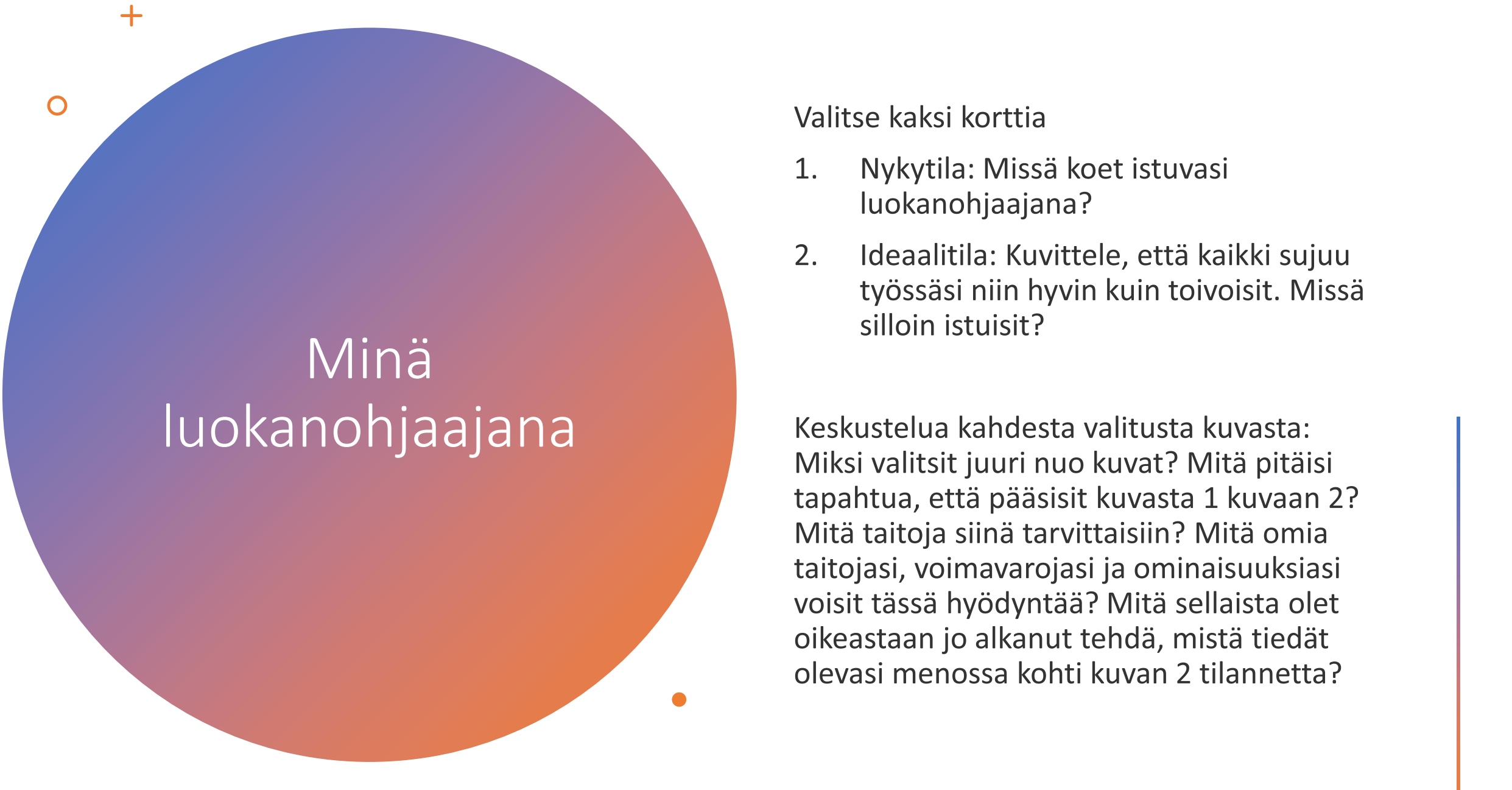




Luokanohjaajuus

III teema





Minä luokanohjaajana

Valitse kaksi korttia

1. Nykytila: Missä koet istuvasi luokanohjaajana?
2. Ideaalitila: Kuvittele, että kaikki sujuu työssäsi niin hyvin kuin toivoisit. Missä silloin istuisit?

Keskustelua kahdesta valitusta kuvasta:
Miksi valitsit juuri nuo kuvat? Mitä pitäisi tapahtua, että pääsisit kuvasta 1 kuvaan 2?
Mitä taitoja siinä tarvittaisiin? Mitä omia taitojasi, voimavarojasi ja ominaisuuksiasi voisit tässä hyödyntää? Mitä sellaista olet oikeastaan jo alkanut tehdä, mistä tiedät olevasi menossa kohti kuvan 2 tilannetta?



Miksi kouluun (töihin) on mukava tulla/Miksi joskus voi olla vaikea tulla kouluun (töihin)

Mentimeter

<https://www.menti.com>

Koodi: xxxxxx



Saako opettajan tunteet näkyä?

- Millaisia tunteita oppilaan aggressiivisuus tai ahdistuneisuus herättävät sinussa?
- Miten ilo näkyy opetuksessasi ja sinussa opettajana?
- Uskallatko näyttää haavoittuvuutesi oppilaiden edessä? Miksi näin on? Millä tavoin näytät omia tunteitasi?
- Millä keinoin rauhoitat itseäsi a)tilanteissa b)tilanteen jälkeen kun huomaat omien voimakkaiden tunteiden lisääntyvän tai tulevan pintaan?
- Tunnetaidot – aikuisten oman tunne- ja vuorovaikutustaidot

Ärsyynty-
minen

Riittämät-
tömyys

Pettymys

Ilo

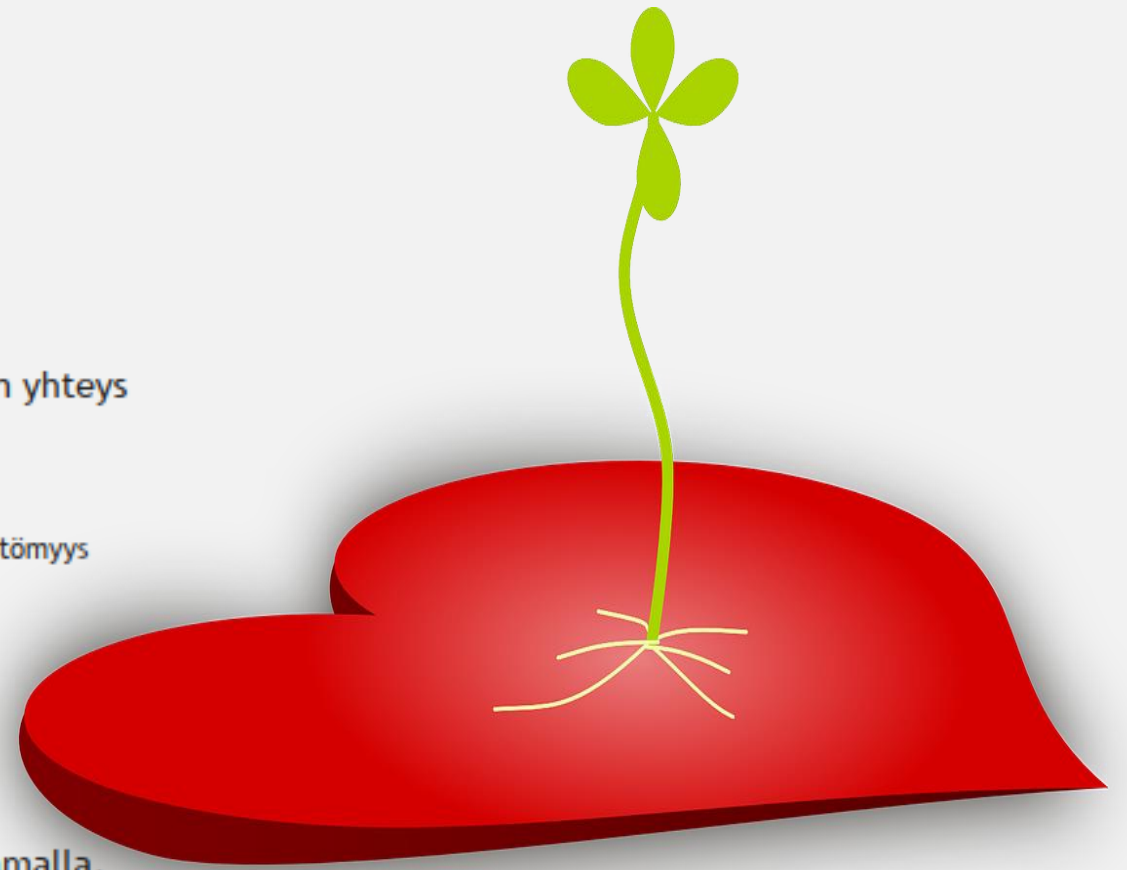
Onnelli-
suus

Tyytyväi-
syys

KASVATTAJAN TEHTÄVÄ

J.SINKKONEN, KOTP 11/2023

- ”Auttaa lasta/nuorta tunteiden säätelyssä”
 - Kohtaaminen → samalle aallonpituudelle virittyminen → paras mahdollinen yhteys → aidot tunteet ja inhimillisyys.
 - Vuorovaikutussuhde → turvan tunne & jaetut ilot - Luottamussuhde → Yhteenkuuluvuus... → Kiintymyssuhde → Oppiminen, kasvu ja kehitys #Kiireettömyys
 - Aivojen tunnejärjestelmien avaaminen luottamussuhteessa...
- ”Mentalisoida lapsen ajatuksia, tunteita ja pyrkimyksiä”
 - Mieli kehittyy vain vuorovaikutuksessa - Oppiminen mallioppimalla, lainaamalla, samaistumalla ja myös itse kokeilemalla sekä löytämällä.
- & Avata ja ylläpitää psykologinen tila
 - Jotta lapsi voi sietää sietämätöntä ja ymmärtää aikaisemmin ymmärtämätöntä.



Opettaja persoonana on olennaisen tärkeä ”kiintymyskohde” lapselle ja nuorelle

Joulukaramelli meditaatio



Rusina -läsnäoloharjoitus

1. Ota käteesi rusina. Hengitä muutaman kerran syvään. Rentoudu. Pidä rusinaa kädessäsi, tunnustele sitä. Miltä se tuntuu sormissasi?
2. Katso sitä tarkoin. Tarkastele kohtia, joihin valo osuu, tummia kuoppia ja kurttuja.
3. Vie rusina nenäsi alle ja haista sitä. Huomaa tarkasti sen tuoksu jokaisella sisään hengityksellä.
4. Katso nyt sitä uudelleen ja vie rusina hitaasti suutasi kohti. Ehkä huomaat, kuinka kätesi ja käsivartesi tietävät tarkoin minne viedä se?
5. Laita sitten hellästi rusina suuhusi. Imeskele rusinaa ja tutki aistimuksiasi. Kun olet valmis, puraise sitä ja huomaa sen maku. Pureskele hitaasti, huomaa suusi syljeneritys, huomaa rusinan rakenteen muutos.
6. Voitko jo havaita lähestyvän aikomuksen niellä rusina, ehkä jopa niin, että se on tietoisesti koettu ennen kuin varsinaisesti nielet. Kun olet valmis, nielaise.

Lähde: <https://www.mtkl.fi/materiaalipankki/rusina-suussa-rentoutumisharjoitus/>

Mia Jokinivan Hengityshetkiä - opas stressittömään elämään -kirjassa kerrotaan suklaameditaatiosta ja siitä, miten sitä voi harrastaa itse kotona.

- 1.** Istu sinulle mieleiseen paikkaan. Ota pala raakasuklaata ulottuville. Aseta kellon merkkiääni soimaan viiden minuutin kuluttua: Rauhoita hengitystä hetken ajan.
- 2.** Aseta pala suklaata kielelle. Älä pure, älä maiskuta, ainoastaan anna suklaan olla kieltä ja kitalakea vasten, kun suljet suun ja silmät.
- 3.** Aisti. Sulata suklaa aisteihisi suuta liikuttamatta. Tunne suklaan tuoksu, maku ja sen muoto, joka alkaa hiljaa sulaa suuhusi - jota et liikuta vielä.
- 4.** Hidasta. Huomioi halusi purra, saada nautinto irti suklaapalasta nopeasti - ja vastusta lempeästi näitä tunteita. Anna suklaan levitä kielesi päälle ja hengitä syvään ja hyväksyvästi kaikkien tunteidesi läpi.
- 5.** Pysy läsnä olevana, suklaata aistien. Vasta kun kello antaa merkkiäänensä, syö suklaapala haluamallasi tavalla loppuun.
- 6.** Mitä tahansa harjoituksessa tapahtuikin, hyväksy se, tarkastele sitä tuomitsematta. Etkö ollut täysin läsnä koko suklaameditaation ajan. Testaa, voitko siirtää jotain äskeisistä huomioista seuraavaan ruokailuhetkeesi.

Lähde: *Mia Jokiniva, Hengityshetkiä - opas stressittömään elämään -kirja, Gummerus 2012.*

Lähteet

Materiaali on muokattu Sitouttava kouluyhteistyö (SKY) -hankkeen Tampereen kaupunkiseudun pilotista, joka toimi vuosina 2021-2023