

# Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet

10.11.2022 Kirjaa ajatuksia, miten lähdet edistämään yhtä tai useampia ulottuvuuksia.

LANU\_MIELI NOV 09, 2022 06:57PM UTC

## Turvallisuus

Kuulumiskierrokset tuntien alussa

Rutiinit (alku, loppu, tunnin rakenne)

## Picto-kortit

Toisaalta vanhemmilla oppilailta tunnin rakenteen sanoittaminen ilman kortteja – ANONYMOUS

Ryhmäyttäminen toiminnan alussa

## Hyvät kontaktit koteihin, selkeä lukuvuoden/kauden suunnitelma. Mahdollisuus ottaa yhteyttä opettajaan

Yhteisen tavoitteen sanoittaminen, ollaan kaikki saman asian äärellä

Turvallisuuden eri osa-alueita: fyysinen, henkinen, sosiaalinen, emotionaalinen...

Tilat (harjoitus- vrt esiintymistilat). Ohjaajan tulee olla tietoinen ja puhua auki varsinkin tilan muutoksiin liittyvät, itsestäänselvät asiat. – ANONYMOUS

Tunnin lopussa maininta seuraavan kerran sisällöistä

## Draamasopimus ryhmän toiminnan käynnistämisen alkaessa. Siihen palaaminen pitkin matkaa.

## Kun luodaan ryhmän yhteisiä pelisääntöjä, ohjaajan on hyvä ottaa esille myös ne asiat, jotka ovat itselle tärkeitä

## Ihmissuhteet ja vuorovaikutus

Vuorovaikutusbingo ryhmälle kauden ajaksi, banskut kaikille, kun jokainen bingoruutu ruksattu.

## hyvä ryhmäyttäminen lukukauden alussa

## opetetaan toisten kuuntelua ja muiden huomioon ottamista

## Aikaansaaminen

Selkeät tavoitteet, välitavoitteet, palkitseminen

Ryhmän yhteiset, yksilön omat, opettajan tavoitteet

Tavoitteiden toteutumisen juhliminen, esim. ensi-iltajuhlat – ANONYMOUS

Harjoitteen tavoite, mihin se liittyy, miksi teemme näin?

## selkeät oppilaan omat tavoitteet vuodelle (vuorikuva, aarrekartta tms). Oppilas itse asettaa tavoitteet itselleen!

Kannustaminen, ryhmän tuki, kukaan ei jää yksin

palkitseminen hyvästä aikaansaamisesta esim. leikkiä tekniikkaharjoitusten jälkeen

toivelajihetki – ANONYMOUS

tempulistat

## Läsnäolo ja uppoutuminen

# Puhelimen käytölle selkeät säännöt. Puhelimet eivät häiritse keskittymistä.

toimintakulttuuri puhelimiin käytöstä.

## Keskittymisharjoitukset, rauhallinen tila.

kun katsotaan toisten tekemistä, annetaan tehtävä mitä katsotaan ja annetaan pieni palaute

*katsomossa odottajille voi antaa tehtävän johonkin muuhun esityksen osa-alueeseen liittyen – ANONYMOUS*

Asioille pitää varata riittävästi aikaa

*pitää suunnitella niin että asiat ehtii käymään hyvin läpi – ANONYMOUS*

## Joskus on voi toimia ohjaajan tilityksen minimointi. Kokeilee rauhoittumismusiikkia tai virittäviä ääniä ohjaavan puheen sijaan.

tuntien suunnittelussa on huomioitava jos osa oppilaista joutuu odottamaa, suunniteltava tunti kaikkien oppilaiden näkökulma huomioiden

*Suunniteltava myös esitysharjoitukset niin että kaikkien osa-alueiden harjoittelulle on oma aikansa – ANONYMOUS*

*Jos tunti on huonosti suunniteltu, peli on jo menetetty. – ANONYMOUS*

Turvallisuus tärkeää, että päästää flow-fiilikseen

## Myönteisyys

Huomio onnistumisissa, ääneen lausuminen, ohjataan ryhmäläisiä antamaan hyvää palautetta toisilleen

Loppupiirissä: Kerro yksi asia, jossa itse onnistuit tunnin aikana. Kerro yksi asia, jossa näit jonkun toisen onnistuvan tunnin aikana.

Oma vireystila sellainen, että ilmapiiri on positiivinen

Hetki jokaiselle oppilaalle, esim. sanoo jokaiselle alussa moi -> huomioi jokaisen yksilön

Positiivisen kautta "kieltäminen", keskittyminen hyvään eikä siihen mitä ei saa tehdä

Luvan antaminen esim. liikkuvaiselle oppilaalle -> tehtäväksi seuraavan harjoitteen valmistelu

Myönteisyyden löytäminen eri kautta kuin ennen -> se ei välttämättä ole sitä mitä aluksi on ajatellut

Myönteisyys, jos oppilas puhuu "liikaa" -> Asia on hyvä, mutta kerro se myöhemmin uudestaan

Voinko opettajana toimia jotenkin eri tavalla? Armollisuus ja myönteisyys myös itselle

## "Missä onnistuin?" "Mikä oli hauskaa?" Loppupalautteet tunnilla jotka ohjaavat omaa itsereflektointia myönteiseen suuntaan ja löytämään omia onnistumisia

## Kaikki liittyy myös toisiinsa: Turvallisuus luo tilan kaikenlaisille tunteille ja tunneilmaisulle, myös löytää omia myönteisiä hetkiä ja positiivista minäpuhetta

Positiivinen vahvistaminen!

## Merkityksellisyys

Oppilaiden autonomian kokemukset tuntien rakenteessa, esim. toiveleikit, omat lajit/kiinnostuksen kohteet

## Tuetaan sekä yksilö- että ryhmäidentiteetin rakentumista. Oppilaalle voi rakentua identiteetti taidelajin harrastajana/tekijänä ja toisaalta taiteen tekemisen ryhmän jäsenenä.

## Oppilaan omien ajatusten näkyväksi tekeminen eri tavoin

Opettajan rooli oppilaan sisäisen motivaation havainnoimisessa. Esim. Opettaja voi tehdä huomioita, mistä oppija innostuu

helposti/saa onnistumisen kokemuksia, ja ujuttaa näitä elementtejä mahdollisuuksien mukaan oppitunneille.

**Riittävän matala kynnys osallistua oppilaan omasta kokemusmaailmasta käsin. Tosi helppo juttu aluksi.**

**Muu**

---

\*\*\*\*\*