

**Tervetuloa
koulutukseen
Kehon ja mielen
rauhottaminen
varhaiskasvatus-
johtajan työssä!**

Kerro chatissä
mieluisin tapasi
rauhottua!



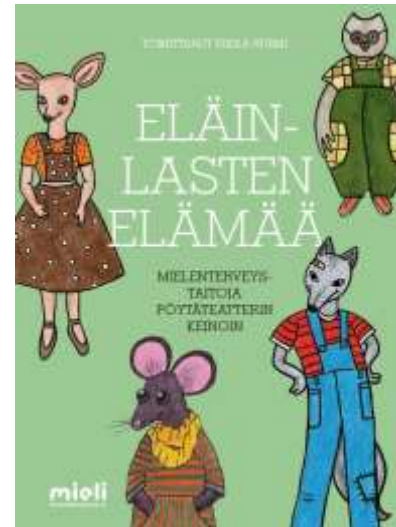
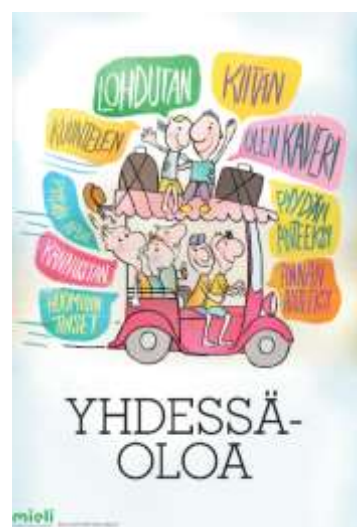
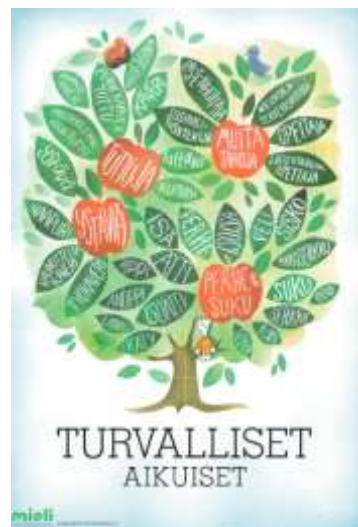
Kouluttajat Riikka Nurmi ja Satu Ounila,
asiantuntijat

MIELI Suomen Mielenterveys ry.



Perustehtävämme on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy

- Puolustamme kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen
- Rakennamme osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä edistämme välittämisen kulttuuria
- Kannustamme aktiivisuuteen yhteiskunnassa
- Toimimme ihmisoikeuksien ja yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden puolesta Suomessa ja kansainvälisesti
- Tarjoamme apua elämän kriiseissä ja tuemme erityisesti heikoimmassa asemassa olevien mielenterveyttä ja hyvinvointia.



Koulutus kuuluu MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Lapsen mieli -kokonaisuuteen: mieli.fi.

Tavoitteet

Tavoitteena on, että koulutuksen jälkeen osallistuja:

- ymmärtää, mikä merkitys kehon ja mielen viestien kuuntelulla on hyvinvoinnille ja mihin se perustuu.
- on paremmin tietoinen oman stressitasonsa säätelykeinoista.
- tiedostaa rauhoittumisen taitojen merkityksen omassa työssään ja työyhteisössään.



Parhaan annin
saat osallistumalla
aktiivisesti!

Rauhoitutaanpa hetki!

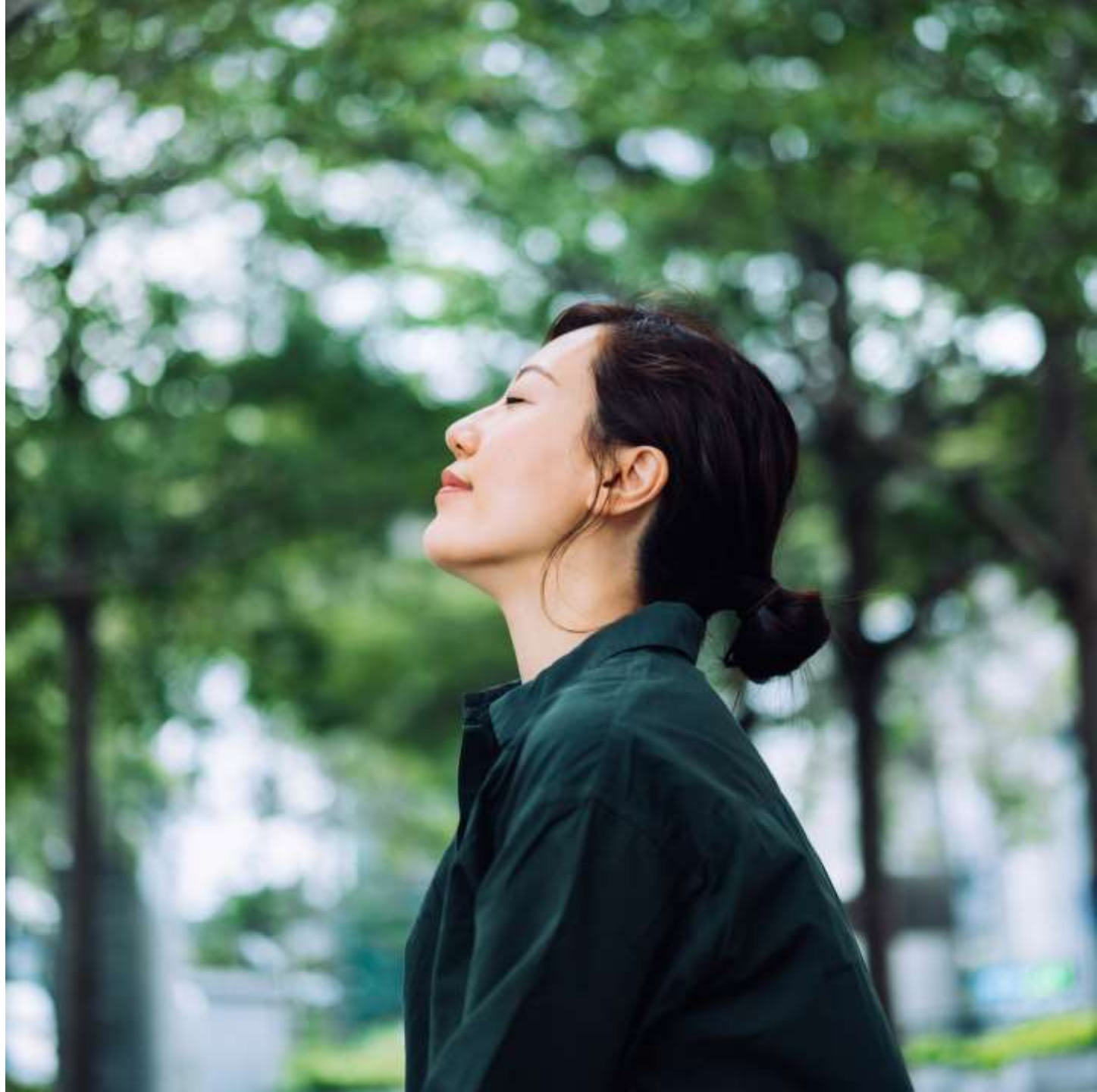
Jalkapohjat -harjoitus



Mindfulness arjen keskellä?

- Aikuisen arkielämä on tunnetusti suureksi osaksi automaattiohjausta. Sillä on suuret etunsa, ei kuitenkaan aina...
- Läsnäolo arjen hetkissä, menneiden tai tulevien tapahtumien ajattelemisen sijaan, mahdollistaa mm. positiivisten tunnekokemusten syntymisen.
- Sisäinen puhe ja ajatukset usein hyödyllisiä, mutta eivät aina.
 - Kun havaitsee, että ajatukset ovat ”vain ajatuksia”, voi niihin suhtautua lempeämmin.
- Olennaista havahtua havainnoimaan, mitä ”oikeasti tapahtuu” nyt, tulla tietoisemmaksi tulkinnoistaan.
- Läsnäolo edesauttaa oppimista.
- Läsnäolo ilmenee johtajuudessa arvostavana kohtaamisena.

Sinulla on lupa...

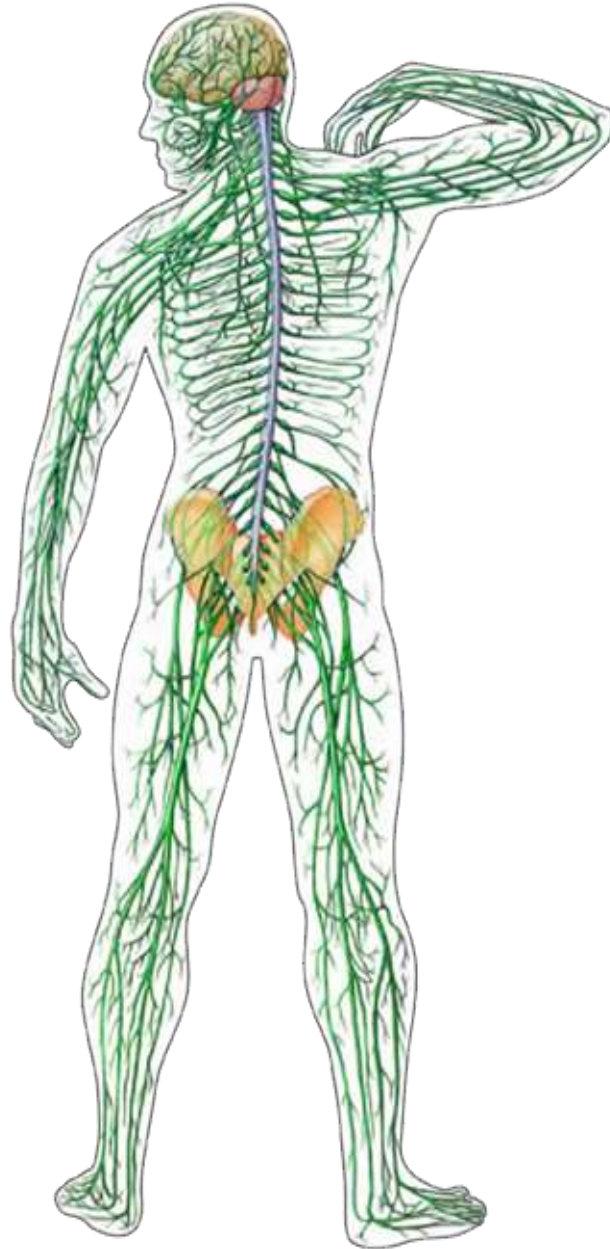




7/11

Tietoinen läsnäolo elämäntapana

- **Tietoisuustaitoja** tarvitaan kun toimitaan kiihtyneiden tunteiden keskellä
 - Kehon ja mielen havainnointi
 - Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, säätely, rauhoittuminen
 - Voimme valmentaa itseämme jo etukäteen näihin tilanteisiin
- Jos suurin osa tietoisuudestamme on nykyhetkessä, pyrimme sopeutumaan siihen tilanteeseen, jossa juuri sillä hetkellä olemme
- Merkitys mielenterveydelle on suuri: mm. vähemmän ahdistuneisuutta, enemmän tyytyväisyyttä elämään.
- Jos johtaja pysähtyy omien tunteiden ja ajatusten äärelle, hän voi ymmärtää paremmin myös alaisiaan.



Keho + mieli

Perhosisia vatsassa?

Sydän kurkussa?

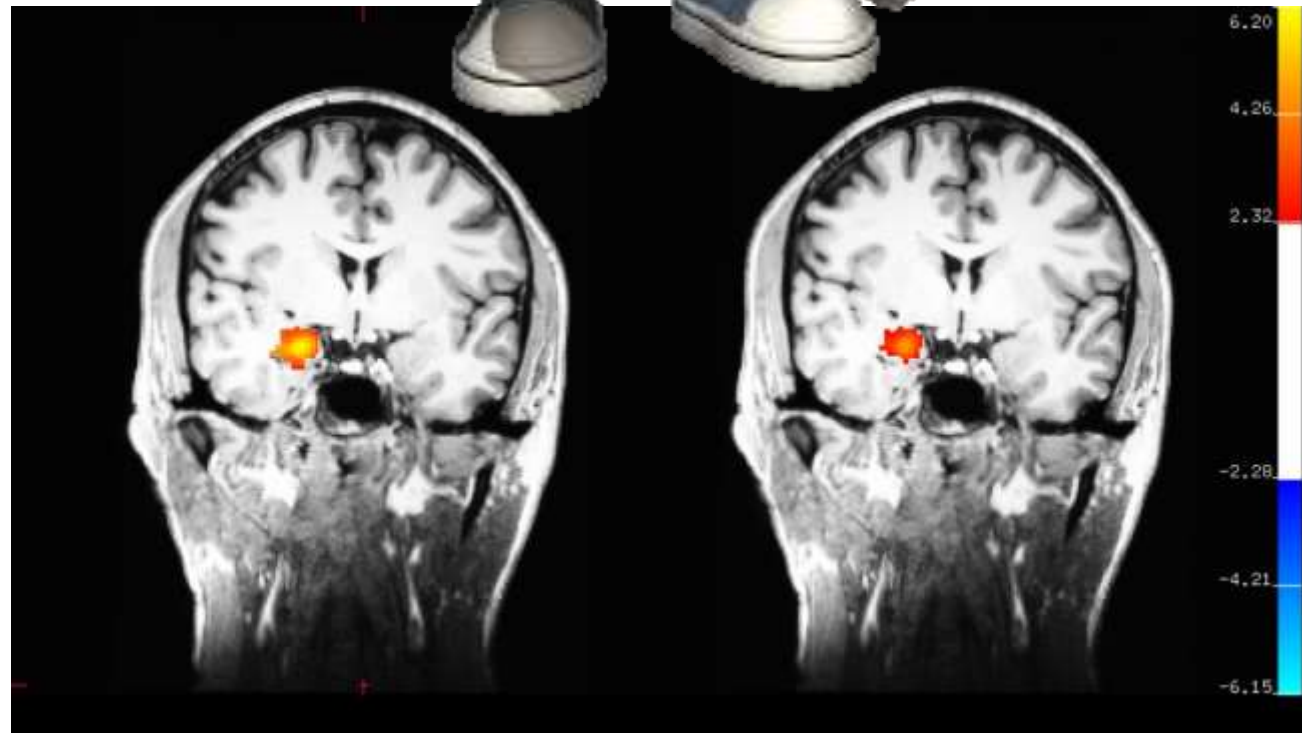
Jalat spagettia?

Kirjoita chattiin lisää!

Kehon ja mielen suhde

- Ajatukset vaikuttavat kehoon: stressireaktio sykkeessä, hengityksessä, ruoansulatuksessa jne.
- Toimii myös toiseen suuntaan: kehoa rauhoittamalla myös mieli tyyntyy.
- Hengitys keskeistä, myös erilaiset aistikokemusten äärelle pysähtymisen keinot.
- Vagushermo toimii mieltä ja kehon toimintoja tasaavasti parasympaattista hermostoa aktivoimalla.





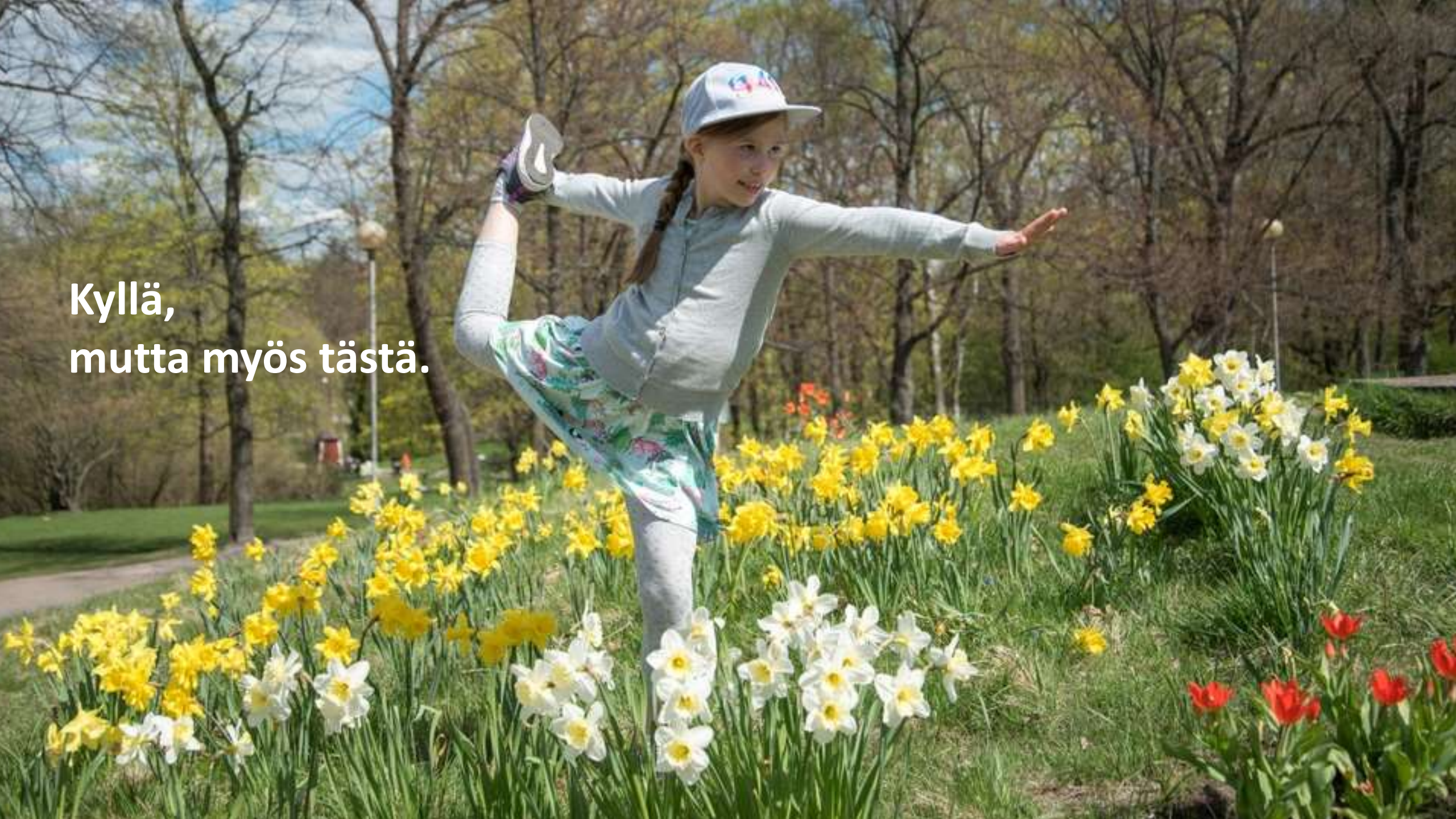
Miten tietoinen läsnäolo vaikuttaa aivoihin

- Parantaa kykyä suunnata tarkkaavaisuutta eli huomion kohdistamista haluttuun ja valittuun kohteeseen, keskittymiskykyä ja työmuistia
- Parantunut keskittymiskyky on yhteydessä kykyyn ohjata ja säädellä tunteita.
- Tarkkaavaisuutta ohjaavat aivoalueet aktivoituvat enemmän ja vastaavasti pelkoa ja paniikkia ohjaavat tunnealueet aktivoituvat vähemmän (keino käsitellä masennusta, ahdistusta, stressiä, vihaa ja hallitsematonta käyttäytymistä).
- Lastenpsykiatri ja neurobiologian professori Daniel Siegel:

”Tietoisen läsnäolon harjoittelu aikuisella toimii kuin turvallinen kiintymyssuhde lapsella: auttaa tuntemaan ja ymmärtämään itseään, mutta myös tuntemaan ja ymmärtämään muita ihmisiä.”

Tästäkö sitten on kyse?

Kyllä,
mutta myös tästä.



Hyvän mielen metsäkävely mieli.fi-sivuilla



Tietoisen läsnäolon harjoittelemisesta

- Jokainen ihminen on erilainen, erilaisten keinojen testaaminen
- Keskeistä tarjota kokemus rauhoittumisen tunteesta
- Ihmisen kyky tietoiseen läsnäoloon on yhteydessä hänen kykyynsä ohjata omaa toimintaansa sekä kiinnittää ja ylläpitää huomiota
- Hengitysharjoitukset, tietoiset arjen toimet (esim. syöminen) ja tietoinen liikkuminen ovat kaikki hyviä vaihtoehtoja harjoituksille
- Harjoitukset sopivat kaikenikäisille.

HARJOITUS

Aistien äärelle pysähtyminen

- Tutkitaan ympäristöä, jossa juuri nyt olet. Etsi pyöreitä asioita ympäristöstä, kuuntele ympäristön ääniä, tarkkaile kehotuntemuksia, ihmettele mielessäsi kulkevia ajatuksia.
 - Pohdi lopuksi tuntuivatko aistimukset mukavilta, tavallisilta tai epämukavilta



Mielenterveyden käsi

Muistilista aina mukana!



Teoriaa ja harjoituksia kehon ja mielen rauhoittamisen

MIELI.fi-sivuilla:

- [Taran tarina](#) -animaatio(t)
- Aikuisille paljon harjoituksia:
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>
- Lisäksi mm.
 - [oivamieli.fi](#) (yhteistyössä MIELI ry)
 - [POM Pieni oppiva mieli](#) + PedaSens
 - [TOM Terve oppiva mieli](#)
 - OPH: [Tietoisuustaitoharjoitteita](#)



Taran tarina, osa 2

- Ilmestyy viimeistään tammikuussa 2023
- Tietoa ja tietoisuustaitoharjoituksia alakoululaisille tarinallisessa muodossa



Tilaa koulutus työyhteisöllesi!

Maksuton
v. 2022-
2023!

Kehon ja mielen rauhoittamisen työpaja

- Varhaiskasvatuksen henkilöstölle suunnatussa koulutuksessa käsitellään tietoisuus- ja tunnetaitoja ja tutustutaan lapsille sopiviin harjoituksiin.

Koulutuksen sisältö

- tietoisuustaitojen ja mielenterveyden yhteys
- lapsen suojeleminen stressiltä
- tietoisuustaitoharjoitusten hyödyt kasvatuksen ammattilaiselle
- miten kehon ja mielen rauhoittamista ohjataan ja opetetaan

Kiinnostuitko? Sovi koulutus (minimi 20 hlöä): tuomas.katila@mieli.fi

Tulossa!



HYVÄN MIELEN
TAITOMERKKI



Avoin, maksuton sähköinen oppiaineisto mielenterveystaitojen harjoitteluun varhaiskasvatuksessa, jossa sisältöinä:

- Itsetunto ja vahvuudet
- Turvataidot
- Kaveritaidot
- Tunnetaidot
- Turvallinen arki
- Selviytymistaidot



Jokaiseen sisältöön liittyy myös ryhmässä tehtäviä harjoitteita Vasun sisältöalueiden mukaisesti mm. lauluja, loruja, kädentaitoharjoituksia, liikuntaa jne.

- **Etsimme pilottipäiväkoteja keväälle 2023!**

Lämmin kiitos osallistumisesta!

Ota yhteyttä!

Asiantuntijat Riikka Nurmi ja Satu Ounila

riikka.nurmi@mieli.fi tai satu.ounila@mieli.fi

