

Tehtävä1: Tunnekysely

Vastaa kyselyyn ympyröimällä numero 1-5. Vastauksia ei tarvitse näyttää muille.

1= ei koskaan
2= silloin tällöin
3= aika usein
4= useimmiten

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Haluisin olla joku muu kuin minä | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Minusta tuntuu, että minua rakastetaan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Tunnen olevani arvokas, vaikka mokaisin | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Olen tyytyväinen, kun näen itseni peilistä | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Minusta tuntuu, että olen hyvää seuraa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ystäväni kertovat minulle, että olen hyvä tyyppi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Tuntuu vaikealta kehua muita | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Saan hyvää palautetta koulussa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Minua nolottaa muiden seurassa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Minua kehuaan ja kannustetaan kotona | 1 | 2 | 3 | 4 |



www.eväätelämään.fi



#eväätelämään



fidainternational



@fidainfo

Tehtävä2: Keskustelutehtävä

Pohdi parin kanssa/pienryhmässä seuraavia kysymyksiä. Kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse vastata. Kysymyksiin ei myöskään ole oikeita tai väärä vastauksia.

- 1. Jos saisit olla ihan kuka tahansa, kuka olisit? Miksi?*
- 2. Jos saisit muuttaa jotain itsessäsi, mitä muuttaisit? Miksi?*
- 3. Onkohan kukaan ihminen kokonaan tyytyväinen itseensä?*
- 4. Milloin olet viimeksi saanut kehuja/hyvää palautetta? Mitä kehuja sait? Miltä se tuntui?*
- 5. Miksi tuntuu hankalalta sanoa toisille kehuja?*
- 6. Kumpi on vaikeampaa: sanoa kehuja vai ottaa vastaan kehuja?*
- 7. Minkä mukaan ihmisen arvo määräytyy? Määräytyykö se rahan, ulkonäön, insta-seuraajien, ystävien lukumäärän, terveyden, ammatin, asuinpaikan, hyvien tekojen tai pukeutumistyylin mukaan?*
- 8. Onko jokainen ihminen yhtä arvokas? Miksi on / miksi ei?*



www.eväätelämään.fi



[#eväätelämään](https://www.instagram.com/eväätelämään)



[fidainternational](https://www.facebook.com/fidainternational)



[@fidainfo](https://twitter.com/fidainfo)