

# Psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta

Move! –koulutus  
Jakso 2

Psykologi Satu Lähteenkorva  
Psykologipalvelu Core

Kieli luo mieltä,  
mieli luo kieltä

# Aikuinen?

- Minkälaista kieltä käytämme mittaamisesta, kehosta, itsestä, turvallisuudesta?
- Miten puhut itsestäsi? Miten puhut kehostasi (verbaalisesti ja non-verbaalisesti)?
- Minkälaisia sanoja myötätunto-sanastoon liittyy?
  
- → Kieli luo mieltä, ja mieli luo kieltä.
  
- Metafora-harjoitukset voivat avata lapselle / nuorelle suuntaa mahdollisesti epävarman tai haavoittuneen kehokuvan kohdalla: esim. Mikä eläin olet liikkujana? Mikä eläin olet viiden vuoden päästä? → Käsitystä itsestä voi muuttaa.

# Kuuluminen, Osaaminen, Vaikuttaminen

- Voimme aina vahvistaa "me"-kielellä ja -toiminnalla jokaisen kokemusta siitä, että jokainen kuuluu porukkaan. Ihmisen vahvin peruspsykologinen tarve on tarve saada kuulua ryhmään, yhteyteen. Se motivoi ja vapauttaa tekemiseen.
- Lapsilta ja nuorilta kannattaa kysyä, minkälaisia kaikkia psyko-fyysis-sosiaalisia taitoja Move!ssa voi oppia sekä mikä itseä tällä hetkellä erityisesti kiinnostaa.
- Keho voi olla arka asia: minätietoisuus lapsilla hyvin vaihteleva.
- Lapsuuden ja nuoruuden kehityspsykologiset pohdinnat:
  - 1) Kuka minä olen?
  - 2) Mikä tämä maailma on?
  - 3) Kuka minä olen, tässä maailmassa?

# Ennen – Aikana - Jälkeen

- Psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta voi rakentaa ja paikata monessa kohtaa: ennen, aikana ja tilanteen jälkeen.
- Voimme rakentaa hyväntahtoisuutta kiireettömyydellä, hymyllä, katseilla ja arkisella ystävällisyydellä sekä huumorilla. Myös olojen tarkistaminen toimii.
- On normaalia ja hyödyllistä, jos Move! –tilanteet herättävät ajatuksia tai nostavat tunteita → Juuri silloin tarjoutuu erityinen mahdollisuus vahvistaa tai korjata lapsen/nuoren itsetuntemusta sekä tunnesäätelytaitoja. Lapsella voi herätä tunteita monessa kohtaa: ennen, aikana tai jälkeen. Tunteita ei kannata pelätä 😊
- Lapset kokevat tilanteita, kehoa ja mittaamista eri tavoin, mm. luonteen, elämänhistorian tai elämäntilanteen pohjalta. Siitäkin voidaan keskustella. Hyväntahtoisuus riittää, aina.
- Asioihin ja mittaukseen on luonnollista palata myöhemmillä tunneilla.

# Lapsi/nuori vertaa, erityisesti kehoa ja ulkonäköä

- Siitä voi ja kannattaa puhua: lapsi vertaa joka tapauksessa!
- Vertaamista voi suunnata omaan kehitykseen: Erilaiset aikajänteet hyödyllisiä ( 1/2 vuotta, 2 vuotta, haave)
- Kukaan aikuinen ei ole yksin vastuussa lapsen kasvusta ja kehityksestä. Teemme yhdessä! Älä jää yksin, älä jätä yksin.
- Kun tulee haasteita: Lapsen ja nuoren kanssa voi jutella ennen, aikana ja jälkeen. Lisäksi on tahoja, joilta voi saada lisätukea. (Niin opettaja kuin oppilaskin!!)
- Move! kehittää meta-ajattelua ja tunnetaitoja. Move! on mahdollisuus.



Aikamme on  
ulkonäkökeskeinen.

Keho on intiimi asia:  
**tekemisen selkeys ja  
rakenteet, sopiva  
kiireettömyys sekä  
pienryhmät** tukevat  
psykologista ja sosiaalista  
turvallisuuden tunnetta.



# Kiittäminen on hyvä ja vahva keino



- Moven jälkeen kannattaa tilanne sulkea vahvasti. Kiittäminen (itsen, oman kehon ja toisten) on vahva ja hyvä keino sulkea tilanne. Mieli hyötyy tilanteiden sulkemisesta. Vahvistaa kuulumisen ja osaamisen kokemusta.
- Pieni hetki riittää (esim. minuutin yhteinen syvähengittely tai kierros: "Mitä opit TAI mitä opit kehostasi?")
- Itsensä kiittäminen on lämpöä ja myötätuntoa itseltä itselle "Hyvä minä 😊" → Itsemyötätuntotaitoa!



# TEHTÄVÄ: Psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta

- Minkälaisia taitoja ja vahvuuksia itselläsi tunnistat, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden alueella? Miten esim. rauhoitat itseäsi tai toista?
- Minkälaiset tilanteet huomaat kuormittavan sinua? Löydätkö tai tunnistatko joitakin syitä tähän (esim. oma vaativuus, mahdollinen kokemus osaamattomuudesta psyykkisten ilmiöiden/oireiden kohdalla tmv.)?
- Kuka on *sinun* tukitahosi, jos ja kun Move!ssa tulee psyykkisesti tai sosiaalisesti hämmentäviä tai kuormittavia tilanteita? Mikä rakentaa sinulle opettajana tai oppilashuollon toimijana omaa psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta tai itselle tarvittavaa hyväntahtoisuutta.



**Move! Ei riko lasta.**



**Move! Rakastaa lasta.**





Move! on matka. Move! on oppimista 😊

