



Metakognitiivinen harjoittelu (MCT)

MCT 9 | – Itsetunto

© Moritz & Kuokkanen (7|22)

www.uke.de/mct

Kukin taiteilija ja tekijänoikeuden omistaja on ystävällisesti antanut luvan kuvien käyttöön tässä moduulissa. Lisätietoja (taiteilija, teoksen nimi) esityksen lopussa.



Itsetunto: Mitä se on?



???



Itsetunto: Mitä se on?



- Arvo jonka annamme itsellemme.



Itsetunto: Mitä se on?



- Arvo jonka annamme itsellemme.
- Itsensä omakohtainen arviointi.



Itsetunto: Mitä se on?



- Arvo jonka annamme itsellemme.
- Itsensä omakohtainen arviointi.
- Tällä ei välttämättä ole mitään tekemistä sen kanssa miten toiset kokevat sinut.



Alhainen itsetunto voi vaikuttaa mielenterveyteemme

- Ihmiset, joilla on mielisairaus, kärsivät usein huonosta itsetunnosta.
- Alhainen itsetunto voi aiheuttaa psyykkisiä ongelmia, kuten:
 - Itseluottamuksen puutetta
 - Pelkoa
 - Masennusoireita
 - Yksinäisyyttä



Ero liioitellun itsetunnon ja terveen itsetunnon välillä

Psykoosin aikana monet (mutta eivät kaikki) kokevat tulevansa kiusatuksi, vainotuksi tai painostetuksi. Tämä tunne voi johtaa alentuneeseen itsetuntoon. Toisaalta, jotkut voivat tuntea itsetuntonsa kohonneen, jos he kokevat, että heillä on jokin erityistehtävä tai että heidät on valittu johonkin suureen tehtävään.



VAROITUS: Suuruuskuvitelmat (kuten uskomukset, että olemme mahtavampia tai tärkeämpiä kuin muut) saattavat tilapäisesti lisätä itsekunnioitusta, mutta sillä ei ole mitään tekemistä “terveen” itsetunnon kanssa!

- Tämä tunne ei kestä kauan
- ... eikä se perustu todellisuuteen tai todellisiin vahvuuksiin!



Mutta...

- Kaikilla on aitoja vahvuuksia, jotka usein vain odottavat löytämistä.
- Voit olla, ja sinun pitäisikin olla, ylpeä näistä vahvuuksista!
- Näiden vahvuuksien tiedostaminen muodostaa itsetuntosi perustan.



Miksi teemme tätä?

Monilla (mutta ei kaikilla!) psykoosista kärsivillä on heikko itsetunto, mikä johtuu usein negatiivisista kokemuksista ihmissuhteissa. Itsetunnon ja muiden masennusoireiden parantaminen lisää mielenterveyden vakautta. Tämä voi myös auttaa vähentämään psykoottisia oireita.



Itsetunnon lähteitä

- Itsetunto ei ole pysyvä ominaisuus, mutta voi esiintyä eri elämänaalueilla ja eri muodoissa (oikealla kuvattuna hyllyn muodossa).





Itsetunnon lähteitä

- Itsetunto ei ole pysyvä ominaisuus, mutta voi esiintyä eri elämänaalueilla ja eri muodoissa (oikealla kuvattuna hyllyn muodossa).
- Ratkaisevaa on, keskitymmekö heikkouksiimme (= tyhjät lokerot hyllyssä) vai otammeko huomioon myös kykymme ja vahvuutemme (täydet lokerot).





Ihmiset, joilla on huono itsetunto...

- ... ovat taipuvaisia keskittymään omiin tyhjiin lokeroihin, mutta muiden täysiin lokeroihin.





Ihmiset, joilla on huono itsetunto...

- ... ovat taipuvaisia keskittymään omiin tyhjiin lokeroihin, mutta muiden täysiin lokeroihin.
- ... ovat taipuvaisia tekemään yleistävän negatiivisen arvion itsestä (esim. “olen arvoton”)





Ihmiset, joilla on huono itsetunto...

- ... ovat taipuvaisia keskittymään omiin tyhjiin lokeroihin, mutta muiden täysiin lokeroihin.
- ... ovat taipuvaisia tekemään yleistävän negatiivisen arvion itsestä (esim. “olen arvoton”).
- ... eivät erota toisistaan ihmistä kokonaisuutena ja käyttäytymistä (esim. “Epäonnistuminen yhdessä asiassa tarkoittaa, että olen luuseri”).



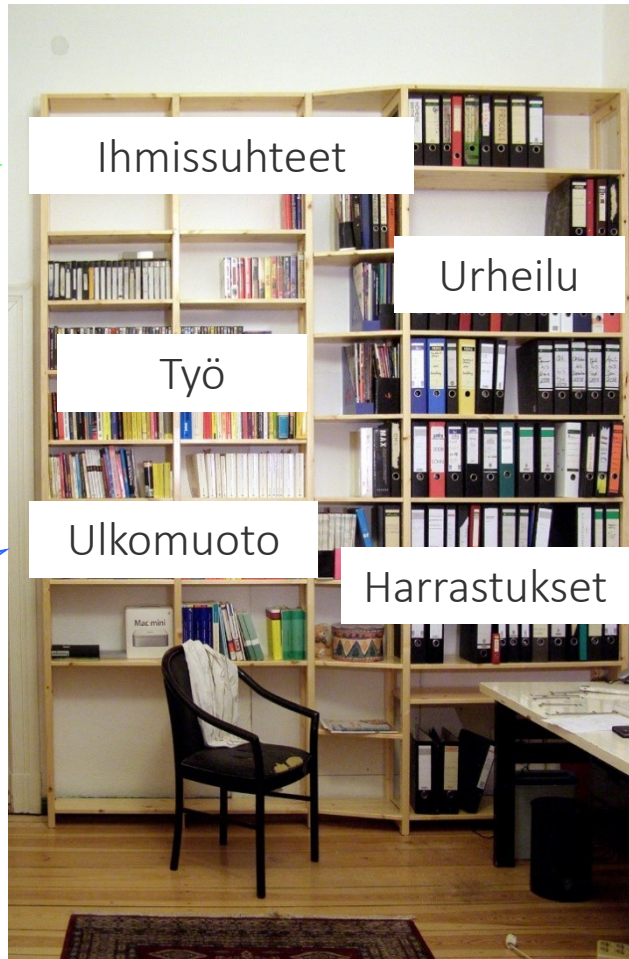


Älä unohda...

Olen hyvä kuuntelija, luotettava, pystyn ylläpitämään ihmissuhteeni ja saan toiset nauramaan...

Olen tällä hetkellä työtön; epäonnistuin edellisessä kokeessa

Olen tyytyväinen hiuksiini ja pidän silmistäni, mutta haluaisin olla pidempi...



Koulussa minut valittiin viimeisenä joukkueisiin; Olen huono pallonheitossa, mutta hyvä tanssimaan...

Pidän ruuanlaitosta ja tiedän paljon musiikista ja politiikasta. Olen kiinnostunut kirjallisuudesta ja elokuvista...



Älä unohda...

Olen hyvä kuuntelija, luotettava, pystyn ylläpitämään ihmissuhteeni ja saan toiset nauramaan...

Olen tällä hetkellä työtön; epäonnistuin edellisessä kokeessa

Olen tyytyväinen hiuksiini ja pidän silmistäni, mutta haluaisin olla pidempi...



Koulussa minut valittiin viimeisenä joukkueisiin; Olen huono pallonheitossa, mutta hyvä tanssimaan...

Pidän ruuanlaitosta ja tiedän paljon musiikista ja politiikasta. Olen kiinnostunut kirjallisuudesta ja elokuvista...

Mihin lokeroon et ole katsonut pitkään aikaan? Mitä kätkeytyjä aarteita siellä voi olla?



Mistä tunnistaa ihmiset, joilla on korkea itsetunto?

- Ääni: ???
- Ilmeet/ eleet: ???
- Ryhti: ???





Mistä tunnistaa ihmiset, joilla on korkea itsetunto?

- Ääni: kirkas, selkeä ääntäminen ja ilmaisu, sopiva voimakkuus
- Ilmeet/ eleet: katsekontakti; itsevarma ulkonäkö
- Ryhti: pystyssä

Kuten missä tahansa: älä liioittele (esim. tuijota toisia ihmisiä, keskeytä heitä jatkuvasti, älä määräile toisia).





Hyvän itsetunnon ominaisuuksia, jotka eivät ole suoraan havaittavissa

???





Hyvän itsetunnon ominaisuuksia, jotka eivät ole suoraan havaittavissa

- Luottamus omiin kykyihin.
- Omien virheiden tai epäonnistumisten hyväksyminen (ilman itsensä vähättelyä).
- Itsensä havainnointi, valmis oppimaan (omista virheistä/epäonnistumisista).
- Positiivinen asenne itseä kohtaan, esimerkiksi itsensä kehuminen menestyksestä.





Vahvuuksien oivaltaminen

Miksi omien vahvuuksien tunnistaminen on joskus niin vaikeaa?

- Yleinen olettamus: “Jos kehun itseäni, minusta tulee itserakas.”
- Sairauden akuuteissa vaiheissa voi olla vaikeampaa nähdä tai osoittaa omia vahvuuksiaan.



Vahvuuksien oivaltaminen



“Kadonneiden aarteiden” palauttaminen:

- Kysy ystäviltäsi tai perheeltäsi mitä vahvuuksia he sinussa arvostavat.
- Ajattele tilanteita, joissa käsittelit jonkin asian hyvin ja sait ehkä jopa kehuja (jopa pienet asiat lasketaan).
- ... Ja kirjoita nämä kokemukset “ilopäiväkirjaan”*, jotta muistat ne huonoina hetkinä.

* Vain myönteiset puolet päivästä tulisi kirjoittaa ylös “ilopäiväkirjaasi”



Harjoitus 1

Mistä pidät itsessäsi?

Missä olet hyvä?

Mieti yksi vahvuus molempiin!



Harjoitus 2

- Nouse ylös ja anna pääsi roikkua alaspäin.
- Katso alas, anna hartioiden ja käsien roikkua rentona, köyristä hieman selkää.



Harjoitus 2

- Nouse ylös ja anna pääsi roikkua alaspäin.
- Katso alas, anna hartioiden ja käsien roikkua rentona, köyristä hieman selkää.
- Kävele huoneen poikki tässä asennossa!



Harjoitus 2

- Nouse ylös ja anna pääsi roikkua alaspäin.
- Katso alas, anna hartioiden ja käsien roikkua rentona, köyristä hieman selkää.
- Kävele huoneen poikki tässä asennossa!

Miltä se tuntuu?



Harjoitus 2

- Anna nyt koko ylävartalosi roikkua alaspäin rentona ja sitten hyvin hitaasti suorista itsesi ylös nikama nikamalta. Kuvittele, että joku vetäisi sinua ylöspäin hiusten päistä.



Harjoitus 2

- Anna nyt koko ylävartalosi roikkua alaspäin rentona ja sitten hyvin hitaasti suorista itsesi ylös nikama nikamalta. Kuvittele, että joku vetäisi sinua ylöspäin hiusten päistä.
- Kävele huoneen poikki tässä asennossa!



Harjoitus 2

- Anna nyt koko ylävartalosi roikkua alaspäin rentona ja sitten hyvin hitaasti suorista itsesi ylös nikama nikamalta. Kuvittele, että joku vetäisi sinua ylöspäin hiusten päistä.
- Kävele huoneen poikki tässä asennossa!

Miltä se tuntuu?



Harjoitus 2

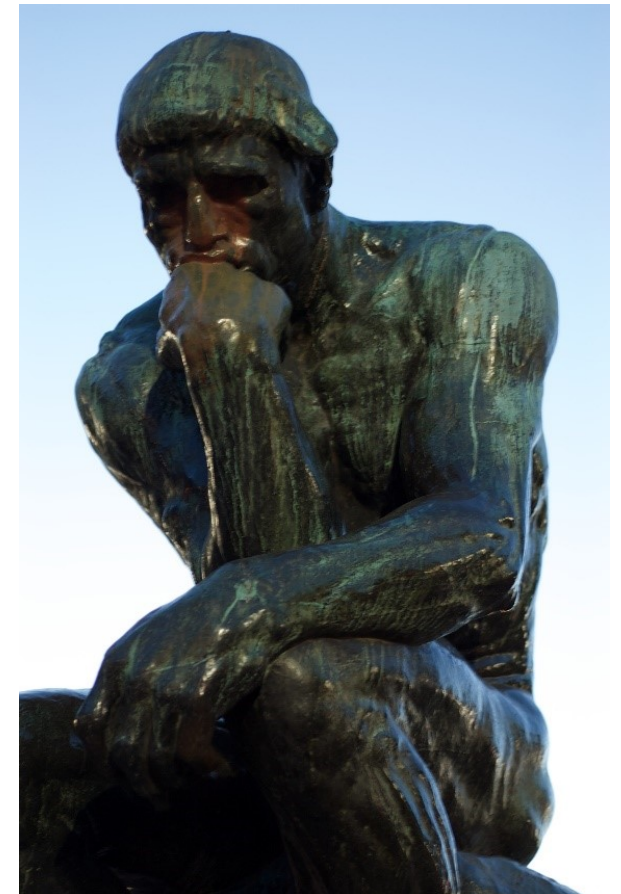
- Huomasit ehkä, että oli paljon pystymässä ja varmempi.
- Vankka asento ja suora ryhti ei ainoastaan näytä itsevarmemmalle muiden silmissä, sillä on myös myönteinen vaikutus itsetuntoon.
- Uuden sisäisen asenteen kehittäminen oikealla kehon asennolla: Kehonkieli, joka sanoo “Olen itsevarma” (suora ryhti, katsekontakti, selkeä ääni) edistää todellista sisäistä vahvuutta ja todellista sisäistä itsevarmuutta.

Mikä alkaa “poseeraamisella” muuttuu todelliseksi asenteeksi!



Märehtiminen: kiertää kehää, muttei liiku eteenpäin

- Monet ihmiset, joilla on psyykkisiä oireita kärsivät loputtomasta “märehtimisestä” tai “ajatusten hautomisesta”
- Oletko huomannut märehtiväsi?





Ongelmia

Märehtiminen on ongelmallista useista syistä:

- Ajatukset kiertävät kehää: Ongelmat ovat läsnä ilman, että tulevat ratkaistuksi.
- Itsetunto heikkenee edelleen, koska hyödyllisiin tai kauniisiin ajatuksiin tai toimiin ei keskitytty tai niitä ei edes huomattu.
- Toisin kuin tavoitesuuntautuneessa ajattelussa, märehtimiselle on ominaista, että samat epäonnistumisen ajatukset ja itsesyytökset toistuvat uudelleen ja uudelleen.





Mitä tehdä?

Ensimmäinen ja tärkein askel on tunnistaa märehtiminen ongelmana pikemminkin kuin hyödyllisenä strategiana. Märehtiminen selvästi johtaa useampiin ongelmiin sen sijaan, että ratkaisisi niitä.

- Mielessä kiertävät ajatukset ovat vain ajatuksia... Ne eivät ole todellisuutta!
- Yritä huomata ne, mutta älä anna liian paljon arvoa näille ajatuksille.



Harjoitus märehtimistä vastaan 1: Sisäisen välimatkan löytäminen

- Tarkastele mitä mielessäsi tapahtuu puuttumatta siihen tai arvostelematta (“Olen idiootti, en voi lopettaa märehtimistä!”; “Miksi minulla on tämä ongelma?”)
- Katsele ajatuksia kuin lähteviä junia asemalla, taivaalla ajelehtivia pilviä tai tuulen kuljettamia lehtiä.

Nämä ongelmalliset ajatukset eivät ole sitkeitä, koska ne ovat totta, vaan koska ne pelottavat sinua. Ja sen vuoksi mietit niitä toistuvasti.





Harjoitus märehtimistä vastaan 2: Fyysinen huomion kääntäminen muuhun

Fyysinen harjoitus

- Nouse ylös!
- Laita vasen kätesi oikealle olapäällesi
- Laita oikea kätesi vasemmalle olkapäällesi
- Nosta toinen jalkasi...
- ... ja pyöritä sitä



Harjoitus märehtimistä vastaan 2: Fyysinen huomion kääntäminen muuhun

Fyysinen harjoitus

- Nouse ylös!
- Laita vasen kätesi oikealle olapäällesi
- Laita oikea kätesi vasemmalle olkapäällesi
- Nosta toinen jalkasi...
- ... ja pyöritä sitä

Mitä ajattelet?



Harjoitus märehtimistä vastaan 2: Fyysinen huomion kääntäminen muuhun

Fyysinen harjoitus

- Nouse ylös!
- Laita vasen kätesi oikealle olapäällesi
- Laita oikea kätesi vasemmalle olkapäällesi
- Nosta toinen jalkasi...
- ... ja pyöritä sitä

Koska sinun täytyy keskittyä tähän harjoitukseen, se auttaa sinua murtamaan loputtoman märehtimisen kehän.



Vinkkejä itsetunnon kohottamiseksi

- Ilmaise omat toiveesi muille.



Vinkkejä itsetunnon kohottamiseksi

- Ilmaise omat toiveesi muille.
- Koeta puhua selväsanaisesti.



Vinkkejä itsetunnon kohottamiseksi

- Ilmaise omat toiveesi muille.
- Koeta puhua selväsanaisesti.
- Ota katsekontakti (koeta aloittaa tuttujen kanssa, etene sitten tuntemattomiin).



Vinkkejä itsetunnon kohottamiseksi

- Ilmaise omat toiveesi muille.
- Koeta puhua selväsanaisesti.
- Ota katsekontakti (koeta aloittaa tuttujen kanssa, etene sitten tuntemattomiin).
- Seiso suorana: Muista suoran ryhdin vaikutus itsetuntoosi ja muihin ympärilläsi!



Kotitehtävä

Vinkkejä kuinka voit arvostaa päiväsi aikana tapahtuvia myönteisiä asioita:

- Kun lähdet kotoa, ota kourallinen pieniä kuulia takkisi oikeaan taskuun (herneitä, marmorikuulia, jne.)
- Aina kun jotain myönteistä tapahtuu (esim., ystävä hymyilee sinulle, käyt mukavan keskustelun, syöt maittavan lounaan, jne...), siirrä yksi kuula oikeasta taskustasi vasempaan taskuusi.
- Kun tulet illalla kotiin, ota kuulat vasemmasta taskustasi ja muistele kaikkia kauniita asioita, joita koit päivän aikana.
- Tekemällä näin, voit seurata kaikkia myönteisiä, kauniita muistoja ja nauttia hetkestä. Valitettavasti jätämme aivan liian usein miellyttävät asiat huomiotta ja annamme niiden kulkea ohi liian nopeasti.



Kotitehtävä

Vinkkejä kuinka voit arvostaa päiväsi aikana tapahtuvia myönteisiä asioita:

- Kun lähdet kotoa, ota kourallinen pieniä kuulia takkisi oikeaan taskuun (herneitä, marmorikuulia, jne.)
- Aina kun jotain myönteistä tapahtuu (esim., ystävä hymyilee sinulle, käyt mukavan keskustelun, syöt maittavan lounaan, jne...), siirrä yksi kuula oikeasta taskustasi vasempaan taskuusi.
- Kun tulet illalla kotiin, ota kuulat vasemmasta taskustasi ja muistele kaikkia kauniita asioita, joita koit päivän aikana.
- Tekemällä näin, voit seurata kaikkia myönteisiä, kauniita muistoja ja nauttia hetkestä. Valitettavasti jätämme aivan liian usein miellyttävät asiat huomiotta ja annamme niiden kulkea ohi liian nopeasti.

Tiedätkö muita tapoja nauttia ja muistaa kivoja asioita päivän aikana?



Siirtäminen jokapäiväiseen elämään

Oppimistavoitteet:

- Itsetunto on arvo, jonka ihminen antaa itselleen.
- Tiedosta vahvuutesi elämän eri osa-alueilla ja koeta kehittää itsetuntoasi käyttämällä keinoja, joista juuri keskustelimme.
- Etsi unohdettuja vahvuuksia (“kadonneet aarteet”) kysymällä ystäviltäsi tai pitämällä päivittäistä ilopäiväkirjaa.
- Huomioi myönteiset hetket päiväsi aikana!



Mitä tekemistä tällä on psykoosin kanssa?

Monilla (mutta ei kaikilla!) psykoosista kärsivillä on heikko itsetunto ja negatiivisia ajattelutapoja (esim. taipumus murehtimiseen), jotka voivat edelleen alentaa matalaa itsetuntoa.



Mitä tekemistä tällä on psykoosin kanssa?

Monilla (mutta ei kaikilla!) psykoosista kärsivillä on heikko itsetunto ja negatiivisia ajattelutapoja (esim. taipumus murehtimiseen), jotka voivat edelleen alentaa matalaa itsetuntoa.

Esimerkki: Harri sai huonon arvosanan kokeesta koulutuksensa lopussa.

Arviointi: Aluksi hän kyseenalaistaa itsensä työntekijänä, mutta yhä enemmän ja enemmän hän alkaa vähätellä itseään ihmisenä. Hän tuntee itsensä masentuneeksi ja epäilee itseään.

Mutta: Ystävät auttavat Harria seuraavina päivinä tehden hänelle selväksi, että koe ei arvioi häntä ihmisenä, vaan kuvaa pientä osa hänen suoriutumisestaan ja vain yhdellä monista osa-alueista. Toisaalta hänen ei pidä suhtautua tulokseen liian kevyesti, mutta toisaalta on myös tärkeää, että hän pitää mielessään vahvuutensa (töissä ja muilla elämänalueilla), eikä ole liian ankara itselleen.

Tärkeää: Vaikka kokisit epäonnistumisen, sinun ei tulisi koskaan jättää huomiotta asioita, jotka ovat elämässäsi hyvin.



Kiitoksia mielenkiinnostanne!

ryhmänohjaajille:

Jakakaa työpaperit. Esittele sovelluksemme COGITO (lataa ilmaiseksi).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

| Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler | Source/ Quelle | Picture Name/ Name des Bildes | CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers | Description/Kurzbeschreibung |
|--|-------------------|-------------------------------------|---|--|
| Images Money | flickr | Money from around the world | CC | banknotes/Geldscheine |
| DonkeyHotey | flickr | Stop Sign | CC | stop sign/Stoppschild |
| Michael Fielitz | flickr | Neues Regal | CC | bookshelf/Bücherregal |
| Steve Wilson | flickr | Business Woman | CC | businesswoman/Geschäftsfrau |
| Steve Wilson | flickr | Smiling businessman | CC | portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes |
| Denver Vender | flickr | Old Jewelry Box | CC | old jewelry box/Alter Schmuckkasten |
| Beatrice Murch | flickr | El pensador | CC | the thinker/Der Denker |
| gianni del buffalo | flickr | Ancona, Marche, Italy - Clouds 4 | CC | clouded sky/Wolkenhimmel |