



# Harjoitus: Omat vahvuudet ja haasteet

## Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Hahmotat, minkälaisia vahvuuksia ja haasteita elämässäsi on. Opit erottelemaan, mihin voit itse vaikuttaa ja mihin et.

### Ohje:

Pohdi alla olevia kysymyksiä, ja kirjoita vastauksesi.

Huom. Pyri olemaan vertaamatta itseäsi muihin. Älä myöskään lannistu, jos et heti keksi kaikkiin kysymyksiin vastauksia. Moni asia selviää pikkuhiljaa kokeilemalla ja opettelemalla.

---

### Millaisia asioita osaat tai tiedät?

Entä millaisissa asioissa koet olevasi hyvä? Voit myös pohtia, mitä toivoisit osaavasi tai mistä haluaisit tietää enemmän.

Esimerkki: Osaan ottaa ihan hyviä kuvia. Tiedän jonkun verran elektronisesta musiikista. Olen ihan hyvä äikässä.

### Millaisista asioista pidät itsessäsi?

Mistä arvelet muiden pitävän sinussa? Voit myös pohtia, mitä toivoisit osaavasi tai mistä haluaisit tietää enemmän.

Esimerkki: Olen ystävällinen. Autan aina kavereita.



## Minkälaisia haasteita ja esteitä tunnistat elämässäsi?

Esimerkki: En tule kaikkien kanssa toimeen koulussa. Haluaisin harrastaa jotain, mutta en tiedä mitä. Olen tykännyt koripallosta, mutta olen aika lyhyt.

## Millaisten asioiden kanssa sinun on tultava toimeen hyväksyvästi?

Esimerkki: Kaikki ihmiset eivät pidä kaikista. En voi muuttaa pituuttani, mikä voi tehdä joistain asioista haastavia itselleni. Vanhemmillani ei ole varaa tukea kaikissa harrastuksissa.

## Millaisiin asioihin voit itse vaikuttaa?

Esimerkki: Voin keskittyä minulle tärkeisiin ihmissuhteisiin ja pohtia vaikka koulukuraattorin kanssa, miten toimia hankalissa sosiaalisissa tilanteissa. Voin käydä läpi eri harrastusvaihtoehtoja vanhempieni kanssa, ja kokeilla niistä muutamaa sopivaa.