



Nuorten liikuntaneuvonta kouluissa Toimijatapaaminen 11.4.19

Koulupsykologin puheenvuoro

Meri Lindholm

Opiskeluhuollon psykologien tiimivastaava, Eksote

Opiskeluhuollon psykologityö



- Eksoten alueella 15 opiskeluhuollon psykologitointia, joista täytettynä tällä hetkellä 13
- Yhteisöllinen ja yksilökohtainen opiskeluhoitotyö (oppilas- ja opiskeluhoitolaki)
 - Yhteisöllisellä työskentelyllä luodaan edellytyksiä ja kehitetään toimintakulttuuria
 - Yksilökohtainen työ suuntautuu suoraan asiakkaisiin
- Oppimisen ja koulunkäynnin tuki (tutkimukset, konsultaatiot, neuvottelut, toimintaympäristön ja opetusjärjestelyjen kehittämiseen osallistuminen)
- Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tuki (asiakastapaamiset, monialaiset asiantuntijaryhmät, erilaiset neuvottelut, konsultaatiot, koulujen kriisityö, välillinen vaikuttaminen ja yhteisölliseen opiskeluhoitoon osallistuminen)

Nuoruuden kehitystehtävistä

- Ennen murrosikää lapsen kehityksessä on vaihe, jolloin lapsi on tasainen, rauhallinen ja omatoiminen
- Murrosiän alkuvaiheessa:
 - Biologinen murrosikä ja seksuaalinen kehitys voimakasta
 - Fyysiset muutokset, kasvupyrähdykset, kehon kokemus muuttuu
 - Nuoren haavoittuvuus: Älä koskaan arvostele nuoren kehoa!
 - Tunne-elämä kuohuvaa ja käytös voi ”taantua”
 - Älyllinen kehitys etenee (abstraktiokehitys)
 - Kaverisuhteiden merkitys voimistuu (liittyminen, eriytyminen, itsen peilaaminen toisten avulla, ”hölmöilyt”)
 - Suhde vanhempiin ja auktoriteetteihin muuttuu
 - Eriytyminen, itsenäistyminen, autonomian lisääntyminen

Nuoruuden kehitystehtävistä



- Nuoruuden kehitysvaihe aiheuttaa epävarmuutta sekä ailahtelevuutta ja tunnetilojen suurtakin vaihtelua, mikä on siis normaalia
- Yksilöllinen vaihtelu on suurta
- Keskinuoruudessa
 - Oman identiteetin rakentaminen keskeistä
 - Suhteessa vanhempiin ja auktoriteetteihin irtautuminen jatkuu, mutta tarve tukeen säilyy
- Myöhäisnuoruus ja varhaisaikuisuus
 - Kohti aikuisuutta
 - Tulevaisuus, ammatti, parisuhde, arvot, itsenäinen elämä

Nuoren kohtaamisesta

- Kunnioitus, arvostus ja hyväksyntä on kaiken a ja o
- Kuunteleminen ja kuulluksi sekä nähdyksi tulemisen tärkeys
- Nuoren kanssa, ei puolesta (itsenäistymisen tukeminen vähitellen vastuuta ja oikeuksia/vapauksia antaen)
- Aikuisen on hyvä pysyä aikuisena (vastuun ottaminen aikuisen rooliin kuuluvista tehtävistä: rajat ja rakkaus; nuoren herättämien tunteiden kantaminen)
- Keskusteleminen kannattaa aina ja nuoret tarvitsevat/kaipaavat aikuisia

Milloin ohjata eteenpäin (1)

- Kun huoli herää, ota puheeksi nuoren kanssa
- Aikuinen voi ilmaista oman huolensa, mutta keskeistä kuunnella nuoren omaa näkemystä ja huolestumista
- Yhteydenotto tapahtuu aina nuoren tietäen ja sopien, keiden kanssa hänen asioistaan puhutaan
 - Huoltajien, perheen osallisuus ja huomiointi tärkeää
- Ohjaaminen opiskeluhuollon palveluihin ja osallistuminen monialaisiin asiantuntijaryhmiin
- Ohjaaminen muihin palveluihin
- Konsultaatiomahdollisuus
- **Luottamus** kaiken perusta

Milloin ohjata eteenpäin (2)

- Kun haaste vaikuttaa selvästi nuoren
 - arjen toimintakykyyn (koulu, oppiminen, asioiden hoito, unirytmä, ruokailu, liikkuminen jne.)
 - psyykkiseen hyvinvointiin (esim. alakulo, masennus, ahdistus, univaikeudet, syömishäiriöt)
 - itsetuntoon (kokemukseen omasta kyvykkyydestä ja arvosta; yli- tai alisuorittaminen, ylitunnolliset liikkujat)
 - kaveri- tai perhesuhteisiin (yksinäisyys, eristäytyminen, ristiriidat, kiusaaminen jne.)

Yhteystiedot



- Opiskeluhuollon henkilöstön yhteystiedot Wilmassa sekä Eksoten sivustoilla kohdassa Terveyspalvelut -> Koululaisten terveyspalvelut ja Opiskelijoiden terveyspalvelut
- Lasten ja nuorten talon sekä MTPP:n (Mielenterveys- ja päihdepalvelut) yhteystiedot Lappeenrannassa ja Imatralla löytyvät Eksoten sivustoilta kohdassa Terveyspalvelut -> Mielenterveys ja päihteet