



HENKISTÄ TASAPAINOILUA

www.tasapainoa.fi

TASAPAINOA!

Kaiken ei tarvitse olla täydellisesti,
itse asiassa kaikki ei koskaan ole täydellisesti.

Tässä diasarjassa käydään läpi asioita,
jotka vaikuttavat siihen,
miten suhtaudumme itseemme ja toisiimme.

Mikäli asiat eivät ole tasapainossa,
ne saattavat vaikuttaa mielenterveyteen haitallisesti.



MIETIPÄ ...

... ovatko ystävät ja kaverit sinulle tärkeitä? Miksi?



Koska en halua olla yksin.

Itse asiassa olen mieluummin yksin.

Heidän kanssaan on hyvä olla.

Ystävien kanssa voi puhua kaikesta.

Ystävät eivät ole minulle tärkeitä.

Muu syy, mikä?

Kaverit ovat parasta.**Pidä huolta kavereista ja anna heidän pitää huolta sinusta!**

"Kaverit ovat tukipilareita, ilman ei selviäisi. Parhaan ystävän kanssa on oltu 7 vuotta. On oppinut tuntemaan läpikotaisin."



"Ehkä ne jäivät syrjään, kun oli ajatellut, että voi kun olisitte toisenlaisia. Ennen lukiota ei ollut parasta kaveria, jonka olisin mieltänyt, että se aina ymmärtää."

"Luokalla oli pamotyttö, jota kaikki kuuntelivat. Hän esitti mukavaa ja selän takana puhui pahaa. Sitten vaihdoin koulua ja rupesin tuntemaan, että musta tykätään. Itsetunto on noussut ja nykyään en välitä, vaikka sanottaisiin mitä. Pystyn sanomaan takaisin."

MIETIPÄ ...

... sitä, kun paljon puhutaan ulkonäköpaineista eli siitä, että pitäisi olla tietyn näköinen. Mistä ne mielestäsi johtuvat?

Mainokset, tv ja elokuvat muokkaavat sitä, mitä pidetään hyvännäköisenä.

Luullaan, että vain tietyn kokoiset ja näköiset voivat olla suosittuja.

Kaikki haluavat olla laihoja.

Kukaan ei halua olla lihava.

Vanhemmat antavat huonoa esimerkkiä.

Erilaisia syrjitään ja kiusataan.

Joku ihan muu syy, mikä?

Kaikki haluavat olla hyväksytyjä.**Ulkonäkö on vain yksi asia, joka vaikuttaa siihen, miten meihin suhtaudutaan.****Liiallinen ulkonäön korostaminen voi johtaa ongelmiin.**

"On päiviä, jolloin haluaa näyttää hyvältä. Mutta tänään mennään lääkäreissä ja hiukset on miten an. Meidän koulussa on tosi hyvä henki, kun on paljon erilaisia ihmisiä."



"Kun olisi hyväksyttävämpää, että esimerkiksi naiset ovat erilaisia, erimuotoisia, erikokoisia. Nainen on nainen eikä barbi. Jotain realismia!"

"Pitäisi katsoa suvun naisia, niin näkee mallin, millaiseksi naiseksi kasvaa. Siitä tiedät suurin piirtein sen tyylin. Jospa löytäisit mielikuvaksi jonkun suvun kauniin naisen. Oppisi hyväksymään sen, että en voi olla jotain ihan muuta kuin miksi mut on luotu."

MIETIPÄ ...

...mitä sinä olet valmis tekemään ulkonäkösi eteen?

En paljon mitään, olen hyvä tällaisena.

Käyttämään paljon rahaa muodikkaisiin vaatteisiin.

Käymään salilla.

Pitämään itsestäni hyvää huolta ja elämään terveesti.

Pukeutumaan niin, että erotun muista.

Oikeastaan mitä vain.

Jotain ihan muuta, mitä?

Omaan ulkonäköön panostaminen on hyvä juttu, jos tarkoitus on
TULLA YHÄ ENEMMÄN ITSENSÄ NÄKÖISEKSI
EIKÄ tulla jonkun toisen, ihannekuvan, näköiseksi.
Oma keho ja omat kasvot ovat sinun omasi ja juuri oikeat.

"Olen tehnyt tavoittelijoita. Niissä on aina ykkösenä laihuus. Kaikki muut ovat tulleet sen jälkeen. Se kertoo väärityneistä arvoista. Vain syyttää myös ympäristöä: kauheet paineet, jos katsot tv-ohjelmia, mainontaa, omia kavereita."



"Ilmeisesti ei ollut tarpeeksi muodokkaita tai läihöjä malleja tarjolla, niin ratkaisu vaatefirmalla oli, että vaihdetaan mallien päät mallinukkeihin. Kertoo myös meidän kulttuurista, että on ihanne, jota ei ole tarkoituksaan saada, mutta halutaan, että tavoittelet sitä. Sellainen mahdollisuus, barbinukke."

MIETIPÄ ...

... arvostatko itseäsi? Miksi?

En osaa sanoa, minä vaan olen ihan hyvä.

En juuri arvosta, koska ei ole mitään syytä.

En arvosta, koska kukaan muukaan ei arvosta.

Kaverit ovat sanoneet, että minun kanssani on hyvä olla.

Pärjään sellaisissa asioissa, jotka ovat minulle tärkeitä.

Olen selkeästi parempi kuin muut.

En arvosta, koska en ole sellainen kuin haluaisin.

Jokainen meistä on erilainen ja hyvä sellaisena kuin on.

Toisten hyväksyntä on meille elintärkeää, mutta liiallinen itsensä muuttaminen voi olla tuhoisaa.

On tärkeää löytää sellaisia ihmisiä, joiden kanssa voi olla oma itsensä.

"Arvostan itseäni, olen millainen olen. En yritä pönkittää itseäni, mutta joko tykätään tai ei tykätä. Se ja sama. Ei kaikkien kanssa tarvitse olla kavereita."



"Jos en ole onnistunut jossain, kuuntelen surullista musiikkia tai makaan sängyssä ja itken. Mutta sitten nousem ja ajattelen, että perhana, elämä jatkuu. Kaikella on tapana järjestyä."

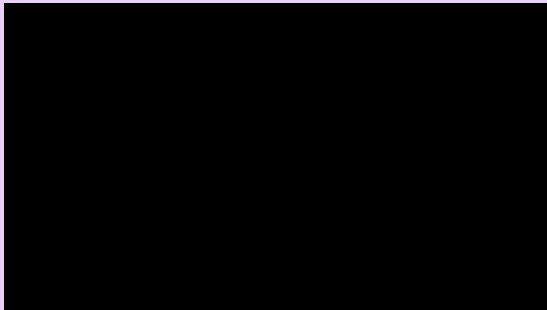
"Itseinho on tuttua lapsesta asti. Jatkuva itseni nolaamisen pelko ja perfektionismi liittyy siihen, että joko jutussa pitää tulla koko ajan paremmaksi, ettei tarvitse hävetä."

Aina kaikki ei mene, kuten toivoisi ja haluaisi ...



Mietipä seuraavan videopätkän nuorten tilanteita.

Mitä heidän kannattaisi tehdä ja mitä ei ainakaan kannattaisi tehdä?



Niin ...



Mitä videon nuorten kannattaisi tehdä
ja mitä ei ainakaan kannattaisi tehdä?



www.tasapainoa.fi
