

HYVINVOIVA YHTEISÖ

Rauma
18.9.2018



TÄNÄÄN

- Arvot → Mikä minulle on elämässä tärkeää, mikä minulle on työssä tärkeää
- Itsesäätelyn ja tunnetaitojen merkitys koulussa, keinot näiden tukemiseen
- Turvallinen koulu
- Pohdintaa liittyen yhteistyöhön vanhempien kanssa

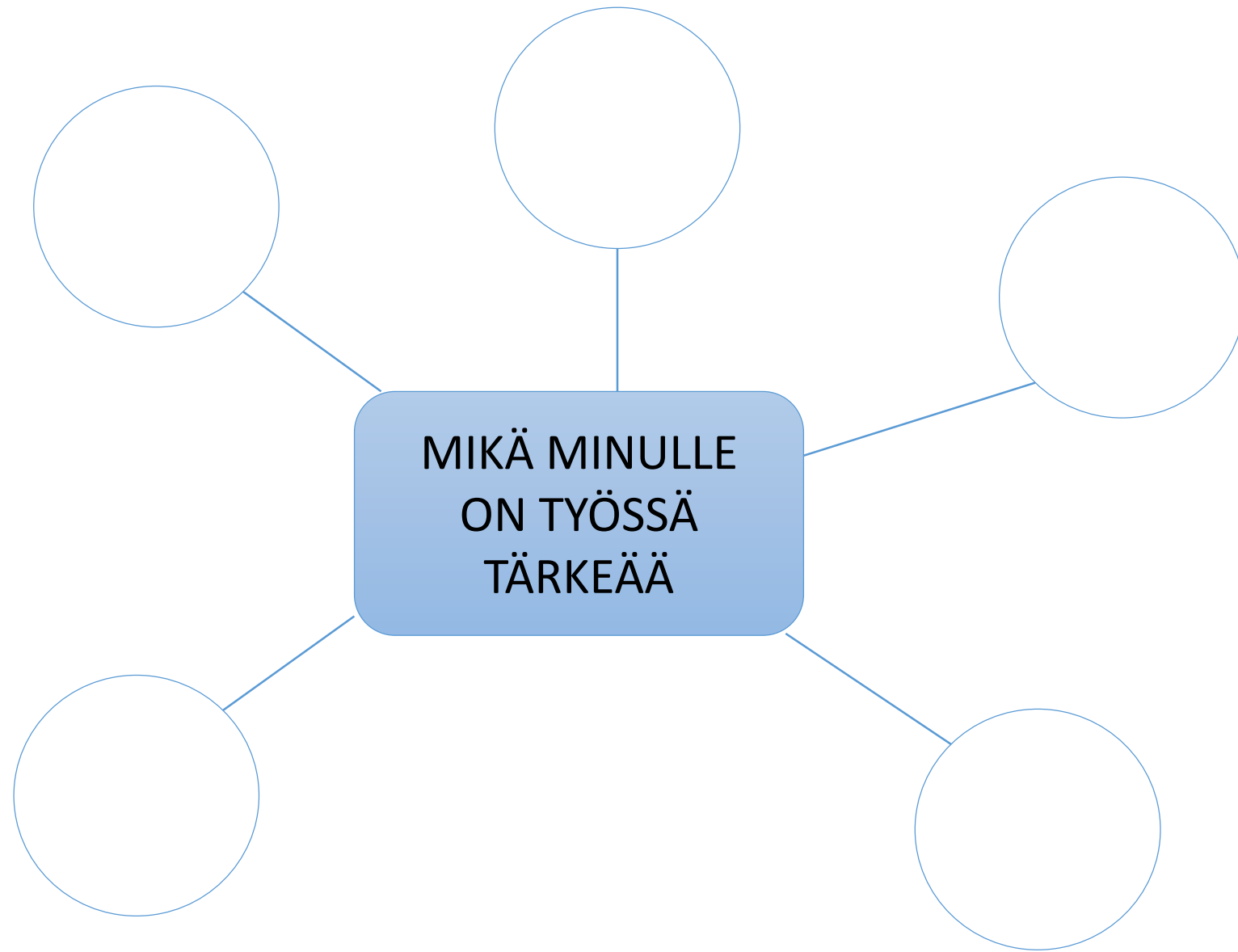
ARVOANALYYSI

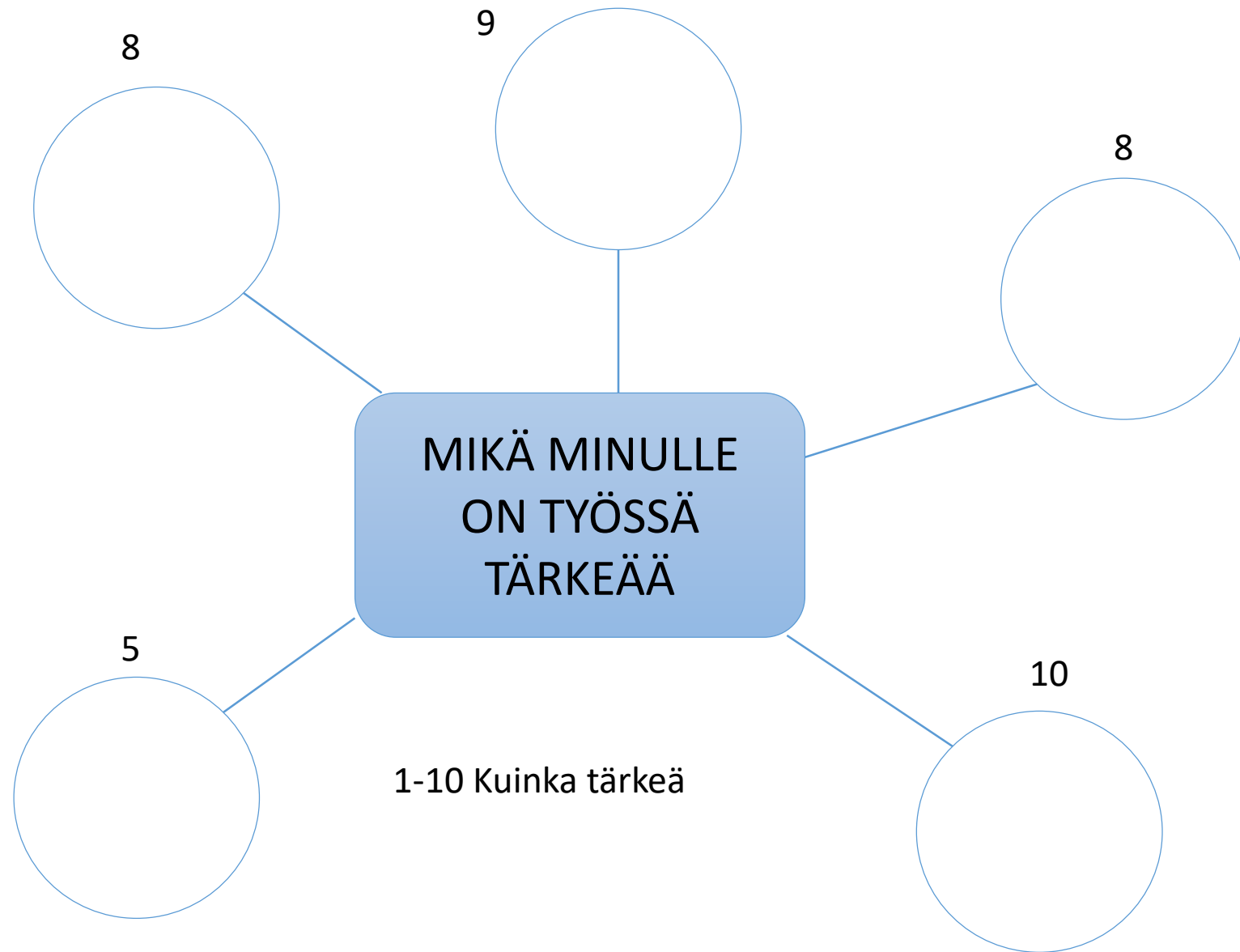
- Mikä minulle on elämässä tärkeää?
 - TÄNÄÄN: Mikä minulle on työssä tärkeää
- Paperia ja kynä!
- Ei käsitellä yhteisesti, vain itseäsi varten

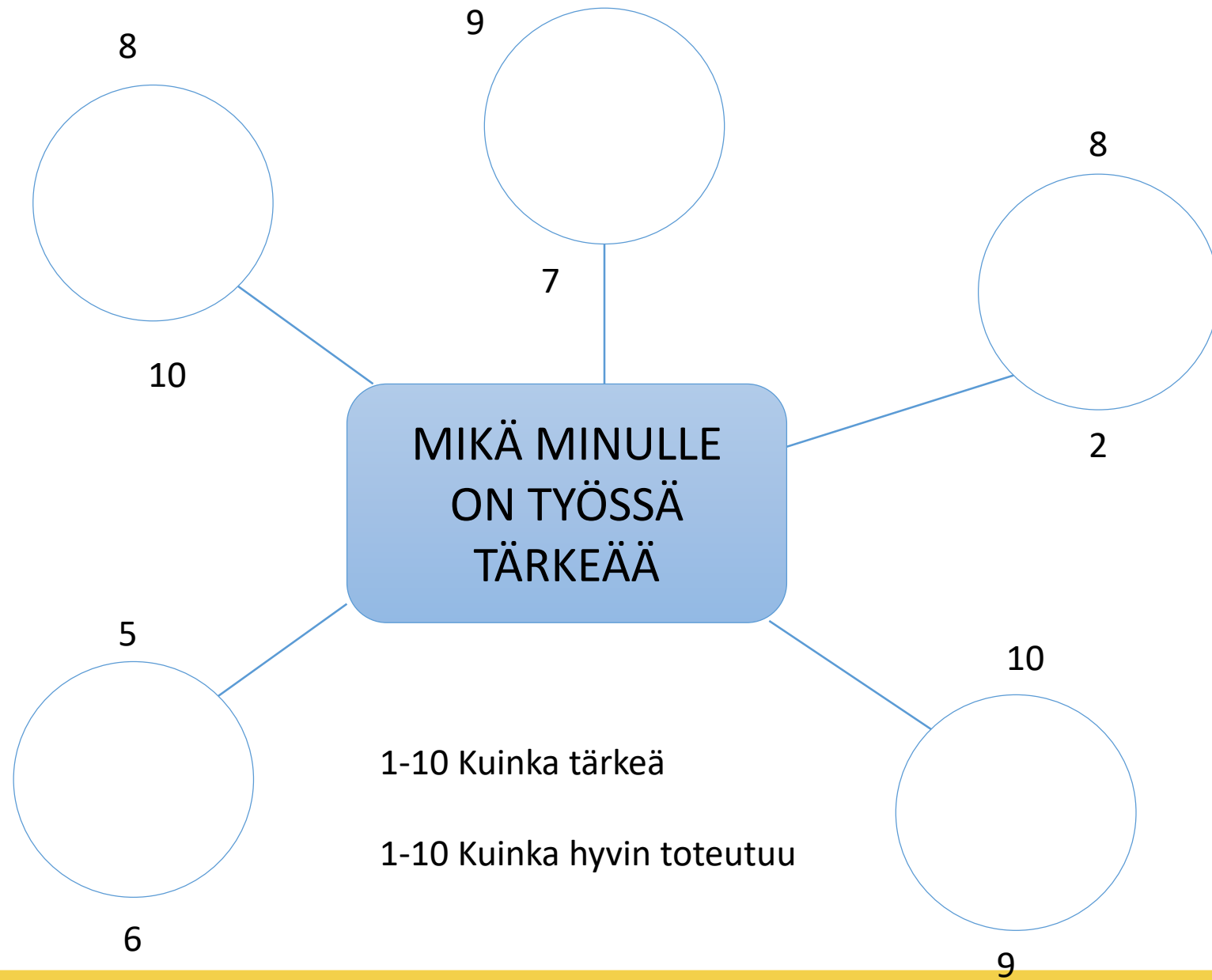


MIKÄ MINULLE
ON TYÖSSÄ
TÄRKEÄÄ









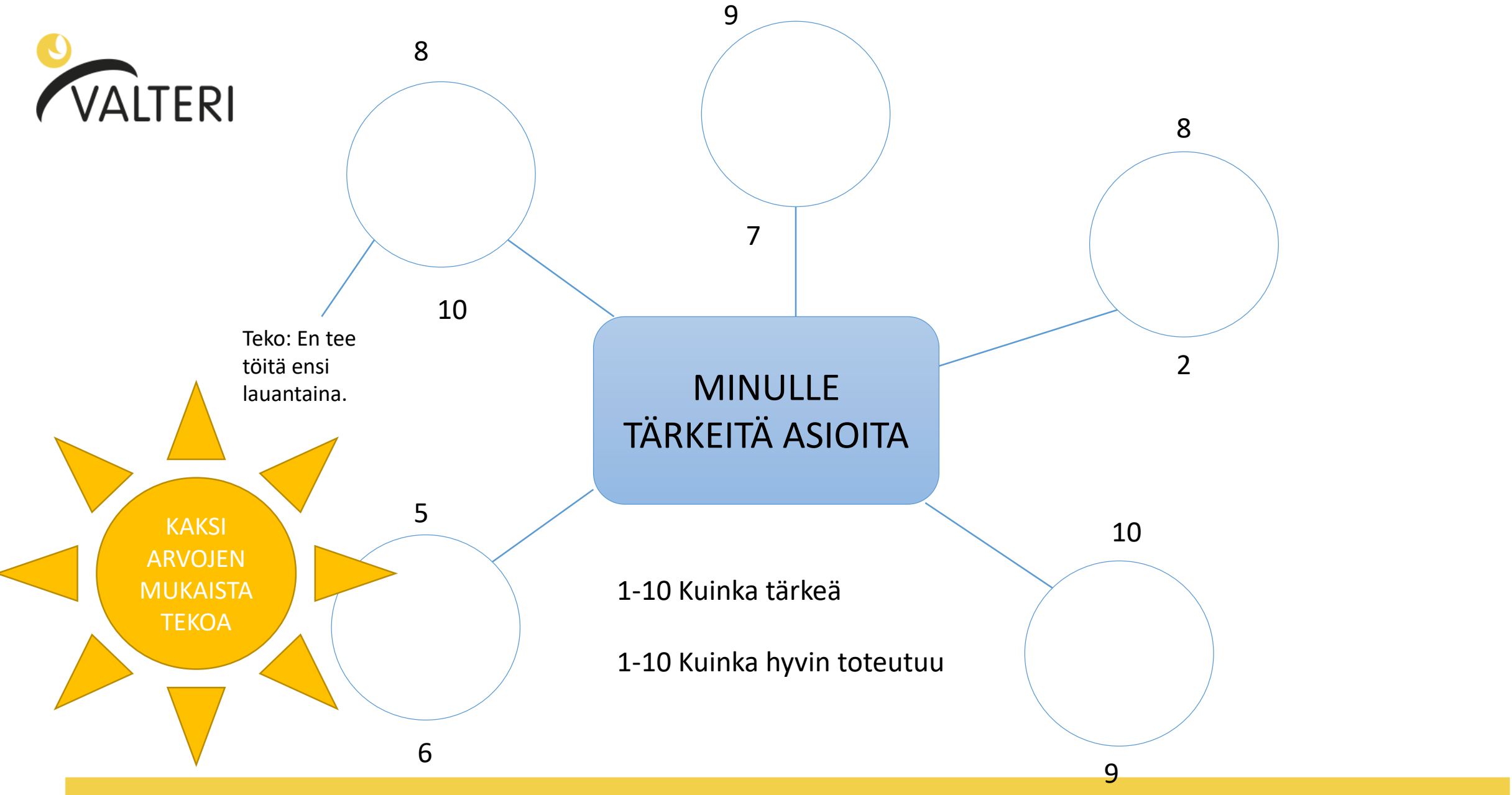
Arvojen mukaiset konkreettiset teot

- Miten voin edistää elämänarvojeni toteutumista
- Konkreettiset teot! Mitä **yrittäminen** on?



Arvojen mukaiset konkreettiset teot

- Miten voin edistää elämänarvojeni toteutumista
 - Konkreettiset teot!
 - 1) Yritän tehdä vähemmän töitä
 - VAI
 - 2) En tee töitä ensi lauantaina.
 - Omien arvojen mukainen toiminta lisää hyvinvointia!
 - Hyvinvoiva työntekijä, hyvinvoivat oppilaat. 😊
-





TUNNETAIDOT JA ITSESÄÄTELY

- E erityisen tärkeää tukea näiden kehittymistä lapsella
- Työntekijän tunnetaidot ja itsesäätelytaidot
 - Aikuisina olemme tässä jo melko taitavia, silti kaikki hyötyvät tietoisesti harjoitelluista keinoista (**STRESSII!**)
- Tasapainoiset, stressiä sietävät aikuiset luovat turvallisen ympäristön lapsille

TUNNETAIDOT

- Tunteiden tunnistaminen itsessä ja muissa
- Tunteiden nimeäminen (aikuisen sanallistamisen kautta opittava taito)
- Tunne ja kehon reaktiot / tuntemukset
- Tunteiden säätely (isommalle, pienemmälle)
- Tunteiden tarkoituksenmukainen ilmaiseminen
- Ymmärrys: Tunteet johtuvat jostain, ilmenevät erilaisilla tavoilla ja ”ovat meissä käymässä”. Voin itse vaikuttaa tunnetiloihini (säätely).

ILO



SURU



INHO



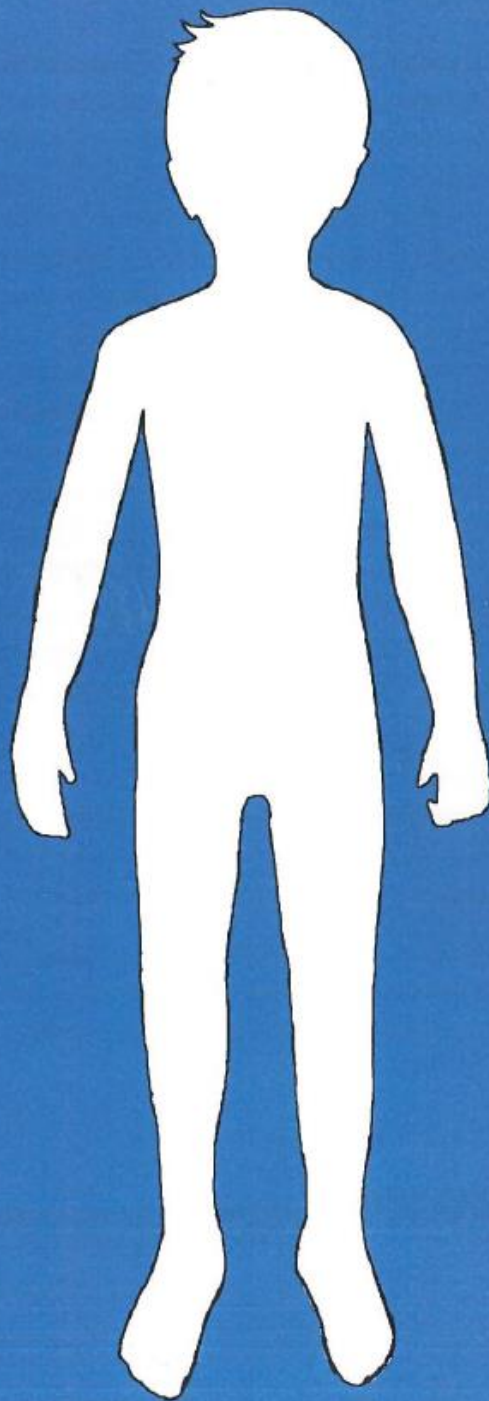
PELKO

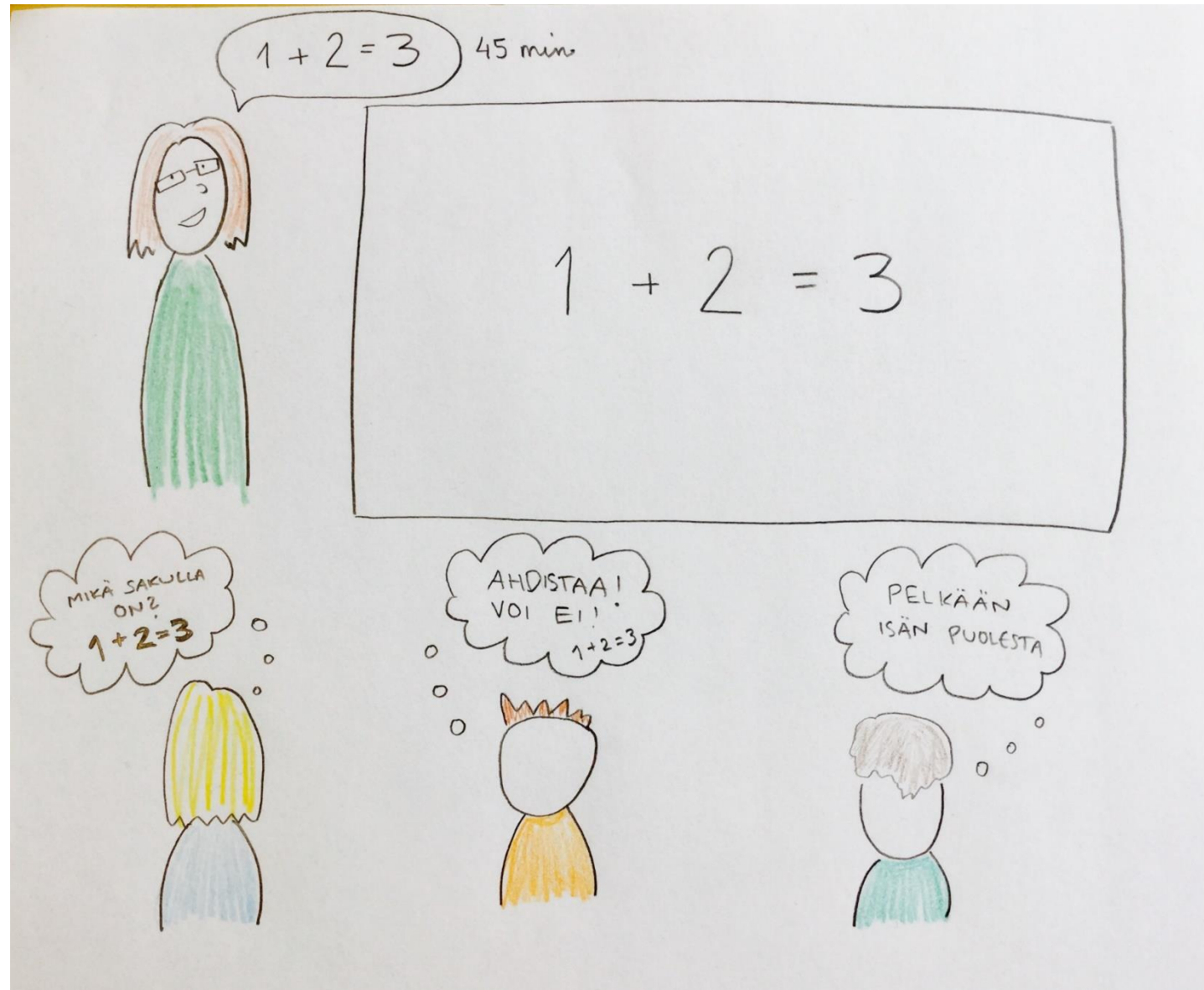


HÄMMÄSTYS

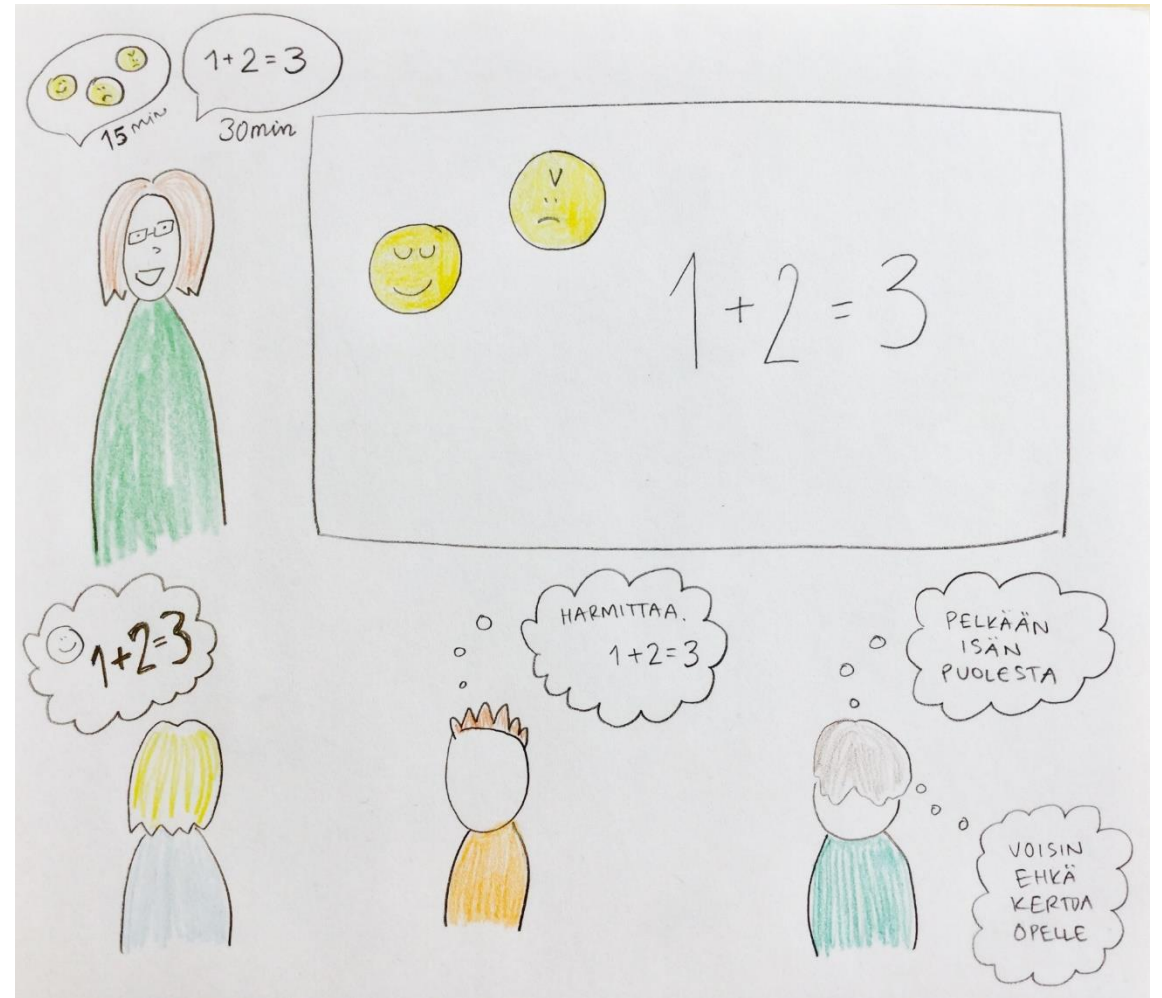
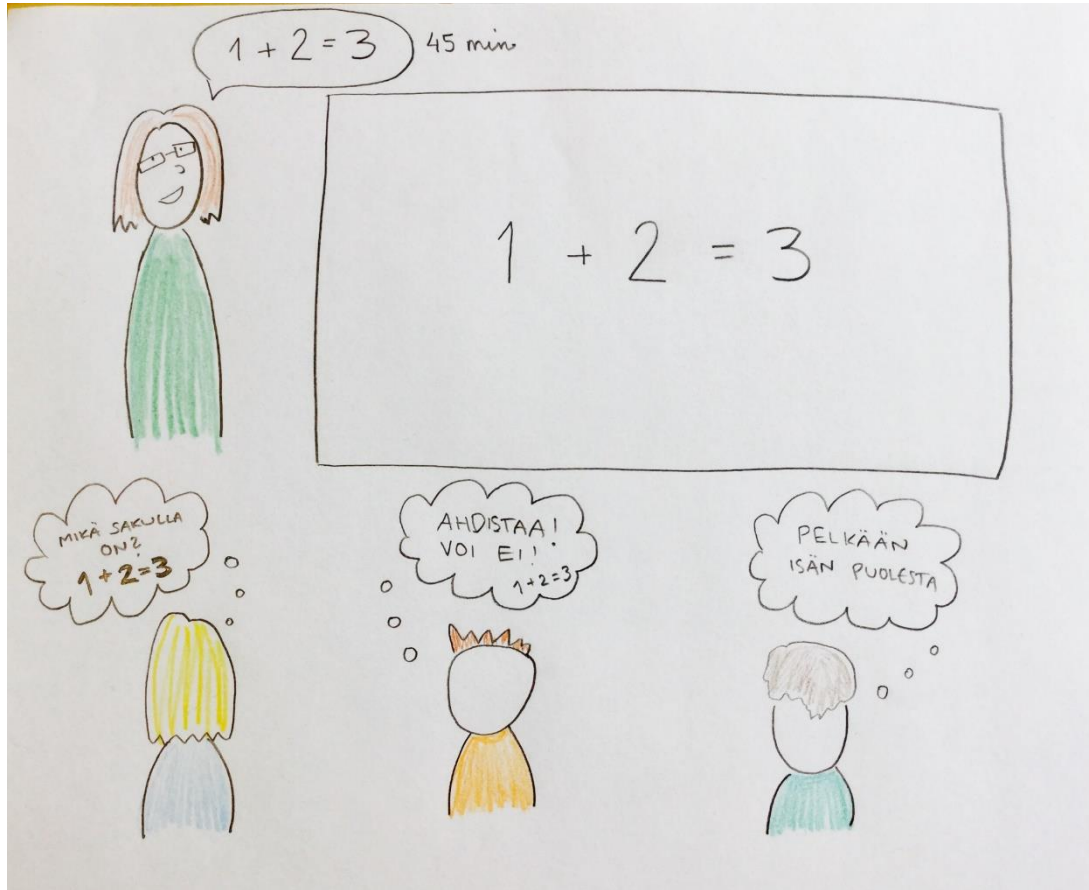


VIHA









ITSESÄÄTELY

- Kykyä palauttaa ja säilyttää tasapainoinen tunnetila sekä ohjata omaa ajattelua
 - Hermostumisesta tyyneyteen, levottomuudesta rauhallisuuteen, pelosta turvallisuuden ja selviämisen tunteeseen jne.
 - Sisäinen puhe
- Käyttäytymisen tasolla kykyä säädellä omaa käytöstä (myös haastavissa tunnetiloissa), toiminnanohjauksen taitoja
- Lapsi ei vielä pysty tähän yksinään (aivojen kehitys)

ITSESÄÄTELY

- Lapsen koulutyön kannalta haastava käytös voi myös selittyä itse asiassa varsin tarkoituksenmukaisella itsesäätelyllä
 - Esimerkki (Yle Uutiset 3.5.2017): ”Levottomuus selittyy itsesäätelynä, eli lapsi pyrkii omalla toiminnallaan kohottamaan aivokuoren aktivaatiotasoa.”
- Harjoiteltava taito – yksi elämän tärkeimmistä
 - Miten koulu voi auttaa tämän taidon oppimisessa?

”Vahva itsesäätelykyky on yhteydessä hyvään sopeutumiseen, itsetuntemukseen, myönteisiin ihmissuhteisiin, tunnekuntoisuuteen, turvalliseen kiintymiseen, parempiin oppimistuloksiin ja elämässä menestymiseen.” (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen: *Huomaa hyvä!*)

VIREYSTILA

Ylivireys

Sopiva vireystila

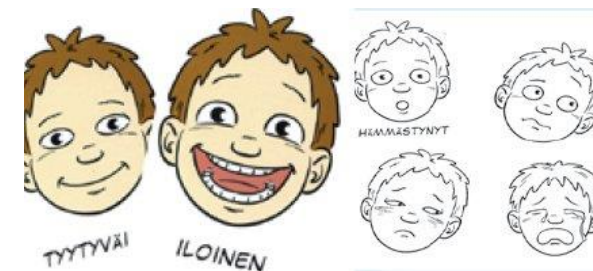
Alivireys

Keinoja itsesäätelyn tukemiseksi (vireystila)

- **Rauhoittavat harjoitukset**
 - Rentoutumisharjoitukset, lepo hetket
 - Hengitysharjoitukset
 - Meditaatio, tietoisuustaidot (esim. tietoinen syöminen, tietoinen kävelyretki, tietoinen tarkastelu)
 - Kirjoittaminen, piirtäminen, leikkiminen
- **Virkistävät harjoitukset**
 - Happihyppely
 - Läpsyttely (**KOKEILLAAN!**)
 - Toiminnallisuus
 - Mahdollisuus sallittuun liikkeeseen, jotta aktivaatiotasoa pysyy tekemisen kannalta sopivana
 - Kirjoittaminen, piirtäminen, leikkiminen

Vinkkejä tunteitaitoihin ja itsesäätelyyn liittyen

- www.viitotturakkaus.fi → Tunteet-lautapeli ym.
- Tunnekortit
- Mindfulness-tunnit (harjoitteita esim. Keskittymiskykyä luokkaan –kirja)
- Rentoutumishetket
 - www.oivamieli.fi → Pitkä rentoutus
 - Youtuben rentoutumisharjoituksia
 - Satuhieronta/rauhallinen satuhetki (makuuasennot, valot himmeäksi jne.)



TURVALLINEN YMPÄRISTÖ, TURVALLINEN KOULU

- **Kuulluksi tulemisen kokemus rauhoittaa**
 - ✓ Tutkittu ja todettu jo vastasyntyneillä
- **Stressitekijöiden minimointi**
 - ✓ Miten kiusaamisasiat käsitellään
 - ✓ Aikuisten välittämät viestit: ollaanko turvassa vai ei?
 - ✓ Onko luotettavia aikuisia
 - ✓ "Minne pääsen, jos en kestä enää" → turvapaikat
 - ✓ Sopiva taso opiskelussa, tarvittava eriyttäminen
 - ✓ Kosketus rauhoittajana
 - ✓ Aikuisilla selkeät toimintaohjeet kriisitilanteisiin (kriisisuunnitelmat, menetelmät aggressiivisen käyttäytymisen ehkäisyyn ja hallintaan jne.)
- **Erityisyyden huomioiminen**
 - ✓ Aistiherkkyydet: valot, äänet, maut, hajut, tuntoaistimukset jne.
 - ✓ Suurempi struktuurin ja ennakoinnin tarve
 - ✓ Toiminnanohjauksen tuki
 - ✓ Kuvatuki toiminnanohjaukseen ja kielellisiin pulmiin
- **Yhteisöllisyys ja yhteiset hyvät toimintatavat**
 - ✓ Hyvän huomaaminen!
 - ✓ Osallisuus!
 - ✓ Fyysisen ympäristön turvallisuus ja selkeys

TURVALLINEN OPPIMISYMPÄRISTÖ

FYYSINEN TURVALLISUUS

- Turvallinen ja terveellinen koulurakennus
- Fyysinen koskemattomuus

PSYKKINEN TURVALLISUUS

- Turvallisuuden tunne yksilöllä
- Kuulluksi tuleminen
- Yksilöllinen kohtaaminen

SOSIAALINEN TURVALLISUUS

- Turvallinen yhteisö
- Ei kiusaamista
- Ryhmäilmiöt

PEDAGOGINEN TURVALLISUUS

- Oppilastuntemus
- Opettajan vuorovaikutus ja välittäminen
- Eriyttäminen ja sopiva taso

TURVALLINEN OPPIMISYMPÄRISTÖ



POHDINTAA: Yhteistyö perheiden kanssa

- Hyvät kokemukset, haasteet
- Vastuun jakautuminen työntekijöiden kesken
- Yhteistyön selkokieliisyys

RYHMÄKESKUSTELU

- Mitä vanhemmat tietävät parhaiten? Mitä koulun työntekijät tietävät parhaiten? Onko parhaiten tietäminen ylipäätään tärkeää?
- Kenen vastuulla vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on? Voisiko vastuuta jakaa eri tavalla?
- Millaisia onnistumisia muistat yhteistyöhön liittyen?
- Mitkä ovat suurimpia haasteita?

YHTEISTYÖN SELKOKIELISYYS

- Oppimisvaikeuksien periytyvyys
- Oppimisvaikeudet eivät katoa aikuistuesssa
- Aikuiset yleensä parempia peittämään haasteita
- Tavoitteiden ja sääntöjen luominen yhdessä → sitoutuminen

VUOROSIERAINHENGITYS

- Vuorotellen oikeasta ja vasemmasta sieraimesta
- Vaihto aina sisäänhengityksen jälkeen, ennen uloshengityksen alkamista
- Jo 1-2 minuuttia tyynnyttää autonomista hermostoa ja rauhoittaa kehoa ja mieltä

Kiitos!

Elina Vierimaa
Psykologi


Oppimis- ja ohjauskeskus
Valteri, Mikael

elina.vierimaa@valteri.fi

029 533 2141

www.valteri.fi



A blue graphic resembling a scroll or a piece of paper with rounded corners and a shadow effect, containing the text "Lähteitä ja vinkkejä".

Lähteitä ja vinkkejä

- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. E. 2015: Stressin säätely – kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. PS-kustannus.
- Lahtinen, J. 2014. Turvallinen opettaja. 6.-luokkalaisten näkemyksiä. Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu -tutkielma.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016: Huomaa hyvä! PS-kustannus.
- Martin, Minna 2016: Hengitys virtaa. Kirjapaja.
- Rechtschaffen, Daniel 2017. Keskittymiskykyä luokkaan – tietoisuustaitoharjoitusten opaskirja. PS-kustannus.
- Oiva-menetelmä (tietoisuustaidot, arvot, rentoutuminen): <http://www.oivamieli.fi/>
- Kuvapankki visuaalista tukea varten: <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>
- www.viitotturakkaus.fi
- Rentoutumisharjoituksia: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>
- Yle Uutiset. 3.5.2017. Aistimusten ylitulvaan ei kieltäminen auta – levoton lapsi tarvitsee liikettä. <http://yle.fi/uutiset/3-9592480>
- Helsingin sanomat. 21.9.2016. Huippupsykologi opettaa: Näin stressi vähenee hengitysharjoituksella. <https://www.hs.fi/hstv/uutiset/art-2000002950198.html>
- <https://emmaseppala.com/benefits-breathing-scientific-benefits-breathing-infographic/>
- <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jts.21936/full>
- <https://www.psychologytoday.com/blog/feeling-it/201304/breathing-the-little-known-secret-peace-mind>