

Voimauttavia työtapoja opettajille ja oppilaille

*mindfulness

*satuhieronta

*voimauttava valokuva työyhteisössä



"HUOMAA HYVÄ"

"LEMPEÄ KATSE"



Pia Viljanen
Raikun koulu
Kangasala

Yhdessä hyvän äärellä



Todellisuutemme muodostuu siitä, miten me näemme.
Voimme tietoisesti valita tapamme katsoa.
Miten katson itseäni? Miten katson ympäristöäni?

MIKÄ MINUA PUHUTTELEE JUURI NYT?

- ▣ Kerro naapurillesi, miksi valitsit kortin
Mitä hyviä ajatuksia/ tunnelmia/ muistoja/ toiveita
kortti tuo sinulle juuri nyt tähän hetkeen?



Myötätunto

- ▣ Myötätunto muita ja itseä kohtaan on onnellisuuden ja hyvän olon toivomista itselle ja toisille
- ▣ Myötätuntoinen vuorovaikutus
- ▣ Todellisuus syntyy siitä, miten sen näemme
- ▣ Se lisääntyy, mihin keskittyy

MINDFULNESS:

Harjoitusten tavoitteena itsetunnon ja minäkuvan vahvistuminen, myötätunnon ja empatian lisääntyminen.

Rakastava asenne on onnellisuuden ja hyvän olon toivomista itselle ja toiselle.

Itseen kohdistuva myötätunto on lämmintä, huolehtivaa ja hyvää toivovaa –lempeyden suuntaamista itseä kohtaan.

Tarvitsemme myötätuntoa ja ystävällisyyttä itseämme kohtaan oman hyvinvointimme ja mielen tasapainon vuoksi

Mitä myötätunto itseä kohtaan on?

Kun jotain ikävää
tapahtuu:

- kritisoimme itseämme
- eristäydymme,
loitonnumme toisista
- käännymme sisään päin
- kiinnitymme
menneeseen
- koemme tulevaisuuden
suunnittelun
haastavana

Itsemyötätunto ohjaa
meitä päinvastaiseen
suuntaan:

- lempeyteen itseä kohtaan
- tunnistamaan
kokemuksemme yhteisen
ihmisyyden
- suhtautumaan
tasapainoisesti
negatiiviseen tunteeseen
- pystymme keskittymään
tähän hetkeen
- pystymme hyväksymään ja
kohtaamaan haasteet ja
muutoksen

Mitä myötätunto ei ole?

- ▣ Itsensä hemmottelemista
- ▣ Itsesääliä tai itsekeskeistä ajattelua, puhetta, toimintaa
- ▣ Ei itsensä vertailua, kritisointia, tuomitsemista tai itsensä arviointia

MILLAISTA ON OMA SISÄINEN PUHEESI?

Myötätunto tuo mukanaan myönteistä, sallivaa asennoitumista ja armollisuutta itseämme kohtaan- sekä omia epäonnistumisia ja tyytymättömyyttä kohtaan.

Sallimme itsemme myös iloita ja loistaa! -> Tuo arvostusta itseä ja **MUITA** kohtaan: ymmärrämme erilaisuutta ja tunnemme yhteisyyttä.

MINDFULNESSHARJOITUKSIA:

- ▣ Aistien käyttäminen

Kuunteleminen:

- ▣ Milloin ääni loppuu? (piano, kello tms)
- ▣ Mitä ääniä kuulet kaukana sinua? Lähellä sinua? Itsessäsi?(silmät kiinni)

Katseleminen:

Tehdään näköhavaintoja ilman arvolatausta.

”Mielenrauhottajapurkki”

Tunnusteleminen, maistaminen



MINDFULNESSHARJOITUS VAAHTOKARKILLA:



LEMPEÄ KOSKETUS: SATUHIERONTA

”Myönteisen kosketuksen ja voimaannuttavien satujen kautta pystymme vahvistamaan luottamussuhteita, ennaltaehkäisemään stressiperäisiä oireita, tukemaan lapsen tervettä itsetunnon kehitystä, sekä mahdollistamaan jakamattoman huomion hetkiä.” Sanna Tuovinen, Tarina ja kosketus Oy



*” Satuhieronta avaa oven
kauniiseen maailmaan.
Satuhieronta on ihastuttava tapa
yhdistää monia arvokkaita
perinteitä: tarinankerronnan ja
hieronnan, hyväksyvän läsnäolon
ja rentoutumisen, kehitystieteiden
ja kokemuksellisen
ymmärtämisen.”*

– Jukka Mäkelä, lapsipsykiatri –

STORY MESSAGE: PIRATE SHIP

Four pirates hoisted the sails of their pirate ship and sailed to an island far far away. The waves rocked the ship. There were big waves and small waves. Big waves and small waves. Big waves and small waves. It started to rain. First it was pouring rain. Then the rain slowed down. They saw the island and sun started to shine. The sun beams warmed them. The ship came to the shore. The pirates took their map and started to look for the treasure. They walked up and down, They searched and searched. They knew the treasure was on the island and they wanted to find it. They walked along the beach and climbed rocks and looked for the treasure. Finally they found it. Do you know what the treasure is? It is YOU.

KIVAA MATERIAALIA:



Kaisa Vuorinen- Lotta Uusitalo-Malmivaara: HUOMAA HYVÄ



Sanna Tuovinen: Satuhieronta-kirja ja voimalausekortit

MLL: Vertaansa vailla-keskustelukortit



Era Nova: Koshi-kello ja Eläinjooga-korttipakka



Kangasalan kunnan arviointityöryhmän omia materiaaleja:



Pienille sopivat vahvuuseläinkortit,
Pyykkipoikatähdet...

TYÖYHTEISÖPROJEKTI: LEMPEÄÄ KATSETTA ETSIMÄSSÄ



Tiina Siitonen: "Oli tärkeätä nähdä, et kelpaa sellasena kuin on."

Miina Savolainen: Voimauttava valokuva

Jokaisella on oikeus kokea itsensä rakastetuksi ja arvokkaaksi

Miten sä haluaisit, että mä nään sut?

- ▣ Miten kaipaisin tulla nähdyksi omissa ja toisten silmissä?
- ▣ Kuvissa ihminen näkee itsestään koko sisäisen maailmansa ja sen hetken tunteet
- ▣ Se ehjyys, joka on piilossa, täytyy jonkun toisen nähdä
- ▣ Valokuvassa voi sekoittaa totta ja fiktiota



KATSE

- ▣ Tavoitteena, että katse on ymmärtävä ja hyväksyvä
- ▣ Meille kaikille jää jälkiä siitä, miten meitä on katsottu> vaikuttaa siihen, miten me katsomme itseämme
- ▣ Voin katsoa itseäni ihan kuin rakastava äiti/ isä tekisi

”Meidän täytyisi uskaltaa laskeutua työssämme rakkaudellisuuteen ja uskoa siihen, että se suhde jättää jäljet. Rakkaudellisuus voi olla ammatillista, jos se on dialogista, vuorovaikutteista.”

—Miina Savolainen

Voisimmeko rakastaa paremmin?
Miten haluan tulla nähdyksi?
Mikä on minulle parantavaa?



LEMPEÄ KATSE RAIKUN KOULUN TYÖYHTEISÖSSÄ

1. Koulumme voimavarat: henkilökunnan vahvuudet

Jokainen toi kuvan lapsuudestaan, jossa näki niitä vahvuuksia ja luonteenpiirteitä, jotka vieläkin kokee työssään vahvuuksiksi tai jotka saattoivat jopa johdattaa valitsemaansa työhön. Kuvien avulla vahvistettiin toinen toisemme vahvuuksia ja kerättiin koulumme vahvuudet yhteiseksi voimavaraalähteeksi, jossa ei enää ole merkityksellistä se, kuka on tuonut mitäkin, vaan kaikkien voimavarat ovat yhteisessä käytössä, lasten parhaaksi.

2. Ilon ja kiitollisuuden aiheita koulussamme

Kuvattiin viikon ajan ilon, onnistumisen ja kiitollisuuden aiheita (työssä väh. 45 kuvaa, yksityiselämässä väh. 2 kuvaa). Lähetettiin yhteiseen Whatsuppiin. Koostettiin kuvat yhteiseksi kollaasiksi.

3. Näitä asioita Raikun koulun henkilökunta arvostaa koulumme toiminnassa.

Ilon ja onnistumisen kuvista keräsimme keskeiset asiat, mitä yhdessä arvostamme. Nämä kirjoitetaan koulun seinään.

4. Photovoice: Miten oppilaat näkevät meidät? Oppilaat kuvaavat meitä

Kysymme oppilailta, miten he näkevät meidät. Oppilaat saavat kuvata meitä. Kuvamme liitetään arvostamiemme asioiden joukkoon koulun seinälle. Kun oppilaat palaavat syksyllä kouluun, ovat kuvat ja arvostukset koulun seinällä vastassa oppilaitamme.

Joitakin työyhteisöprojektissa esitellyistä lapsuudenkuvista:

”Olen sekä isän että äidin suvun puolelta ensimmäinen lapsenlapsi. Sain paljon huomiota ja rakkautta pienenä. Myöhemmin sain kaksi sisarusta ja paljon serkkuja. Lapsuuden kesät vietimme Koukkusaassa, jonne identiteettini kiinnittyy vahvasti. Elimme siellä kalastajayhteisössä rakastavien, luonnonläheisten ja sallivien ihmisten ympäröiminä. Minä keksin usein juttuja, joita teimme yhdessä pienempien serkusten kanssa. Vietin myös aikaa yksin, kun pienemmillä oli muuta touhua.

Olen ollut aina kekseliäs pohdiskelija Isäni puhuu paljon siitä, että kalastajan suurin saalis on toivo. Ehkä toiveikkuus on myös tarttunut minuun. Olen luottanut elämän kannattelevan.

Kuvan ilmalla täytetty vene voisi kertoa luottamuksesta ja optimistisesta elämänuskosta. Pelastusrenkas tarpeestani turvallisiin ihmissuhteisiin. Hieman pieni vene voisi kertoa siitä, etten halua suurempia haasteita kuin mihin koen pystyväni.

Katseessani on jotain siitä vakavasta pohdiskelijasta, horisonttiin katsovasta hyväntahtoisesta ihmisestä, jota myöskin opettajana ollessani olen itsessäni tunnistanut.” - Pia



Olen kuvassa noin neljän vanha. Minä olen vasemmassa reunassa kuvaa, ja minulle hyvin tärkeä viisi vuotta minua vanhempi isosiskoni Susanna on oikealla. Olemme kotona. Kun näin vanhempieni valokuva-albumissa tuon kuvan, tuntui siltä että se selittäisi jotenkin ammatinvalintaani. Ihan tarkkaan en kyllä osaa sanoa miksi. Useimmissa lapsuuskuvissani ilveilen, mutta tuossa kuvassa olen vakavampi. Roolivaatteet ja kehon asento kuitenkin viestivät halusta olla vähän esillä. Opettajan ammatissahan täytyy olla esillä ja laittaa itsensä likoon. –Johanna



Olen kuvassa n. kahden vuoden ikäinen. Sain varttua isossa itäsuomalaisessa perheessä kuopuksena. Kasvuympäristöni oli maalaismiljöö. Ympärillä oli paljon eri-ikäisiä ihmisiä.

Oletan, että olen kuvassa poiminut orvokin kodin kukkapenkistämme ja kevään ensiorvokit ovat yhä minulle hyvin tärkeitä ja niistä nousee lapsuusmuistoja esiin.

Näen yhteyden uraani erityisopettajana tästä lapsuuden kuvasta (joita meillä otettiin hyvin harvoin) siten, että koen saaneeni itse riittävästi aikanaan huolenpitoa ja tätä olen saanut suurperheen kuopuksen sekä kaksossisaren rooleissa. Luonnostaan on tullut treenattua jatkuvasti inhimillistä vuorovaikutusta ("sensitiivistä silmää"), jonka vuoksi työssäni tarpeelliset empatiataidot ja ihmisten kesken tehtävän työn muut vaateet soveltuvat luonteenlaadulleni. En ole nuorempana niinkään ollut aikeissa ryhtyä varsinaiseksi "perusopettajaksi". Pohjalla lienee aina kytenyt auttamishalu ja tarve olla mukana ihmisten välistä kanssakäymistä. -Virpi



Raikun koulun voimavarat



Lapsirakkaus, huolehtiminen,
lähimmäisenrakkaus
Myötätunto ja empatia
Luovuus ja huumori
Taiteellisuus ja maanläheisyys
Vilpittömyys ja yhteisöllisyys
Lähestyttävyyys ja reiluus
Luottamus
Kiinnostus lapsia kohtaan



Näitä me arvostamme:

YHTEISÖLLISYYS

”PIDÄ HUOLTA PIENEMMÄSTÄ”

TURVALLISUUS

OPPIMISEN ILO –HUUMORI

ELÄMÄN, TOISTEMME, TYÖN,

YMPÄRISTÖN ARVOSTUS

MAALAISJÄRKI

”KOULU ON ELÄMÄÄ VARTEN”

Kiinnitämme huomionsi
onnistumisiin, iloon ja
kiitollisuuden aiheisiin

Kuvataan onnistumisia, ilon ja kiitollisuuden aiheita.
Lähetetään yhteiseen Whatsuppiin (esim.)
5 työstä, 2 vapaa-ajalta

OPILAIDEN OMA
PROJEKTI: (3.lk):
Ota kuva ihmisestä,
eläimestä, asiasta, joka
on sinulle tärkeä. Kerro
kuvauskohteellesi
ääneen, miksi otat
kuvan.



Palautetta:

- ▣ "Sehän olikin ihan kivaa :)! Voimauttavasta saimme kaikki varmasti jo palasia. Eräänlainen matka tämäkin." –EO Virpi
- ▣ "Kiitos Pia tämänpäiväisestä! Jäi hyvä, kiitollinen mieli ja oli ihanaa tulla nähdyksi noin kauniiden sanojen kautta. Tuo työmenetelmä on toimiva ja voimaannuttava."

-Koulupsykologi Salla

Satuhieronta: TOIVON SINULLE YSTÄVÄNI

Toivon sinulle ystäväni auringon valoa ja lämpöä
Missä ikinä kuljetkin. (pyöriviä liikkeitä koko selkään)

Raikkaita tuulia hiustesi ja ajatustesi hulmuta (molemmilla käsillä piirtäen tuulta selkään)

Polkuja kivettömiä ja teitä tasaisia jalkojesi alle
(painellaan kämmenillä eri puolelle selkää)

Sileitä, lämpöisiä kallioita levätä ja hiljaisuutta, rauhaa voimia kerätä (rauhallisia pitkiä silityksiä)

Ilona ja onnen kipinöitä. Rakkauden ja ystävyysden vipinöitä
(sormenpäillä kipinäsadetta ympäriinsä)

(Piirretään molemmilla käsillä sydän alkaen lapaluiden välistä)

Muistot eilisen ja unelmat tulevan.

Siivet selkääsi saa kasvamaan (hiero lapaluita ja aseta kätesi ristikkäin siiviksi ja tee lentäviä liikkeitä)

Hyvää lentomatkaa tulevaan!

-Tiina Linja-aho, Tarina ja Kosketus Oy

MITÄHÄN HYVÄÄ TÄSTÄKIN SEURAA? 😊



Tuuli Mähönen, Resurssiverstas <https://www.resurssiverstas.fi/>

Sanna Tuovinen, Tarina ja Kosketus Oy

<http://satuhieronta.fi/tarina-ja-kosketus-oy/>

Miina Savolainen, Voimauttava valokuva

Mari Juote, Leena Räsänen, Mindfulness

Kaisa Vuorinen ja Laura Uusitalo-Malmivaara: Huomaa hyvä!

Raikun koulun aikuiset ja lapset ja muut työkaverit Kangasalla

Kiitos!

USKO HYVÄÄN, KAIKESTA HUOLIMATTA

Ihmiset ovat epäjohdonmukaisia, epäloogisia ja itsekeskeisiä.

Rakasta heitä kaikesta huolimatta.

Jos teet hyvää, ihmiset syyttävät sinua itsekkäistä ja alhaisista tarkoitusperistä.

Tee hyvää kaikesta huolimatta.

Jos menestyt, saat vääriä ystäviä ja aitoja vihollisia.

Menesty kaikesta huolimatta.

Tekemäsi hyvä unohdetaan huomenna.

Tee hyvää kaikesta huolimatta.

Rehellisyys ja välittömyys tekevät sinusta haavoittuvan.

Ole rehellinen ja välitön kaikesta huolimatta.

Se, minkä rakentamiseen käytät vuosia, voi tuhoutua yhdessä yössä.

Rakenna kaikesta huolimatta.

Ihmiset tarvitsevat todella apua, mutta he voivat hyökätä sinua vastaan, jos autat heitä.

Auta kaikesta huolimatta.

Vaikka annat maailmalle parhaasi, sinua voidaan iskeä kasvoihin.

Anna maailmalle parhaasi kaikesta huolimatta.

-Äiti Teresa