Minäkäsitys, vahvuudet

Ohessa kerättynä esimerkkejä eri minäkäsitysten vahvuuksista. Voit hyödyntää listoja ja muokata niitä omalle kohderyhmällesi sopiviksi.

Sosiaalinen minä

Osaan:

* kuunnella
* aloittaa keskustelun
* ylläpitää keskustelua
* kysyä
* kysyä lupaa
* kiittää
* esittäytyä
* esitellä muita
* antaa positiivista palautetta
* pyytää apua
* mennä mukaan
* antaa ohjeita
* noudattaa ohjeita
* pyytää anteeksi
* vakuuttaa muita
* auttaa muita
* jakaa asioita
* neuvotella
* kunnioittaa toisen tilaa ja rajoja

Fyysinen minä

Apukysymyksiä fyysiseen minäkuvaan liittyen.

* Miten kannan kehoni?
* Miten luotan kehooni?
	+ Missä sijaitsevat kehoni vahvuudet?
* Miten näen kehoni toimintakyvyn?
	+ Miten osaan käyttää lihaksiani? Miten hengitykseni toimii?
* Miten näen ulkonäköni viehättävyyden/komeuden?
	+ Mikä on ihanin paikka kehossani?
* Mitä minun kehossani on kiehtovaa
* Mihin olen tyytyväinen kehossani?
* Miten kehon ja mielen yhteys...
* Koen itseni terveeksi.
* Tunnen rajani.
* Olen kaunis.
* Olen komea.
* Olen hyvän kokoinen.
* Olen sopusuhtainen.
* Olen ketterä.
* Olen näppärä.
* Olen notkea.
* Olen rento.
* Olen voimakas.
* Olen nopea.
* Olen ylpeä kehostani.
* Olen ryhdikäs.
* Minulla on ihanat kädet.
* Liikun monipuolisesti.
* Arvostan kehoani.
* Osaan levätä.
* Pidän kehostani huolta.
* Syön terveellisesti.
* Voin luottaa kehooni.
* Olen hyväkuntoinen.
* Olen hulluttelija.
* Olen leikkisä.
* Olen rytmitajuinen.

Emotionaalinen minä

* Tiedän monia erilaisia tunteita ja niiden vivahteita.
* Tunnistan sen, miten erilaiset tunteet tuntuvat kehossani.
* Osaan kuvata ja sanoittaa tunteitani rakentavasti muille.
* Uskallan kertoa kokemistani vaikeista tunteista muille.
* Uskallan ilmaista tunteitani kokonaisvaltaisesti (keho ja sanat kertovat minusta samaa).
* Uskallan kohdata vaikeaksi kokemani tunteet.
* Tiedän, mitkä tunteet ovat minulle helppoja tai vaikeita kestää ja kohdata.
* Tunnistan omiin tunteisiini ja niiden muutoksiin liittyvät toiminnat ja ajatukset, (tiedän mistä tunteeni kumpuavat.

Kognitiivinen/akateeminen minä

* Olen järjestelmällinen.
* Olen ahkera.
* Olen vastuuntuntoinen.
* Osaan ottaa rennosti.
* Osaan toimia itsenäisesti.
* Olen sitoutunut.
* Olen pätevä.
* Olen viisas.
* Olen luova.
* Olen ajattelevainen.
* Luotan omiin kykyihini.
* Osaan joustaa.
* Olen neuvokas.
* Selviän haastavistakin tilanteista.
* Olen asiantunteva.
* Osaan katsoa asioita eri näkökulmista.
* Osaan ottaa huomioon muiden mielipiteet.
* Olen yhteistyökykyinen.
* Olen hyvä työssäni.
* Olen nopea oppimaan.
* En lannistu.
* Olen määrätietoinen.

# Parien muodostamisen harjoitusten materiaalia

SomeBody-käsikirjasta löytyy harjoituksia ja ohjeita parien ja ryhmien muodostamiseen (käsikirjan lopussa, liite 3). Alla listattuna mm. sanapareja, joita voit tulostaa ja käyttää.

## Kehotietoisuus, kehon osat, liike ja fyysinen minäkäsitys

Kehollisuuden hahmottaminen

Urheilija:

* Balettitanssija
* Jääkiekkoilija
* Sulkapalloilija
* Kehonrakentaja

Kehotyyppi:

* Vahva
* Lihaksikas
* Hauras
* Hento
* Ketterä
* Nopea
* Kimmoisa

## Sosiaalinen vuorovaikutus, kosketus, reviiri ja sosiaalinen minäkäsitys

Sosiaalinen toimintatapa

* Syrjäänvetäytyvä ja ujo
* Aina asiallinen ja rauhallinen
* Sosiaalisuutta rakastava
* Riehakas toimija
* Räyhääjä
* Röyhkeä

Kosketus

* Voimakas kosketus
* Hellä kosketus
* Hoivaava kosketus
* Aktivoiva kosketus
* Ärsytystä aiheuttava kosketus
* Kova kosketus
* Kutittava kosketus
* Satuttava kosketus

## Tunteet ja emotionaalinen minäkäsitys

Tunnetilassa liikkuminen

* Ilo
* Suru
* Häpeä
* Viha
* Pelko
* Inho
* Rakkaus

## Oppiminen, kehittyminen, luovuus ja akateeminen minäkäsitys

Eläimet

* Delfiini
* Papukaija
* Laiskiainen
* Hirvi
* Kastemato
* Leijona

Kulkuneuvot

* Auto
* Lentokone
* Traktori
* Polkupyörä
* Juna
* Moottoripyörä

# Harjoitusten purkuun/käsittelyyn liittyvät keskustelu- ja apukysymykset

SomeBody-tapaamiskerran alku:

Kunkin kerran harjoitus, jolla orientoidutaan omaan kehoon, tilaan ja muihin:

1. Pystyitkö orientaatioharjoituksen aikana keskittymään harjoituksen aikana omaan kehoosi?
2. Pystyitkö unohtamaan mielessä pyörivät ajatukset (mieltä painavat ajatukset, stressin, jännityksen, innostuksen jne.
3. Millaisia aistimuksia ja tuntemuksia huomasit kehossasi? Oliko jokin kehonosa erityisen jännittynyt tai rento? Mitä muuta?

Mitä minulle kuuluu nyt? -harjoitus

1. Miltä kehoni on tuntunut tänään aamulla ja sen jälkeen?
2. Mitä minulle kuuluu juuri nyt, tänään?

SomeBodyn alkuun liittyvät mahdolliset yleiset orientoivat keskustelukysymykset:

1. Miten näet kehosi ja mielesi yhteyden ja sen merkityksen?
2. Milloin yhteys kehon ja mielen osalta on kunnossa ja milloin yhteys ei toimi?
3. Mikä merkitys on rentoutuneella keholla?

Muut harjoitukset: Useiden harjoitusten jälkeen kehotietoisuuden lisäämiseksi työstettävät purkukysymykset (jotka toistuvat useassa harjoituksessa). Harjoitusten tekemisten jälkeen yleinen fokusointi aisteihin ja tuntemuksiin, tunteisiin, ajatuksiin ja kehon toimintaan:

1. Mitä aistimuksia ja tuntemuksia kehossasi koit, mitä tunteita huomasit tuntevasi, mitä ajatuksia mielessäsi liikkui?
2. Mitä havaitsit hengityksen osalta eri kohdissa harjoitusta?

Muut harjoitusten kokemisiin liittyvät kokemukset esim. laput eri kohtaan tilaa, johon lapun mukaisesti menevät kehonsa kanssa)

1. Koin harjoituksen itselleni hyväksi, ehkä jopa oivalluksia herättäväksi.
2. Koin harjoituksen itselleni vaikeaksi tai haastavaksi ja se herätti minussa ehkä ristiriitaisia tai negatiivisia tunteita.
3. Harjoitus ei herättänyt minussa mitään tuntemuksia. Sen tekeminen oli helppoa, mutta se ei koskettanut minua.
4. Tuntui hyvältä tehdä
5. Ei tuntunut oikein miltään
6. Tuntui pahalta tehdä

Minäkäsityksen jatkotyöstämisen kysymyksiä ja purkukeskustelukysymyksiä automaattisten ajatusten osalta.

Ajatuksia, tunteita ja toimintaa jäsentäviä kysymyksiä:

1. Miten löysit automaattiset ajatukset? Kun löysit ajatuksen, mitä opit itsestäsi ja ajattelustasi?
2. Kun olet miettinyt tilanteen, jossa sinulla oli löytämäsi automaattinen ajatus, mitä tunteita tuohon ajatukseen tilanteessa liittyi? Mitä huomioita voit tehdä ajatusten ja tunteiden vuorovaikutuksesta?
3. Miten ajatukset ja tunteet vaikuttivat valitussa miettimässä tilanteessa toimintaasi?
4. Mieti mahdollisia vaihtoehtoisia ajatuksia tilanteessa. Tee ajatuksenvaihtokokeita 🙂 Miten esim. joku sinulle tärkeä ihminen tai ystävä voisi tilanteessa ajatella, tai esim. mikä voisi olla täysin päinvastainen vaihtoehtoinen ajatus? Mieti erityisesti sellaisia vaihtoehtoisia ajatuksia, jotka voisivat olla sinulle tarpeellisia, hyviä ja rakentavia, ja jotka palvelevat tavoitteidesi edistymistä ja hyvinvointiasi (ja toivottavasti myös muiden tilanteessa olevien hyvinvointia).
5. Miten vaihtoehtoiset uudet ajatukset saattaisivat vaikuttaa tunteisiisi ja toimintaasi? Mitä oivalluksia teit tästä?