

Yhteenveto TOM-koulutukseen 2018-2019 osallistuneiden palautteista

Lukuvuoden 2018-2019 TOM-verkkokoulutus on saatu päätökseen. Koulutus koostui kahdesta koulutusosiosista: 1) Läsnäolo opettajan työn tukena ja 2) Läsnäolo oppilaan oppimisen tukena. Ensimmäisessä koulutusosiossa keskityttiin kouluhenkilökunnan oman hyvinvoinnin edistämiseen tietoisuustaitojen harjoittamisen avulla ja toisessa koulutusosiossa käytiin läpi, miten jalkauttaa tietoisuustaitoharjoituksia luokkiin. Koulutus oli Opetushallituksen rahoittamaa täydennyskoulutusta.

Nyt kerromme, millaisia hyötyjä ja työkaluja kouluhenkilökunnan jäsenet ympäri Suomea ovat saaneet oman hyvinvointinsa edistämiseen ja työskentelyyn oppilaidensa kanssa.

Läsnäolo opettajan työn tukena –koulutusosio

Koulutuksen hyödyt

Osallistujat kokivat kouluhenkilökunnan omaa hyvinvointia tukevan Läsnäolo opettajan työn tukena -koulutusosion hyödyllisenä suhteessa omaan (työ)hyvinvointiinsa. Asteikolla 1-7 (1= ei lainkaan hyödyllinen -7= erittäin hyödyllinen) osallistujat (N=114) arvioivat koulutusosion hyödyllisyyden suhteessa omaan hyvinvointiinsa keskiarvolla 5.8.

Kysyimme myös, kokivatko osallistujat hyötynensä tietoisuustaitoharjoituksista. Kaikki kysymykseen vastanneet (N=110) kokivat hyötynensä tietoisuustaitoharjoituksista. Vastauksissa nousi esille keskittymiskyvyn, läsnäolotaitojen ja rauhoittumistaitojen parantuminen sekä itsemyötätunnon, armollisuuden ja kehotuntemusten tunnistamisen vahvistuminen.

Koetut hyvinvointihyödyt

”Keskittyminen parantunut, läsnäolo eri tilanteissa parantunut”

”On ollut helpompi keskittyä oleelliseen ja jättää ylimääräistä pois. Kiireen tunne on vähentynyt samalla kun on muistanut olla itselleen armollisempi.”

”Rauhallisuutta, itsemyötätuntoa, lempeyttä.”

”Rauhoittumista kiireen keskellä, pysähtymisen opettelua.”

”Oppilashuollon asiakastyössä parantunut kyky jäsentää tilanteita ja tehdä johtopäätöksiä nopeammin, siviilielämässä hermot kestävät paremmin pienten lasten kanssa, tasapainoisempi olo ylipäättään.”

”Lempeys itseä ja toisia kohtaan on parantunut. Ymmärrys oman kehon viesteistä on lisääntynyt. Hengitykseen keskittyminen on tehostunut.”

”Rauhoittumista, oman ajan ottamista, tyyneyttä suhtautua asioihin, myötätuntoa itseä kohtaan.”

”Oma reaktiokyky on pidentynyt. Osaan pysähtyä sekä hyväksyä kielteisetkin tunteet.”

”Olen löytänyt rauhoittumisen hetkiä, saanut levollisuutta nukkumiseeni, alkanut päästää irti tunnekuohujen jälkipuinnista, kehittynyt toisten kuuntelemisessa, mikä parasta alkanut arvostaa itseäni aikaisempaa enemmän!”

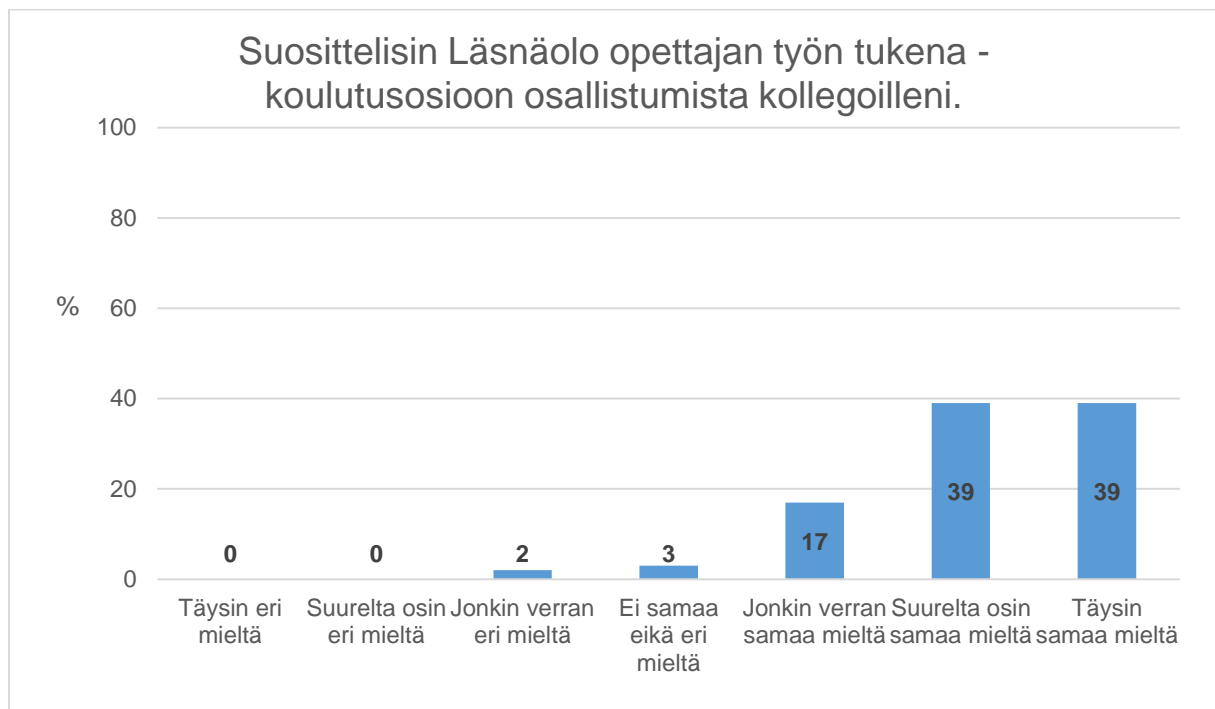
”Stressitason lasku, kuuntelutaidot parantuneet, myötätunto lisääntynyt itseä ja muita kohtaan.”

Koulutustyytyväisyys

Osallistujien koulutustyytyväisyys oli korkea. Läsnaolo opettajan työn tukena -koulutusosion koulutustyytyväisyyden keskiarvo oli 8.5 (N=114). Koulutusosio arvioitiin asteikolla 0= en lainkaan tyytyväinen-10=erittäin tyytyväinen.

Koulutuksen suositteluinen kollegoille

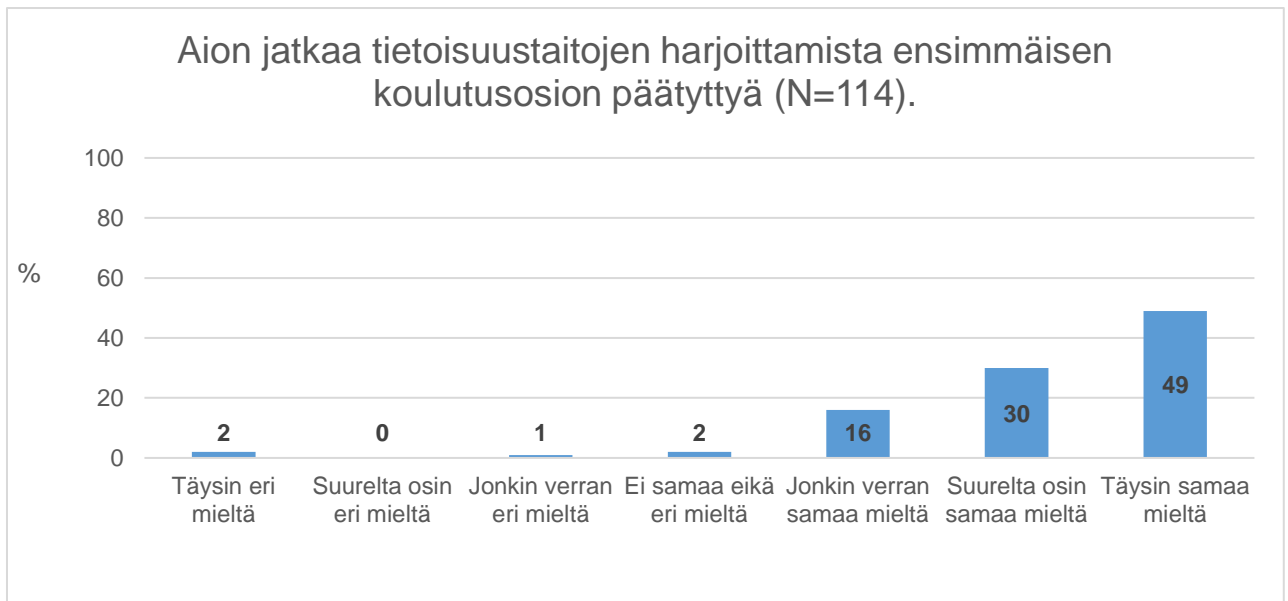
Osallistujat myös suosittelisivat koulutukseen osallistumista kollegoille. 95 % vastanneista (N=114) suosittelisi Läsnaolo opettajan työn tukena -koulutusosiota kollegoille (kuvio 1).



Kuvio 1.

Tietoisuustaitojen harjoittamisen jatkaminen

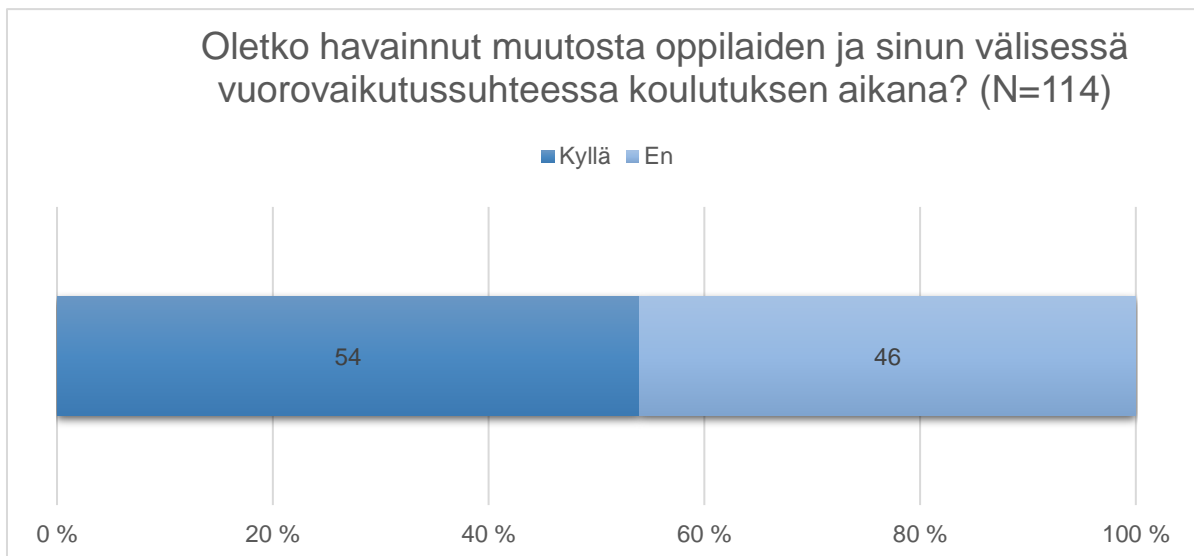
Palautekyselyyn vastanneista (N=114) 95 % aikoi jatkaa tietoisuustaitojen harjoittamista ensimmäisen koulutusosion päätyttyä (kuvio 2).



Kuvio 2

Vuorovaikutus oppilaiden kanssa

Ensimmäisen koulutusosion aikana 54 % vastanneista (N=114) oli havainnut muutosta vuorovaikutussuhteessa oppilaiden kanssa. 46 % vastanneista puolestaan ei ollut havainnut muutosta (kuvio 3).



Kuvio 3

Muutoksen vuorovaikutussuhteessa havainneet kouluhenkilökunnan jäsenet kertoivat läsnäolevan kohtaamisen ja kuuntelun sekä rauhallisuuden lisääntyneen.

Muutokset opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutuksessa

”Luulisin, että lapset ovat huomanneet open kohtaavan heitä paremmin ja keskittymisen heidän asioiden kuunteluun.”

”Vuorovaikutus entistä tietoisempaa”

”Lapset tuntevat kykyni olla läsnä ja kokevat sen arvostavaksi ja turvalliseksi. Saan enemmän positiivista palautetta lapsilta. En kuormitu edes väkivaltatilanteissa, ne eivät mene ihoni alle.”

”En ole huomannut hermoilevani niin paljon. Olen myös kohdannut oppilaita tietoisemmin.

”Molemminpuolinen kuunteleminen on parantunut ja työskentelyyn on tullut rauhallisuutta.

”Kun minä olen läsnä, myös oppilas on.”

”Olen entistä enemmän osannut pysähtyä kuuntelemaan oppilaita.”

”Olen itse rauhallisempi, joten se heijastuu luokkaan.”

”Kuuntelu on helpompaa, ja oppilaatkin huomaavat tulevansa kuulluksi.”

Osallistujat, jotka eivät olleet havainneet muutosta, pohtivat syyksi liian lyhyen seurantajakson ja haasteen havainnoida muutosta itse.

”Tällaisia muutoksia on vaikea itse havainnoida.”

”Seurantajakso lyhyt”

”Jakso on siihen mielestäni vielä lyhyt, mutta koen muuttaneeni vuorovaikutusta ja läsnäoloa jo aiempien tietoisuuskoulutusten myötä.”

Tietoisuustaitojen hyödyt haastavissa luokkatilanteissa

74 % palautekyselyyn vastanneista (N=114) koki hyötynensä koulutuksessa oppimistaan taidoista haastavissa luokkatilanteissa ja 26 % vastanneista ei ollut kokenut hyötynensä oppimistaan taidoista haastavissa tilanteissa (kuvio 4).



Kuvio 4

Kyllä-vastauksissa kuvattiin rauhallisempi toiminta haastavissa tilanteissa, oman läsnäolon ja kärsivällisyyden parantuminen sekä haastavan tilanteen tarkastelu ulkoapäin.

Koulutuksessa opittujen taitojen hyödyt haastavissa tilanteissa

"Olen toiminut rauhallisemmin ja ollut tietoisesti enemmän läsnä."

"Tietoinen kuunteleminen, läsnäolo ja kohtaaminen tietoisempaa"

"Oma läsnäolo ja kärsivällisyys on parantunut."

"Aiemmin haasteelliset kohtaamiset työkavereiden kanssa ovat nyt rauhallisempia. Pystyn oikeasti kuuntelemaan niin lapsia kuin aikuisiakin keskittyneemmin ja rauhallisesti. En koe ristiriitatilanteita itseäni kuormittavina vaan tapahtumina, joita tapahtuu ja jotka pitää selvittää ainakin tietyllä tasolla. Ne eivät uhkaa minun egoani enää."

"Aikalisän" ottaminen ja myötätuntoinen suhtautuminen haastavassa tilanteessa ovat ratkaisseet tilanteet pehmeästi."

"Oppilaita kohdatessa on osannut paremmin siirtää omat tunteet sivuun ja kohdata tilanteen ulkoapäin."

"Eryteisesti haastavissa tilanteissa, joissa oppilas on tehnyt jotain sellaista, johon on puututtava. Tilanteet ovat olleet rauhallisia ja muutenkin minulla on sellainen tunne, että luokkatilanteet ovat rauhoittuneet paljon."

"Tietoiseen läsnäoloon liittyvät harjoitukset ovat auttaneet siihen, että haastavassa tilanteessa on pystynyt tarkastelemaan tilannetta paremmin ikään kuin ulkoa päin."

En-vastauksissa korostuivat lyhyt aikaväli ja uusien tapojen oppiminen vähitellen.

"En vielä osaa erityisen selkeästi tietoisesti käyttää taitoja opetuksessa."

"Uskon että oppiminen on vielä hieman kesken ja vaikutukset näkyvät hieman viiveellä."

"En ole osannut tuoda käytäntöön koska olen harjoitellut liian vähän."

Ensimmäisen koulutusosion avoin palaute

"Kiitos! Olen kokenut tämän koulutuksen tärkeäksi oman hyvinvoinnin kannalta. Uskon, että minun hyvinvoinnistani on hyötyä myös perheelle ja oppilaille."

"Lämmin kiitos! Olette äärimmäisen tärkeän aiheen äärellä. Uskon, että tietoisuustaitojen merkitys vain korostuu jatkossa sekä opettajien että oppilaiden hyvinvoinnin tukemisessa."

"Kiitos, kurssi on tuonut lempeän hyväksyvää asennetta kiireiseen syksyyn!"

"Hienoa, että tällainen on järjestetty netissä! Usein koulutusten ongelmana on sijainti ja aikataulut."

"Kurssi oli hyvin toteutettu. Oli hienoa, että koulutus ei vaatinut matkustamista tiettyyn paikkaan tai poissaoloa töistä. Videot olivat rauhallisia, keskittymistä tukevia."

"Kiitos hienosta koulutuspaketista! Toimii!"

"Kurssin ensimmäinen osio on ollut positiivinen yllätys. Kurssi ei ole tuntunut suorittamiselta. Koen saaneeni aidosti eväitä oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen."

"Luulen, että verkkokoulutus ensikoulutusmuotona on paras, koska siihen sitoutuminen on kuitenkin helpompaa kuin lähiopetukseen. Kerrankin teknologia palvelee parhaalla tavalla. Odotan aika innolla, millaisin työkaluin pääsen jatkamaan ensi vuonna, kun suuntaudumme oppilasharjoituksiin."

"Hyvä, että tietoisuustaitoja tuodaan kouluun. Niille on tarvetta sekä opettajien että oppilaiden kohdalla."

"Suuret kiitokset upeasta koulutuskokonaisuudesta!"

"Verkkomateriaali tosi hyvää. Selkeää ja helposti omaksuttavaa. Alustaa on myös mukava käyttää. Kiitos siitä."

"Kiitos teille kaikille! Tämä on ollut mahtava alkumatka yhdessä oppilaiden ja kollegoiden kanssa!"

"Loistava koulutuskokonaisuus! Antoi mahdollisuuden levolliseen ja armolliseen itsensä kehittämisen."

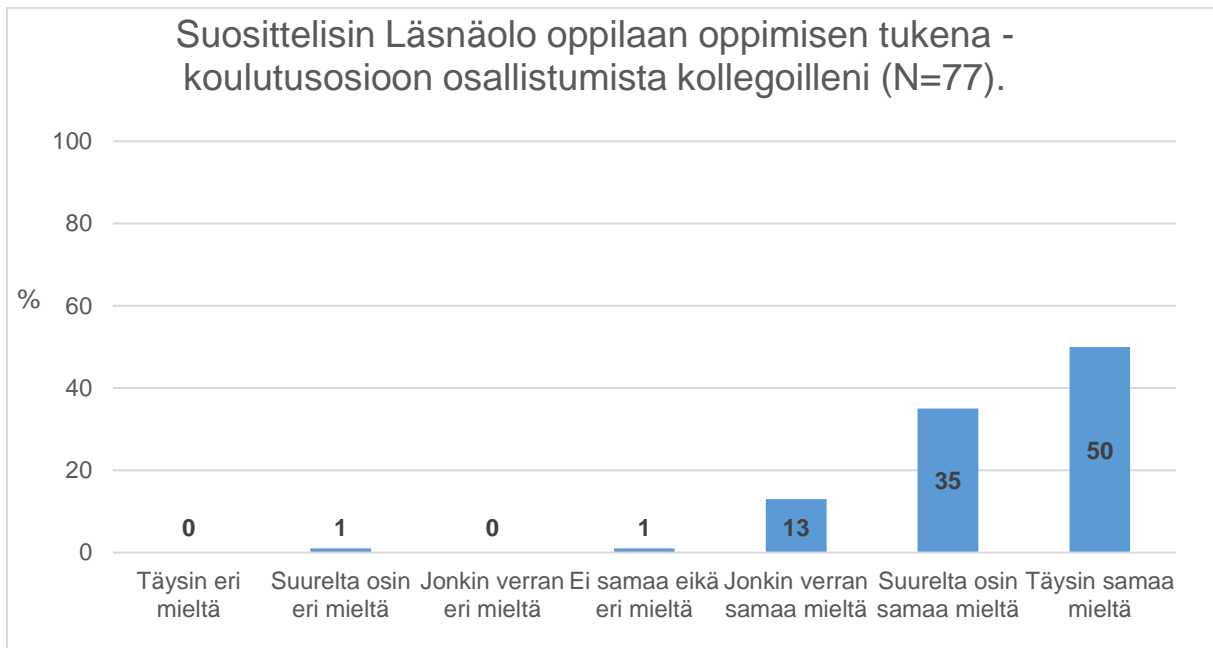
Läsnäolo oppilaan oppimisen tukena –koulutusosio

Koulutustyytyväisyys

Osallistujien koulutustyytyväisyys oli korkea. Läsnäolo oppilaan oppimisen tukena - koulutusosion koulutustyytyväisyyden keskiarvo oli 7.9 (N=78). Koulutusosio arvioitiin asteikolla 0= en lainkaan tyytyväinen-10=erittäin tyytyväinen.

Koulutusosion suositteluinen kollegoille

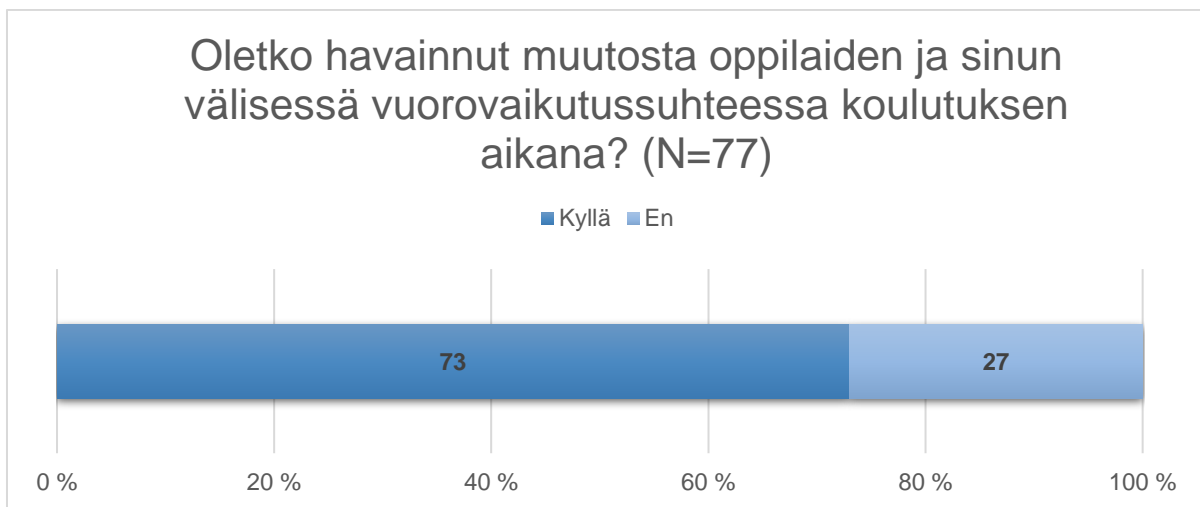
98 % vastanneista (N=77) suosittelisi Läsnäolo oppilaan oppimisen tukena -koulutusosiota kollegoilleensa (kuvio 5).



Kuvio 5

Vuorovaikutus oppilaiden kanssa

73 % vastanneista (N=56) oli havainnut muutosta vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa (kuvio 6).



Kuvio 6

Muutokset opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutuksessa

"Vuorovaikutus vaikuttaa syventyneen."

"Kuuntelen keskittyneemmin ja lapset kuuntelevat toisiaan paremmin."

"Keskittyminen ja läsnäolo ovat parantuneet."

"Vauhdikas ryhmä rauhoittuu, kun tehdään alkuun harjoitus. Sen jälkeen ollaan kuin yhdessä laskeuduttu opiskelemisen tilaan."

"Helpompaa kommunikoida, ymmärrämme paremmin toisiamme, pystyn olemaan paremmin läsnä oppilaiden kanssa."

"arvostavampaa suhtautumista"

"Oppilaat rauhoittuvat oppimisen tilaan."

"Suhteemme on välittömämpi, lämpimämpi ja tunnelmaltaan rennempi."

"Olen vielä paljon rauhallisempi ja läsnäolevampi. Luotan itseeni ja taitoihini. Kun on läsnä, se heijastuu oppilaisiin, he tuntevat suhtautumiseni (arvostuksen), jolloin kommunikaatio kaikin puolin helpottuu, syntyy luottamusta ja turvallisuutta."

"Molemminpuolinen kunnioitus, rauhallisuus on lisääntynyt. Luottamus kertoa asioista myös mielestäni lisääntynyt."

"Läsnäoloharjoitusten pitäminen on tutustuttanut minua oppilaisiin paremmin ja toisinpäin he kokevat minut turvalliseksi."

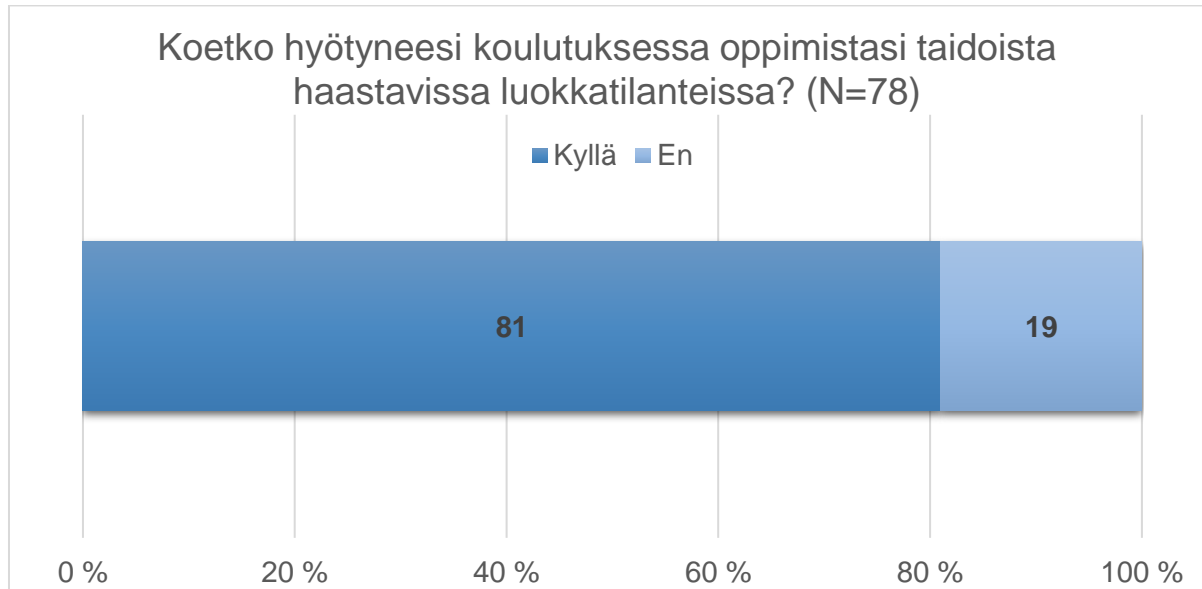
"Aito keskustelu ja kuunteleminen on lisääntynyt."

”Olemme tehneet harjoituksia liian vähän.”

”Olen tehnyt aiemminkin tietoisuustaitoharjoituksia itse ja oppilaiden kanssa.”

Haastavat tilanteet

81 % vastanneista (N=63) oli kokenut hyötynensä koulutuksessa oppimistaan taidoista haastavissa luokkatilanteissa (kuvio 7).



Kuvio 7

Pyysimme vastaajia kertomaan tarkemmin, millaisissa tilanteissa taitoja oli tullut käytettyä ja miten se oli vaikuttanut tilanteiden ratkaisemiseen:

Haastavat tilanteet

"Riitatilanteiden selvittäminen"

"On helpompi pysyä rauhallisena tilanteissa, joissa ennen hermostui."

"Hyväksyn tunteeni paremmin, "jahas, nyt tuntuu tältä." Enkä lähde niin kierteille"

"Erityisesti erityisoppilaiden kohtaamisessa huomaan taitojeni parantuneen ja löydän paljon enemmän empatiaa itsestäni tilanteissa."

"Olen rauhallisempi ja kykenen kuuntelemaan oppilaita paremmin."

"Konfliktien selvittelytilanteissa toiset oppilaista ovat selkeästi käyttäneet hengitystekniikoita saadakseen itsensä rauhoittumaan."

"Aina voi hengittää! Myös haastavien tilanteiden jälkeen yritän muistaa itsemyötätunnon."

"Oma jaksaminen parantunut ja oppilaiden kohtaamiseen on tullut rauhallisempi ote."

"Kiihtyneessä tunnetilassa olevan oppilaan kanssa toimimisessa olen saanut itselleni levollisuutta ja rauhaa toimintaani, jonka kautta tilanne on ollut helpommin selvitettävissä. Olen saanut myös eväitä siihen, miten tukea lasta tällaisen tunnemylläksen jälkeen."

"Ristiriitatilanteissa olen rauhallisempi ja ajattelen myös oppilaan näkökulmaa."

"Olen paremmin läsnä. Jos luokka on levoton, teemme väliin, vaikka muutaman tietoisien hengityksen tai kävelyn, jolloin keskittyminen lisääntyy."

"Olen pystynyt ottamaan tilanteisiin etäisyyttä ja suhtautumaan niihin rauhallisemmin."

Vastaajat, jotka eivät kokeneet hyötyneensä opituista taidoista haastavissa tilanteissa, pohtivat seuraavaa:

"Olen työskennellyt jo pitkään ja kokemuksen kautta olen saanut oppia/kokemusta haastavien tilanteiden kohtaamiseen."

"En valitettavasti ole pystynyt teettämään harjoituksia säännöllisesti oppilailla."

Toisen koulutusosion avoin palaute

"Onnistunut koulutus. Pääpaino oli suorittamisen sijaan asioiden todellisessa omaksumisessa."

"Suuret kiitokset mahtavasta koulutuksesta"

"Kiitos kokonaisuudessaan erittäin hyvästä ja tarpeellisesta koulutuksesta koko tiimille!!"

"Kiitos, teette todella tärkeää työtä!"

"Valmiit kuuntelut, joita voi käyttää luokassa, ovat tosi hyviä! Niitä on kiva käyttää. Lisäksi omat harjoitukset helposti käytettävissä."

"Hieno systeemi! Selkeä ja helposti ymmärrettävä koulutus."

"Näen tietoisuustaitojen kehittämisen äärettömän tärkeänä ärsykeitä tulvivassa maailmassa. Näiden taitojen kehittäminen on tärkeää tasa-arvonkin kannalta, kun oppilaiden lähtökohdat voivat olla hyvin erilaiset."

TOM-tiimi

Läsnäolo opettajan työn tukena –koulutusosio:

TOM-sisällöntuottajat ja TOM-kouluttajat: Satu Posti ja Kim Wikström

Läsnäolo oppilaan oppimisen tukena –koulutusosio:

TOM-sisällöntuottajat: Susanna Ahvalo ja Satu Posti, TOM-kouluttajat: Susanna Ahvalo ja Kim Wikström

Yhteenvedon on laatinut TOM-hankekoordinaattori Emilia Keijonen
emilia.keijonen@folkhalsan.fi