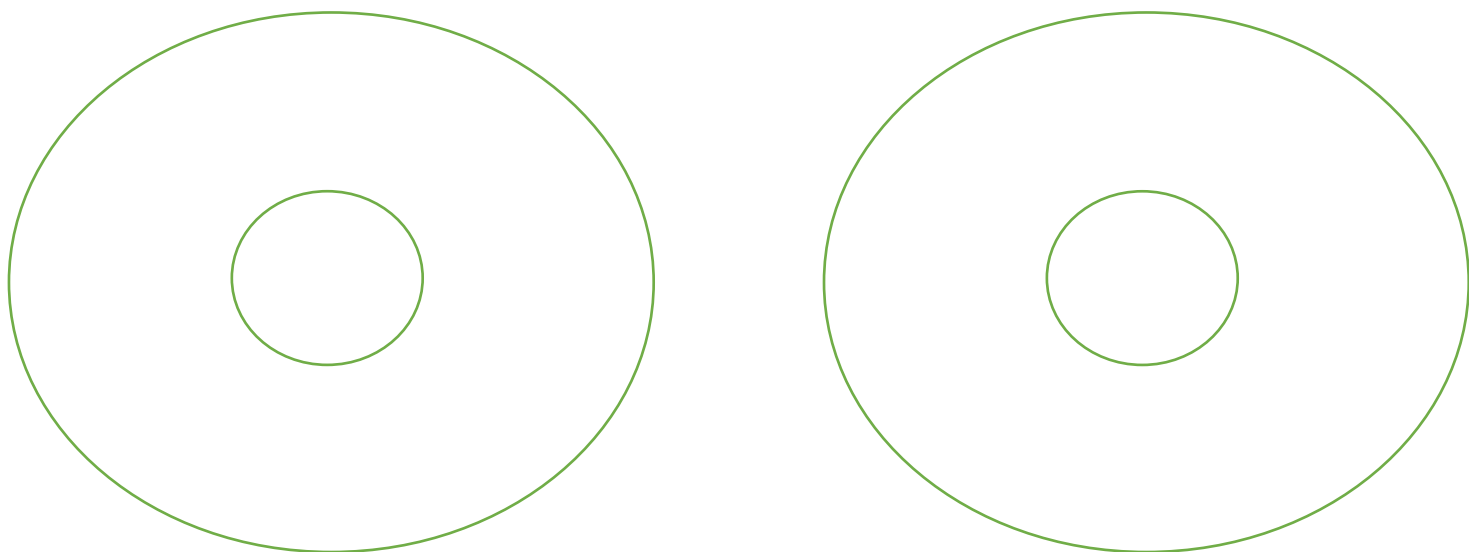


**Itseluottamus ja itsearvotus muodostavat pitkälti meidän sisäisen puheen ja siitä miten ajattelemme itsestämme. Toisaalta yhtälö toimii myös toinpäin. Sisäinen puhe muodostaa sen miten paljon luotamme itseemme ja miten arvossa pidämme itseämme.**

**Tästä syystä on tärkeä opettaa oppilaita tunnistamaan sisäisen puheen tapoja.**

**Tärkeää olisi ainakin opettaa tunnistamaan negatiivinen sisäinen puhe, sekä myönteinen, rakentava sisäinen puhe.**

**Tämä harjoitus koskee näiden kahden sisäisen puheen tunnistamista.**



1) Tulosta oppilaille kaksi ”cd-levyä”.

2) Kerro heille, että toisen levyn kanteen heillä tulisi kirjoittaa sellaisia ajatuksia ja kokonaislauseita, joissa he syyllistävät, lannistavat itseään, kuten; Olen huono, en osaa mitään, en ikinä opi, en kuitenkaan osaa.

Toisen levyn kanteen heillä tulisi kirjoittaa myönteisiä ajatuksia, kuten; Onnistun kun yritän tarpeeksi, osaan kyllä kun harjoittelen, minulla on vahvuuteni, keksin kyllä keinon, jne.

3) Kerro sitten heille, että heidän tulisi laittaa cd-levyt esimerkiksi pulpetin sisäkanteen teipillä tai sinitarralla.

4) Sen jälkeen muistuta heitä siitä, että heidän tulisi jatkossa tunnistaa tilanteet, joissa jompi kumpi levyistä lähtee soimaan. Jos he tunnistavat, että ns. negatiivinen levy lähtee soimaan, tulisi heidän vaihtaa levyä ja alkaa puhumaan itselleen toiseen sävyyn.

Levy auttaa mielikuvana jäsentämään sisäistä puhetta ja sen tyyliä. Usein ajatuksilla on lisäksi taipumus kiertää, kuten levyille soittimessa. Levyt voi myös nimetä jotenkin omalla tavallaan.