

# SISÄLLYS

SALLA-MAARIT VOLANEN: SAATESANAT .....	15
ALUKSI.....	25

## OSA 1 ALOITETAAN ITSESTÄMME

TIETOISUUSTAITOIHIN TUTUSTUMINEN .....	38
Kehon tuntemusten lukemisen taito .....	38
Rentoutumisen alkeet .....	38
Näin jatkat eteenpäin .....	39
Mielen lukemisen taito .....	39
Keskittymislihasien kehittäminen .....	40
Näin jatkat eteenpäin .....	40
Tunteiden lukemisen taito .....	40
Myötätuntoa itselle .....	41
Näin jatkat eteenpäin .....	41
Sosiaalisten suhteiden lukemisen taito .....	42
Myötätunnolle avautuminen .....	42
Näin jatkat eteenpäin .....	43
Maailman lukemisen taito .....	43
Avoin tietoisuus .....	43
Näin jatkat eteenpäin .....	44
KOONTITEHTÄVÄ: ITSEARVIOINTILOMAKE OPETTAJALLE .....	45
ONNISTUNEEN TIETOISUUSTAITOHARJOITUKSEN JÄRJESTÄMINEN .....	48
Tilan luominen .....	48
Ajan varaaminen .....	49
Sopivan asennon löytäminen .....	50

Tavoitteiden asettaminen .....	50
Tukiverkoston löytäminen .....	51
Keskittymiskyvyn kehittäminen .....	51
Harjoituksen laajentaminen .....	52
KOONTITEHTÄVÄ: HARJOITTAMISEN ALOITUS .....	53
OPETTAJIEN VINKKEJÄ TIETOISUUSTAITOJEN HARJOITTAMISEEN .....	56
ITSETARKKAILUN OPPIMINEN .....	58
Sisäinen tarkkailu .....	58
Minuuden osat .....	59
Haavoittuvuus .....	59
Psykologinen projektio eli heijastaminen .....	60
Tietoiseksi muuttuminen .....	60
Esimerkin voima .....	61
KOONTITEHTÄVÄ: OLE OMA OPETTAJASI .....	62

## **OSA 2 TIETOISUUSTAITOJEN ESITTELY OPPILAILLE: VINKKEJÄ JA SUOSITUKSIA**

VÄLINEITÄ TIETOISUUSTAITOJEN OPETTAMISEEN .....	68
Aloita päivä tietoisesti .....	68
Luo esteistä mahdollisuuksia .....	68
Pysy omana itsenäsi .....	69
Käytä myötätuntoa avaimena .....	69
Muista, että myös oppilaat ovat asiantuntijoita .....	69
Käytä kutsuvaa kieltä .....	70
Anna kaikille valinnanvapaus .....	70
Rakenna rutiineja .....	70
Muista, että kyse ei ole uudesta oppiaineesta .....	71
Pidä mielessä, että väärää vastauksia ei ole .....	71
Etene suorituskyyvyn rajoissa .....	72
Opi ryhmästä .....	72
Laadi sopimukset oppilaiden kanssa .....	72

KIINNOSTUKSEN HERÄTTÄMINEN .....	73
Tarinat .....	73
Pelit ja leikit .....	73
Taide, musiikki ja tanssi .....	74
Urheilu .....	74
Kokeisiin keskittyminen ja arvosanojen parantaminen .....	74
Ystävystyminen .....	74
Onnellisuus .....	75
Stressin lievitys .....	75
Kiukun ja reaktiivisuuden säätely .....	75
TIETOISUUSTAITOJA EDISTÄVÄN TILAN JÄRJESTÄMINEN .....	76
KOONTITEHTÄVÄ: TIETOISUUSTAITOJA EDISTÄVÄ TILA .....	78
LASTEN JA NUORTEN IÄN JA KEHITYKSEN HUOMIOIMINEN .....	80
Tietoisuustaitoja 5–7-vuotiaille .....	81
Tietoisuustaitoja 8–11-vuotiaille .....	82
Tietoisuustaitoja 11–13-vuotiaille .....	83
Tietoisuustaitoja 13–18-vuotiaille .....	84
KOONTITEHTÄVÄ: LASTEN JA NUORTEN IÄN JA KEHITYSTASON HUOMIOIMINEN .....	86
ENNAKKOKÄSITYSTEN KYSEENALAISTAMINEN .....	89
TRAUMATIETOINEN OPETTAMINEN .....	92
KOONTITEHTÄVÄ: OPPILAJEN STRESSITEKIJÄT .....	95

## **OSA 3 TIETOISUUSTAITOHARJOITUKSIA OPPILAILLE: TEHTÄVIÄ JA TEKNIIKOITA**

OPPIMISTAVOITTEIDEN ASETTAMINEN .....	102
Toiminnanohjaus .....	102
Tunteiden säätely .....	102
Kyky havainnoida omia ajatteluprosesseja eli metakognitio .....	103
Keskittymiskyky .....	103
Myötätunto .....	104

Stressin säätely .....	104
Itseen kohdistuva myötätunto .....	104
Avarakatseisuus .....	105
Tyytyväisyys elämään.....	105
Mielen joustavuus .....	106
Selviytymiskyky eli resilienssi.....	106
<b>HARJOITUSKOKONAISUUDEN RAKENTAMINEN.....</b>	<b>107</b>
Aloituksena tietoinen hetki .....	107
Aiemmin opitun tiedon arviointi .....	108
Uuden tietoisuustaitoharjoituksen esittely .....	108
Uusi tietoisuustaitoharjoitus.....	108
Harjoituksesta saatujen kokemusten jakaminen .....	109
Reflektointi.....	109
Laajennus omaan elämään.....	109
Lopetuksena tietoinen hetki.....	110
<b>TIETOISUUSTAITOJEN ESITTELEMINEN .....</b>	<b>111</b>
Mitä tietoisuustaidot ovat? .....	111
Tietoisuushetki .....	111
Oivallusten kerääminen.....	112
Miten olla tietoisempi? .....	112
Yritetään uudestaan .....	112
Turvallinen tila .....	112
<b>TIETOISUUSTAITOJEN VIISI TAITOALUETTA.....</b>	<b>113</b>
Kehon tuntemusten lukemisen taito .....	113
Mielen lukemisen taito .....	113
Tunteiden lukemisen taito .....	114
Sosiaalisten suhteiden lukemisen taito.....	114
Maailman lukemisen taito .....	114
<b>KOONTITEHTÄVÄ: ITSEARVIOINTILOMAKE OPPILAILLE.....</b>	<b>115</b>

<b>HARJOITUKSIA: KEHON TUNTEMUSTEN LUKEMISEN TAITO</b> .....	119
Tärinäharjoitus .....	120
Aistimusten kieli .....	123
Tietoisuusleikki .....	126
Syvärentoutus .....	129
Hidastettu harjoitus .....	132
<b>HARJOITUKSIA: MIELEN LUKEMISEN TAITO</b> .....	137
Hengitys ankkurina .....	138
Tietoinen katse .....	141
Tietoinen kuuntelu .....	144
Popcorn-ajatukset .....	147
Häiriöleikki .....	150
<b>HARJOITUKSIA: TUNTEIDEN LUKEMISEN TAITO</b> .....	155
Sydämelliset sanat .....	156
Tunteiden juuret .....	159
Vaikeat tunteet .....	162
Kiitollisuuden kehittäminen .....	165
Myönteiset ominaisuudet .....	168
<b>HARJOITUKSIA: SOSIAALISTEN SUHTEIDEN LUKEMISEN TAITO</b> .....	173
Ihan kuin minä .....	147
Kelluvat ajatukset .....	177
Ruusu ja piikki .....	80
Ennakkokäsitysten kyseenalaistaminen .....	183
Tietoinen osallistumisen projekti .....	186
<b>HARJOITUKSIA: MAAILMAN LUKEMISEN TAITO</b> .....	191
Tietoinen syöminen .....	192
Tietoiset tilat .....	195
Luonto .....	198
Yhteys maailmaan .....	201
Elämän kiertokulku .....	204

<b>YHDISTELMÄHARJOITUKSET OSANA KOULUPÄIVÄÄ</b> .....	209
Säätiedotus .....	210
Stressitason tarkistus .....	211
Kokeisiin valmistautuminen .....	212
Kuka ajaa? .....	213
Kuka haluaa ohjata harjoitusta? .....	214

## **OSA 4 TIETOISUUSTAITOJEN SULAUTTAMINEN OSAKSI KOULUN TOIMINTAKULTTUURIA**

<b>TIETOISEN LUOKAN KOULUPÄIVÄ</b> .....	220
Tietoiset hetket .....	220
Aikalisiä .....	220
Tietoiset muistutukset .....	221
Rauhoittumispaikka .....	221
Tietoisien kielen käyttäminen .....	221
Parhaat harjoitukset lyhyesti .....	223
Säätiedotus .....	223
Stressitason tarkistus .....	223
Tärinäharjoitus .....	223
Syvärentoutus .....	224
Liiku kuin eläin .....	224
Hengitys ankkurina .....	224
Tietoinen kuunteleminen .....	224
Imurihengitys .....	224
Kiitollisuuden kehittäminen .....	224
Kelluvat ajatukset .....	225
Popcorn-ajatukset .....	225
Tietoisena oppitunneilla .....	225
<b>KOONTITEHTÄVÄ: HARJOITUSKOKONAISUUKSIEN SUUNNITTELU</b> .....	226

TIETOISUUSTAITOJEN ESITTELEMINEN MUILLE KASVATAJILLE .....	230
Suosituksia .....	230
Oivalluksia ja suosituksia kasvattajilta .....	235
KOONTITEHTÄVÄ: TIETOISUUSTAITOJEN ESITTELY .....	239
LOPUKSI.....	243
KIITOKSET.....	245
LÄHTEET .....	247