

Mindfulness for teachers: a hands-on approach

Sanna Ylöstalo, Mari Hamppula-Ojala ja Elina Vihelä



Päivä 1: Mitä mindfulness on?

Mindfulness on hyväksyvää tietoisista läsnäoloa.

- Tarkkaavuuden suuntaaminen ja keskittyminen mitä tapahtuu juuri nyt.
- Arvostelematon havainnointi. No judgement!
- Läsnäolo. Älä anna mielen harhailla vaan pyri olemaan oikeasti siinä missä olet.
- Hyväksyminen (avoimuus ja myötätunto).



Harjoitukset ja vinkit

Oma henkilökohtainen esine

- Tutustuminen jonkin itselle tärkeän esineen kautta. Kerro tarina esineestä.

Negatiivisten fiilisten roskakori

- Kirjoita paperille murheet ja stressin aiheet. Ryttyä paperi ja heitä se roskakoriin.
- Tunteiden nimeäminen ja niistä eroon pääseminen, kirjaimellisesti.

Tietoinen syöminen (mindfull eating)

- Ole läsnä ja keskity tekemiseen. Käytä kaikkia aisteja (näkö, haju, maku, tunto, ääni).

Hyvien asioiden purkki

- Kirjoita jokin hyvä asia päivästä/viikosta/tapahtumasta tms. Käy palautteet läpi yhdessä.

5 min. loppurentoutus

Linkki: https://www.youtube.com/watch?v=ssss7V1_eyA



Mindful tasting



Kuvassa harjoitellaan negatiivisten tunteiden nimeämistä ja roskeen heittämistä.



Päivä 2: Omaan itseen/sisäiseen tunteeseen keskittyminen

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää. Stressaantunut aikuinen ei voi huolehtia oppilaista.

Opettaja/ohjaaja on esimerkki lapsille.

Omien vahvuuksien tunnistaminen.
Vahvuudet ovat myös tarpeita, esim.
ihminen jonka vahvuus on kauneuden ja
erinomaisuuden arvostus, tarvitsee
ympärilleen kauniita asioita.

Let's be selfish...



„Put on your own mask first
before”



„You cannot
from an empty bowl.”



Signature strengths are NEEDS



Harjoitukset ja vinkit

Mielikuvakävely

- Kuvaile paikka, äänet, tuoksut, tunteet ja lähde mielikuvamatkalle esim. rannalle, metsään tai johonkin maahan. Aloita lyhyesti mielenkiintoisella ja kivalla aiheella.

Taustalla voi käyttää erilaisia ääniä:

<https://asoftmurmur.com/>

Olen opettaja/ohjaaja, joka...

- Kerro minuutissa mahdollisimman monta asiaa, jotka sopivat sinuun. Aloita aina lause sanoin: olen opettaja/ohjaaja, joka... Esimerkiksi: Olen ohjaaja, joka tykkää työstään. Olen opettaja, joka tykkää opettaa liikuntaa.



VIA - instituutin 24 luonteen vahvuutta

Linkki testiin:

<https://www.viacharacter.org/account/register>



Omat fiilikset päivän päätteeksi. Mieti asiaa omassa mielessäsi ja valitse siihen sopiva kuva.

Which image represents best your feelings about Day 2?

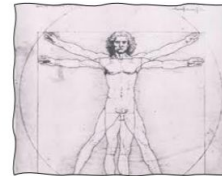


Päivä 3: Stressin hallinta

Kehonosat auttavat stressin lievittämisessä.

- **Suu**
 - syö, laula, puhu, nimeä tuntemukset ja hengitä sisään-ulos
- **Aivot**
 - kuvittele rauhallinen paikka, anna aikaa, laske kymmeneen, kuvittele stressi pois kehosta, kuvittele asia positiivisesti, rentoudu ja meditoi
- **Iho**
 - kosketa ja purista, halaa
- **Käsi**
 - piirrä tai väritä, kirjoita ajatuksiasi
- **Lihakset**
 - liike, kävely, tanssiminen, venyttely, hieronta

Body parts to help in stress releaf



Harjoitukset ja vinkit

Pohdi, missä stressi ja jännitys tuntuu kehossa.

- Mieti työkaluja, miten lievittää stressiä. Kehitä niitä niin, että ne tulevat automaattisesti.

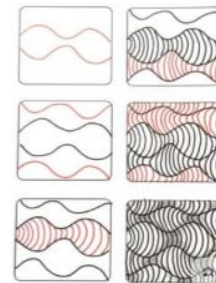
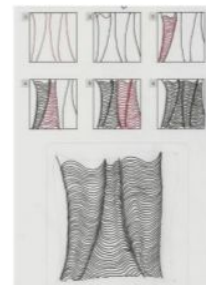
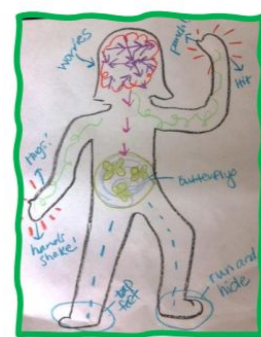
Piirtäminen/värittäminen

- Auttaa keskittymään ja rentoutumaan.

Where in the world, ääniä eri puolilta maailmaa.

- Kuuntele äänimaisemia ja tee mielikuvamatkoja niiden avulla.

Linkki: <https://earth.fm/>



Mindfulness spinner:

Pyöritä ja toimi ohjeen mukaan.

<https://wordwall.net/resource/7965928/mindfulness-spinner>



Mindfulness tehtäviä kuukauden jokaiselle päivälle.

<https://actionforhappiness.org/calendar>

Action for happiness



Päivä 4: Yhteyden luominen ja aktiivinen kuuntelu

Opettajan kolme ääntä:

- yleinen kieli (opetuksessa)
- auttaminen (esim. ryhmätöissä)
- henkilökohtainen (kuiskaus)

Hyvä kommunikaatio ei tarvitse puhetta, vaan henkilöiden välisen yhteyden.

Tärkeää on sanojen tarkoitus ja taustan ymmärtäminen.

Harjoitukset ja vinkit



Tunnista tunteet -korttipeli

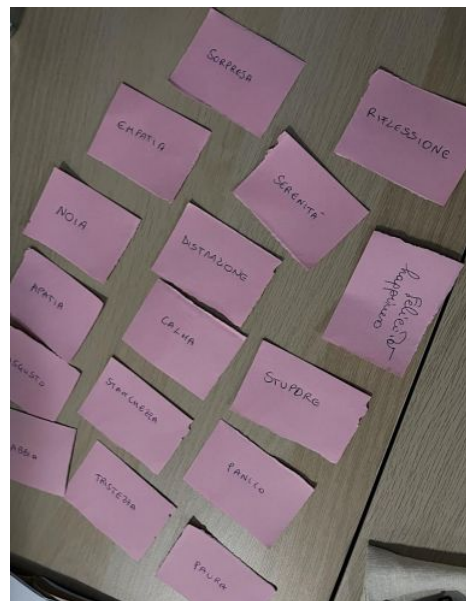
- Ensin ryhmä keksii mahdollisimman monta erilaista tunnetta ja kirjoittaa ne pienille lapuille. Laput sekoitetaan ja käännetään nurin päin. Jokainen näyttää vuorotellen ilmein ja elein kortissa olevan tunteen. Muut yrittävät arvata sen.

Kolme kehoa ja yksi mieli

- Esitä jokin kysymys. Vastaa ryhmässä (2-3hlö) kysymykseen vuorotellen yhdellä sanalla.

5 min. meditaatioharjoitus

Linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=inpok4MKVLM>



Answer: A: Hi,
B: I've
A: just
B: had
A: a
B: really
A: good
B: experience
A: because

Aktiivisen kuuntelun työvälineet

Aktiivinen kuuntelija:

- selkeyttää, tarkistaa ymmärtääkö oikein
- tekee yhteenvedon
- rohkaisee
- nimeää tunteen
- ohjaa keskustelua
- keskeyttää kohteliaasti
- hiljaisuus



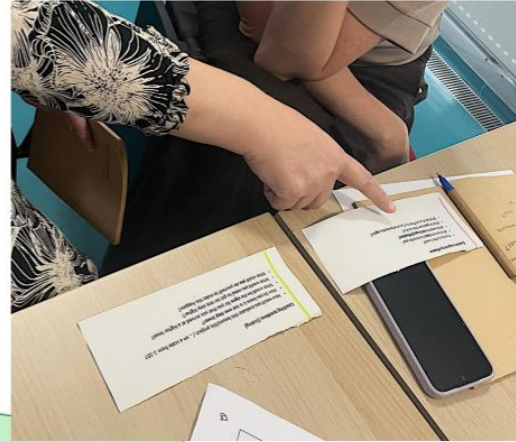
Reflektointi

Questions supporting reflection

- How do you feel it went?
- What were the best moments for you?
- What were the challenges
- What did you learn from all this?
- What could you differently if you had to do this again?

Coaching questions

- How would you evaluate this on a scale from 1-10?
- How do you know it is not **one step lower**?
- What would be the **signs** for you that you arrived at a higher level?
- What would you **need** to get tor one step higher?
- What could **you** do yourself to make this happen?



Päivä 5: Mindfulness koulussa

Miten mindfulness voi vaikuttaa koulussa:

- parantaa kärsivällisyyttä
- parantaa keskittymistä ja tuloksellisuutta
- enemmän empatiaa
- vähemmän ahdistusta ja stressiä

Haastavat oppilaat → luo yhteys, selitä, vakuuta, opeta

Asiat, mitkä vaikuttavat oppimiseen:

- jatkuva palaute
- opettajan oma tavoite
- metakognitiiviset taidot
- reflektointi



Harjoitukset ja vinkit

“This picture wants to go to you...”

- Esim. dixit-kortti tai lehdistä leikattu kuva
- Mieti kuvan yhteys sinuun. Kerro siitä luokalle tai parille.

5 min. aamurentoutus

Linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=HNab2YqCCiM>



Mitä tulee mieleen sanasta mindfulness:

Before and after...



What are the 3 most important words that come into your mind of when you think of "mindfulness"?

