

# Capacity Building Workshop for Teachers on Preventing Violence Extremism

29.-31.8.2017 New Delhi  
Unesco MGIEP

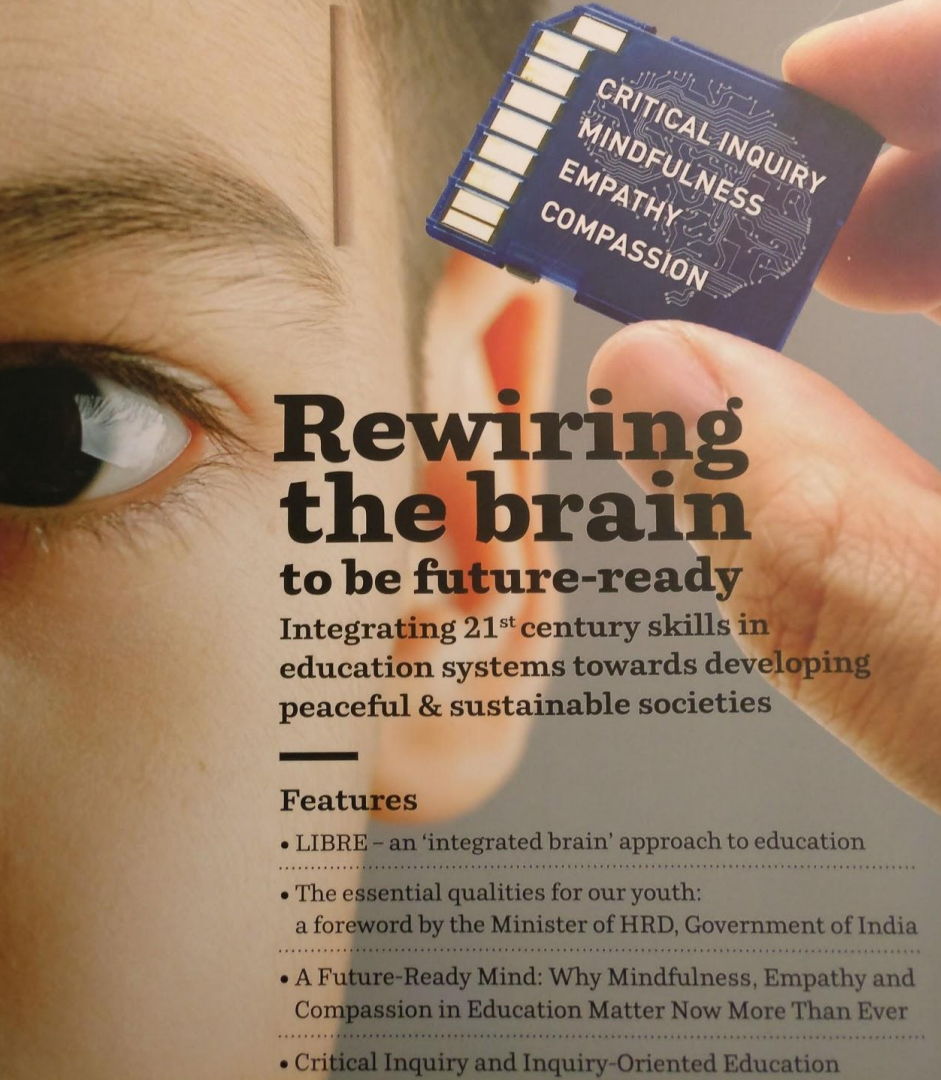


# Seminaarin tarkoitus

Intian kolmen päivän seminaarin tarkoituksena oli innostaa Unescon yhteistyömaita osallistumaan kolmevuotiseen koulutukseen, joka on suunnattu kouluille. Oppilaille suunnatun koulutuksen tarkoituksena on nettiä apuna käyttäen opettaa meditaatio- ja ajattelutekniikoita. Kouluttajat toivovat, että oppilaat oppisivat tunnistamaan omia tunteitaan, järjeistämään tunnereaktioitaan ja ohjaamaan omaa käytöstään. Tekniikoiden avulla järjestäjät toivovat voivansa ehkäistä nuorten ajautumista ääriliikkeisiin ja estää heitä reagoimasta väkivaltaisesti muita ihmisiä kohtaan.

Seuraavissa dioissa esittelen poimimiani ajatuksia koulutukseen liittyvästä materiaalista. Materiaali, jota saimme, on suunnattu ohjelman myymisen. Ohjelmaa ei ole vielä testattu eikä tutkittu, vaan kouluttajat kehittävät pilottihanketta.

Saamamme informaatio paketin sisällöstä oli maalailevaa ja paikoin suureellisen kuuloista. Ohjelman konkreettisista sisällöistä emme saaneet syvällisempää tietoa.



# Rewiring the brain to be future-ready

Integrating 21<sup>st</sup> century skills in  
education systems towards developing  
peaceful & sustainable societies

---

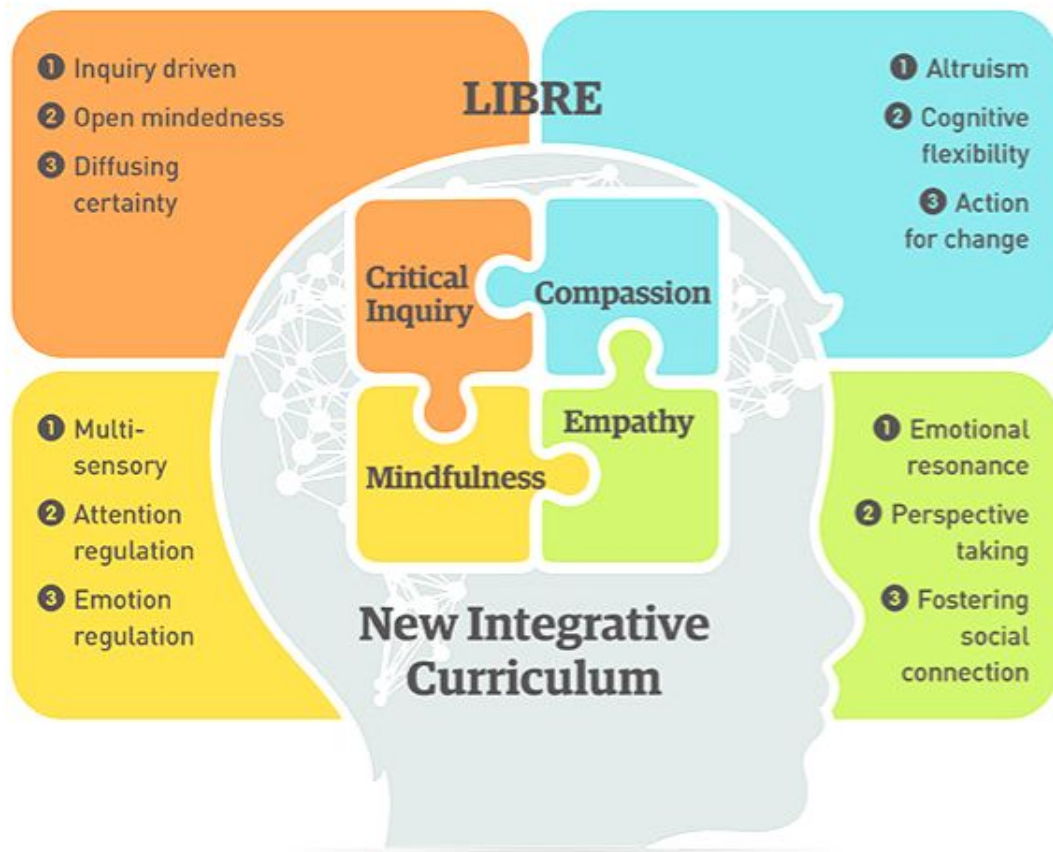
## Features

- LIBRE – an ‘integrated brain’ approach to education
- The essential qualities for our youth:  
a foreword by the Minister of HRD, Government of India
- A Future-Ready Mind: Why Mindfulness, Empathy and  
Compassion in Education Matter Now More Than Ever
- Critical Inquiry and Inquiry-Oriented Education

Kouluttajat ajattelevat, että heidän koulutuksensa toimii aivojen uudelleen ohjauksena ja harjoitteiden myötä oppilaat oppivat kriittisyyteen, tietoiseen läsnäoloon mindfulnessia käyttäen sekä empatiaan ja myötätuntoon.

Heidän näkemyksensä mukaan tunnetaitoja oppineet oppilaat pystyvät rakentamaan tulevaisuuden maailmaa, joka perustuu rauhalle ja tyytyväiselle yhdessäololle.

# LIBRE - ohjelma: aivotutkimuksen yhdistämistä oppimiseen





LIBRE-ohjelma on rakennettu aivotutkimuksen pohjalle. Tutkimuksissa on havaittu aktivaatiota aivojen eri osissa, kun ihminen tuntee erilaisia tunteita. Aivotutkimuksissa on myös havaittu aivojen plastisuus ja kyky oppia. Yleisesti tunnettua on, että ylipäättään kaikki oppiminen, liikkuminen ym. kehittävät aivoja.

LIBRE-ohjelmassa pyritään mindfulnessia apuna käyttäen opettamaan empatiataitoja. LIBRE-ohjelman kehittäjät uskovat, että mindfulnessin avulla uudet tavat ajatella voidaan juurruttaa oppilaan mieleen. LIBRE-ohjelma on kouluttajien mukaan vallankumous oppimisessa ja ravitsee kouluttajien mukaan aivoja kokonaisuudessaan. LIBRE-ohjelman kehittäjät uskovat, että sen avulla voidaan ehkäistä radikalisoitumista.

LIBRE-ohjelman tuloksista ei ole vielä tieteellistä näyttöä. Eräs ryhmään kuuluva psykologi kertoi, että oppimistuloksia arvioidaan mittaamalla oppilaiden aivosähkökäyriä. (Tätä ei mainita virallisissa puheissa tai teksteissä.)

LIBRE-ohjelman sisällöt mukailevat Unescon opettajien opasta. Oppaan sisältöjen rinnalle on nostettu mindfulness, joka kouluttajien mukaan vahvistaa sisältöjen oppimista.

# LIBRE- ohjelman työkalut

## 1. Critical Inquiry

Harjoitusten avulla oppilaat oppivat tekemään itsenäisiä päätöksiä, he pystyvät omien kykyjensä avulla tunnistamaan toden valheesta sekä kyseenalaistamaan. Harjoituksissa hyödynnetään niin matematiikkaa, filosofiaa kuin moraalisia pohdintojakin.

## 2. Mindfulness

Harjoitusten avulla oppilaat oppivat olemaan läsnä arkisissa asioissaan. He oppivat tunnistamaan omia tunteitaan sekä paikantamaan niitä kehoonsa.

Harjoituksissa tehdään hengitysharjoituksia ja läsnäoloharjoituksia. Lisäksi oppilaat oppivat havaitsemaan, miten ajatukset muodostavat tunteita. Harjoituksissa pyritään rakentamaan leikkisää uteliaisuutta.

### 3. Empathy

Empatian ajatellaan perustuvan aivojen peilisolujen toimintaan. Peilisolut ovat myös tukena mallioppimisessa. Harjoituksissa oppilaat opettelevat olemaan läsnä toisilleen sekä pohtimaan, mille tuntuisi olla toisen asemassa. Harjoituksissa opetellaan havaitsemaan, milloin yhteys toisiin katkeaa, koska yhteyden katkos mahdollistaa negatiivisten ajatusten synnyn. Myös empatiaharjoituksissa hyödynnetään mindfulness-harjoituksia.

### 4. Compassion

Myötätuntoa kehitetään harjoitteilla, jotka rakennetaan mindfulnessin ja empatiaharjoitusten avulla. Harjoituksissa opetetaan lähettämään positiivisia viestejä toisille. Harjoituksissa oppilaat lähettävät myös hyviä ajatuksia toisille, joita he eivät vielä tunne. Tämän harjoituksen on tarkoitus tukea altruismia.

Ohjelma toteutetaan netin välityksellä ääninauhojen sekä videoiden avulla. Niillä ohjataan oppilaan toimintaa.



|                                                                                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Emotional Awareness and Regulation                                                   | Body Scan, Open Awareness; Buddy dyads                           | Mini-lecture; guided exercise where participants focus on sounds, and sights around them; guided exercise where participants focus on sensations in the body; 2-minute journaling exercise based on a prompt; structured dialogue with an assigned peer (e.g., buddy)                                                                                                                                                   | Increased emotional awareness, emotion regulation                                                                  |                                                            |
| Cognitive Perspective Taking and Self-Regulation                                     | SBNRR, Mindful Listening; Buddy dyads                            | Mini-lecture; guided exercise where participants listen to sounds and words and notice whether any shifts in body sensations; guided exercise where participants are led through the SBNRR practice (Stop, Breathe, Notice, Reflect, & Respond); 2-minute journaling exercise based on a prompt; structured dialogue with an assigned peer (e.g., buddy)                                                                | Increased cognitive flexibility, cognitive regulation, and self-regulation                                         |                                                            |
| Empathy and Compassion                                                               | Empathetic Listening, Just Like Me, Loving Kindness; Buddy dyads | Mini-lecture; guided exercise where participants first focus on the breath sensation in the body and then notice any shifts in body and thought sensations; guided exercise where participants are led through an exercise where they recognize common humanity and then send loving kindness wishes to others; 2-minute journaling exercise based on a prompt; structured dialogue with an assigned peer (e.g., buddy) | Increased cognitive flexibility, cognitive perspective taking, empathy, and compassion; Reduced stress and anxiety |                                                            |
| Provide resources for on-going practice and send out link for post-assessment packet |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    | Post-assessment packet with BAI, FFMQ or CAMS-R, MCS, AALS |

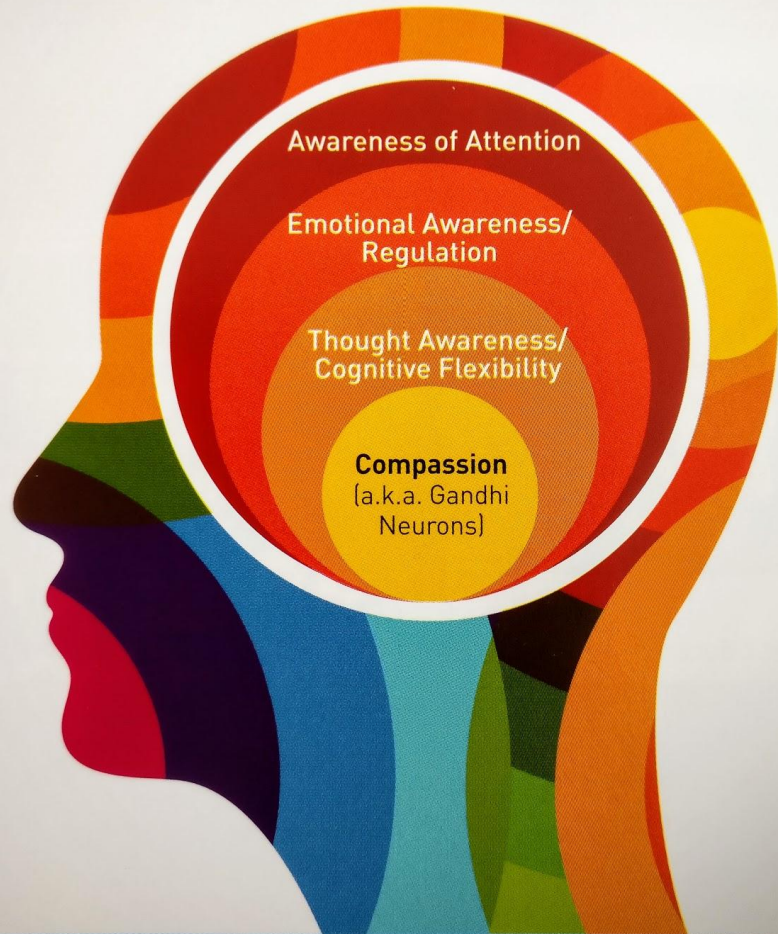
Esimerkkejä harjoituksista sekä kouluttajien oletuksia niiden vaikutuksesta:

Empatian ja myötäelämisen kykyä pyritään vahvistamaan lyhyellä mindfulness-ohjauksella, jonka avulla pyritään oppilaita kiinnittämään huomiotaan kehon tuntemuksiin. Tämän jälkeen oppilaita ohjataan tunnistamaan yleistä ihmisyyttä ja lähettämään rakastavaa kiltteyttä toisille.

Harjoitusta vahvistetaan oppilaiden välisellä ohjatulla dialogilla.

Harjoituksen on tarkoitus vahvistaa joustavuutta, opettaa katsomaan asioita eri näkökulmista, empatiaa sekä myötäelämisen kykyä, sekä vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta.

## STEPS TOWARDS CULTIVATING MINDFUL COMPASSION IN AN ATTEMPT TO PREVENT VIOLENT EXTREMISM



Kouluttajien mukaan meditaatioharjoitukset mahdollistavat pohdinnan ennen toimintaa.

Triggeri



(Mahdollisuus muuttaa reaktion suuntaa)



Reaktio

# Ohjelman vertailua muihin tutkimuksiin:

Helsingin Sanomissa (19.5.2017 <http://www.hs.fi/tiede/art-2000005216615.html>) julkaistiin artikkeli mindfulnessiin kohdistuvasta tutkimuksesta. Mindfulness-harjoitusten katsottiin jopa heikentävän myötäelämisen kykyä. Artikkelissa viitattiin Amsterdamin yliopiston Anna Ridderinkhofin tutkimukseen, joka on julkaistu Self and Identity -tiedejulkaisussa (Volume 16, 2017. <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15298868.2016.1269667>).

Myös Nature-lehti (21.5.2016

<http://www.nature.com/news/power-of-positive-thinking-skews-mindfulness-studies-1.19776>) kritisoi mindfulnessiin kohdistunutta tutkimusta. Tutkimustulokset ovat artikkelin mukaan positiivisten linssien läpi katsottuja. Artikkelissa viitataan Montrealin McGill yliopiston tutkimukseen, joka julkaistiin Plos One -tiedejulkaisussa (8.5.2016 <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0153220>). Tutkimuksessa havaittiin, että 62% mindfulnessiin kohdistuneista tutkimuksista jätettiin julkaisematta. Tutkijat arvelivat julkaisematta jätettyjen artikkeleiden antavan positiivisen tiedon rinnalle jotain muuta informaatiota. Muuta tietoa ei ehkä haluttu julkaista, koska mindfulnessin ympärille on kehittynyt paljon liiketoimintaa.

# Omia pohdintoja koulutuksesta

- Mindfulnessia voi käyttää työkaluna varmasti useammassakin oppiaineessa. Mindfulness on varmasti myös hyvä työkalu ryhmän rauhoittamiseen sekä oppilaalle omien tunteiden kohtaamiseen.
- Koulutuksen hienoin ajatus on painottaa tunnetaitojen sekä hyvän vuorovaikutuksen opettamista. Uskon, että näiden taitojen kehittämiseen riittää tietoa ja osaamista esim. peruskoulun opettajilla sekä koulujen kuraattoreilla.
- Mindfulness ei kuitenkaan ratkaise syitä vihareaktioihin. Luennessaan 30.8. Arno Michaels (Against Violent Extremism) kertoi havainneensa, että kaikissa viharyhmissä jäseniä yhdistää jonkin tärkeän asian puute. Puutteet liittyvät kotiin, ruokaan, rahaan, merkitykseen sekä yhteisöön kuulumiseen. Minusta olisi tärkeää opettaa keinoja, kuinka vaikuttaa omaan elämään. Kuinka tehdä omasta elämästä parempi? Kuinka rakentaa tervettä yhteisöllisyyttä?

- Altruismia kannattaa opetella konkreettisesti. Oppilaita voi opettaa tekemään pieniä yhteisöä tukevia asioita vaikka päivittäin.
- Oman mielen vahvistamisen lisäksi mielestäni kannattaa vahvistaa myös kykyä toimia arjessa.
- Oppilaita olisi tärkeää opettaa tutustumaan uusiin ihmisiin sekä luomaan kaverisuhteita.
- Michaelis: “Viha lisää vihaa, vihaava kohtaa vihaa. Väkivaltainen kulttuuri lisää väkivallan läsnäoloa.” Kuinka koulun ilmapiiriä saa rakennettua myönteisemmäksi?
- Vaikka itse suhtaudun epäillen ohjelmaan, voi se toimia joillekin toisille. Mikäli olet kiinnostunut, lähetän materiaalia koulutuksesta. Kyselyjä voi lähettää sähköpostiin [sari.hiltunen@edupori.fi](mailto:sari.hiltunen@edupori.fi).



Hyvää ja pyhää päivää  
kaikille!

