



# Harjoitus: Vahvista minäkuvaasi ja identiteettiäsi

---

## Miksi?

Harjoituksen tavoitteena on auttaa sinua hahmottamaan, millaisista asioista oma minäkuvaasi ja identiteettisi koostuu.

Harjoitus auttaa sinua pohtimaan

1. kuka olet
2. millainen haluaisit olla
3. ovatko nämä kaksi asiaa linjassa keskenään.

## Miten?

Lue alla olevat kysymykset ja pohdi vastauksia niihin. Halutessasi voit kirjoittaa vastauksesi vastauskenttiin tai muistiinpanoihisi.

---

## Kuka minä olen?

Vastaa tähän kysymykseen mahdollisimman monipuolisesti. Voit käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

**Mikä kansalaisuuteni, kulttuurini, äidinkieleni ja etnisyyteni on?**

Esim. Olen kaksikulttuurinen ja -kielinen, puoliksi suomalainen, puoliksi ranskalainen.



### Mikä sukupuoli on?

Mikä sukupuoli-identiteetti on? Miten ilmaiset sitä?

Esim. Olen nainen. Pukeudun ja käyttäydyn usein maskuliinisesti mielletyllä tavalla.

### Millainen olen seksuaalisesti ja romanttisesti?

Mikä seksuaalinen tai romanttinen suuntautumisosi on? Onko sinulla muita seksuaalisia identiteettejä?

Esim. Olen biseksuaali. Olen myös demiseksuaali, eli viehätyn ihmisistä, joihin koen voimakasta tunneyhteyttä.



### Millaisia sosiaalisia rooleja minulla on?

Näitä voivat olla esimerkiksi ammatti- ja harrastusroolit tai sukulaissuhteet. Kuka sinä olet suhteessa muihin ihmisiin?

Esim. Olen tytär, puoliso, lapsenlapsi, ystävä, naapuri, sosionomiopiskelija, joogaopettaja...

### Kuka olen hengellisesti?

Oletko esim. uskovainen, ateisti, agnostikko, etsikkovaiheessa? Identifioidutko johonkin hengelliseen ryhmään?

Esim. Olen agnostikko. En kuulu tällä hetkellä mihinkään uskonnolliseen yhteisöön.



**Minkä muiden ihmisryhmien, harrastusporukoiden tai yhteisöjen jäseneksi koen itsesi?**

Keihin samaistut ja keiden kanssa tunnet yhteenkuuluvuutta?

Esim. Olen sateenkaari-ihminen, hevosharrastaja, partiolainen, ympäristöaktivisti, savolainen...

**Millaiset sanat kuvaavat persoonallisuuttani tai temperamenttiani?**

Esim. Olen introvertti, haaveilija, pikkutarkka, herkkä, täydellisyyden tavoittelija, kuuntelija...



### Millaiset muut sanat kuvaavat minua?

Millaisista asioista pidät, mihin käytät vapaa-aikaasi, mistä muut sinut tuntevat?

Esim. Olen lukutoukka, eroperheen lapsi, nuori aikuinen, yhdistysaktiivi...

### Kuka ja millainen haluaisit olla?

Mieti nyt, millainen olisi ihanneminäsi. Kuka haluaisit olla? Millaisia sosiaalisia rooleja sinulla olisi? Mihin ihmisryhmiin ja keiden joukkoon haluaisit kuulua? Millä termeillä toivoisit, että muut kuvailisivat sinua?

Listaa erityisesti sellaisia asioita, joihin voit vaikuttaa.

Asioita, joihin ei juurikaan voi vaikuttaa ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, monet ulkonäön ominaisuudet, temperamentti, jotkin persoonallisuuden piirteet.

### Haluaisin olla...

Esim. Taiteilija, äiti, aviopuoliso, valokuvaharrastaja, innostaja, johtaja, rohkea, maailmanmatkaaja



Mieti vielä, onko aiempien vastaustesi ja ihanneminäsi välillä ristiriitaa.

- Voisiko mahdollista ristiriitaa jotenkin poistaa?
- Miten pääsisit osaksi niitä yhteisöjä, joihin haluaisit kuulua?
- Miten voisit vahvistaa tai hankkia ihanneminäsi piirteitä?
- Mitä ihanneminäsi piirteitä sinulla jo on?

### Pohdintaa