

Rakennetaan nuori vahvaksi
Osa 3.

Erja Sandberg
KT, erityispedagogi
Ratkaisukeskeinen työnohjaaja



2. POLKU
Itseluottamus

SELF CONFIDENCE



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

ITSELUOTTAMUS

Miksi minä olen tällainen?
Miksi minä olen tällainen?
Miksi minä olen tällainen?
Miksi minä olen tällainen?
Miksi minä olen tällainen?

2. polku

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Maailmassa on miljoonia hyvällä itseluottamuksella varustettuja ihmisiä – valitettavasti valtaosa heistä on alle viisivuotiaita.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

2. Itseluottamus (Confidence)

- Nuoren **omanarvontunne** ja usko omaan kykyyn saavuttaa tärkeitä tavoitteita sekä menestyä **itselle merkityksellisissä** asioissa.
- Vahva **yhteys pätevyiden tunteeseen**
 - Olemme luottavaisia, jos pidämme itseämme pätevinä
 - Usko omaan pystyvyyteen **rohkaisee ottamaan haltuun uusia taitoja.**
- Muodostuu eri osa-alueista, esim. koulu, urheilu, ulkonäkö, vertaishyväksyntä, yleinen tyytyväisyys omaan itseensä, läheiset ihmissuhteet, tyytyväisyys

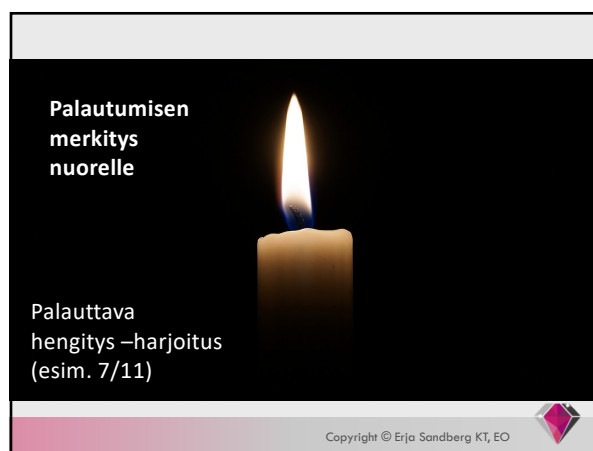
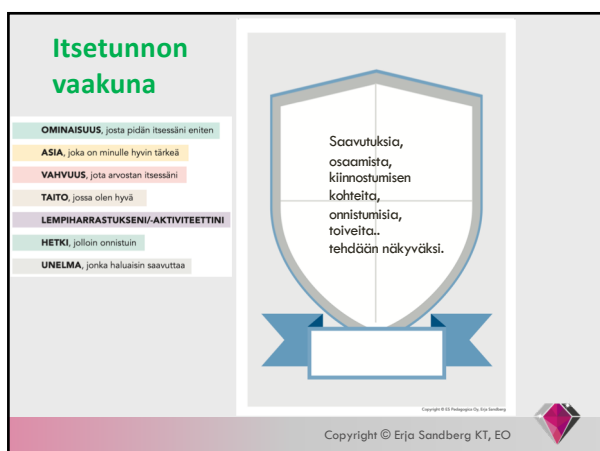
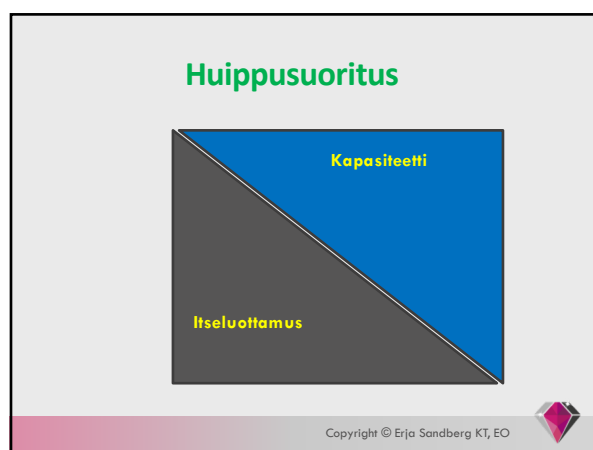
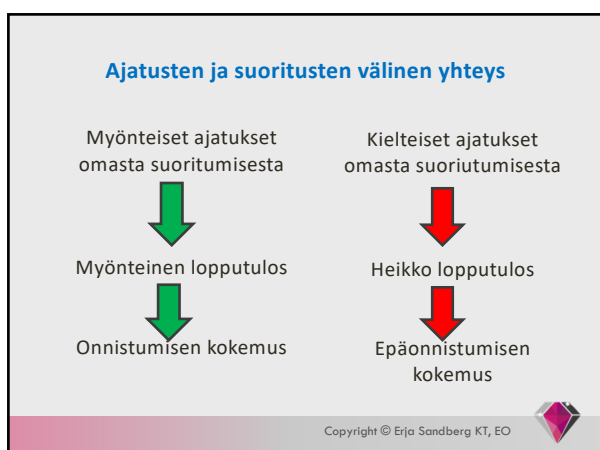
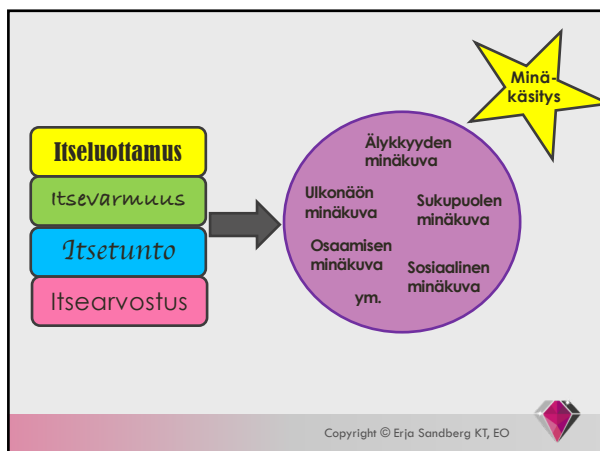
Copyright © Erja Sandberg KT, EO

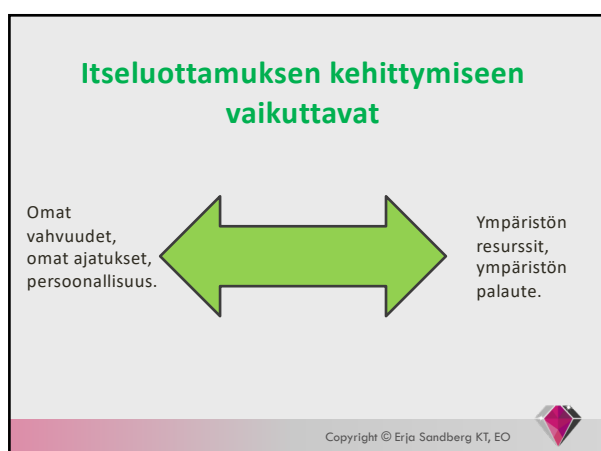
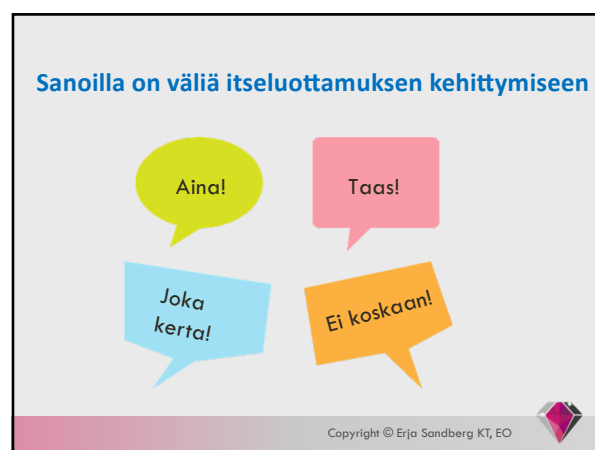
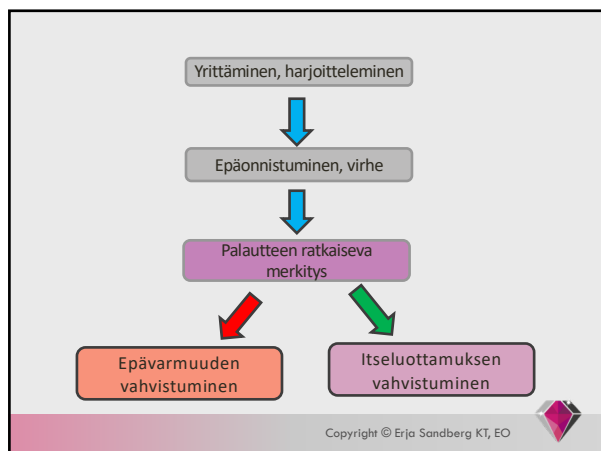
Mitä on itseluottamus ?

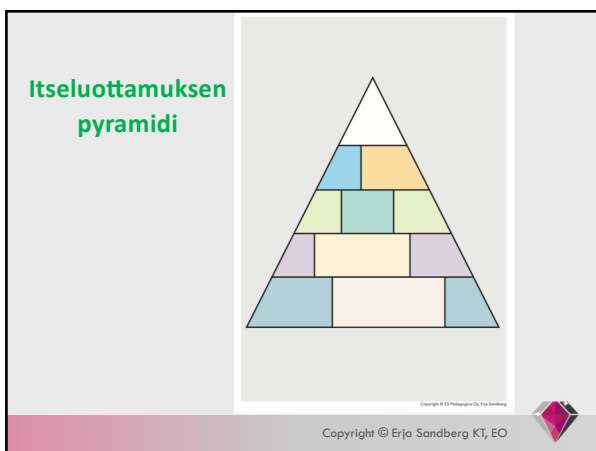
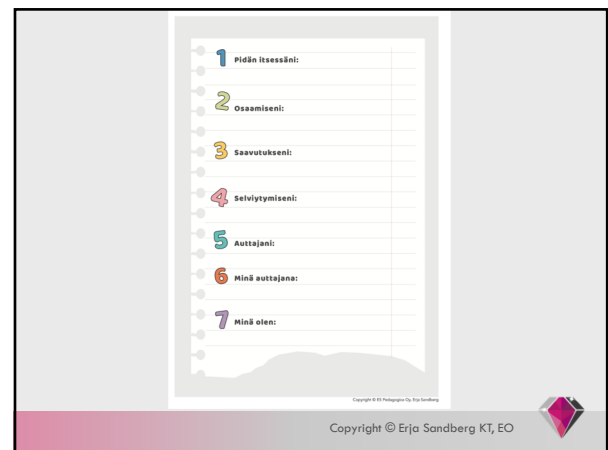
- Ihmisen psykologista pääomaa.
- Eheän persoonallisuuden ydin.
- Itseen ja omiin kykyihin uskominen.
- Vaihtelee tilanteen ja vaatimusten mukaan.
- Kehitettävissä oleva ominaisuus.
- Yhteydessä tiettyyn taitoon – **tiedät, että olet hyvä jossakin.**



Copyright © Erja Sandberg KT, EO





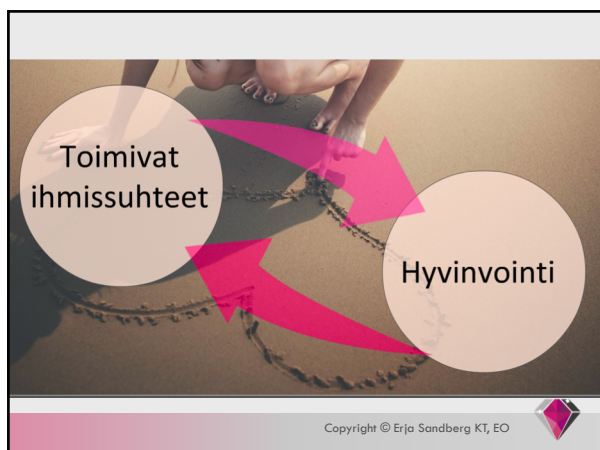




3. Ihmissuhteet (Connection)

- Nuoren **myönteiset suhteet** kavereihin, perheenjäseniin sekä koulun ja ympäröivän yhteisön ihmisiin.
- Perustavanlaatuinen tekijä nuoren hyvinvoinnin tukemisessa
- Välittävä** kasvatus, ohjaus ja pedagogiikka
- Vaikutus hyvinvointiin kaksisuuntainen
- Tehtävissä: Hyvän huomaaminen, myönteinen palaute, tunnetaidot, yhteistyötaidot, aktiivinen ja rakentava vuorovaikutus.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Välittävä aikuinen

Kehonkieli

Ilmeet

Hymy

Ajatukset

Hyvä fiilis



Onnistumisten huomaaminen

Palaute

Kehittymisen sanoittaminen

Taidot

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Ihmissuhdetaitojen tärkeys

OIKEUDENMUKAISUUS

TUNNETAIDOT JA TUNTEIDENSÄÄTELY

YSTÄVÄLLISYYS

REHELLISYYS

ERILAISUUDEN HYVÄKSYMINEN

YHTEISTYÖKYKY

KIITOLLISUUS

VASTUUNTUNTOISUUS

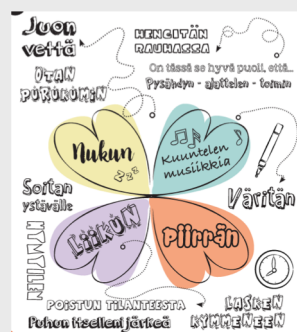
TOISTEN KUNNIOITTAMINEN

-> Voi harjoitella ☺

MYÖTÄTUNTO

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Miten säätelen itseäni



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

