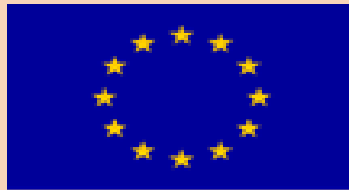




Myötätunto

22.11.2017

Nuorisotyöpaja



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Diak – monta tapaa parantaa maailmaa

YHDESSÄ TOIMIEN –
osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja
hyvinvointia saamelaisalueelle
2017-2019

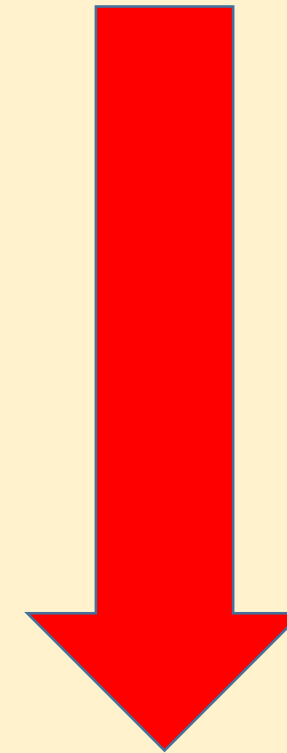
Työelämän ulkopuolella olevien
työ- ja toimintakyvyn
parantaminen

TÄRKEÄÄ MINULLE

TÄRKEÄÄ MYÖS SINULLE

TÄRKEÄÄ MEILLE MONILLE

MERKITYKSELLISYYDEN
KOKEMUS



”MINULLA ON VÄLIÄ TÄSSÄ ELÄMÄSSÄ”



TOISTEN
HUOMIOINTI JA
OMAN EDUN
AJAMINEN EIVÄT
OLE VASTAKOHTIA.



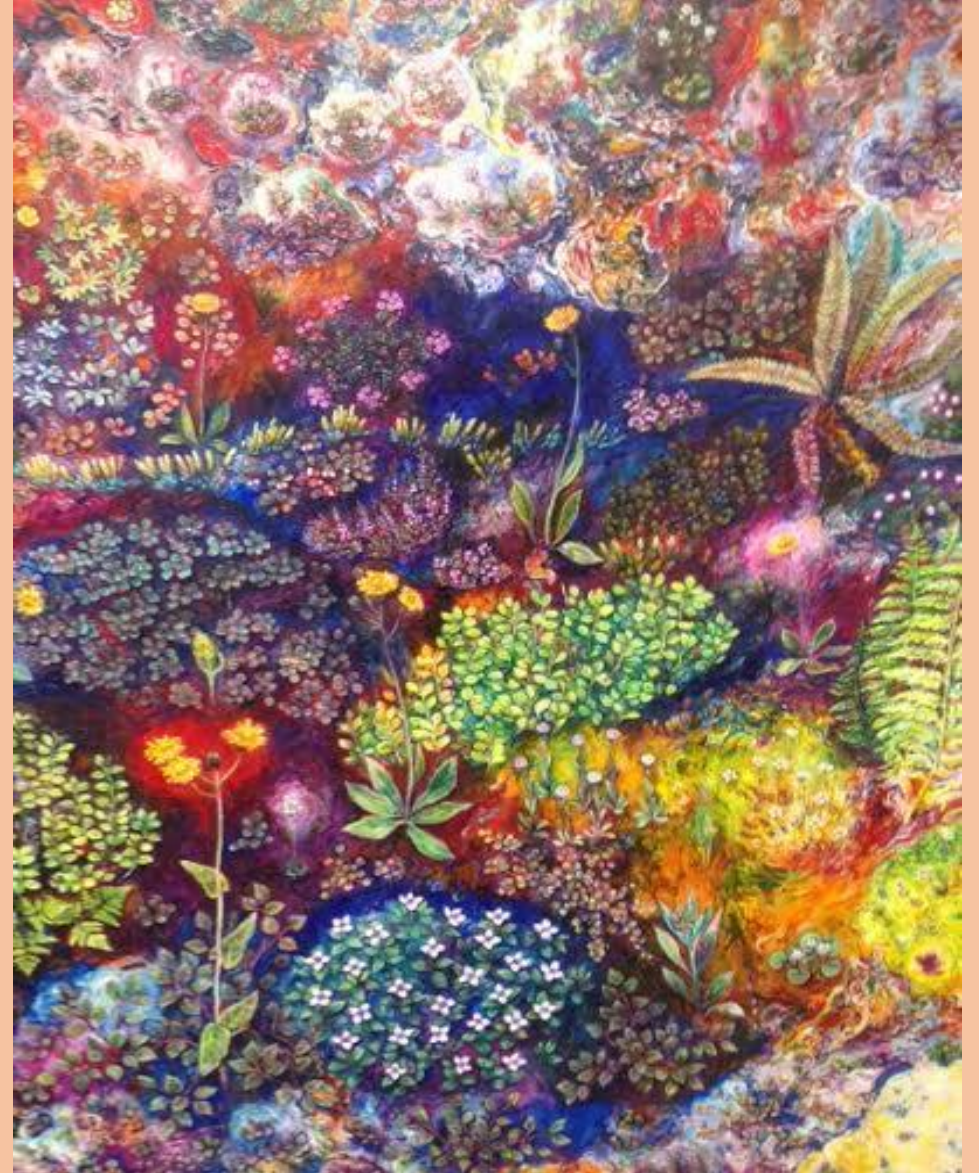
KIERTÄJÄHERMO AKTIVOITUU
MIELEKKÄISSÄ KOHTAAMISISSA JA
ERITYISESTI
AUTTAMISTILANTEISSA.
SILLÄ ON MERKITYSTÄ FYYSISELLE
HYVINVOINNILLE, SILLÄ
KIERTÄJÄHERMO SÄÄTELEE MM.
TULEHDUSARVOJA JA
SYDÄMEN SYKETTÄ.



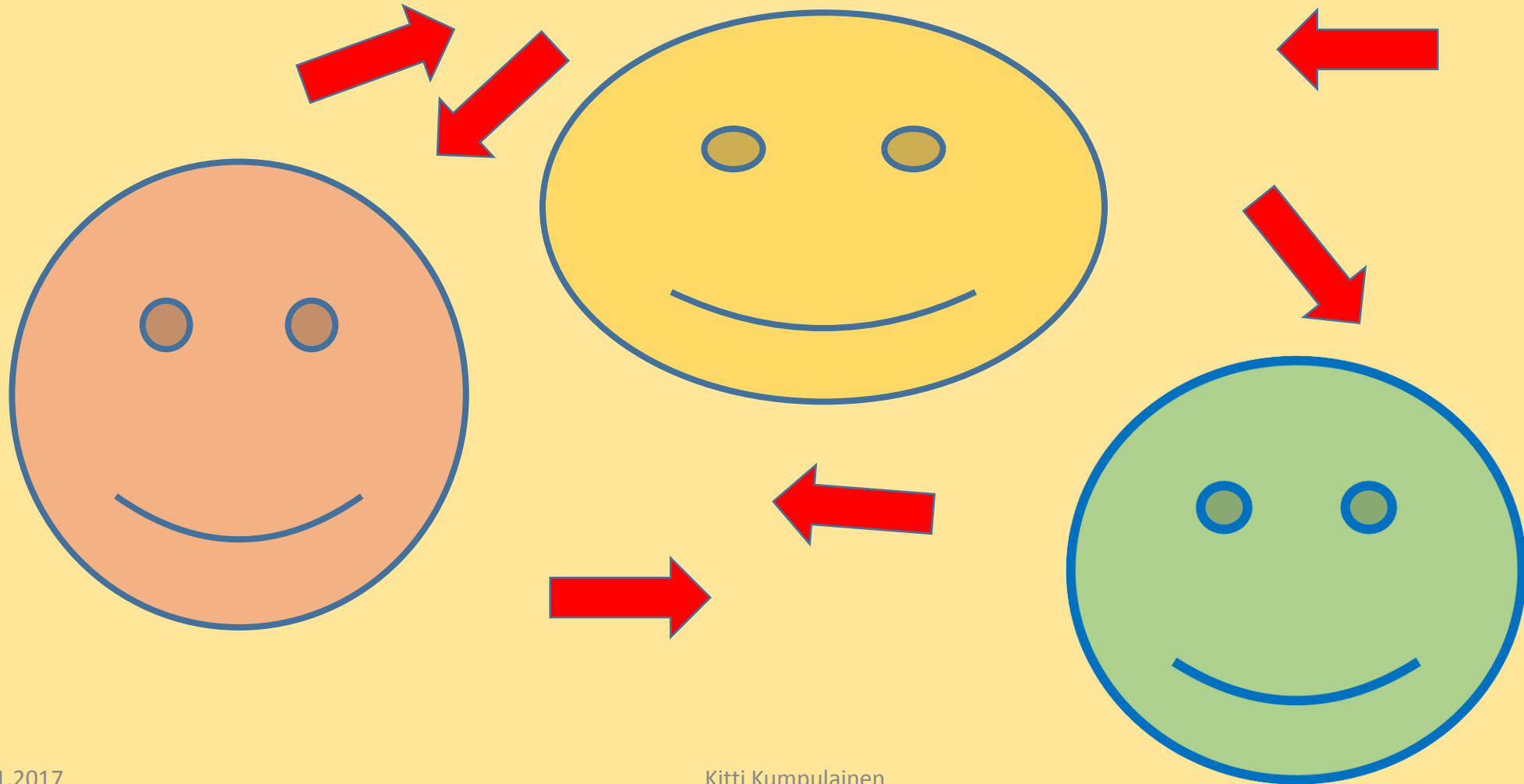
MYÖTÄTUNTO ON
SARJA TOISIINSA
LIMITTYVIÄ
TAPAHTUMIA IHMISTEN
VÄLISESSÄ
VUOROVAIKUTUKSESSA.
SE ON TEKOJA, EI
PELKKÄÄ EMPATIAN
TUNNETTA.

22.11.2017

Kitti Kumpulainen



MYÖTÄINTO ON MYÖTÄTUNNON KAKSONEN



MYÖTÄTUNTO SYNNYTTÄÄ
HYVÄN KEHÄN

1.Osoita kärsimyksesi – ja innostuksesi! Myötätunnon ja –innon esille tulemisen edellytys on se, että joku tekee kärsimyksensä ja innostuksensa näkyväksi muille. Näkymättömään on mahdoton reagoida.

2.Ota apu vastaan. Luota hyvään, avun tarjoajalla ei välttämättä ole taka-ajatuksia.

3.Ole rehellinen ja pidä omat rajat. Auttajan hyväksi aiotut teot voivat tuntua sinulle vääriltä. Sano se ääneen. Kenelläkään ei ole oikeus määritellä, mitä sinä tarvitset.

4.Älä pelkää heikon leimaa. Kykymme auttaa ja ottaa apua vastaan on ollut ihmislajin menestyksen ytimessä. Miksi sen pitäisi olla heikkouden merkki nykyelämässäkään?

5.Antaja ei ole vastaanottajaa parempi. Parhaimmillaan myötätunto- ja into ovat silloin, kun ne versovat tasavertaisen ihmisyyden ajatuksesta: meillä on jotain yhteistä – siksi jaamme omastamme. Antajan ja vastaanottajan roolien ei pidä olla valta-asetelmia tai paremmuuden osoituksia, vaan elävän vuorovaikutuksen eläviä tilanteita.

MYÖTÄTUNTO,
MYÖTÄINTO JA
AUTTAVAISSUUS EIVÄT
VAADI ERITYISIÄ TAITOJA
TAI OMINAISUUKSIA.

SINÄ OLET RIITTÄVÄ.



Uskalla toimia. Uskalla kokeilla myötätunnon ja -innon tekoja. Haasta itsesi myötäelämisen tekoihin silloinkin kun et ole varma, osaatko tai haluatko.

Lisätietoja:

A.P.Pessi

CoPassion-verkkosivusto

