

Ennakkotehtävät / Koulutuspäivä 3

1. Itsensä vakauttaminen hankalaksi muuttuvassa vuorovaikutuksessa:

Kohtaamme ajoittain hankalia vuorovaikutustilanteita. Jotta voimme säädellä tilanteita, saada kehoa rauhoittumaan ja auttaa muita rauhoittumaan tai rauhoittamaan itsensä, meidän täytyy oppia tuntemaan itseämme ja oman kehon viestejä.

Opettele tunnistamaan hankaloituvan vuorovaikutuksen ensimerkit kehossasi (sydämen syke, hengitys, huimaus, kireys leukaperissä tms.)

Aistikanavia on kahdeksan, viisi ulkoaistia (kuulo, näkö, haju, maku ja tunto) ja kolme sisäaistia (tasapaino, asento ja sisäaistimukset). Näihin virittymällä ja havainnoimalla tunteita ja ajatuksia niihin liittyen vakauttavat mekanismit vahvistuvat.

Havainnoi itsessäsi tapahtuvia merkkejä, kun hankaloitua vuorovaikutus alkaa.

Tee niistä muistiinpanoja seuraavaan koulutuspäivään ja palauta ennakkotehtäväkansioon.

2. Pohdi minkäläisten oppilaiden/vanhempien sinun on helpointa tulla toimeen ja työskennellä hyvään suuntaan ja minkäläisten oppilaiden/vanhempien kanssa on vaikeinta. Pohdi itseäsi lempeästi reflektoiden tätä kysymystä.

3. Pedanetissä on tallennettu muutama hengitys ja säätelyharjoitus. Kokeile tehdä harjoituksia ja tunnista mitä tapahtuu kehossasi/mielessäsi. Onko mielessäsi jotakin mitä haluaisit oppia lisää tähän kysymykseen liittyen.

4. Ota mukaan ensimmäiseen päivään pyydetty resilienssitehtävä ja nämä viimeisen päivän tehtävät.

Tervetuloa seuraavaan koulutuspäivään

Marjo ja Kimmo

@Aino Maija Rautkallio 2019