MYÖTÄTUNTO SUPERVOIMA

Myötätuntoisilla lapsilla on parempi itsetunto.

Mitä myötätunto on?

Myötätunto auttaa meitä olemaan mukavia toisillemme. Myötätunto on lähellä empatiaa (sitä että tunnistetaan toisen tunteet). Myötätunto saa haluamaan estää toisten ihmisten kärsimyksen. Myötätunto on tärkeä taito paitsi sosiaalisten suhteiden, niin myös itsetuntemuksen ja itsesäätelyn kannalta.

Miksi myötätunto on tärkeää?

- Myötätunto mahdollistaa rakkauden osoittamisen. Se on perusta sosiaalisten suhteiden rakentamiselle. Se parantaa mm. lapsen ja vanhemman suhdetta. Ihmiset, joilla on terveitä myötätuntoisia ihmissuhteita elävät pidempään, ovat terveempiä ja heillä on vähemmän riskikäyttäytymistä kuten päihteiden väärinkäyttöä.
- Myötätunto liittyy parempaan itsetuntoon, hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Se parantaa stressinsietokykyä ja vahvistaa puolustuskykyä. Myötätunto on myös yhteydessä parempaan oppimiskykyyn ja opiskeluissa suoriutumiseen.
- Myötätunto on "liima, joka pitää meidät yhdessä". Se saa meidät auttamaan apua tarvitsevia ja vaikuttaa inhimillisyyden kehittymiseen.
- Myötätuntoinen käytös kuten vapaaehtoistyö hyödyttää sekä tekijää että vastaanottajaa. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyön tekeminen ja myötätuntoinen käytös näyttää hyödyttävän tekijäänsä jopa enemmän kuin vastaanottajaa.

Tiesitkö? Myötätunto muita kohtaan alkaa itsemyötätunnosta: vältä itsekritiikkiä ja kohtele itseäsi kiltisti.

Myötätunto on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Listen FIRST

THE SCIENCE OF SKILLS

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

www.unodc.org/listenfirst

EHYT

TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

Vahvista SUPERVOIMIASI

ITSESÄÄTELY

Kyky säädellä tunteita.
Ajatteletko ennen kuin toimit?
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?
Tunnistatko vihan tunteen?

VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.
Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

STRESSIN HALLINTA

Mahdollisuus tehdä muutoksia elämääsi stressaavassa tilanteessa.
Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

ITSETUNTEMUS

Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.
Tunnistatko tunteesi?
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

PARISUHDETAIDOT

Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.
Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?
Oletko empaattinen?

Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

EHYT

Listen FIRST

UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime