

# Oppimispäiväkirjapohdinnat

SANNA 29.11.2022 12.12 UTC

## Ryhmä 1

### KYSYMYKSET:

JAKSO 1. Mitä oivalluksia ryhmänne teki kohtaamisen ja hyvinvoinnin pedagogiikan koulutuspäivässä? Mitä sisältöjä olette käyttäneet ja miten?

JAKSO 2. Mitä ajatuksia heräsi rakentavan ja vahvistavan vuorovaikutuksen jaksolta? Mitä sisältöjä aiotte käyttää, olette jo ehkä käyttäneet ja miten? Onko 5K:n (kunnioitus, kuuntelu, kiinnostus, kysyminen, kannustus) vuorovaikutusteoriasta ollut arjessa hyötyä?

JAKSO 3. Miten läsnäolo vaikuttaa kohtaamistilanteissa tai toisaalta sen puute? Millaisia hyvinvointia edistäviä läsnäoloharjoituksia olette käyttäneet opetuksessa tai omalla ajalla? Onko läsnäoloharjoitteilla ollut vaikutuksia arkeen?

### Jakso 1

Positiivinen näkökulma ja hyvän huomaaminen arjessa on jäänyt käyttöön. Haastavissakin työtilanteissa hyvän esiinnostaminen kannattaa. Hyvinvoinnin nostaminen vaatii usein pitkäjänteistä työtä ja hyvän huomaaminen lisää hyvinvointia, sen sijaan että keskittyy vain ongelmiin ja pahoinvointiin.

### Jakso 2

Rakentavan vuorovaikutuksen teoria ja käytännön harjoitukset olivat hyödyllisiä ja niitä oli helppo tehdä yhdessä oppilaiden kanssa. Tästä jaksosta tähän mennessä saanut eniten työhön.

### Jakso 3

Tietoiset läsnäolotaidot ja keskittymistaidot ovat oleellisia oppimiseen. Oma esimerkki tärkeää esim. tietoisessa kännykän käytössä. Elämme sukupolven kanssa, joka ei ole tottunut olemaan tässä hetkessä, joten sitä täytyy harjoitella, sitä täytyy oppia ja siihen täytyy myös motivoitua. Läsnäolotaitojen puutteeseen saattaa herätä vasta sitten, kun mielenterveys järkkyy esim. nuorena aikuisena. Myös kiinnostus aiheeseen lisää läsnäoloa opiskelussa, jos sisältö ei kiinnosta, tietoinen läsnäolo opiskelutilanteessa on haastavaa, suorastaan mahdotonta.

## Ryhmä 2

### KYSYMYKSET:

JAKSO 1. Mitä oivalluksia ryhmänne teki kohtaamisen ja hyvinvoinnin pedagogiikan koulutuspäivässä? Mitä sisältöjä olette käyttäneet ja miten?

JAKSO 2. Mitä ajatuksia heräsi rakentavan ja vahvistavan vuorovaikutuksen jaksolta? Mitä sisältöjä aiotte käyttää, olette jo ehkä käyttäneet ja miten? Onko 5K:n (kunnioitus, kuuntelu, kiinnostus, kysyminen, kannustus) vuorovaikutusteoriasta ollut arjessa hyötyä?

JAKSO 3. Miten läsnäolo vaikuttaa kohtaamistilanteissa tai toisaalta sen puute? Millaisia hyvinvointia edistäviä läsnäoloharjoituksia olette käyttäneet opetuksessa tai omalla ajalla? Onko läsnäoloharjoitteilla ollut vaikutuksia arkeen?

### Jakso 1.

PHERMA-H Happinaamari ensin omalle kasvoille. Oppimispäiväkirjan kirjoittaminen.

WhasApp-ryhmä-> hyvän huomaaminen ja sen kirjoittaminen toisille nosti pienet arjen asiat merkityksellisiksi.

### Jakso 2

Millaisia piirteitä on ihmisessä, jonka lähellä hyvä olla? Ihmissuhdetaitojen merkitys!!!!

### Läsnäolo

Omat Hengitysharjoitukset ovat auttaneet koko päiväkotiryhmää

Olen huomannut, että lapsetkin pysyvät rauhallisempana paikoillaan

Hyvä harjoitus on ollut sellainen, että ennen sanomista hengittää ja pikkuisen pidättää hengitystä

On vaikea perus arjessa ottaa omaa rauhoittumisen aikaa

Ei haittaa, vaikkei koko ryhmä aina rauhoitu. Jos osa rauhoittuu, sekin on hyvä.

Rauhoittumisen aloittamisen taito on toiselle luontaisempaa kuin toisille

# Ryhmä 3

---

## KYSYMYKSET:

JAKSO 1. Mitä oivalluksia ryhmänne teki kohtaamisen ja hyvinvoinnin pedagogiikan koulutuspäivässä? Mitä sisältöjä olette käyttäneet ja miten?

JAKSO 2. Mitä ajatuksia heräsi rakentavan ja vahvistavan vuorovaikutuksen jaksolta? Mitä sisältöjä aiotte käyttää, olette jo ehkä käyttäneet ja miten? Onko 5K:n (kunnioitus, kuuntelu, kiinnostus, kysyminen, kannustus) vuorovaikutusteoriasta ollut arjessa hyötyä?

JAKSO 3. Miten läsnäolo vaikuttaa kohtaamistilanteissa tai toisaalta sen puute? Millaisia hyvinvointia edistäviä läsnäoloharjoituksia olette käyttäneet opetuksessa tai omalla ajalla? Onko läsnäoloharjoitteilla ollut vaikutuksia arkeen?

## JAKSO 1

Hyvän huomaamisen-harjoitus oli mielekäs ja hyödyllinen.

Osallisuuden näkökulma hyvinvoinnissa oli puheissa oppilaitten kanssa.

Viiden sormen hengitysharjoitus, jossa mietittiin mitä hyvää oli eilisessä, mitä kaunista oli tässä aamussa jne. oli hyvä ja hyödyllinen.

## Jakso 3

-Haasteena tehokkuuden toimintakulttuuri vs. rauhoittumisen keinot

-Alkuseremonia tunnin alkuun rauhoittumiseksi

-Iltaryhmän kanssa aikuisopiskelijoille tunnin alussa tehtäväksi: kerro 1 hyvä arkinen asia päivästäsi ryhmälle

-Mielen hygienia rutiiniksi

-Samat menetelmät eivät toimi kaikille ryhmille

-Opettajan on opittava ensin itse rauhoittumisen keinot, jotta voi toimia esimerkkinä muille

## Jakso 2

Harjoitella aktiivisesti kuuntelemisen taitoa. Antaa positiivista palautetta ympäristöön – läheisille ja kollegoille.

Myönteiseen vuorovaikutuksen konkreettiset keinot ja välineet ja näiden käytön lisääminen – tunne tila, rauhallisuus, avoimuus, suvaitsevainen, kehonkieli – hymy, katsekontakti, käännekö itsesi puhujaa kohden, kuunteletko, annatko puhujalle tunteen, että sinulla on aikaa kuunnella.

Miten lisätä yhteisöllisyyttä ja lämpimämpää vuorovaikutuksellista ilmastoja Suomeen?

Hyvien ihmissuhteiden merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja terveille elämällä (tutkimus).

Vuorovaikutuksen nelikenttä herätti ajatuksia.

# Ryhmä 4

---

## KYSYMYKSET:

JAKSO 1. Mitä oivalluksia ryhmänne teki kohtaamisen ja hyvinvoinnin pedagogiikan koulutuspäivässä? Mitä sisältöjä olette käyttäneet ja miten?

JAKSO 2. Mitä ajatuksia heräsi rakentavan ja vahvistavan vuorovaikutuksen jaksolta? Mitä sisältöjä aiotte käyttää, olette jo ehkä käyttäneet ja miten? Onko 5K:n (kunnioitus, kuuntelu, kiinnostus, kysyminen, kannustus) vuorovaikutusteoriasta ollut arjessa hyötyä?

JAKSO 3. Miten läsnäolo vaikuttaa kohtaamistilanteissa tai toisaalta sen puute? Millaisia hyvinvointia edistäviä läsnäoloharjoituksia olette käyttäneet opetuksessa tai omalla ajalla? Onko läsnäoloharjoitteilla ollut vaikutuksia arkeen?

## Jakso 1

Kohtaamisen voima ja vuorovaikutustaidot auttavat eteenpäin tilanteessa kuin tilanteessa. Kiitollisuuden harjoittaminen on tehokas onnellisuuden taito. Luennolta löytyi avaimia itselle. Opetukseen mukaan hyvän huomaaminen jokaisessa oppilaassa, jonka kautta voi muuttaa nopeastikin oppilaan mielentilaa. Oivalluksena 5 K:n taitojen ymmärtäminen ja aktiivisen kuuntelemisen tärkeys.

## Jakso 2

Läsnäolo aidosti onnistuu, kun pysähtyy kuuntelemaan. Rakentava, ratkaisukeskeinen läsnäolo auttaa vaikeissa tilanteissa.

## Jakso 3

Läsnäoloharjoituksia on käytetty opetuksessa mm. tutoropiskelijakunnan ja muissa kokouksissa sekä omalla ajalla. Lyhyet harjoitukset ovat helppo tapa aloittaa ja tuoda harjoituksia mukaan arkeen. Harjoittaminen edellyttää työstämistä ja itsensä kutsumista oikeasti hiljentymään. Läsnäolo on mielen hygieniaa arkikäyttöön. Harjoitusten tekeminen voi olla kuitenkin vaikeaa, jos elämä on kiireistä. Keskeistä on myös se, mihin kiinnittää huomionsa. Mindfulness on oikeasti tärkeää ja merkityksellistä.

Muista, että harjoitukset ja toistot vievät eteenpäin. Keskeistä ei ole se, meneekö harjoitus "oikein". Olennaista on itse tehty harjoitus.

Ota aikaa itsellesi. Mutta tukeeko yhteiskunta, uutisointi ja sosiaalinen media rauhoittumista ja ajan käyttämistä

hiljentyamiseen ja positiiviseen läsnäoloon. Positiivista näkökulmaa enemmän mediankin sisältöihin.

## Ryhmä 5

---

### KYSYMYKSET:

JAKSO 1. Mitä oivalluksia ryhmänne teki kohtaamisen ja hyvinvoinnin pedagogiikan koulutuspäivässä? Mitä sisältöjä olette käyttäneet ja miten?

JAKSO 2. Mitä ajatuksia heräsi rakentavan ja vahvistavan vuorovaikutuksen jaksolta? Mitä sisältöjä aiotte käyttää, olette jo ehkä käyttäneet ja miten? Onko 5K:n (kunnioitus, kuuntelu, kiinnostus, kysyminen, kannustus) vuorovaikutusteoriasta ollut arjessa hyötyä?

JAKSO 3. Miten läsnäolo vaikuttaa kohtaamistilanteissa tai toisaalta sen puute? Millaisia hyvinvointia edistäviä läsnäoloharjoituksia olette käyttäneet opetuksessa tai omalla ajalla? Onko läsnäoloharjoitteilla ollut vaikutuksia arkeen?

### - Vuorovaikutuksen suhteiden merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja onnellisuudelle

- ihmissuhdetaituriharjoitus oli hyvä ja se herätti ajatuksia
- video oli puhutteleva
- 5 kultaista k:ta jäivät mieleen
- kuunteluharjoitus oli tosi hyvä

### Läsnäoloharjoitukset

- on kokeiltu ja niistä on ollut hyötyä
- monelle ollut paljon apua unensaannissa

## Ryhmä 6

---

### KYSYMYKSET:

JAKSO 1. Mitä oivalluksia ryhmänne teki kohtaamisen ja hyvinvoinnin pedagogiikan koulutuspäivässä? Mitä sisältöjä olette käyttäneet ja miten?

JAKSO 2. Mitä ajatuksia heräsi rakentavan ja vahvistavan vuorovaikutuksen jaksolta? Mitä sisältöjä aiotte käyttää, olette jo ehkä käyttäneet ja miten? Onko 5K:n (kunnioitus, kuuntelu, kiinnostus, kysyminen, kannustus) vuorovaikutusteoriasta ollut arjessa hyötyä?

JAKSO 3. Miten läsnäolo vaikuttaa kohtaamistilanteissa tai toisaalta sen puute? Millaisia hyvinvointia edistäviä läsnäoloharjoituksia olette käyttäneet opetuksessa tai omalla ajalla? Onko läsnäoloharjoitteilla ollut vaikutuksia arkeen?

## JAKSO 1

PERMA+H

Huomaa hyvä -tehtävä

Kohtaamisen taitojen kultaiset viisi K:ta

### Jakso 2

Rakentavan vuorovaikutuksen teoria

Ihmissuhdetaitojen moninaisuus

Toimivat ihmissuhteet ovat onnellisuuden perusta

### JAKSO 3

Kohtaamistilanteissa mielen hygieniä -ajatus on tärkeä.

Pysähtyminen ja omien fiilisten tunnistaminen ovat tärkeitä.

Hengitysharjoitukset ja viiden sormen läsnäoloharjoitus ovat olleet hyviä.

## Ryhmä 7

---

### KYSYMYKSET:

JAKSO 1. Mitä oivalluksia ryhmänne teki kohtaamisen ja hyvinvoinnin pedagogiikan koulutuspäivässä? Mitä sisältöjä olette käyttäneet ja miten?

JAKSO 2. Mitä ajatuksia heräsi rakentavan ja vahvistavan vuorovaikutuksen jaksolta? Mitä sisältöjä aiotte käyttää, olette jo ehkä käyttäneet ja miten? Onko 5K:n (kunnioitus, kuuntelu, kiinnostus, kysyminen, kannustus) vuorovaikutusteoriasta ollut arjessa hyötyä?

JAKSO 3. Miten läsnäolo vaikuttaa kohtaamistilanteissa tai toisaalta sen puute? Millaisia hyvinvointia edistäviä läsnäoloharjoituksia olette käyttäneet opetuksessa tai omalla ajalla? Onko läsnäoloharjoitteilla ollut vaikutuksia arkeen?

## Ryhmä 8

---

### KYSYMYKSET:

JAKSO 1. Mitä oivalluksia ryhmänne teki kohtaamisen ja hyvinvoinnin pedagogiikan koulutuspäivässä? Mitä sisältöjä olette käyttäneet ja miten?

JAKSO 2. Mitä ajatuksia heräsi rakentavan ja vahvistavan vuorovaikutuksen jaksolta? Mitä sisältöjä aiotte käyttää, olette jo ehkä käyttäneet ja miten? Onko 5K:n (kunnioitus, kuuntelu, kiinnostus, kysyminen, kannustus) vuorovaikutusteoriasta ollut arjessa hyötyä?

JAKSO 3. Miten läsnäolo vaikuttaa kohtaamistilanteissa tai toisaalta sen puute? Millaisia hyvinvointia edistäviä

lÄsnÄoloharjoituksia olette kÄyttÄneet opetuksessa tai omalla ajalla? Onko lÄsnÄoloharjoitteilla ollut vaikutuksia arkeen?

\*\*\*\*\*