




olo

itsetuntemuksen ja itsesääntelyn
työpajasarja



Vita Linfast & Suvi Oinonen
Väkivaltaisen radikalisoitumisen ehkäisy kouluissa - peruskurssi Kevät 2019, HY+

tavoitteet

- I. itsensä tutkiminen ja omien toimintatapojen kyseenalaistaminen
 - II. itsesäätelyn keinojen löytäminen
-

sisällöt

- työpajasarja on neljän tapaamiskerran kokonaisuus
 - työpajasarjaan perehtyvät kaksi oppilaitoksen opettajaa ja kaksi oppilasta
 - yhdessä he työskentelevät luokissa yhteistyössä luokanopettajan kanssa
 - työpajasarja sovellettuna toimii eri ikäisille osallistujille
-

olo-työpajasarjan neljä osa-aluetta

1. Olen tietoinen

Millainen olen ja miksi olen tällainen?

2. Olen tasapainoinen

Mitkä ovat tarpeeni ja miten ne vaikuttavat minuun?

3. Olen sosiaalinen

Millainen olen ihmisten seurassa ja miten muut vaikuttavat minuun?

4. Olen vastuullinen

Pystynkö olla onnellisempi ja miten?

osa-alueiden rakenteet

Yhteinen osa - **Meidän tilamme**

- Liikeharjoitukset
- Itseilmaisua ryhmässä
- Keskusteluja käsiteltävästä temasta (olen tietoinen, olen tasapainoinen, olen sosiaalinen, olen vastuullinen)
- Draamaharjoitukset ryhmässä

Yksityinen osa - **Minun tilani**

- Oman ”selviytymisoppaan” laatiminen.

Lopetus (joko yhteisesti tai yksinään)

- Aiheen purku keskustelemalla ryhmässä tai kirjoittamalla/piirtämällä.
- Liikeharjoitukset

menetelmät

- draama
 - luova liike
 - hengitysharjoitukset
 - ääniharjoitukset
 - rentoutumistekniikat
 - assertiiviset oikeudet
-

I. olen tietoinen

Olemme kokonaisuus: **mieli+keho+sielu=ihminen.**

Keho pitää liikunnasta, ravinnosta, hengityksestä...

Mieli pitää tieteestä, ajattelusta, kielestä...

Sielu pitää luovuudesta, leikkeistä, mielikuvituksesta..

?

Mitä tapahtuu, kun *keho/mieli/sielu* saa liian vähän sitä, mistä se pitää? Entäs jos se saa sitä liikaa?

Tunnistanko mitä minä kaipaan? Tunnistanko, mitä en kaipaa?

Osaanko minä pitää itsestäni huolta?

II. olen tasapainoinen

Kun keho, mieli ja sielu ovat keskenään tasapainossa meillä on onnellisuuden tunne ja voidaan hyvin (flow-tila, läsnäolo).

Kuitenkin kaikki muuttuu joka ikinen hetki: muutamme itse, tilanteet ympärillämme ja ihmiset. Koska kaikki muuttuu se vaikuttaa meihin ja herättää meissä tunteita. Meidän on jatkuvasti sopeuduttava uuteen tilanteeseen ja löydettävä tasapainoa uudestaan ja uudestaan.

On aika pysähtyä ja kuunnella mitä kehossa, mielessä ja sielussa tapahtuu. Se auttaa löytämään tasapainon.

?

Mitkä ovat ihmisen perustarpeet? Miksi tarpeita on tärkeä tyydyttää? Mitkä ovat minun tarpeeni? Miten saavutan tasapainon?

III. olen sosiaalinen

Toinen ihminen on minulle kuin peili. Se heijastaa minua ja sitä, kuka olen.

Minulla on oma arvomaailma.

?

Mitkä ovat arvoni? Miksi?

Mitä teen, kun toinen herättää minussa tunteita?

Onko ristiriitatilanteissa kyseessä minä itse vai toinen?

IV. olen vastuullinen

Nykymaailmassa yhä enemmän huomiomme kohdistuu ulkoisiin ärsykkeisiin. On haastavaa pysähtyä ja siirtää huomion sisimpään, katsoa mihin olemme menossa ja miksi.

Kun harjoittelee *pysähtymään* ja *kyseenalaistamaan* omia tottumuksia ja uskomuksia voi oppia miten saavuttaa onnellisuuden tunnetta.

Olen vastuussa omista valinnoista.

?

Pystynkö olla onnellisempi? Miten?

olo

itsetuntemuksen ja itsesäätelyn työpajasarja

