

Elämäkokemuksen merkitys

Mitä hyvää ikääntyminen tuo mukanaan?

Mikä on ikävuosien tuoman elämäkokemuksen merkitys ja arvo?

Näiden kysymysten ääreen on jokaisen meistä hyvä aika ajoin pysähtyä, sillä niiden kautta voi syntyä tärkeitä hyvää arkea rakentavia ja mielen hyvinvointia vahvistavia oivalluksia.

Ikääntyminen kartuttaa elämäkokemusta. Elettyjen vuosien myötä kertyneet moninaiset kokemukset liittyvät tapahtumiin ja tilanteisiin, joista elämäntarinamme kutoutuu. Ne muovaavat meitä ihmisinä, linkittyvät yksilölliseen kasvuun ja kehitykseen sekä vaikuttavat mielen hyvinvointiimme.

Eletyt vuodet kiteyttävät myös erilaisia yksilöllisiä elämäntaitoja, jotka ilmentävät tapojamme toimia ja suhtautua asioihin. Elämäntaidot tulevat näkyviin arjessa esimerkiksi itsestä huolehtimisen tavoissa, päivittäisissä toiminnoissa ja asioiden hoitamisessa sekä vuorovaikutuksessa ja ihmissuhteissa.

KARTTUNUT ELÄMÄKOKEMUS ja kiteytyneet elämäntaidot ovat monella tapaa merkityksellisiä. Ne kirkastavat omia arvoja ja itselle merkityksellisiä asioita, auttavat näkemään nykyhetkessä ilon lähteitä ja tunnistamaan omia voimavaroja, vahvuuksia ja mahdollisuuksia.

Haastavissa tilanteissa ne voivat auttaa löytämään eteenpäin vievän suhtautumisen tavan tai huomaamaan ja hyödyntämään keinoja, jotka lisäävät toivoa ja luottamusta.

Mielen hyvinvointi rakentuu elämäkokemuksen ja elämäntaitojen perustalle. Mielen hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilöllistä kokemusta tyytyväisyydestä elämään ja sen merkityksellisyydestä ja mielen tasapainosta. Elämäkokemus auttaa tunnistamaan, mikä elämästä tekee mielekäästä ja hyvää, mitkä ovat merkityksellisyyden lähteet ja minäkäläisen suhtautumisen varassa ihminen haastavia tilanteita kohtaa.

Oman elämäkokemuksen tarkastelu voi tuoda näkyviin resilienssin eli selviytymiskyvyyden, joka vahvistuu ikääntyessä. Kohtaamme elettyjen vuosien myötä haastavia tilanteita, löydämme keinoja selviytyä, sopeutua ja elää niiden kanssa. Mielen hyvinvointi kannattelee arjen sujumista niin, että voimme keskittyä elämässä eteen tuleviin asioihin luottavaisena.

ELÄMÄKOKEMUKSESTA kutoutuu tarina, jota kannattaa katsoa kokonaisuutena. Tarinaan kuuluu käännekohtia ja merkityksellisiä vaiheita, oppeja ja oivalluksia sekä uudelleen suuntaamisen paikkoja. Oman elämäkokemuksen tarkastelu voi antaa rohkeutta elää omannäköistä elämää ja tehdä oikealta tuntuvia ratkaisuja.

Elämäkokemus muovaa henkilökohtaista kasvua ja tarjoaa mahdollisuuksia itsereflektioon, eletystä oppimiseen. Se voi auttaa löytämään omia vahvuuksia, arvoja ja kiinnostuksen kohteita sekä tunnistamaan

suhtautumisen tapoja. Tämä edelleen voi auttaa vahvistamaan toiveikkuutta ja löytää suuntia tulevaan.



Elämäkokemus auttaa tunnistamaan, mikä elämästä tekee mielekäästä ja hyvää.

ELETTYJEN VUOSIEN

myötä suhtautuminen asioihin voi muuttua. Syntyy hyväksyttävää suhtautumisen tapaa itseä ja toisia kohtaan. Osaamme yhdistellä uutta ja vanhaa tietoa sekä tehdä päätöksiä ja ratkaista ongelmia paremmin. Suhteellisuudentaju, avarakatseisuus, empatia ja ymmärrys lisääntyvät. Syntyy joustavuutta, epävarmuuden, ristiriitaisuuksien ja myös keskeneräisyyden ja haavoittuvuuden sietokykyä.

Elämäkokemuksen karttuminen on ikääntymisen mukanaan tuomaa hyvää. Tunne-elämä usein vaikiintuu, ja tunteiden säätely paranee. Ikääntymisen myötä opimme paremmin tunnistamaan myönteisiä tunteita ja suuntamaan niihin, samalla kun negatiiviset tilanteet on helpompi sivuuttaa eivätkä ne siten vaikuta yhtä voimakkaasti kuin aiemmin.

Vuosien varrella kasvanut itsetuntemus lisää myös luottamusta omiin kykyihin, mikä auttaa näkemään elämässä enemmän mahdollisuuksia kuin esteitä.

ELÄMÄÄN KUULUVAT myös vaikeat kokemukset ja muutokset. Niiden kautta voi oppia tapoja, jotka auttavat selviytymään tilanteista ja suhtautumaan niihin rakentavasti. Tämä puolestaan voi auttaa kohtaamaan tulevia vastoinkäymisiä ja kehittämään sekä ongelmanratkaisukykyä että kykyä kestää stressiä ja kuorimitusta.

Haastavat kokemukset voivat myös lisätä empatiaa muita ihmisiä kohtaan, jotka käyvät läpi samantilanteita, ja avata uusia näkökulmia elämään.

IKÄÄNTYMISEN MYÖTÄ ymmärrämme usein paremmin ajan arvon. Monilla tämä näkyy ajan ottamisena ja keskittymisenä itselle tärkeisiin asioihin ja merkityksellisiin ihmissuhteisiin. Rikkautta elämään tuo se, että voi käyttää omia kykyjä ja taitoja muiden hyväksi tai olla vaikuttamassa yhteisiin asioihin.

Hyvän huomaaminen tuo sisältöä arkeen. Iloa voi löytää luonnon kauneudesta, ulkoilusta, puhelusta ystävän kanssa, musiikista tai kirjallisuudesta tai rauhallisesta hetkestä omien ajatusten kanssa. Voi nauttia pienistä asioista, jotka tekevät elämästä hyvää ja merkityksellistä. Arvon antaminen näille asioille rakentaa mielen hyvinvointia.



Vuosien varrella kasvanut itsetuntemus lisää myös luottamusta omiin kykyihin, mikä auttaa näkemään elämässä enemmän mahdollisuuksia kuin esteitä.

Teksti:

Sirkkaliisa Heimonen,
sh, PsT, ratkaisukeskeinen valmentaja.
Hän on Ikäinstituutin mielen hyvinvointi ja osallisuus -toimialan johtaja

Tamara Björkqvist,
KM ja sosiaali- ja terveysalan opettaja.
Tamara työskentelee Ikäinstituutissa mielen hyvinvoinnin asiantuntijatehtävissä.

MIELIPYSÄKKI

Arvosta elämäntaitojasi

Elämäkokemus kartuttaa ja kehittää erilaisia elämää sujuvoittavia taitoja. Ne voivat liittyä arkiseen tekemiseen, vuorovaikutukseen, itsestä huolehtimiseen tai tapaan suhtautua eteen tuleviin asioihin ja tilanteisiin.

- Millaisia taitoja sinulle on kertynyt elämän varrella?
- Mikä elämäntaidoistasi on sinulle tärkeä tällä hetkellä?
- Mistä taidosta iloitset erityisesti?
- Millaisilla taidoilla ja kyvyillä olet voinut auttaa toisia?

Lisää vinkkejä itsemyötätunnon taitojen harjoittamiseen löydät mielen hyvinvoinnin taitopankista – Ikäopisto.fi.