

Onko Move! ahdistava
mittaustilanne vai
oppilaan hyvinvointia edistävä
työkalu?

Move! –koulutus
31.10.2019

Psykologi Satu Lähteenkorva
Psykologipalvelu Core

Kieli luo mieltä,
mieli luo kieltä



Ihmisessä on elämä

- Hyvinvoiva ja osaava ihminen rakentuu *riittävästä* psyko-fyysis-sosiaalisesta tasapainosta, sopivasta vaihtelusta, hyvinvointiteoista sekä tyytyväisyydestä itseensä.
- Persoona tukee terveyttä ja tekemistä:
Miksi?

Move! ja psyykkiset taidot

- **Metataito (ajattelun ajattelua)**
- **Tukitaito (suorituksen oppiminen)**
- **Elämäntaito (hyvinvointia)**
- **LAJITAITO (onnistuminen)**

Psyykkinen valmennus..

- Valmennetaan AJATTELUA ja sen käyttöä
- Valmennetaan TUNTEITA ja niiden säätelyä
- Valmennetaan MOTIVAATIOTA, ASENNETTA
- Valmennetaan KESKITTYMISTÄ
- Valmennetaan KÄSITYKSIÄ (minäpystyvyys, me-pystyvyys)

..Move!

- Valmentaa AJATTELUA ja sen käyttöä
- Valmentaa TUNTEITA ja niiden säätelyä
- Valmentaa MOTIVAATIOTA, ASENNETTA
- Valmentaa KESKITTYMISTÄ
- Valmentaa KÄSITYKSIÄ (minäpystyvyys, me-pystyvyys)





Tasapaino

- Persoonasidonnainen asia
- Elämänhistoriasidonnainen asia
- Elämätilannesidonnainen asia

- Liikettä (metaforana: purjehdus)
- Taito

Ihmiselle tärkeää:

- **1) Kuuluminen**
- **2) Osaaminen**
- **3) Vaikuttaminen**
- **4) Itsenäisyys**

Ihminen
vertaa.
Aina.



- Onko Move! ahdistava mittaustilanne vai oppilaan hyvinvointia edistävä työkalu?
- Kenen kysymys ?
Kenen huoli ? Mistä tarpeesta tai haavasta käsin?



- Ihmisessä on lukuisia mekanismeja, jotka tukevat kasvua ja tasapainoa
 - Mielen luonne
 - Hälytyskellot, variaatio-tietoisuus
 - Resilienssi, joustavuus, taipuisuus ja rajat

Mekanistisuus

Hedonistisuus

Individualismi

Ulkonäkökeskeisyys.

Keho on intiimi asia.



- Joko-tai ajattelusta
sekä-että aikaan

Ahdistus ei riko
lasta.

Kokonaistuva
elämä opettaa
osaamaan ja
toimimaan,
persoonaa
tuntien.





Move! Ei riko lasta.

Move! Rakastaa lasta.



Move! on matka. Kiitos kanssalaiset 😊

