Roopea, jota aikuiset moittivat melkein päivittäin hän vilkkaan käyttäytymisensä vuoksi.

– Roopen itsetunto taitaa olla naamioitunut peikoksi, Pete sanoo vakavana.

– Niin, äiti sanoo.

Heikko itsetunto kuiskii ikäviä juttuja. Se pilkkaa, sättii ja arvostelee. ”Sinä et kelpaa. Sinä et ole hyvä”, se sanoo. Se saa olosi tuntumaan kurjalta. Ja kun lapsen tai aikuisen sisällä kuiskii peikko-itsetunto, hän alkaa herkästi pilkata, sättiä ja arvostella toisia.

– Niin kuin Roope pilkkasi Arttua! Pete oivaltaa.

– Aivan niin. Kun itsellä ei ole sisim-

mässä hyvä ja vahva olo, sitä alkaa vahvistaa omaa suojakilpeä arvostelemalla toisia ja uskottelemalla itselleen, että on parempi, lahjakkaampi ja tärkeämpi kuin toiset.

– Mutta entä sitten Artun itsetunto? Arttu ei ole oikeastaan koskaan ilkeä eikä arvosteleva toisia kohtaan, mutta silti hänenkin itsetuntonsa taitaa olla vähän heikko?

– Artun sisällä höpisevä peikko on toisenlainen. Se keskittyy sättimään pelkästään Arttua ja saa hänet uskomaan, ettei hän kelpaa toisille ystäväksi.

Artun itsetunto on heikko varmaankin siksi, että hän on niin erilainen kuin muut lapset. Arttua kiinnostaa tietokoneet ja historia ja hän puhuu niistä loputtomiin, kun meitä muita kiinnostavat aivan muut asiat. Ei ole aina helppoa olla Artun ystävä, vaikka haluaisin olla. Arttu kyllä huomaa sen, etteivät toiset jaksaa koko ajan hänen juttujaan, Pete miettii.

– Onneksi heikon itsetunnon voi saada taas muuttumaan hyväntahtoiseksi tontuksi, äiti sanoo.

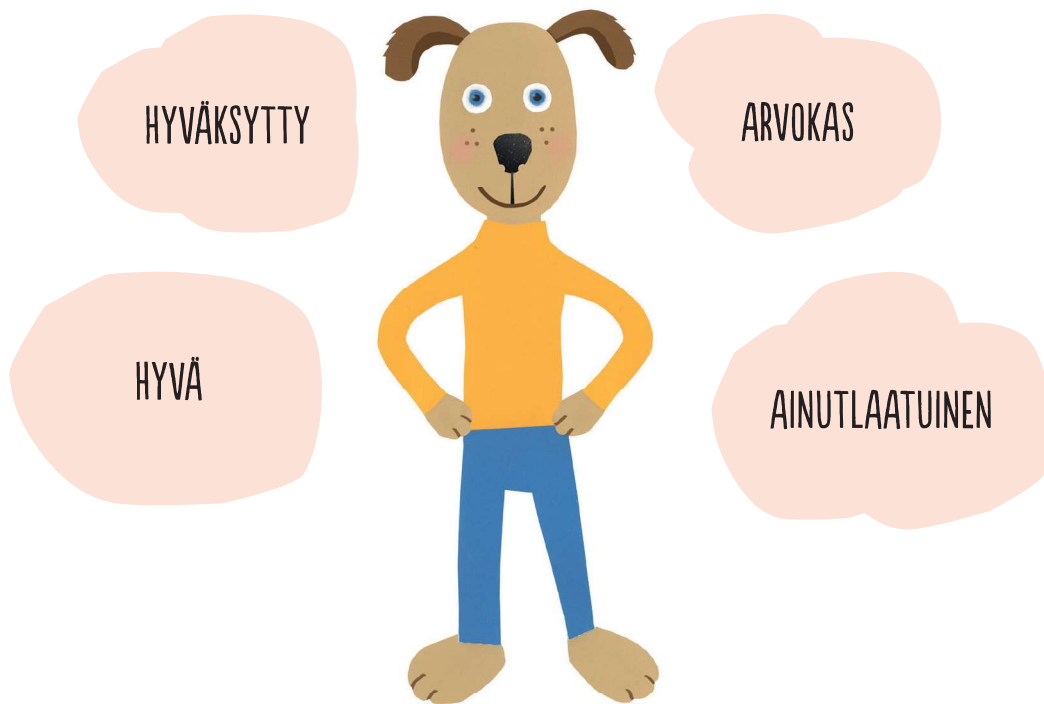
– Niinkö? Miten se tehdään? Pete kysyy uteliaana.

– Peikko-naamari pitää riisua, jotta hyväntahtoinen tonttu voi päästä vapaaksi ja valloilleen, äiti sanoo hymyillen.

MIKÄ IHMEEN ITSETUNTO

Kun sinulla on hyvä itsetunto, tunnet itsesi hyvin. Tiedät, missä asioissa olet hyvä ja taitava. Tiedät myös, mitä taitoja ja juttuja sinun kannattaa harjoitella. Hyväksyt myös sen, ettet voi olla hyvä kaikessa. Uskallat olla myös huono ja hassu!

Itsetunto tarkoittaa sitä, että tunnet ja tiedät olevasi:



Hyvä itsetunto tarkoittaa myös sitä, että haluat oppia sietämään omat:

- EPÄONNISTUMISET • PETTYMYKSET • VIRHEET

Mitä tarkoittaa ainutlaatuinen?

Se tarkoittaa, että sinua on vain yksi kappale tällä maapallolla. Ei ole olemassa toista lasta, joka olisi samanlainen kuin sinä ja ajattelisi täysin samalla tavalla kuin sinä.

Kun ajatuksissa juttelee hyväntahtoinen itsetunto-tonktu, sinun on helpompaa olla hyvä kaveri toisille lapsille ja tulet myös juttuun aikuisten kanssa. Hyvä Itsetunto auttaa sinua pärjäämään omien tunteidesi kanssa – siksi myös toisten kanssa pärjääminen on helpompaa: Leikki, peli, juttelu ja oppiminen sujuvat vaivattomammin.

Kun sisälläsi asuu mukavasti ja myötätuntoisesti jutteleva itsetunto, toisten ihmisten ikävät sanat ja tekemiset eivät saa sinua unohtamaan, että olet hyvä ja arvokas lapsi.



Lapsen ei tarvitse rakentaa omaa itsetuntoaan ilman aikuisten tukea. Jokaisen lapsen elämässä vaikuttavan aikuisen eli vanhempien, isovanhempien, hoitajien, opettajien ja naapureiden tehtävä on auttaa lasta hyvän ja vahvan itsetunnon rakentamisessa.

Jokainen lapsi tarvitsee arvostusta, hyväksyntää, huolenpitoa, halauksia, silittelyä, unta, ruokaa ja ystäviä, jotta hyvä itsetunto pääsee vahvistumaan. Jos lapsi ei saa näitä asioita riittävän paljon, hyvä itsetunto-tonttu voi alkaa verhoutua ilkeän peikon vaatteisiin. Mutta kun lapsi alkaa taas saada, mitä tarvitsee, eli paljon arvostusta, hyväksyntää, rakkautta, huolenpitoa ja helliä kosketuksia, peikko-itsetunto alkaa haihtua ja hyvä tonttu tulee taas esiin vahvempana.

Mikä tarinan Roope-leijonan
käyttäytymisessä kertoo
heikosta itsetunnosta?



Mikä tarinan Arttu-sarvikuonon
käyttäytymisessä kertoo heikosta
itsetunnosta?



Millainen on sinun mielestäsi
hyvä itsetunto?



Millainen on sinun mielestäsi
huono itsetunto?

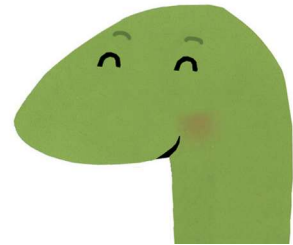


Millainen sinun oma itsetuntosi on? Mitä itsetuntosi juttelee sinulle?



MILLAINEN MINÄ OLEN

Rastita sanat,
jotka kuvaavat sinua:



ILOINEN ☐

URHEILIJA ☐

HYVÄ
SOITTAMAAN ☐
SOITINTA

RAKASTAVA ☐

HYVÄ PIIRTÄMÄÄN ☐

YSTÄVÄLLINEN ☐

HAUSKA ☐

UTELIAS ☐

AUTTAVAINEN ☐

AHKERA ☐

TUTKIJA ☐

REHELLINEN ☐

PARHAANI YRITTÄVÄ ☐

ÄLYKÄS ☐

KILTTI ☐

SISUKAS ☐

KOHTELIAS ☐

HYVÄ YSTÄVÄ ☐

HYVÄ LAULAMAAN ☐

HELLÄ ELÄIMILLE ☐

POHDISKELIJA ☐

ROHKEA ☐

MUKAVA ☐

VASTUUNTUNTOINEN ☐

HYVÄ KUUNTELIJA ☐



Mistä pidän ja en pidä?



Mitä tykkäät tehdä
päivähoidon tai koulun jälkeen?

Mikä on hauskinta puuhaa
viikonloppuisin?

Mitä tykkäät tehdä kesällä?

Mitä tykkäät tehdä talvella?

Millaisia vaatteita käytät mieluiten?

Mistä leikistä tai pelistä
tykkäät eniten?

Mikä on suosikkiohjelmasi televisiossa?

Mitä et tykkää tehdä
päivähoidon tai koulun jälkeen?

Mikä ei ole hauskaa puuhaa
viikonloppuisin?

Mitä et tykkää tehdä kesällä?

Mitä et tykkää tehdä talvella?

Millaisista vaatteista et tykkää?

Mistä leikistä tai
pelistä et tykkää?

Mistä tv-ohjelmasta et pidä?

MINUN TAITONI JA VAHVUUTENI

Mistä olet ylpeä itsessäsi?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____



Olen hyvä!



Olen hyvä näissä asioissa:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Näitä asioita minun pitää harjoitella:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Monet asiat sekä vahvuuksia että heikkouksia.
Asioissa, joista et ehkä pidä itsessäsi, on paljon hyvää.



+ Ujo on usein
huomaavainen.



+ Vilkas on
täynnä
energiaa ja
kekseliäisyyttä.



+ Heikosti
kuunteleva on
monesti taitava
puhuj!



Mieti asioita, joista et pidä itsessäsi. Mitä hyviä puoli niissä on?

En pidä itsessäni näistä asioista....

...mutta hyvä puoli on tämä!

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

4. _____

4. _____

5. _____

5. _____

6. _____

6. _____

7. _____

7. _____

8. _____

8. _____

9. _____

9. _____

10. _____

10. _____

Rastita taidot, jotka jo osaat!
Kirjoita tyhjiin pilviin, mitä muita taitoja sinulla on.

Leikkiä
pihalla ilman
vanhempia

Heittää
palloa

Sitoo
kengännauhat

Leipoa

Rakentaa
legoilla

Olen reilu
ystävä!

Lukea

Kirjoittaa

Kirjoittaa
oman nimeni

Käyttää
tietokonetta

Laskea
pulkalla

Syödä
haarukalla ja
veitsellä

Mitä taitoja haluat oppia?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

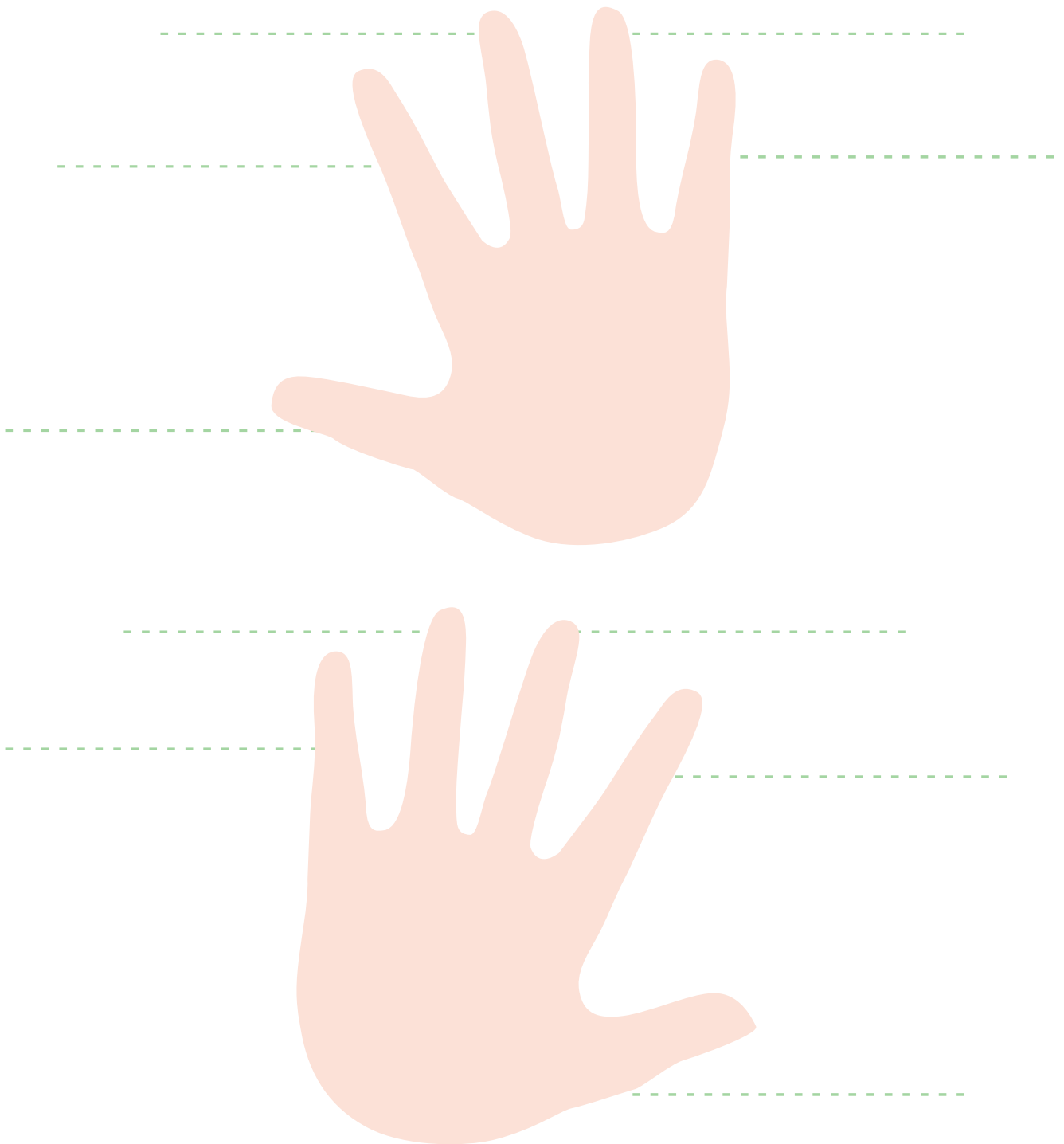
Mikä on vaikein juttu, minkä olet oppinut?

Miksi se oli vaikeaa?

Miltä sinusta tuntui, kun opit tuon vaikean asian?

Mitä sanoit silloin itsellesi?

**Ajattele, mitä kaikkia hyviä asioita elämäsi kuuluu.
Kirjoita jokaisen sormen kohdalle yksi asia, josta
tykkäät omassa elämässäsi.**



MINUN TEMPERAMENTTINI

Mikä näistä eläimistä muistuttaa eniten sinua?

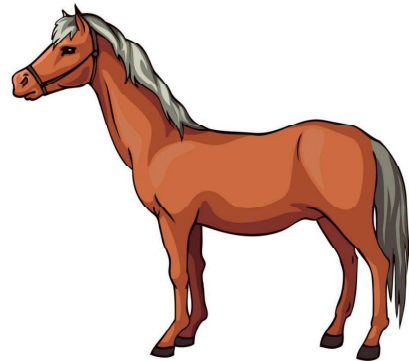
Mitä samoja taitoja, kykyjä ja piirteitä tällä eläimellä on kuin sinulla?

Mitä eläintä haluisit muistuttaa? Kirjoita eläimen kuvan viereen, mitä taitoja, kykyjä ja voimia toivot itsellesi tältä eläimeltä. Mieti, miten voisit harjoitella ja vahvistaa näitä taitoja ja voimia.



Handwriting practice area with three horizontal dashed lines.

Handwriting practice area with three horizontal dashed lines.



Handwriting practice area with three horizontal dashed lines.



Handwriting practice area with three horizontal dashed lines.

