



# Harjoitus: Itsemyötätunto

---

## Miksi?

Itsemyötätuntoharjoitukset auttavat hyväksymään itsensä riittävän hyvänä vanhempana. Itseen myötätuntoisesti suhtautuminen vähentää stressiä ja ahdistusta, auttaa käsittelemään epäonnistumisia, parantaa jaksamista ja ihmissuhteita sekä tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## Miten?

1. Katso video

Video on YouTube video alustalla. Sen on tehnyt Mielenterveystalo ja videon nimi on:

**Kokemuksia - Miten oppia itsemyötätuntoa vanhempana?** - [youtu.be/sEQaAmXxBp4](https://youtu.be/sEQaAmXxBp4)

2. Mieti, miten tukisit ja lohduttaisit ystävää, joka on haastavassa tilanteessa vanhempana tai kokee paineita vanhempana selviytymisessä?
3. Jos mahdollista, mene peilin eteen. Sano itsellesi sama, mitä mietit sanovasi ystävällesi.