

Mielihyvin duunissa

Turvallisen tilan luominen ja henkisen turvallisuuden vahvistamisen ohjaustyössä

Ruusa Hentilä
Väestöliiton Hyvinvointi Oy

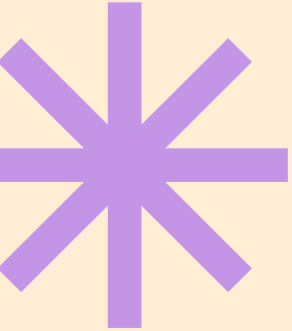


**Euroopan unionin
rahoittama**

NextGenerationEU



”Turvallinen tila tarkoittaa tietoisesti luotua ympäristöä, jossa kaikki osapuolet tuntevat olonsa hyväksytyksi, arvostetuksi ja vapaaksi olla omia itsejään ilman pelkoa arvostelusta, nöyryyksestä tai syrjinnästä. Tällainen tila syntyy, kun vuorovaikutus on kunnioittavaa, avoimuutta ja luottamusta edistetään tietoisesti, ja mukana on selkeät rajat ja säännöt, jotka tukevat osapuolten henkistä ja emotionaalista hyvinvointia.”



Konkreettisia toimia turvallisen tilan luomiseksi

- **Tee ohjaustapaamisista ennustettavia:** Aloita tapaamiset samalla tavalla, esimerkiksi lyhyellä kuulumisten vaihdolla, ja sovi aina seuraavista askelista yhdessä.
- **Luo fyysinen ja digitaalinen turvallisuus:** Valitse tapaamispaikka, joka on rauhallinen ja häiriötön, ja varmista, että digitaalinen vuorovaikutus tapahtuu turvallisilla alustoilla.
- **Anna lupa olla haavoittuvainen:** Kerro ohjattavalle, että kaikki tunteet ja ajatukset ovat sallittuja, ja ettei hänen tarvitse olla “valmis” tai “täydellinen” mentoroinnissa.



Turvallisen tilan rakennuspalikat

1. Luottamuksen rakentaminen

- **Ole avoin ja johdonmukainen:** Kerro mentorointiprosessin tavoitteet, rajat ja toimintatavat heti alussa. Kun ohjattava tietää, mitä odottaa, hänen on helpompi rentoutua.
- **Kuuntele aktiivisesti ja myötätuntoisesti:** Anna ohjattavalle tilaa jakaa omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Vältä keskeyttämistä ja osoita, että kuuntelet esimerkiksi nyökkäyksillä tai toistamalla ydinsanoman.
- **Pidä luottamuksellisuus etusijalla:** Korosta, että kaikki mentorointikeskustelut pysyvät mentorin ja ohjattavan välillä, ellei ole tarvetta sopia toisin esimerkiksi vakavan tilanteen vuoksi.



Turvallisen tilan rakennuspalikat

2. Kunnioittava vuorovaikutus

- **Vältä arvostelua:** Älä arvioi tai kritisoi ohjattavan ajatuksia, vaan pyri ymmärtämään hänen näkökulmaansa. Käytä esimerkiksi lauseita kuten “Mielenkiintoista, kerro lisää siitä, miten ajattelet tästä.”
- **Ole tietoinen omista ennakkoluuloistasi:** Vältä tekemästä oletuksia ohjattavan taustasta, kyvyistä tai tavoitteista. Anna hänen itse määritellä oma tarinansa ja tarpeensa.
- **Tunnista tunteet:** Sekä omat, että ohjattavan. Pyri ymmärtämään ohjattavan tunteita ja validioimaan ne. Esimerkiksi “Ymmärrän, että tämä tilanne tuntuu sinusta haastavalta.”

Turvallisen tilan rakennuspalikat

3. Positiivisen ja kannustavan ilmapiirin luominen

- **Keskity vahvuuksiin:** Nosta esiin ohjattavan vahvuuksia ja saavutuksia. Tämä auttaa luomaan turvallisuuden tunnetta ja vahvistaa hänen itsetuottamustaan.
- **Käytä kannustavaa kieltä:** Pidä viestisi myönteisenä ja rakentavana. Vältä sanoja, jotka voivat tuntua arvostelevilta tai vähätteleviltä.
- **Auta ohjattavaa näkemään onnistumiset:** Voit auttaa ohjattavaa näkemään sellaista, mitä hän ei ehkä itse näe, tai mitä hän ohittaa tai pitää itsestään selvänä.



Turvallisen tilan rakennuspalikat

4. Selkeiden rajojen asettaminen

- **Määrittele mentorin / ohjaajan rooli:** Kerro ohjattavalle, että mentori ei ole terapeutti eikä hänen tehtävänsä ole ratkaista kaikkia ongelmia. Tämä auttaa molempia osapuolia pysymään realistisissa odotuksissa.
- **Pysy ammatillisena mutta empaattisena:** Säilytä ohjaustilanteissa ammatillinen ote, mutta osoita samalla inhimillistä tukea ja ymmärrystä.
- **Pysykään sovituksissa:** Aikatauluista sovittaessa sekä ohjaustilanteissa on tärkeää pitää kiinni sovituksista. Mikäli tulee muutoksia, niin käy ne yhdessä ohjattavan kanssa läpi. Sekä ohjaajan, että ohjattavan aika on arvokasta ja sitä on hyvä molemminpuolisesti kunnioittaa.

Turvallisen tilan rakennuspalikat

5. Ohjattavan tarpeiden huomioiminen

- **Mukauta lähestymistapaa:** Tunnista, millainen vuorovaikutustapa ohjattavalle sopii parhaiten. Jotkut tarvitsevat enemmän tukea ja kannustusta, kun taas toiset kaipaavat tilaa itsenäiselle pohdinnalle.
- **Anna ohjattavalle päätösvaltaa:** Rohkaise ohjattavaa kertomaan, mikä toimii hänelle parhaiten. Esimerkiksi: “Miten haluaisit, että etenemme tästä eteenpäin?”



Turvallisen tilan rakennuspalikat

6. Konfliktien ehkäisy ja käsittely

- **Puutu jännitteisiin heti:** Jos vuorovaikutuksessa ilmenee väärinkäsityksiä tai jännitteitä, käsittele ne avoimesti. Kysy esimerkiksi: “Huomasin, että tämä aihe ehkä herätti tunteita – haluaisitko jakaa ajatuksiasi?”
- **Harjoita itsehillintää ja empaattisuutta:** Pidä keskustelu rakentavana ja vältä puolustautumista tai vastakkainasettelua.
- **Peruuta tarvittaessa:** Jos huomaat ohjattavan menevän puolustuskanalle ja vetäytyvän, paina keskustelussa jarrua ja peruuta. Voit aina ohjata keskustelun helpompaan teemaan tai huomioda reaktion ja kysyä, että ”tuntuiko tässä jokin hankalalta?” tai ”harmittiko tässä jokin?”

Keinot psykologisen turvallisuuden vahvistamiseen ohjaustilanteissa

1. **Tunneilmapiirin luominen** – ilmaise empatiaa ja välittämistä sekä käytä rauhallista äänensävyä, joka viestii hyväksyntää ja lämpöä.
2. **Kuuntele aktiivisesti** – Ole aidosti läsnä: katso ohjattavaa, nyökkää ja reagoi hänen sanomaansa. Vältä keskeyttämistä ja anna ohjattavalle tilaa ilmaista ajatuksensa loppuun.
3. **Suosi avoimia kysymyksiä** -
4. **Validoi tunteet ja kokemukset** – vältä kiirehtimästä ohjattavan tunteiden käsittelyä.
5. **Luo tapaamiselle turvalliset puitteet** – rauhallinen paikka ja ohjeista laittamaan ylimääräiset laitteet pois / puhelimet pois näkyviltä.
6. **Muistuta, että tällä kurssilla ei ole oikeaa eikä väärää, joten virheitä ei tarvitse jännittää.**
7. **Rohkaise osallistumiseen** – kannusta jakamaan ajatuksia avoimesti ja toimi esimerkkinä jakamalla omiasi. Esim. ”minuakin aina alussa hiukan jännitti, mutta kyllä se siitä sitten helpottui.”
8. **Pidä huolta tasavertaisuudesta** – korosta, että ohjattava on oman elämänsä asiantuntija ja olet mentorina tukena, etkä opettajana.
9. **Pidä yllä johdonmukaisuutta** - Ole sanasi mittainen: jos lupaat palata johonkin asiaan, tee se. Tämä rakentaa luottamusta ja ennakoitavuutta. Pidä tapaamiset säännöllisinä ja ajoissa, jotta ohjattava tietää voivansa luottaa sovittuihin aikatauluihin.
10. **Anna tilaa itsereflektiolle** - Rohkaise ohjattavaa pohtimaan omia kokemuksiaan ja tunteitaan esittämällä lisäkysymyksiä.