

RAUHOITTUMIS- JA RENTOUTUMISTAITOJA OPPIMASSA:
MINDFULNESS JA JOOGA



Kaisa Peltonen / Studio Laive

TUTTUA AIKUISILLE?

- ... Viestejä ja ärsykeitä tulee joka suunnasta, hypit tehtävästä toiseen tai et tiedä mihin tehtävään tarttua?
- ... Olo on levoton, syke on korkealla, heräät usein klo 4 yöllä ja vatsaakin krampkaa?
- ... Ajatukset jumittuvat menneisiin ja tuleviin asioihin ja tässä hetkessä oleminen tuntuu haastavalta?



TUTTUA LAPSILLE?

... Levottomuus ja keskittymisvaikeudet yleistyneet?

... Nopeatempoisuus ja mielihyvähakuisuus tyypillistä?

... Vaikeus hahmottaa omaa kehoa ja tunteuksia?

... Vaikeus hallita ja sanoittaa tunteita?



MINDFULNESS

Mindfulnessin pohja Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmässä (1979). Taustalla jo tuhansia tieteellisiä tutkimuksia, joiden mukaan mindfulnessharjoitukset säännöllisesti tehtynä mm.

- vähentävät
 - stressiä
 - ahdistusta
 - masennusta
- kehittävät
 - keskittymiskykyä
 - muistia
 - tunnetaitoja
 - luovuutta

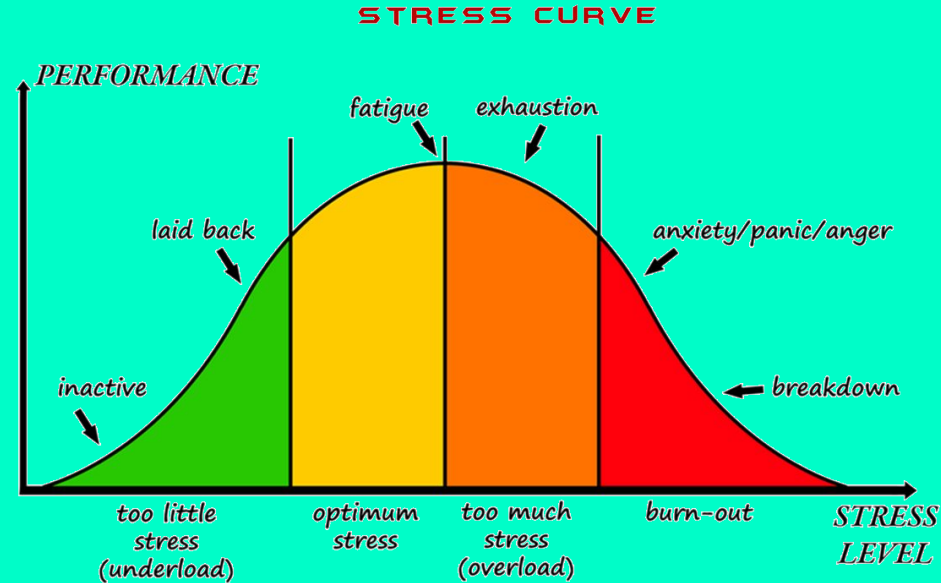


TAISTELE
PAKENE
JÄHMETY



MILLÄ AALLOLLA SURFFAAT?

- **Sympaattinen hermosto**
 - stressi on elimistön hätätila
 - stressi joko suoranaisesti aiheuttaa tai on osallisena yli 90 prosentissa kaikista sairauksista
- **Parasympaattinen hermosto**
 - hengityksen avulla voimme rauhoittaa hermoston toimintaa
 - rauhoittuessa palaudumme ja rakennamme pohjaa terveydelle ja oppimiselle



“Flipping One’s Lid”



→ Prefrontal cortex
P.F.C.
“THE WISE LEADER”



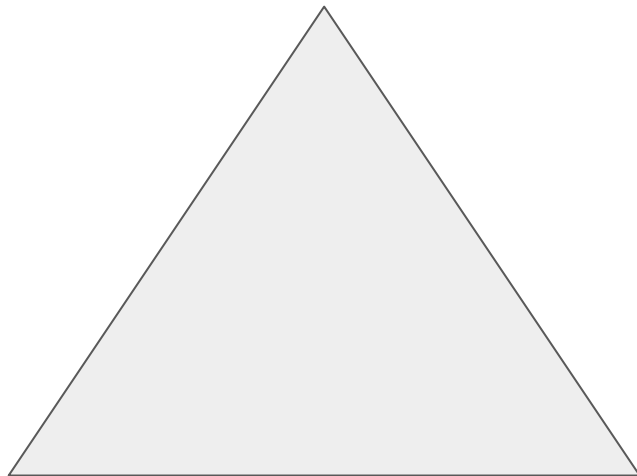
← “Flipped Your Lid”

← The big emotions, anger, fear,
anxiety etc...
The AMYGDALA - The alarm center
Acts on instinct
fight, flight or freeze

Credit: Daniel Siegel, V.D. is the creator of this metaphor
and exaression 'Flipped Lid'. Copyright: © 2014 www.sharonSelby.com

MIHIN KOHDENTAA HUOMIO?

KEHO (aistimukset, hengitys)



MIELI (ajatukset, mielikuvat)

TUNTEET (tunnistaminen, hyväksyminen)

HUOMIOI OHJATESSA:

- Harjoittele läsnäolon taitoja ensin itse!
- Oma olosi on rauhallinen ennen kuin aloitat.
- Ympäristö on rauhallinen.
- Harjoitteet ovat ikätasolle sopivia.
- Harjoitteet ovat innostavia ja herättävät uteliaisuuden.
- Sanallista kokemusta ohjatessasi (mitä ajatuksia, tunteita ja aistimuksia koet?)
- Kuuntele lasten kokemuksia uteliaana ja opi elämästä itsekin!
- Luo yhteinen rutiini.

TEEMATAITO

RENTOUTUMINEN



Naru katossa

JÄNNITÄ-RENTOUTA
-KEHOSKANNAUS

TEEMATAITO

RENTOUTUMINEN



Vatsa hengittää

HENGITYKSEN HAVAINNOINTI

- Vatsa on ilmapallo (palleahengitys)
- Nukkarinallen nukutus (palleahengitys)
- SH kämmen auki - UH kämmen kiinni (kukka-mielikuva)
- Piirrä sormet: SH tyvestä sormenpäähän asti ja UH takaisin



TEEMATAITO

RAUHOITTUMINEN



Tähtihengitys

KELLOHARJOITUS:

<https://www.youtube.com/watch?v=mEd9ghUdVDc>

TEEMATAITO

RENTOUTUMINEN



Lumisadepallo

TEEMATAITO

RENTOUTUMINEN



Muovaile asento

TEEMATAITO

RAUHOITTUMINEN



Lumisadepiiri

Hauskaa eläinjoogaa!



HAUSKAA ELÄINJOOGAA LAPSILLE JA AIKUISILLE!

▶ ▶| 🔊 0:00 / 0:44



PEREHDY TARKEMMIN

Kirjallisuutta

- Mindfulness - tietoisien läsnäolon läpimurto (Silverton)
- Jokapäiväiset ilon aiheet – vanhemmuus ja tietoinen läsnäolo (Kabat-Zinn)
- Mindfulness luokkahuoneessa (Fowelin)
- Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen (Lantieri)
- Kamalan ihana päivä (Kauppila)
- Tipsu ja oivallusten opus (Markkanen)
- Tassun toimintakortit (Nyström)
- Lohikäärmeiden kesyttäminen (Belknap)

Some- ja netti

- Applikaatiot: Insight timer, Headspace...
- Facebook-sivu: [Mindfulness lasten kanssa](#)
- Neuvokas perhe: [Mindfulnessharjoitus lapsille](#)
- Suomen Mielenterveysseura: [Taran tarina -animaatio](#)
- [Skillilataamo.fi](#): Perusopetus: Rennosti! –setti ja varhaiskasvatus Rento skidi –setti + Eläinjooga -videot

