

Itsetunto

Miksi minä olen juuri minä?

Kerro tai piirrä tälle sivulle tarinasi, elämän käännekohtat syntymästä tähän päivään

Itsetunto

Ketä perheeseeni kuuluu? Kerää tälle sivulle lähiperheesi, ja kerro heistä.

Itsetunto

Ketä lähipiiriini kuuluu? Kerää tälle sivulle keitä läheisiä sinulla on, ja kerro heistä.

Itsetunto

Tälle sivulle voit kertoa itsestäsi. Kerro millaisia luonteenpiirteitä sinulla on, missä olet hyvä. Kerro myös, mitä luulet että muut kertoisivat sinusta?

Itsetunto

Jatka lauseita niin, että lause kertoo sinusta:

Minusta tuntui kivalta, kun...

Olen ylpeä itsestäni, koska...

Olen kiitollinen, että...

Pidän itsessäni siitä, että...

Olen erityinen, koska...

Itsetunto

Joskus on hankala huomata pieniä onnistumisia. Niitä löytyy kuitenkin ihan jokaisesta päivästä. Pidä pienten onnistumisten kalenteria viikon ajan!

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai



innocas

Itsetunto

Myönteinen ajattelu voi pelastaa silloin, kun tuntuu että kaikki vastustaa. Mieti vastaukset näihin kysymyksiin ja palaa niihin silloin, kun fiilis on matalalla.

Mitkä asiat ovat elämässäsi hyvin tällä hetkellä?

Missä olet onnistunut tänä vuonna?

Missä olet onnistunut tällä viikolla?

Millaiset asiat saavat sinut tavallisesti iloiselle mielelle?

Millaiset asiat saavat sinut nauramaan?

Itsetunto

Meillä on kaikilla ympärillämme läheisiä, jotka ovat apuna kun apua tarvitsemme. Mieti ketä läheistäsi seuraavat lauseet kuvaavat parhaiten:

_____ osaa kertoa minulle, mitä tehdä kun olen surullinen

_____ osaa auttaa minua, kun koulutehtävät ovat vaikeita

_____ kuuntelee aina, eikä keskeytä minua

_____ osaa auttaa, kun kavereiden kanssa on ongelmia

_____ kysyn apua, jos jokin asia nolottaa

Itsetunto

Joskus tarvitaan tsemppiä. Kun jokin vaikea hetki koittaa, sen sijaan että mieltisit mikä on huonosti, koeta sanoa itsellesi tsemppilause. Kirjoita niitä tähän valmiiksi, niin tiedät mistä aloittaa, kun epävarmuus iskee.

Esimerkiksi...

Minä osaan!

Minä olen tärkeä!

Minä selviän tästä!

Itsetunto

Tässä tehtävässä voit käyttää luovuuttasi. Piirrä tai maalaa oma kuvasi ja kerro kuvan ympärille mitä hyviä puolia sinussa on.