

ITSEMYÖTÄTUNTO

– OMAN JA MUIDEN JAKSAMISEN KULMAKIVENÄ

VALTAKUNNALLISET LASTENSUOJELUN
PERHEHOIDON PÄIVÄT

12.2.2026, Seinäjoki

Ronnie Grandell

Työterveyspsykologi, johtajuuscoach,
tietokirjailija



RONNIE
GRANDELL



TUTKIMUSTULOKSIA ITSEMYÖTÄTUNNOSTA

- **Korkeampi itsemyötätunto ammattikasvattajilla ja auttajilla:**

- Vähemmän ahdistusta, masentuneisuutta, stressiä, uupumusta
- Korkeampi elämäntyytyväisyys ja parempi unenlaatu
- Kohonnut aktiivisuus ja toimijuus, erityisesti vaikeissa tilanteissa



- **Taito jota voi harjaannuttaa**



OHJELMA



- Mitä itsemyötätunto on?
- Lähtökohtia – inhimillisyyden periaate ja uhasta turvaan
- Keskeisiä näkökulmia ja keinoja itsemyötätunnon soveltamiseen arjessa

ITSEMYÖTÄTUNTO = "KOHTELE ITSEÄSI KUIN HENKILÖÄ KENESTÄ VÄLITÄT, ERITYISESTI VAIKEINA HETKINÄ"



Itsemyötätunto on kyky:

- 1) Huomata tuskaa itsessään
- 2) Kääntyä kohti tuskaa
- 3) Lievittää tai ennaltaehkäistä tuskaa, ratkaista ongelmaa, löytää tien kohti vähemmän kärsimistä ja enemmän elämistä

POHDITTAVAA TOP-3 LISTA

- Palauta hankala hetki mieleesi. Ehkä koit paineen tunnetta, kritisoi itseäsi jostakin tai koit riittämättömyyttä. Mikä auttoi sinua jaksamaan silloin? Miten olet tukenut itsesi vaikeissa tilanteissa ennen?
- Millä tavoin lataat akkujasi?





LÄHTÖKOHTIA
- INHIMILLISYYDEN PERIAATE JA
UHASTA TURVAAN

*Jos kykenet istumaan rauhassa vaikeiden uutisten jälkeen,
Jos voit rakastaa ihmisiä ympärilläsi ehdoitta,
Jos aina nukahdat hyvin päivän päätteeksi ilman pilleriä tai alkoholia,
Jos aina koet tyytyväisyyttä tässä ja nyt,*

Olet luultavasti koira.

(Jack Kornfield)



- Huomio lukkiutuu uhkiin
- Ajattelu muuttuu "harmaammaksi"
- Tunteet vaikuttavat toimintaan



- Huomio laajenee,
- mentalisaatio- ja ongelmanratkaisukyvyt palautuvat
- Helpompi tehdä tietoisia valintoja

UHKA



TURVA



ITSEMYÖTÄTUNTO-TAUKO



1. *Tiedosta* tuntemuksiasi ja nimeä:
2. *Anna* tuntemusten *olla* hetken
 - Huomaan, että koen / tunnen/ ajattelen...
 - Tämä on inhimillistä, on ok tuntea näin
3. *Turva* = Hengitys, kehonkieli, kosketus, mielikuva
4. Myötätuntoisia *sanoja ja aikomuksia*
 - a. "Haluan olla ystävällinen itselleni tässä ja nyt"... "olen täällä"
 - b. Mitä sanoisin ystävälle tai jollekin kenestä välitän tässä tilanteessa...
 - c. Mitä läheinen ystävä tai tukeva hahmo sanoisi minulle tässä tilanteessa?
5. Uusi valinta
 - a) mihin haluan keskittyä?



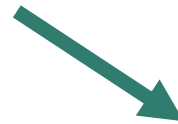
RONNIE
GRANDELL

KYSYMYSEHDOTUKSIA -ESIMERKKEJÄ

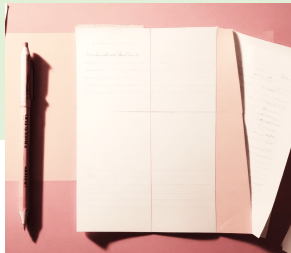


- Pysähdyksen tueksi:
 - Mitä tarvitsen juuri nyt – 30 sekunniksi?
 - Tämä on vaikea hetki. Voinko olla tässä itseni puolella?
 - Onko tämä kaikki tapahtumassa yhtä aikaa – vai tapahtuuko kaikki samaan aikaan nyt päässäni?
- Millä tavoin kokemukseni on ymmärrettävä / inhimillinen?
 - Onko tämä asia jota joku muukin voi kokea?
 - Mitä tämä kertoo siitä, mikä minulle on tärkeää?
- Laajempi näkökulma:
 - Millä tavoin nämä ajatukset liioittelevat tai yleistävät? Millä tavoin ne ei pidä paikkansa?
 - Mikä meni ok tai hyvin tässä tilanteessa? Mitä voisin tehdä eri tavalla jatkossa, kun samanlainen tilanne tulee vastaan?
- Näkökulman vaihto:
 - Mitä sanoisin ystävälle/kollegalle, jos hän olisi samanlaisessa tilanteessa kuin minä?
 - Ajattele henkilöä joka mielestäsi on ystävällinen tai viisas. Mitä tämä henkilö sanoisi sinulle nyt/?

KAKSI TAPAA KÄYTTÄÄ



1. Huomaa hankalaksi koetut ajatukset
2. Kirjaa haastaviksi koetut ajatukset vasemmalle
3. Lisää 1-3 kysymystä oikealle puolelle paperia. Hae tukevia myötätuntoisia näkökulmia rinnalle.

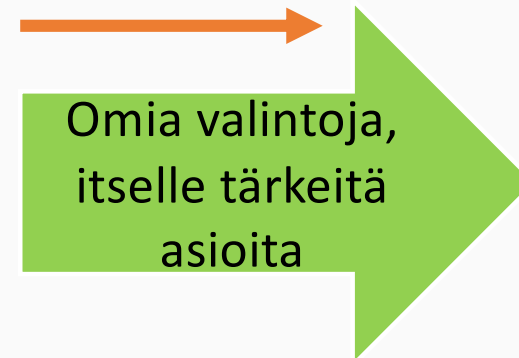
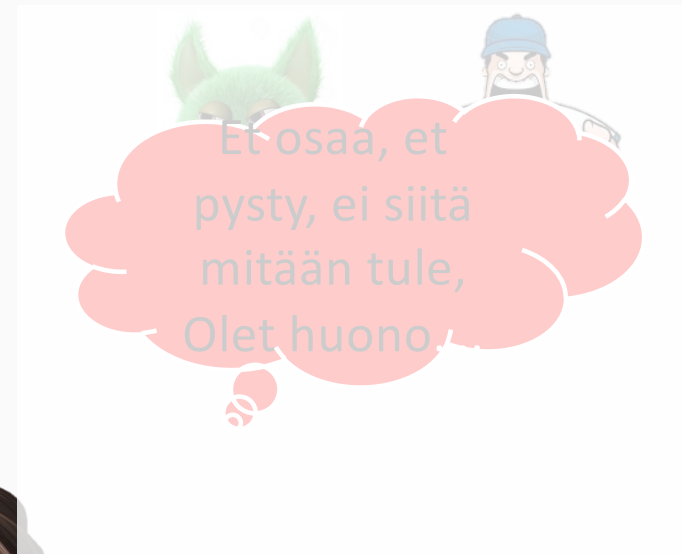
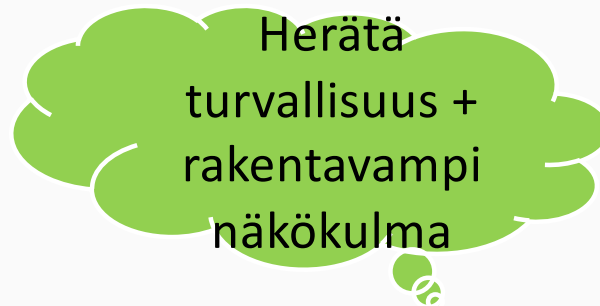


1. Kirjoita vaikea tilanne / asia ylös sekä mitä ajatuksia /tunteita /kehontuntemuksia se herättää.
2. Ota askel taaksepäin
3. Kirjoita tukeva ja myötätuntoinen vastaus, ikään kuin kirjoittaisit toiselle, kenestä välität.



RONNIE
GRANDELL

Toimi toisin kuin
stressi, itsekritiikki, ahdistus, häpeä ym. ehdottaa





ITSEMYÖTÄTUNTO TEKOINA



Esimerkkejä

- Lupa rentoutua ja tehdä miellyttäviä "ei-tuotteliaita asioita"
- lupa sanoa ei / asettaa rajoja esim. tavoitettavuuden suhteen
- lupa sanoa kyllä vaikka ei osaa täydellisesti
- Lupa tehdä virheitä / lupa olla epätäydellinen
- Check- in kerran kuussa itsesi kanssa. Mitä on ollut liikaa? Mitä on ollut liian vähän? Mitä kaipaam tällä hetkellä? Mikä toimii tällä hetkellä? Mikä ei toimi tällä hetkellä?
- Ilta-check in. Mitä sain aikaan? "Missä onnistuin? Mikä meni hyvin tai ainakin riittävän hyvin? Milloin olin rakentava ja myötätuntoinen itseni suhteen?
- Idealimieliokuva ja realistinen toteutettava malli – itsesi ja muiden kohdalla.
 - Miltä ideaalikuva näyttää, mitä se pitäisi sisällään?
 - Mikä on realistisesti toteutettavissa käytettävissä olevaa aikaa ja resursseja huomioiden? Mitä sisäinen coachi nostaa esille tästä?

POHDINTA – MITÄ OTAT MUKAASI?

- Fokuksemme on ollut itsemyötätunto oman ja muiden jaksamisen kulmakivenä
- Pohdi hetkeksi, mitkä 1-2 asiaa jäävät päällimmäisenä mieleen joko tietona tai tekona jota haluaisit kokeilla tai käyttää jatkossa?



YHTEENVEDOKSI

- Itsemyötätunto = kohtele itseäsi kuin henkilöä henestä välität, erityisesti vaikeina hetkinä.
- Itsemyötätunto on henkinen taito jota voi vahvistaa harjoittelulla
- Monta tapaa lähestyä itsemyötätuntoa
 - Huomaa haastavat sisäiset kokemukset
 - Yleisinhimillisyyden periaate - normalisoi
 - Herätä turvaa
 - Herätä ystävällisempiä tai viisaampia näkökulmia
 - Tarjoa itsellesi tekoja jotka ovat auttavaisia/itsemyötätuntoisia
- Käytä niitä keinoja jotka sopivat juuri sinulle tässä kohtaa. Luovuus ja oma soveltaminen on suotavaa ja sallittua.



KIITOKSIA

Yhteystiedot

Ronnie Grandell

Työterveyspsykologi / Executive Coach

Ronnie.grandell@gmail.com

www.itsemyotatunto.com



RONNIE
GRANDELL

KIRJALLISUUTTA AIHEESTA

- Compassion focused therapy, P. Gilbert, 2010.
- CFT made simple, Kolts, R. (2016)
- The mindful self-compassion workbook, K. Neff & C. Germer (2018)
- Itsemyötätunnon tie, Germer, C. (2009)
- Itsemyötätunto, Grandell, R. (2015)
- Irti itsekritiikistä, Grandell, R. (2018)
- <http://ccare.stanford.edu/tag/self-compassion/>
- <http://self-compassion.org/the-research/>
- <http://www.compassionatemind.co.uk/viewpoints/publications.htm>

