

Itsemyötätunnon tukeminen vastaanotolla

Skoopin kevätkoulutus 9.4.2019

Itsemyötätunto

- * Tarkoittaa lempeää, myötätuntoista suhtautumista itseän
- * Vaikuttaa olennaisella tavalla psyykkiseen hyvinvointiin -> onko sisäinen puhe lempeää vai esim. tuomitsevaa tai vaativaa
- * Kyky itsemyötätuntoon on rakentunut tärkeissä ihmissuhteissa, itsemyötätuntoa voi kuitenkin kehittää ja vahvistaa missä iässä tahansa

Itsemyötätunnon yhteys psyykkiseen hyvinvointiin

- * Itsemyötätunnon kokeminen tyypillisesti vähenee vaikeissa elämäntilanteissa ja esim. ahdistusta ja masennusta koettaessa -> toisin päin ilmaistuna: vaikeissa tilanteissa itsesyytökset ja itseen kohdistuvat vaatimukset yleensä voimistuvat. Tämä hankaloittaa oloa entisestään.
- * Itsemyötätunto tukee ja ruokkii **itsetuntoa**, mutta jos itsetunto joutuu koetukselle, itsemyötätunto vähenee

Itsemyötätuntoon liittyviä asioita

- * Sisäinen puhe
- * Itsetunto
- * Psyykkinen liikkumatila
- * Itsen hyväksyminen
- * Mielikuva siitä, miten muut suhtautuvat itseen
- * Mielikuva omista mahdollisuuksista ja vaihtoehtoista

Itsemyötätunnon tukeminen vastaanotolla

- * Lämmin, empaattinen suhtautuminen opiskelijaan **antaa mallin** itsemyötätuntoiselle sisäiselle puheelle
- * Psykoedukaation antaminen itsemyötätunnosta: mitä se on, miksi se on tärkeää, miten se kamppailee tilasta vaativien ja syyttävien äänien kanssa oman mielen sisällä
- * Ymmärryksen tarjoaminen kun opiskelija kertoo vaikeista tai kipeistä kokemuksista: miten ymmärrettävää että susta tuntui tuolta, se oli vaikea tilanne missä et voinut tietää miten toimia, tapahtui asioita jotka ei olleet sun vikaa, ei ihme että olet uupunut jne.

Itsemyötätunnon muistilista sekä ammattilaiselle että opiskelijalle, meille kaikille:

Olet hyvä ja ihana juuri sellaisena kuin olet.

Tunteesi ovat hyväksyttäviä ja tervetulleita.

Sinä saat olla osaamaton, tietämätön, heikko, tarvitseva, väsynyt,
surullinen.

Sinä kelpaat.

