

3. Miksi käyttää empatiaa?

EMPATIA JA KUUNTELEMINEN



Empaattinen ihminen asettuu toisen ihmisen asemaan. Hän kykenee erilaisten, pientenkin, vihjeiden avulla auttamaan muistisairaita ihmisiä pukemaan tunteensa sanoiksi, jolloin heille voi tarjota arvostusta.

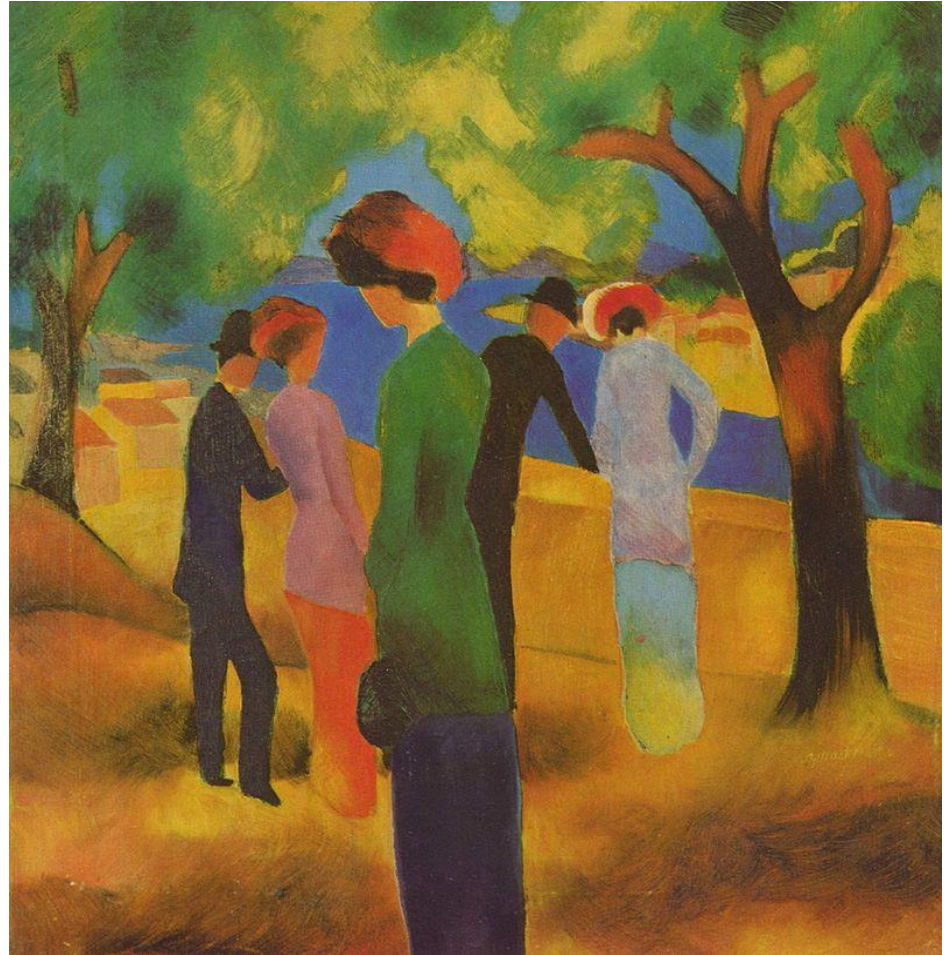


Empatia

- *em pathos*, tuntea sisälle
- sisäinen tila
- edellyttää kypsyyttä ja itsetuntemusta
- opittavissa oleva sosiaalinen taito
- tasa-arvoista vuorovaikutusta
- omat tunteet laitetaan hetkeksi sivummalle

Empaattinen ihminen

- Asettaa itsensä toisen ihmisen asemaan
- Ymmärtää (haluaa ymmärtää) toisen tunteita
- Osaa myös **etäännyttää** toisen tunteet
- Haluaa vilpittömästi auttaa toista



Auttaja voi uupua

Auttaja kokee empatiaa yhdessä autettavan kanssa. Jos tilanne ei korjaannu, auttaja ahdistuu, väsyy, vetäytyy, muuttuu kylmäksi ja kovaksi ja kokee syyllisyyttä.



Auttajalla voi olla omia tunnelukkoja

1. Uhrautuminen ("tehtäväni on palvella toisten tarpeita")
2. Vaativuus ("olen riittämätön")
3. Tunnevaje ("olen kelvoton")

Tunnelukko

Lapsuudessa nuoruudessa opittu tapa, tuntea ja ajatella ja käyttäytyä vaikeassa tilanteessa, jossa olet saanut selvitä yksin ilman ikuisen tukea. Aikuisena toimit tiedostamattasi kuten lapsena.

Kaikki auttajat eivät ole epäitsekkäitä

- Uhrautuja: tarvitsee jotain itselleen ja auttaa siksi toisia. Hän unohtaa omat tarpeensa: uupuu, kyynistyy, tekee virheitä, ärtyy ja alkaa vihata.
- Narsisti: tunnistaa toisten tarpeet, mutta tukee niillä itseään ja tekee toiset onnettomiksi.

Mietelmiä myötätunnosta

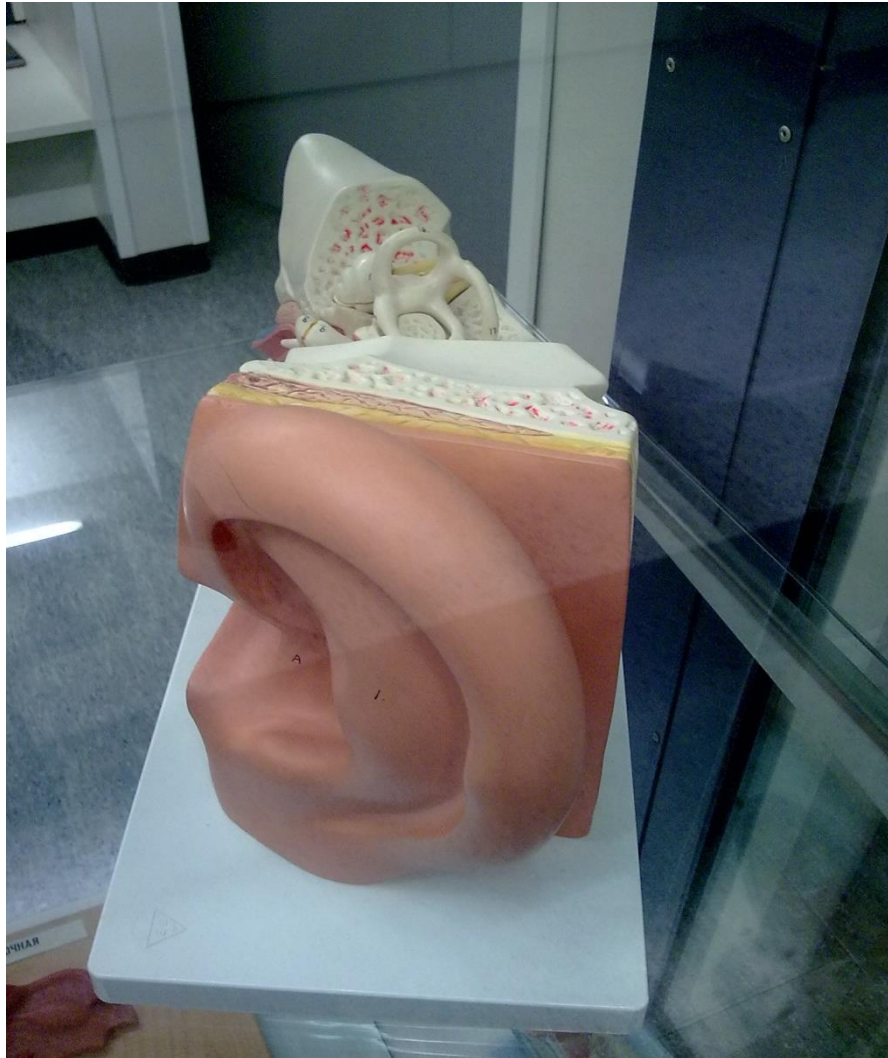
”Jos myötätuntosi ei kata itseäsi, se on epätäydellistä.” — Buddha

”Uskoipa joku uskontoon tai ei, ja uskoipa joku jälleensyntymään tai ei, ei ole ketään, joka ei arvostaisi ystävällisyyttä ja myötätuntoa.” — Dalai-lama

”Ole viisas. Kohtele itseäsi ja mieltäsi myötätuntoisen hyväksyvästi. Jos olet lempeä itsellesi, alat olla lempeä myös muille.” — Ohje buddhalaisen luostarin seinässä

”Mieluummin teen virheitä ystävällisenä ja myötätuntoisena kuin ihmeitä tylynä ja kovana.” — Äiti Teresa

KUUNTELEMINEN



Miksi muistisairasta kannattaa kuunnella?

- Häntä ei usein kuunnella eikä oteta todesta
- Puhe- ja vuorovaikutustaidot säilyvät pitempään
- Puhuvaa on helpompi auttaa
- Ihminen saa ilmaista itseään
- Ihminen saa käsityksen itsestään
- Ihminen saa arvostusta
- Ihminen voi käsitellä asioitaan

Muistisairaahan kuunteleminen

- Muistisairas ei ehkä pysty itse empatiaan
- Sinun toimintasi ja asenteesi vaikuttaa muihin
- Et voi vaatia, että hän oppii
- Oletko kyllästynyt tai välinpitämätön VAI yritätkö ymmärtää ja hyväksyä tämän ihmisen viestit, tunteet ja tarpeet.

Millainen kuuntelija olet?

Viihdyttävä / valikoiva / arvioiva / empaattinen
tapa kuunnella?

Empaattinen:

välität puhujasta, heijastat hänen tunteitaan, et
tuomitse, arvioi tai kritisoi häntä, vaan
ymmärrät puhujaa hänen omasta
näkökulmastaan käsin

Hyvä kuuntelija 1

- Kiinnostu hänestä
- Mitä toinen sanoi, sanoo ja aikoo sanoa?
- Kysy lisää kunnioittavasti
- Älä kiirehdi tai keskeytä
- Älä kiiruhda vastaamaan heti

Hyvä kuuntelija 2

- Kuule sanat ja viesti, asian henki
- Älä takerru asioihin tai omiin tavoitteisiisi
- Kysy: ”Minusta kuulostaa siltä / tarkoitatko / ymmärsinkö oikein?”
- Kuuntele hyväksyen, käytä vaistoasi ja aistejasi
- Halu ymmärtää on tärkein, ei samanmielisyys

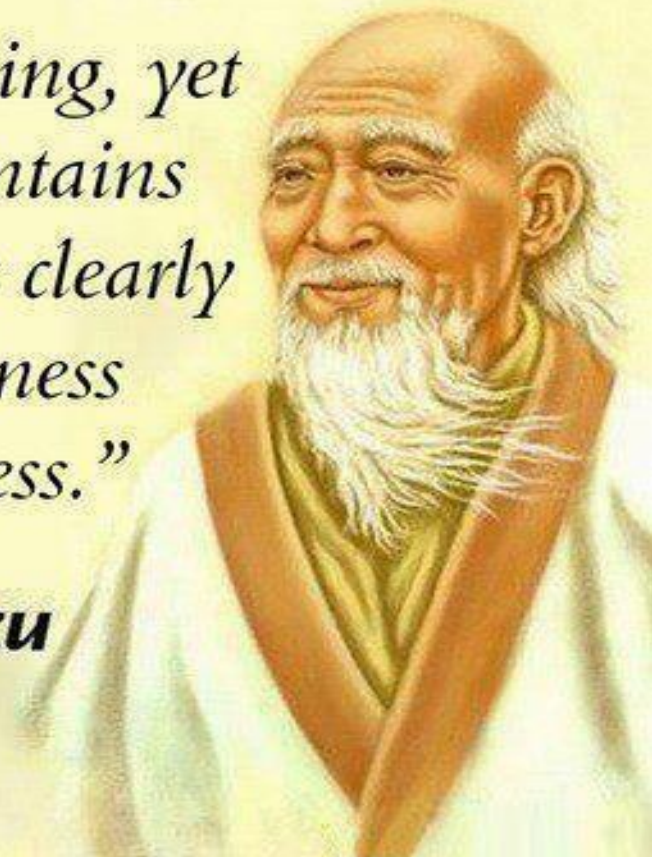
Auta häntä kokemaan elämänsä mielekkääksi

*Hyvä kuuntelija antaa toiselle ihmiselle
arvostusta, jolloin hän voi kokea elämänsä
mielekkääksi. Aina on jotain, mitä kannattaa
kuulla!*

Lao Tzun mietelmä pehmydestä

*“Water is the softest thing, yet
it can penetrate mountains
and earth. This shows clearly
the principle of softness
overcoming hardness.”*

Lao Tzu



Lähteitä, materiaaleja ja linkkejä

Opetushallitus: Tunteesta tunteeseen:

[http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja oppii harjoitteleamalla](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoitteleamalla)

Väestöliitto:

[http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa vanhemmille/pienien lasten vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienien_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/)

Nironen, Laura. Pro gradu. Kasvatustiede. Jyväskylän yliopisto 2011. Luokanopettajien empaattisuus ja sen yhteydet työssä koettuun myötätuntouupumukseen sekä myötätuntotyytyväisyyteen.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26659/URN:NBN:fi:ju-201103101882.pdf?sequence=1>

•

Tunnelukot:

<http://www.tunnelukkosi.fi/tunnelukot/index.htm#Label14://www.tehylehti.fi/lehti/20120117/#>

Otavan opisto:

http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps4/02_tunteet/10_2.10_sympatia_ja_empatia?C:D=gjta.e7SX&m:selres=gjta.e7SX

Perttula, Merja. 2012. Aikuisuus lukossa. Tehy-lehti; 37-39.