

Neuvoja kyselen (liiallinen epävarmuus/huono itsetunto)

Neuvoja kyselen (liiallinen epävarmuus/huono itsetunto)

Nimimerkki Liiallisesta epävarmuudesta kärsivä teinityttö

Ikä 14

Mä oon päätyyn siihen tilanteeseen, että haluan kysyä apua tän kirjoituksen kautta just sulta, joka tätä luet.

Kotona, sukulaisten tai kaverien kanssa oon aika avoin ihminen. Mua ei siis haittaa puhua mun omista asioista niille ja yleensä ne tulee semmosena puhetulvana kaikki kerralla. On tietty joitain asioita, mitä en haluu kertoa ja sit vaan pakotan itteni oleen hiljaa. Mun vanhemmat joskus naureskeli sitä, kui mun kanssa keskustellessa ei saa puheenvuoroo. On ne meinannu nukahtaakin ku kuuntelevat mun loputonta selitystä xD

Mut heti jos on kyse julkisesta paikasta (esim. koulu, keskusta, juhlat) musta tulee tosi hiljanen, epävarma ja sulkeutunu. Kyllä mä silti siis kaverien seurassa pystyn naureskella ja puhua, mutta aina sielä on se ahistuksen pieni tunne. Sellane henkee vähän ahistava ja päässä jylläävä tunne. Hyvänä esimerkkinä on eilinen tilanne. Mun oli tarkoitus värjätä mun hiukset sellasella siniseen taittavalla mustalla, mut kaupassa mä aloin sit miettiin, että erottuisko se liikaa muista. Huomauskoha mun koululaiset sen? Kattoiskohan ne mua? Mä soitin jopa parille kaverille keskellä sitä kaupan hyllyriviä, että uskallanko mä vai enkö? Ne kannusti mua kokeileen ja sano et ne näyttäis varmasti näteiltä. En mä kumminkaa pystyny tekeen sitä. Alko ahistaan se ajatus muiden katseista/ajatuksista.

Mua ahistaa ihan hirveesti olla muiden ihmisten eessä. Se miten ne kattoo mua, pelottaa aina yhtä paljon. Tän takia mun on tosi vaikee mennä esim. kouluprojekteissa puhuun sinne luokan eteen (vaikka olis kaveri mukana). Mä en myöskään oikeestaan uskalla käyttää sellasia vaatteita, joista tykkään, enkä kunnolla ees viitata tunneilla/osallistua oikeen mihinkään koulussa tai vapaa-ajalla. Mä aloin yhdessä vaiheessa käyä hölkkäämässä tuola pitkin teitä, mutta kun mua vastaan tuli ihmisiä tai autoja, sain hirveen häpeän tunteen, vaikka tiedän ettei siinä ookkaan mitää hävettävää. Päinvastoin, sehä olis hyvä jos kävisin juoksemassa viikossa muutaman kerran!

Suoraan sanoen mulla on aika huono itsetunto.. (En oo varma onko itsetunto se oikee sana, mutta kumminkin.)

Mä oon tosi epävarma itestäni. Siitä miltä mä näytän ja millanen mä oon. Äskesestä pätkästäki varmaa huomaa, et mietin ihan liikaa mitä muut on mieltä musta. Mä en vaan tykkää itestäni alkuunkaan. Omasta mielestä mä oon kuvottava ja oikeestaan häpeän itteeni.

Mä käyn kuraattorilla noin kahenviikon välein ja se kerran heitti kysymyksen, että "Jos kerta sun kaverit ja perhe ei huomauttele sun ns virheistä, vaan päinvastoin ne kehuu sua, ni mistähän sä oot saanu päähäs noi ajatukset?".. Eikä mulla oo vastausta tähän kysymykseen. Ehkä ala-asteen lopulla ollut poikien pieni piruilu saatto vaikuttaa, mut oisko se saanu mulle moneks vuodeks tosi epävarman olon? Vai onko tää ihan normaalia teini-ikää? Mun tietääkseni kenelläkään muulla mun kaveripiirissä ei oo tällästä.

Mutta se mihin mä nyt haluisin teiltä apua. Haluisin kysyä yhtä juttua, oisko teillä jotain neuvoja, miten saisi parannettua itsetuntoo tai vähennettyä tätä muiden mielipiteiden liiallista ajattelua?

Lähde verkko-osoite: <https://vanha.nuortenlinkki.fi/tarinat/lue-tarinoita/vuodelta/2020/neuvoja-kyselen-liiallinen-epavarmuushuono-itsetunto>