

Outolintu – Itsetunto - Kysymykset Sataman Iltaan 1.10.2016

Mitä sana 'itsetunto' puhuu sinulle?

Saara määritteli itsetunnon Liisa Keltikangas-Järvistä lainaten näin: "Kyky luottaa itseensä, pitää itsestään, arvostaa itseään ja nähdä elämänsä tärkeänä ja arvokkaana."

Mitä lisäisit tähän määritelmään?

Miten terve itsetunto Sinulla mielestäsi on?

Mitkä tekijät siihen ovat vaikuttaneet?

Missä määrin koit rohkaisua omassa lapsuutesi kodissa?

Saara korosti erityisesti isän vaikutusta itsetunnon kehittymisessä ja isän positiivisen palautteen tärkeyttä.

Millaisia kokemuksia Sinulla on tässä suhteessa omasta isästäsi?

Keneltä Sinä olet saanut hyväksyntää?

Saara mainitsi opetuksessa kolme Aata: Annettu, ansaittu ja arvoon perustuva itsetunto. Annetun itsetunnon kohdalla hän viittasi siihen, että pienen lapsen pitäisi luonnostaan saada hyväksyntää ja kokea olevansa toivottu, arvostettu ja hyvä.

Millaisissa ihmissuhteissa me voimme kokea tällaista annettua itsetuntoa aikuisena?

Ansaittu itsetunto perustuu Saaran mukaan siihen, että omilla teoillamme, osaamisellamme ja pätevyydellämme saamme sitä hyväksyntää, joka vahvistaa itsetuntoamme. Millainen osaaminen tai pätevyys on vahvistanut Sinun itsetuntoasi?

Saaran mukaan arvoon perustuva itsetunto ei rakennu toisten hyväskynnän tai oman pätevyytemme varaan, vaan käsitykseen siitä, että elämällämme on itseisarvo. Miten helppoa Sinun on uskoa elämälläsi olevan itseisarvo?

Kumpi vaikuttaa Sinun itsetuntoosi enemmän, ansaittu vai arvoon perustuva itsetunto?

Saara kyseli lauantaina yleisöltä Raamatun totuuksia, jotka ilmaisevat sitä, että olemme Jumalalle arvokkaita. Millaisia ajatuksia tai raamatunkohtia Sinulle tulee mieleen?

Missä määrin Sinun itsetuntosi on muuttunut kristillisen uskon myötä?

Miten suhteesi vanhempiisi on vaikuttanut tai vaikuttaa Sinun jumalasuhteeseesi?

Miten me voisimme seurakunnassa auttaa toisiamme kohti tervettä itsetuntoa?