

# WellbeingInSchools

## Hankkeen tietoisuustaitojen arviointivälineen kysymykset

**HANKKEEN NIMI:** Enhancing Resilience and Well-being of All Students in Primary Schools

**Hankenumero:** 2024-1-CZ01-KA220-SCH-000245017

**Verkkosivusto:** <https://wellbeinginschools.eu/>

**Yhteyshenkilö:** zakova@ped.muni.cz

**Lisenssi:** WellbeingInSchools-ohjelma © 2026: Masarykin yliopisto, INNOVATION HIVE, INSIDE EU, Jyväskylän yliopisto ja CEEV Živica. Teos on lisensoitu lisenssillä CC BY-NC-ND 4.0. Lisenssin voi lukea täältä:  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Tämä asiakirja on tarkoitettu ainoastaan tueksi opettajille, jotka toteuttavat Erasmus+ WellbeingInSchools-ohjelmaa. Asiakirjaa saavat käyttää vain opettajat, jotka ovat suorittaneet ohjelmaan liittyvän koulutuksen hyväksytysti.

**Vastuuvapauslauseke:** Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin yksinomaan kirjoittajan/kirjoittajien omia eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) näkemyksiä. Euroopan unionia tai EACEA:a ei voida pitää niistä vastuussa.

## Oppitunti 2: Keskity olennaiseen

Minun on vaikea keskittyä yhteen asiaan kerrallaan

→ *Esimerkiksi: Yrität opiskella ja samalla tarkistat ryhmäkeskusteluja, nousest tekemään muita tehtäviä joita tulee mieleen, kuten vaatteiden järjestelyä.*

## Oppitunti 3: Maista tämä hetki

Syön usein kiireessä kokematta ateriaa kunnolla

→ *Esimerkiksi: Syöt lounaan viidessä minuutissa, koska haluat nopeasti takaisin tunnille tai puhelimesi ääreen.*

## Oppitunti 4: Kun olo käy epämukavaksi

Huomaan, kun oloni on epämukava

→ *Esimerkiksi: Huomaat, että olet jännittynyt ennen esitelmän pitämistä tai uusien ihmisten tapaamista. Tämä voi näkyä esimerkiksi niin, että hikoilet tavallista enemmän, kätesi tärisyvät tai sinulla on tavallista kuumempi olo.*

## Oppitunti 5: Vähemmän stressiä, enemmän rauhaa

Tunnen usein stressiä

→ *Esimerkiksi: Olet hermostunut tehtävistä, jotka sinun täytyy saada valmiiksi, tai muiden ihmisten kanssa puhumisesta.*

## Oppitunti 6: Ole itsellesi paras kaveri

Arvostelen itseäni ankarasti, kun asiat menevät pieleen

→ *Esimerkiksi: Ajattelet "Olen tässä ihan surkea", kun teet matematiikan tehtävän väärin tai et saa palloa kiinni liikunnassa.*

## Oppitunti 7: Selkeyttä mielesi

Yliajattelen asioita usein

→ *Esimerkiksi: Käyt keskustelua mielessäsi uudelleen ja uudelleen ja mietit, sanoitko jotain väärin.*

## Oppitunti 8: Aito yhteys, ei vain reaktioita

Reagoin usein nopeasti ajattelematta, kun olen harmistunut

→ *Esimerkiksi: Tokaiset ystävällesi tylästi ryhmäkeskustelussa, koska tulkitsit hänen sävynsä väärin.*

## Oppitunti 9: Pienet asiat, suuri piristys

Keskityn yleensä enemmän siihen, mikä on pielessä, kuin siihen, mikä on hyvää

→ *Esimerkiksi: Keskityt huonoon arvosanaan, vaikka muissa aineissa meni hyvin.*

## Oppitunti 10: Sinä ja algoritmi

Voin laittaa puhelimeni helposti pois, kun haluan keskittyä johonkin muuhun

→ *Esimerkiksi: Laitat puhelimesi "Älä häiritse" -tilaan opiskellessasi tai viettäessäsi aikaa ystävien kanssa.*

# WellbeingInSchools

## Hankkeen tarvekartoituksen ohjeistus

**HANKKEEN NIMI:** WellbeingInSchools

**Hankenumero:** 2024-1-CZ01-KA220-SCH-000245017

**Verkkosivusto:** <https://wellbeinginschools.eu/>

**Yhteyshenkilö:** zakova@ped.muni.cz

**Lisenssi:** WellbeingInSchools-ohjelma © 2026: Masarykin yliopisto, INNOVATION HIVE, INSIDE EU, Jyväskylän yliopisto ja CEEV Živica. Teos on lisensoitu lisenssillä CC BY-NC-ND 4.0. Lisenssin voi lukea täältä:  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Tämä asiakirja on tarkoitettu ainoastaan tueksi opettajille, jotka toteuttavat Erasmus+ WellbeingInSchools-ohjelmaa. Asiakirjaa saavat käyttää vain opettajat, jotka ovat suorittaneet ohjelmaan liittyvän koulutuksen hyväksytysti.

**Vastuuvapauslauseke:** Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin yksinomaan kirjoittajan/kirjoittajien omia eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) näkemyksiä. Euroopan unionia tai EACEA:a ei voida pitää niistä vastuussa.

# 1. Johdanto

Nämä ohjeet on laadittu tukemaan opettajia WellbeingInSchools-opetussuunnitelman ja oppimateriaalien käyttöönotossa. Ohjeiden tavoitteena on helpottaa luokkahuoneessa tapahtuvaa toteutusta niin, että se on osallistava ja saavutettava kaikille oppilaille heidän yksilöllisistä tarpeistaan tai toimintakyvystään riippumatta. Ohjeistuksen perustana on STEP-malli, vakiintunut viitekehys, jota on sovellettu menestyksekkäästi monissa eri maissa ja monenlaisissa harjoituksissa.

STEP-malli tarjoaa yksinkertaisen mutta tehokkaan tavan tehdä harjoituksiin mukautuksia niin, että kaikki voidaan ottaa mukaan ja he voivat osallistua yhdessä. Tämän työkalun avulla opettajat voivat varmistaa, että kaikki oppilaat saavat tietoisuustaitoharjoituksista hyötyä.

## 2. STEP-mallin ymmärtäminen

### Mitä STEP tarkoittaa?

STEP on lyhenne, joka muodostuu seuraavista osa-alueista:

- **S** = Tila
- **T** = Tehtävä
- **E** = Välineet
- **P** = Ihmiset

Nämä ovat neljä keskeistä osa-aluetta, joiden avulla harjoituksia voidaan mukauttaa osallistumisen edistämiseksi.

### Tausta ja soveltaminen

STEP-malli kehitettiin alun perin osana laajempaa ”[Inklusion kirjo \(Inclusion Spectrum\)](#)” -lähestymistapaa, jonka tavoitteena on edistää vammaisten ja erilaisten oppimis- ja toimintakykyjen omaavien oppilaiden osallisuutta liikunnan opetuksessa ja urheilun toimintaympäristöissä. Sen periaatteet ovat yleispäteviä, ja niitä on siirretty menestyksekkäästi erilaisiin opetuksellisiin yhteyksiin.

STEP-mallissa kuvataan erilaisia tapoja toteuttaa osallistavia harjoituksia:

1. **Yhteinen harjoitus** – Yksinkertainen harjoitus, joka voidaan tehdä suurella ryhmällä ja joka vaatii vain vähän tai ei lainkaan mukautuksia
2. **Mukautettu harjoitus** – Kaikki tekevät saman harjoituksen, mutta siihen tehdään mukautuksia erilaisten tarpeiden ja valmiuksien tukemiseksi
3. **Rinnakkaiset harjoitukset** – Oppilaat jaetaan ryhmiin, joissa he voivat tehdä harjoitusta omaan tahtiinsa ja omalla tasollaan
4. **Erillinen harjoitus** – Tietty ryhmä tai yksittäinen oppilas tekee tarkoituksellisesti suunnitellun, erilaisen harjoituksen, joka on räätälöity heidän yksilöllisiin tarpeisiinsa

## 3. STEP-mallin soveltaminen

### Tila

#### Vaihe 1: Tarkastele ympäristöä

##### Kysy itseltäsi:

- Missä tämä harjoitus tavallisesti toteutetaan?
- Toimisiko jokin toisenlainen ympäristö paremmin osallistumisen edistämiseksi?

Esimerkiksi kehon skannaus -harjoitus toteutetaan tyypillisesti rauhallisessa luokkatilassa, jossa oppilaat istuvat mukavasti tuoleilla tai lattialla. Harjoitus voidaan kuitenkin tehdä myös ulkona tai koulun rauhallisemmassa osassa, jossa oppilaiden on helpompi rentoutua.

#### Vaihe 2: Arvioi käytettävissä olevat tilat

##### Mieti kaikkia mahdollisia paikkoja, joissa voisit toteuttaa harjoituksen:

- Oma luokkasi
- Liikuntasali tai suuri sali
- Ulkotilat (piha, kenttä, puutarha)
- Rauhoittumistila tai kirjasto
- Muut erityisesti varustellut tilat

##### Kussakin tilassa pohdi seuraavia:

- Onko tilan koko ja kapasiteetti sopiva, jotta kaikki voivat osallistua?
- Minkälaisia aistiympäristön piirteitä tilassa on (valo, äänet, lämpötila), ja voidaanko niitä muuttaa niin, että ympäristöstä tulee miellyttävämpi?
- Onko tila riittävän rauhallinen ja yksityinen, jotta oppilaiden on mahdollista rentoutua?
- Onko tilassa mahdollisia häiriötekijöitä, jotka voivat estää oppilaita uppoutumasta tietoisuustaitoharjoitukseen?
- Onko tila fyysisesti esteetön tai voidaanko se tehdä esteettömäksi kaikille osallistuville oppilaille?
- Onko joillakin oppilailla erityisiä tarpeita, jotka on huomioitava tilassa, jotta he voivat osallistua tarkoituksenmukaisesti?

#### Vaihe 3: Valmistele tila ja määritä mukautukset

Valitse harjoitukseen sopivin tila tai tilat sen perusteella, mitä tunnistit vaiheessa 2. Mieti, miten voit valmistella tilan ja millaiset mukautukset tekevät siitä harjoitukselle paremmin sopivan. Tyypillisiä mukautuksia voivat olla esimerkiksi:

- Pehmeiden kalusteiden (tyyny, matot) käyttäminen tilan mukavuuden lisäämiseksi
- Tavaroiden ja visuaalisten ärsykkeiden karsiminen sekä ylimääräisen sekavuuden siivoaminen

- Valojen himmentäminen tai sälekaihtimien/verhojen sulkeminen
- Lämpötilan ja ilmanvaihdon säätäminen
- Henkilökohtaisten tilojen tai rajojen merkitseminen oppilaille
- ”Rauhoittumisalueen” tai erillisen tilan järjestäminen oppilaille, jotka tarvitsevat tauon
- Luiskausten tai muiden apujen lisääminen tarvittaessa, jotta tilaan pääsy on mahdollinen

## Esimerkki: Tilan valmistelu kehon skannaus -harjoitusta varten

*Seuraava esimerkki havainnollistaa, miten opettaja voi valita ja mukauttaa tilaa osallistavan kehon skannaus -harjoituksen toteuttamiseksi. Huomaa, että useimmissa tapauksissa luokkahuone tarjoaa riittävän ja esteettömän ympäristön tietoisuustaitoharjoitusten toteuttamiseen – seuraavat esimerkit kuvaavat mukautuksia, joilla luokkatilasta voidaan tehdä harjoitukselle sopivampi, tai vaihtoehtoisen tilan valintaa silloin, kun luokkahuone ei ole sopiva.*

Opettaja pohtii käytettävissään olevia tiloja: omaa luokkahuonetta, pienempää huonetta ja ulkopihaa. Hän toteaa, että pienempi huone ei ole riittävän suuri, jotta kaikki mahtuisivat sinne mukavasti. Ulkopihalla on paljon häiriötekijöitä, jotka voivat estää joitakin oppilaita keskittymästä harjoitukseen. Lisäksi opettajalla on kaksi oppilasta, jotka ovat herkkiä kirkkaalle valolle ja koville äänille.

Opettaja hahmottelee kaksi vaihtoehtoa.

### Vaihtoehto 1

Opettaja ajattelee, että harjoitus voidaan toteuttaa koko luokan yhteisenä harjoituksena luokassa. Hän raivaa huoneen keskelle suuren, siistin alueen, jossa kaikki voivat istua, seistä tai asettua makuulle. Hän järjestää pehmeitä istuin- ja makuualustoja, kuten tyynyjä ja säkkituoleja. Hän sulkee ikkunat ja kaihtimet, himmentää valaistusta ja sulkee oven luodakseen rauhallisemman ympäristön sekä huomioidakseen aistiherkkien oppilaiden tarpeet. Lisäksi opettaja varaa pienemmän huoneen ja kertoo oppilaille, että se on käytettävissä, jos joku tarvitsee tauon harjoituksesta.

### Vaihtoehto 2

Opettaja ajattelee, että luokkahuone ei ole ihanteellinen harjoituksen toteuttamiseen, koska käytävältä ja muista luokista kuuluu liikaa melua. Hän haluaisi toteuttaa harjoituksen ulkona koulunpihalla, mutta on huolissaan siitä, että se voi muodostaa esteen aistiherkille oppilaille. Opettaja päättää, että paras tapa varmistaa kaikkien osallistuminen on toteuttaa kaksi **mukautettua harjoitusta** ja järjestää harjoitukset kahdessa eri tilassa.

Yksi harjoitus toteutetaan koulunpihalla, ja toinen toteutetaan pienemmässä huoneessa, joka on paljon rauhallisempi ja jossa on vähemmän häiriötekijöitä. Opettaja valitsee pienemmässä huoneessa toteutettavaan harjoitukseen ryhmän oppilaita, mukaan lukien aistiherkät oppilaat. Näin varmistetaan, etteivät nämä kaksi oppilasta tunne tulevaisuuden erotelluiksi ja eristetyiksi muusta ryhmästä.

## Tehtävä

### Vaihe 1: Ymmärrä tehtävä

Tutustu tietoisuustaitoharjoitukseen (mindfulness), jonka haluat toteuttaa, ja varmista, että ymmärrät, mitä oppilaat tekevät. Pohdi täsmällisiä vaiheita, joista harjoitus koostuu, sekä sitä, millaisia haasteita niihin voi liittyä. Valmistele oppilaille selkeä ja hyvin jäsennelty ohjeistus harjoituksesta.

→ Esimerkiksi: tietoisuustaitoinen hengitysharjoitus voi sisältää seuraavat vaiheet:

- Etsi mukava asento
- Sulje silmät tai anna katseen pehmetä
- Huomaa oma hengityksesi
- Opettele laskemaan hengityksiäsi
- Harjoittele hengityksen pidentämistä
- Jatka sovitun ajan (esim. 2–5 minuuttia)

### Vaihe 2: Tunnista mahdolliset esteet

Kysy jokaisen osa-alueen kohdalla itseltäsi: voiko tämä olla joillekin oppilaille vaikeaa tai haastavaa? Kun huomioit luokan jokaisen oppilaan tarpeet, mitkä vaiheet saattavat vaatia mukauttamista, jotta kaikki voivat osallistua?

Tietoisuustaitoisessa hengitysharjoituksessa osa oppilaista voi tarvita tukea hengitysten laskemisessa, jos heidän on vaikea tehdä sitä itsenäisesti. Toisten voi olla vaikea jatkaa harjoitusta sovitun ajan ilman jatkuvaa ohjausta tai kannustusta.

### Vaihe 3: Määritä mukautukset

Tehtävää voidaan mukauttaa monin eri tavoin.

Voit mukauttaa tehtävän **vaativuutta**:

- Miten voit tehdä tehtävästä helpomman ja vähemmän kuormittavan?
- Voitko tehdä tehtävästä haastavamman oppilaille, joilla on vahvemmat valmiudet?
- Voitko pilkkoa tehtävän pienempiin vaiheisiin, joita opetetaan yksi kerrallaan?
- Voitko opettaa tehtävää vähitellen useiden kertojen aikana sen sijaan, että opetat kaiken kerralla?

Voit mukauttaa **kestoa**:

- Haluaisivatko jotkut oppilaat tehdä harjoituksen lyhyemmän tai pidemmän ajan?
- Millaisia vaihtoehtoja haluat tarjota?
- Mobiilisovellus sisältää 2, 4 ja 7 minuutin äänitteitä. Voit harkita aloittavasi lyhyellä, 2 minuutin versiolla ja siirtyväsi myöhemmillä oppitunneilla vähitellen pidempiin versioihin.

Voit mukauttaa **ohjeistustasi**:

- Ovatko ohjeet selkeitä ja helposti ymmärrettäviä kaikille oppilaille?
- Tarvitsetko ohjeita eri muodoissa, esimerkiksi sekä suullisina että kirjallisina?
- Voitko näyttää vaiheet fyysisesti ennen kuin oppilaat kokeilevat niitä?
- Voitko tehdä visuaalisia tukia (kaavioita, julisteita), jotka ovat helpommin ymmärrettäviä kuin pelkkä kirjoitettu teksti?

Voit mukauttaa tehtävän **joustavuutta**:

- Voidaanko jotkin harjoituksen osat tehdä valinnaisiksi, tai onko joitakin osia, joihin haluat kaikkien oppilaiden osallistuvan? Oppilaat voivat osallistua harjoitukseen silmät auki tai kiinni, istuen, maaten, seisten tai kävellen.
- Missä kohdin voit antaa oppilaille valinnanmahdollisuuksia siihen, miten he tekevät harjoituksen? Kaikkien harjoituksen osien tulee olla vapaaehtoisia, ja oppilaille tulee antaa vapaus jättäytyä pois mistä tahansa harjoituksen osasta.

## Esimerkki: Tehtävän mukauttaminen hengitysharjoituksen toteuttamiseksi

*Seuraava esimerkki havainnollistaa, miten opettaja voi mukauttaa tehtävää, jotta tietoisuustaitoinen hengitysharjoitus olisi osallistavampi.*

### Vaihtoehto 1

Opettaja tunnistaa tietoisuustaitoiseen hengitysharjoitukseen sisältyvät yksittäiset tehtävät. Hän huomioi oppilaidensa yksilölliset tarpeet ja toteaa, että kokonaisuus on suhteellisen yksinkertainen eikä vaadi tehtävän mukauttamista, joten hän toteuttaa **yhteisen harjoituksen**. Opettaja huolehtii siitä, että harjoitus selitetään etukäteen selkeästi, ja antaa kaikille kirjalliset ohjeet siltä varalta, että niitä tarvitaan, mutta muuten harjoitus toteutetaan ilman muita tehtävään liittyviä mukautuksia.

### Vaihtoehto 2

Opettaja päättää, että tehtävä on liian vaativa, jotta kaikki oppilaat voisivat osallistua yhdessä ilman mukautuksia. Hän päättää toteuttaa **mukautetun harjoituksen**, jotta kaikki voidaan ottaa mukaan samaan aikaan. Hän päättää käyttää ensimmäisellä kerralla 2 minuutin äänitettä ja sen sijaan, että oppilaat laskisivat kymmenen hengitystä, he laskevat joka kerta kolmeen hengitykseen asti. Seuraavilla kerroilla opettaja siirtyy vähitellen pidempiin äänitteisiin sekä suurempaan hengitysten määrään.

### Vaihtoehto 3

Opettaja arvioi, että osa oppilaista voi kokea tehtävän haastavana, kun taas toisille se voi olla liian helppo. Siksi hän päättää, että paras lähestymistapa on toteuttaa **rinnakkaiset harjoitukset**. Hän jakaa tilan kolmeen erilliseen alueeseen siten, että kunkin alueen tehtävä muuttuu vaiheittain vaativammaksi. Ensimmäisellä alueella oppilaat keskittyvät yksinkertaisesti hengityksen havainnointiin ja harjoittelevat syvään sisään- ja

uloshengittämistä. Toisella alueella oppilaat harjoittelevat uloshengityksen pidentämistä. Kolmannella alueella oppilaat laskevat hengityksiään aktiivisesti tietyn kaavan mukaan, esimerkiksi 3 sekuntia sisäänhengitykseen ja 6 sekuntia uloshengitykseen. Kaikkia oppilaita kannustetaan etsimään se alue, jossa heistä tuntuu mukavimmalta. Opettaja voi aina muuttaa kunkin alueen harjoituksia, jos ne ovat oppilaille liian helppoja tai liian haastavia.

## Välineet

### Vaihe 1: Pohdi mahdollisia välineitä

Pohdi, millaisia välineitä sinulla on käytettävissä ja mitkä niistä voisivat parantaa sekä harjoituksen saavutettavuutta että siitä saatavaa myönteistä kokemusta. Oppilaat voivat harjoitella monia tietoisuustaitoharjoituksia itsenäisesti WellbeingInSchools-ohjelman Mindzy-mobiilisovelluksen avulla puhelimellaan. Luokassa tämä voi edellyttää kuulokkeita. Päiväkirjatyyppisissä harjoituksissa voidaan tarvita kynää ja paperia, mutta nekin voidaan toteuttaa sovelluksessa.

Useimmat tietoisuustaitoharjoitukset eivät edellytä erityisiä välineitä, mutta saatat huomata, että joissakin on selkeää hyötyä siitä, että tietyt välineet ovat saatavilla. Varmista, että välineitä on riittävästi kaikille oppilaille.

→ Esimerkiksi: tietoisuustaitoisen syömisen harjoituksessa voit harkita seuraavia:

- Millaisia ruokia on saatavilla
- Servietit
- Käsipyyhkeet
- Siivousvälineet
- Istumavaihtoehdot (tuolit, tyynyt, säkkituolit, joogamatot)

### Vaihe 2: Arvioi oppilaiden tarpeet

Onko joillakin oppilailla erityisiä tarpeita, joihin voidaan vastata tarjoamalla tiettyjä välineitä? Tällaisia voivat olla esimerkiksi:

- Istumavaihtoehtojen tarjoaminen tai mahdollisuus istua, seistä tai asettua makuulle
- Melua vaimentavien välineiden, kuten kuulokkeiden tai kuulosuojainten, käyttäminen
- Tavanomaisten tukivälineiden salliminen, kuten painopeitot, stressilelut, erilaiset pintarakenteiset esineet, fidget spinnerit jne.
- Visuaalisten tukien, kuten kaavioiden, käyttäminen ohjeiden selittämiseen
- Näkyvillä olevan kellon tai ajastimen pitäminen tilassa

### Esimerkki: Välineiden mukauttaminen tietoisuustaitoisen syömisen harjoitusta varten

Opettaja päättää, että tietoisuustaitoisen syömisen harjoituksen toteuttamiseksi on hyvä tehdä joitakin mukautuksia käytettävissä oleviin välineisiin. Hän päättää valmistella erilaisia ruokia, joissa on eri tuntuma, maku ja tuoksu, jotta oppilaat voivat kokea harjoituksen aikana erilaisia aistimuksia. Hän varmistaa etukäteen oppilaiden mahdolliset allergiat ja ruokavaliot ja välttää niitä ruokia, jotka eivät sovi kaikille. Hän kertoo selkeästi, että oppilaat voivat halutessaan istua tai seistä harjoituksen aikana, ja järjestää eri istuma-alueita ja -vaihtoehtoja, kuten tuoleja, säkkituoleja tai lattiatyynyjä. Hän varmistaa, että tilassa on kello, ja kertoo selkeästi, kuinka kauan harjoitus kestää.

## Ihmiset

### Vaihe 1: Määritä, ketkä osallistuvat

Aloita käymällä läpi kaikki, jotka osallistuvat harjoitukseen. Tähän sisältyvät sinä, oppilaat sekä mahdolliset opettajat, tukihenkilöstö tai muut henkilöt, jotka auttavat sinua harjoituksen ohjaamisessa. Pohdi kaikkien mukana olevien tarpeita ja valmiuksia. Tässä STEP-mallin osassa tarkastellaan tyypillisesti sitä, miten mukana olevien osaamista ja vahvuuksia voidaan hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla.

### Vaihe 2: Pohdi ryhmittelyvaihtoehtoja

Pohdi, miten oppilaat on parasta ryhmitellä ja millaista tukea he saattavat tarvita muilta. Toteutatko harjoituksen koko luokan kanssa vai pienryhmissä? Hyötyisivätkö jotkut oppilaat yksilöllisestä tuesta tukihenkilöstöltä tai vertaisilta?

Useimmissa tapauksissa on järkevää toteuttaa harjoitukset **koko luokan** kanssa. Tämä toimii parhaiten, kun:

- Useimpien oppilaiden valmiudet ovat samalla tasolla
- Harjoitus on luonteeltaan saavutettava kaikille, tai se voidaan tehdä saavutettavaksi muutamilla mukautuksilla
- Arvioit, että oppilaat hyötyvät siitä, että he kokevat harjoituksen yhdessä

Saatat haluta jakaa oppilaat **pienryhmiin** tai **pareihin**, kun:

- Luokassa on oppilaita, joiden valmiudet vaihtelevat (esim. lyhyempi keskittymiskyky, näön tai kuulon rajoitteet) ja jotka hyötyisivät erillisistä, rinnakkain toteutettavista harjoituksista
- Oppilaat voivat kuormittua tai heidän voi olla vaikea keskittyä suuressa ryhmässä
- Oppilaiden voi olla tarpeen vahvistaa itseluottamustaan ennen kuin he liittyvät suurempaan ryhmään
- Jotkut oppilaat voivat tarvita yksilöllistä tukea tai huomiota

### Vaihe 3: Määritä mukautukset

Määritä, millaisia mukautuksia voit tehdä harjoitukseen mukana olevien ihmisten perusteella.

Aloita pohtimalla, millainen ohjaaja olet harjoituksen aikana. Mieti, millaista kieltä voit käyttää kannustaaksesi oppilaita osallistumaan, esimerkiksi:

- Rauhallinen, lempeä äänenkäyttö
- Selkeä, yksinkertainen, myönteinen ja kannustava kieli
- Tuomitsematon lähestymistapa
- Anna oppilaille aikaa käsitellä ohjeita puhumatta liian nopeasti
- Kannusta oppilaita osallistumaan kaikkiin harjoituksiin, mutta varmista, että he ymmärtävät osallistumisen olevan vapaaehtoista ja että he voivat pitää tauon tai jättää harjoituksen kesken milloin tahansa

Pohdi myös, missä olet harjoituksen aikana. Seisotko luokan edessä antamassa ohjeita vai liikutko ryhmien välillä nähdäksesi, kuka tarvitsee tukeasi?

Kuinka paljon ohjausta ja neuvoja sinun tulisi antaa? Tarvitsetko hyvin jäsenneilyä ohjeistusta ja tiheitä muistutuksia, vai riittääkö vähäinen ohjaus, jolloin oppilaat voivat ottaa aktiivisemmän roolin harjoituksen toteuttamisessa? Voivatko oppilaat tukea toisiaan? Jos jaat harjoituksen pienempiin ryhmiin, voit ehkä nimetä jokaisen ryhmän ohjaajaksi oppilaita, joilla on vahvemmat valmiudet.

Päätä, saavatko oppilaat keskustella hiljaa keskenään vai haluatko heidän olevan hiljaa, kun harjoitus on alkanut. Jos osa oppilaista tekee harjoituksen pareittain vertaisten tai tukihenkilöstön kanssa ja osa tekee harjoituksen suuressa ryhmässä vähäisellä tuella, pohdi, miten jaat huomiosi ryhmien välillä.

## **Esimerkki: Ihmisiin liittyvät mukautukset hengitysharjoituksen toteuttamiseksi**

*Seuraava esimerkki havainnollistaa, miten opettaja voi tehdä ihmisiin liittyviä mukautuksia tietoisuustaitoiseen hengitysharjoitukseen.*

### **Vaihtoehto 1**

Opettaja päättää, että luokka pystyy osallistumaan harjoitukseen yhdessä niin, että tarvitaan vain vähän ohjausta ja tukea. Hän päättää toteuttaa **yhteisen harjoituksen**. Opettaja varmistaa, että hän selittää kaiken etukäteen selkeästi ja helposti ymmärrettävästi, ja seisoo harjoituksen aikana keskeisellä paikalla luokan edessä, jotta hän voi helposti auttaa kaikkia, jotka tarvitsevat tukea.

### **Vaihtoehto 2**

Opettaja arvioi, että osa oppilaista tarvitsee harjoituksessa säännöllistä tukea ja kannustusta, jotta he pystyvät ylläpitämään tarkkaavaisuuttaan ja keskittymistään. Opettaja päättää toteuttaa kaksi **rinnakkaista harjoitusta**. Hän selittää luokalle, että yhdessä harjoituksessa opettaja antaa ohjeet ja oppilaat tekevät harjoituksen omaan tahtiinsa. Toisessa harjoituksessa tukihenkilö käy harjoituksen oppilaiden kanssa läpi vaihe vaiheelta,



**Euroopan unionin  
rahoittama**

ja oppilaiden on helpompi esittää kysymyksiä ja pyytää apua (esimerkiksi hengitysten laskemisessa).