



POM+Pedasens tutkimusryhmän terveiset

Pom+PedaSens hankkeen interventioryhmissä alkaa aivotietous varmasti näkyä ja kuulua. Tässä vaiheessa Viisas Pöllö ja Vahtikoira ovat todennäköisesti hyvin niin lasten kuin aikuistenkin hallussa. Kun aivojen perusteet ja hahmot on opittu huolellisesti, on niitä helppo lähteä integroimaan systemaattisesti arjen tilanteisiin. Aivotietous, viisas pöllö ja vahtikoira, siis rohkeasti mukaan kaikkiin arjen tilanteisiin aina kun mahdollista.

Ryhmien seinille tai hyllyille on ilmestynyt uskoaksemme myös hienoja aivojen-aarrearkkuja. Aarrearkkuihin on varmasti saatu myös timantteja tms. aarteita yhteisistä onnistumisista ja aivo-osaamisesta. Yhteiset kokemukset, koko ryhmän yhteinen tavoite ja sen eteen työskentely on omiaan nostattamaan ryhmähenkeä. Hyvä ryhmähenki on myös avainasemassa kiusaamisen ehkäisemisessä.

Kerättävien timanttien määrä kannattaa alkuun pitää maltillisena, jotta ryhmällä säilyy into timanttien keräämiseen ja urakka ei tunnu tavoittamattomalta. Aivoinnostuksen siivittämänä sovittu määrä timantteja saattaa pian olla jo jossain ryhmässä kasassa ja on aika juhlia yhteistä saavutusta. Timanttijuhlat ovat oivallinen tapa osallistaa lapset toiminnan suunnitteluun.

Esimerkki timanttijuhlien teeman valinnasta: *Aamupiirissä tms. tilanteessa jokainen halukas saa ehdottaa, miten haluaisi yhteistä saavutusta juhlia. Kootaan lasten ideat lapuille (kirjoittamalla tai esim. nopeaa piirtämistä hyödyntämällä). Lasten ehdotukset laitetaan näkyville ja jokaiselle lapselle annetaan esim. Lego-palikka (Äänestystuloksen voi esittää Lego-palikoilla visuaalisena pylväsdiagrammina). Kukin lapsi vie oman äänestyskuutionsa mieleisensä idean kohdalle. Eniten ääniä saanut juhlaidea toteutetaan yhdessä lasten kanssa. Aivojuhlia on vietetty muun muassa naamiaisten, sählypelien, nyttäreiden, leipomisen, eväsretken ja tempuradan merkeissä.*

Viimeistään tällä viikolla aletaan ryhmissä toteuttaa säännöllisesti aivotaukoja. Suurin osa lapsista osallistuu aivotaukoihin mielellään ja rauhallinen hengittämishetki on monelle nautinnollinen kokemus. Osalle, usein juuri niitä eniten tarvitseville, aivotauot voivat kuitenkin tuntua tylsiltä, haastavilta ja jopa vaikeilta. Jotta aivotaukojen tunnelma pysyy **positiivisena**, on tärkeää, että lapset saadaan motivoitua mukaan yhteisiin harjoituksiin positiivisin keinoin. Seuraavalle sivulle on koottu muutamia aivotaukoihin liittyviä sovelluksia, joita lasten kanssa voi kokeilla, mikäli rauhoittumishetket tuntuvat levottomilta. Sovelluksia voi kokeilla koko ryhmän kanssa tai vaihtoehtoisesti tapaa osallistua aivotaukoihin voi tarjota yksittäiselle lapselle. Tärkeää on, ettei ketään poisteta yhteisestä hetkestä ja ilmapiiri aivotaukojen aikana on aina positiivinen.

Muistattehan ilmiäntä ja jakaa teemoihin liittyviä ideoita, innovaatioita, tuotoksia yms. Vastaamme mielellämme myös kaikkiin tutkimushankkeeseen tai interventio-ohjelmaan liittyviin kysymyksiinne! Vinkkejä, kuvia, kysymyksiä yms. materiaalia voi lähettää Katjalle (katja.suhonen@uef.fi, 0503034374) tai Minnalle (minna.j.laitinen@helsinki.fi, 050 4783711). Muistakaa käydä kurkkaamassa aika-ajoin myös <http://www.pompedasens.fi> –sivustolla!

Leppoisia aivotaukoja toivotellen

POM+PedaSens tiimi

Viisaan pöllön vinkkejä aivotaukojen toteutukseen:

Aivotauot sylikkäin

Toteutus: Jos lapsi viihtyy ja nauttii sylissä olemisesta, kannattaa rauhoittumisharjoitus tehdä aikuisen sylissä. Anna lapsen rentoutua syliin ja hengittele rauhallisesti, niin että lapsi voi tuntea oman hengitysrhythmiä. Hengitä rauhallisesti, mutta älä pidennä hengitysrhythmiäsi, sillä lapsen hengitysrhythmi on luontaisesti nopeampi. Yrittäkää päästä synkroniseen hengitysrhythmiin.



Vahtikoiran lepoetki

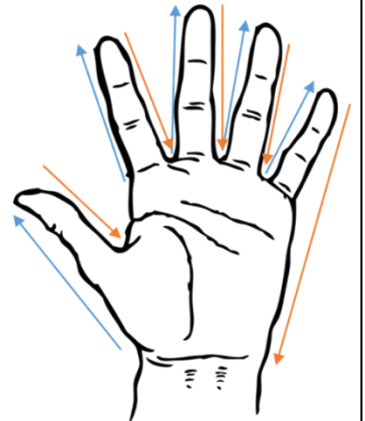
Taustatarina: Vahtikoira on aina valppaana ja toisinaan sille on hyvä antaa pieni lepoetki. Vahtikoira rakastaa levätä rauhallisessa ylösalaisessa liikkeessä.

Toteutus: Lapsi menee selinmakuulle ja asettaa oman vahtikoiransa rauhoittumaan vatsansa päälle. Hengitetään rauhallisesti, jotta vahtikoira saa nauttia tynnyttävästä ylösalaisesta liikkeestä.

Materiaalit: Oma pehmokoira, painotvuvv, hernepusi tms.

Rauhoittuminen käden ääri viivaa seuraten

Toteutus: Seuraa toisen käden etusormella toisen käden ääri viivaa. Sormea ylöspäin tultaessa sisäänhengitys ja alaspäin mentäessä uloshengitys. Käy läpi molemmat kädet (sininen nuoli sisäänhengitys, punainen nuoli uloshengitys).



Reitin seuraaminen kynällä tms. välineellä

Toteutus: Lapsi seuraa valitsemallaan välineellä kuvan muodostamaa reittiä oman hengityksensä rytmittämänä. Reittiä voi seurata myös sormen tai pelkän katseen avulla. Reittiin voi myös merkitä esim. värikoodein sisään- ja uloshengityksen kohdat.

"Piirrä kynällä tähden reunoja pitkin. Sakaran kärkeä kohti mennessä hengitä sisään, keskustaan tultaessa ulos."

"Leikkaa futiskentän nurmi tummanvihreää ylös sisään hengittäen ja vaaleanvihreää alas ulos hengittäen"

Materiaalit: Tulostettu tai piirretty kuva laminoituna, vesiliukoinen kynä, leikkiauto tms.

