

TERVE MINÄ



Minäkuva tai minäkäsitys vaikuttaa itsetuntoon, sen muotoutuminen alkaa heti lapsen synnyttyä. Minäkuva on joukko käsityksiä, asenteita ja tuntemuksia, jotka ihmisellä on ominaisuuksistaan, kyvyistään ja suhteestaan ympärillä oleviin ihmisiin ja yhteisöihin. Minäkuva on muuttuva ja kokemukset muokkaavat sitä. Ihmisen minäkäsitystä voidaan pitää sitä tapaa, jolla hän määrittelee ja luokittelee itsensä.

Minäkuvan muotoutumiseen vaikuttaa se, miten ympäröivä maailma ja läheiset ihmiset suhtautuvat meihin. Samoin odotukset ja palaute millainen pitäisi olla.

Minäkäsitys voidaan jakaa:

- Oma minäkäsitys; millaisena ihminen (kouluttaja) pitää itseään
- Ihanneminäkäsitys; millainen ihminen (kouluttaja) haluaisi olla
- Normatiiviseen minäkäsitykseen; millaisena muut ihmistä (kouluttajaa) hänen mielestään pitävät tai mitä he häneltä odottavat

Jos ihmisen ihanneminä on omaa minäkäsitystä paljon positiivisempi, saattaa se aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta, epävarmuutta, syrjäänvetäytyvyyttä ja ahdistuneisuuden tunteita. Oman- ja ihanneminän välisen eron kaventaminen voi parantaa ihmisen itsetuntoa

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen myönteistä tai kielteistä kokonaiskuvaa – hänen omanarvontuntuaan. Terve itsetunto on kokemus, että on riittävän hyvä: Se on itsensä arvostamista, oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutlaatuisena, kykyä arvostaa muita, itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa, riippumattomuutta muiden mielipiteistä sekä epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä. Itsetunto vaikuttaa mielenterveyteen, hyvinvointiin, ammatillisuuteen ja vuorovaikutukseen toisten kanssa.



Ohjaajuuden ja kouluttajuuden kehittämiseksi on tärkeää tutustua ensin itseensä. Ohjaaja mahdollistaa osallistujille turvallisen tilanteen käsitellä omia ajatuksiaan, tekemisiään, tunteita ja oppimista. Tärkeintä on aito läsnäolo. Olemalla kiinnostunut mitä ohjattava on tehnyt ja kokenut, ohjaaja antaa luvan ja tilan ohjattavan erilaisille tunteille ja oppimiselle.

Ohjattava tarvitsee ohjaajaa ja kouluttajaa rinnalleen kulkemaan, kannustamaan ja rohkaisemaan. Ohjaaja on herättäjä, kasvamaan saattaja, joka kysyy todellisia tarpeita (oikeita tarpeita, ei alati vaihtuvia mielitekoja). Ohjaamisessa on aina mukana tunne- ja asiatarvitteet.

Peilikuvia-tehtävä

Tavoite: Pysähtyä itselle tärkeiden asioiden, henkilöiden ja tekemisen sekä odotusten äärelle.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- a) Mitkä viisi asiaa tuovat/tuottavat eniten iloa elämääsi?
- b) Listaa kouluttajuutesi kannalta viisi tärkeintä arvoa tai asiaa.
- c) Nimeä kouluttajan roolisi kannalta viisi tärkeintä henkilöä.
- d) Mitä ajattelet, mitä sinulta odotetaan kouluttajan. Kirjaa viisi asiaa?
- e) Listaa viisi tehtävää, jotka sinun tulisi seuraavaksi hoitaa, jotta kouluttajan tehtäväsi etenisi tai helpottuisi.

Valitse lopuksi jokaisesta kohdasta yhden, kaikkein tärkeimmän tai merkittävimmän asian. Jos mahdollista kerro ja jaa ajatuksesi kollegasi tai läheistesi kanssa.