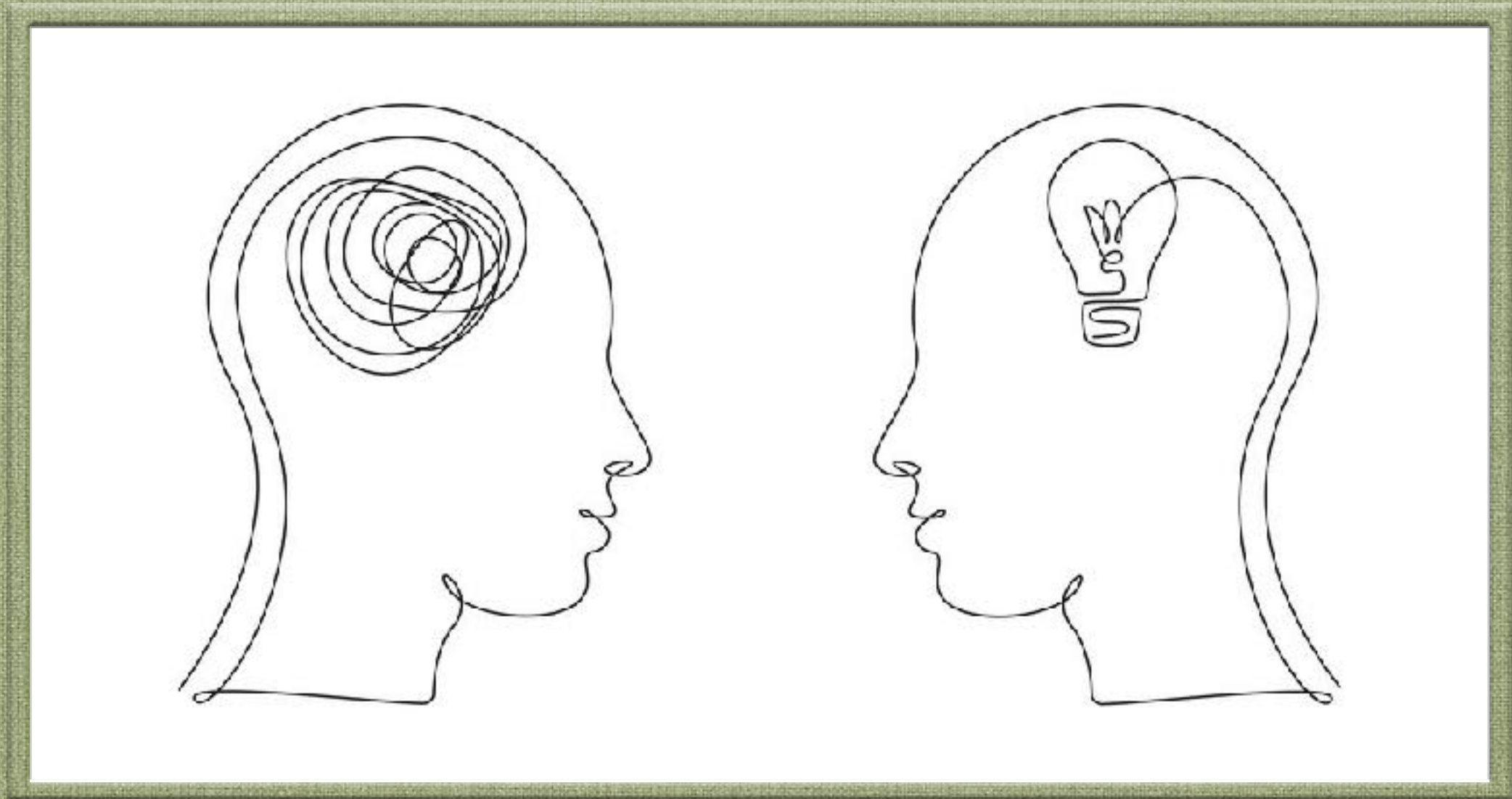




Mielentaitojen valmennus: ideoita opettamiseen, harjoitteluun, esiintymiseen & vuorovaikutukseen

SJO - ESTA Finland 10.2.2024
Anni Jääskeläinen & Teppo Ali-Mattila

www.tepposounds.fi

- ❖ **Pilottiprojekti IHMO:ssa**
- ❖ **mielen hyvinvoinnin tarpeita yleisellä tasolla**
- ❖ **pilotin alkukyselyssä esiin nousseita tarpeita**
- ❖ **miellejärjestelmät: tunnistaminen ja hyödyntäminen**
- ❖ **vuorovaikutus**
- ❖ **joitain tekniikoita**
- ❖ **stressin kohtaaminen ja sietäminen, vireystilan säätely**
- ❖ **ilo, huumori, leikkisyys ja uteliaisuus oppimisen, uskaltamisen ja heittäytymisen apuvälineinä**
- ❖ **kysymyksiä ja vastauksia**

”Mielen taidot ja psyykkinen hyvinvointi oppimis- ja esiintymistilanteissa”

- ❖ Opetushallituksen tukema pilottihanke
- ❖ OPS: ”esittäminen ja ilmaisu”
- ❖ luentoja IHMO:n opettajille
- ❖ kysely opettajille toiveista -> räätälöidyt sisällöt
- ❖ valmennusta pienryhmissä ja henkilökohtaisesti
- ❖ loppukysely ja yhteenveto kevätkauden päättyessä

Mielen viritys - demo

- ❖ Anna itsellesi asteikolla 1-10 lukema vireystilastasi juuri nyt
- ❖ Palauta mieleen aiempi tilanne jolloin vireytesi oli optimaalisen hyvä (koko oma kapasiteetti käytössä)
- ❖ Sulje silmät ja käy läpi kaikilla aisteilla em. tilanne: mitä näit, kuulit, tunsit + faktat
- ❖ Palauta kehoosi ja mieleesi niin lähelle kuin mahdollista em. tilanteen vireys
- ❖ Avaa silmäsi ja anna itsellesi asteikolla 1-10 lukema vireystilastasi juuri nyt

(Mielen) hyvinvoinnin tarpeita yleisellä tasolla

- ❖ **luottamuksen-, arvostuksen ja turvallisuuden tunne**
- ❖ **nähdyn-, kuullun- ja ymmärretyksi tulemisen kokemus**
- ❖ **pystyvyyden tunne**

Työkaluja alkukyselyssä esiin nousseisiin tarpeisiin

- ❖ keskittymistaidot -> läsnäolo
- ❖ esiintymisvalmennus -> rutiinit
- ❖ itsetuntemus -> hyväksyntä, omien vahvuuksien tunnistaminen
- ❖ vertailu -> taitojen kartoitus
- ❖ motivaatio -> sisäinen halu edistyä

mieli <—> keho

Aistit / Aistijärjestelmät / Miellejärjestelmät

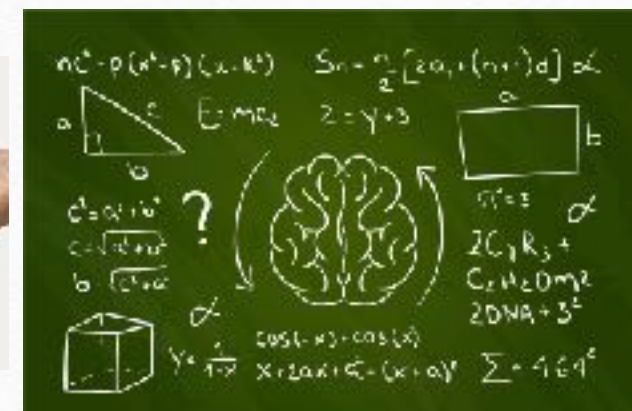
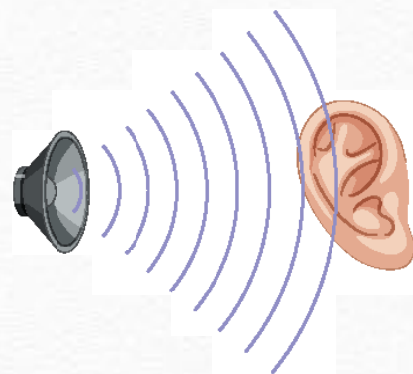
Aisteillamme me:
*havainnoimme,
ymmärrämme itseämme, toisiamme
ja ulkopuolista maailmaa*

Aistiemme avulla me:
*vuorovaikutamme ja saamme viestimme perille,
opimme ja muistamme*

Visuaalinen, Audiitiivinen, Kinesteettinen, Käsitteellis-looginen



Visuaalinen, Audiitiivinen, Kinesteettinen, Käsitteellis-looginen



Visuaalinen järjestelmä

katson ja näen, havaitsen nähden, mielikuvat, tilan hahmottaminen

Auditiivinen järjestelmä

kuulo ja kuunteleminen, äänen sävyt, puhe, keskustelu, värähtelyt kuultuna

Kinesteettinen (myös haju- & makuaisti) järjestelmä

tunto (vartalon ulkopuolinen), liike, haju, maku, vartalon sisäiset (somaattiset) tunteet, lämpötila, paine ja emootiot, värähtelyt tuntoaistilla

Käsitteellis-looginen järjestelmä (auditiivis-digitaalinen / loogis-järkevä)

Tähän järjestelmään liittyy termit ja sanonnat: looginen, talonpoikaisjärki, syy, peruste, ymmärrys, ajattelu, analysointi, tieto, oppi, 'pohdin asiaa', 'otan tämän harkintaan', 'tässä on järkeä'

Nopein



Hitain

Meillä kaikilla on nämä kaikki! Yksikään ei ole muita parempi.

aloitus / suosikkijärjestelmä:

nopea yleiskatsaus

analysoiva järjestelmä:

syvempi perehtyminen

päätöksentekojärjestelmä:

"ota tai jätä"

suosikkijärjestelmä: mukavuusalue

Sanojen voima

- ❖ **Kaikki ihmisten aikaansaama on ensin syntynyt yhtenä ajatuksena yksittäisen ihmisen mielessä**
- ❖ **Käsitlemme ajatuksiamme sanoina (sisäinen puhe)**
- ❖ **Yksittäisten sanojen valinnalla on valtava merkitys**
- ❖ **Antaessamme palautetta voimme sanallisesti ohjailla huomiota kohti toivottua lopputulosta**
- ❖ **lähtökohtaisesti ihmiset toivovat rehellistä, aiheellista ja rakentavaa palautetta**

mutta, ja, jos, kun, älä, vielä





Saadaksemme viestimme perille, on hyvä käyttää kuulijan aktiiviseen järjestelmään sopivia sanoja.

Ryhmäopetuksessa ja valmistauduttaessa esitykseen, on hyvä hyödyntää kaikkia aistijärjestelmiä oppimisen tukena (erityisesti ulkoaoppimisessa) ja siten rakentaa mahdollisimman laaja turvaverkko.

Tekniikoita

- ❖ tietoinen hengitys / mindfulness
- ❖ maadoittaminen/ juurtuminen
- ❖ tunnetilan vaihtaminen,
”virittäminen”
- ❖ aivopuoliskojen erittely
- ❖ muksuoppi (B.Furman) ->
haettavan taidon nimeäminen

Mieli ja keho stressissä

- ❖ jos toinen näistä jumittaa, kannattaa pyrkiä avaamaan toisen kautta: keho on ”todellinen” - ajatukset ja tunteet tulevat ja menevät
- ❖ luonnolliset toimintamallit stressaavassa tai uhkaavassa tilanteessa: taistelen / pakenen / jäädyn / miellytän -> sopivuus tilanteeseen / plussat ja miinukset
- ❖ fyysiset reaktiot: hengitys pinnassa, sykkeen ja verenpaineen nousu, perhosia vatsassa, kalpeneminen & ääreisverenkierto, suun kuivuminen, adrenaliinin erittyminen, tärinä (paikallaan ollessa), kiireen tunne
- ❖ tietoiset vastareaktiot: syvä ja rauhallinen hengitys, huokaus & vagusherma, ’hartiat alas’, levollinen liike, juurtuminen ja läsnäolo hetkessä, oman toimintarytmin tietoinen hidastaminen
- ❖ ennakoimattomuuden hyväksyntä / hallinnan pakko: jokin tulee kuitenkin menemään toisin -> kiinnostuneisuus & mitä uutta voin oppia?

Ilo, huumori, leikkisyys ja uteliaisuus oppimisen, uskaltamisen ja heittäytymisen apuvälineinä

- ❖ **pelien ja leikkien käyttäminen, roolileikit**
- ❖ **hyväntahtoinen huumori**
- ❖ **itselle nauramisen taito**
- ❖ **rakentava suhtautuminen virheisiin**
- ❖ **oppilaan oman luovuuden ruokkiminen**
- ❖ **turvallinen riskinotto ja rajojen hakeminen**



”Uteliaisuus toimii veturina kohti saavutuksia”

”Curiosity is the engine of achievement”

Sir Ken Robinson

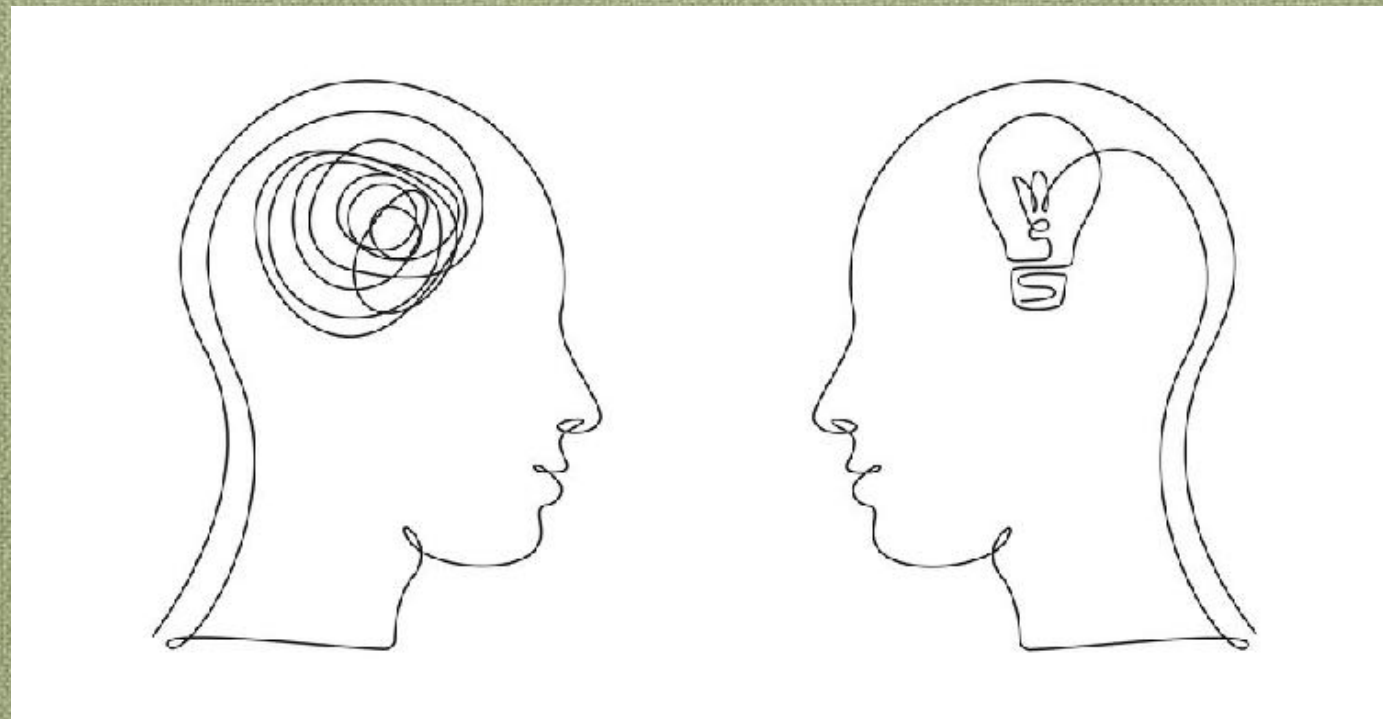


Rakentavan palautteen antaminen

Erottele huolellisesti henkilö käyttäytymisestä:

- olet laiska / et ole ollut *aktiivinen* viimeaikoina
- olet kömpelö / liikeratasi voisivat olla *joustavammat*
- olet hidas / toimintarytmisi on **tässä kohtaa** hidas
- et kuuntele / ymmärsitkö mitä selitin?

Useiden aistijärjestelmien käyttö aikaansaava enemmän kognitiivisia liitoksia ja yhteyksiä käsiteltävän aiheen kanssa



SJO - ESTA Finland
10.2.2024

www.tepposounds.fi



Anni Jääskeläinen
[www.mindskills.fi/
valmentajasi/](http://www.mindskills.fi/valmentajasi/)



Teppo Ali-Mattila
www.tepposounds.fi
Mielivalmentamo

Kiitos!