

Wellbeing in Schools Program

Opetussuunnitelmaakokonaisuuden kuvaus opettajille

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: The Wellbeing in Schools program © 2026 by Masaryk University, INNOVATION HIVE, INSIDE EU, Jyväskylä University, and CEEV Živica is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. A copy of this license can be viewed here: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Tämä asiakirja toimii ainoastaan tukimateriaalina Erasmus+ Wellbeing in Schools -ohjelmaa toteuttaville opettajille. Sitä saavat käyttää vain opettajat, jotka ovat suorittaneet tämän ohjelman edellyttämän koulutuksen hyväksytysti.

Vastuuvapauslauseke: Rahoittanut Euroopan unioni. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin ainoastaan kirjoittajan tai kirjoittajien omia eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai European Education and Culture Executive Agency (EACEA) -viraston näkemyksiä ja mielipiteitä. Euroopan unionia tai EACEA:a ei voida pitää niistä vastuussa.

Tämä opetussuunnitelmakokonaisuutta kuvaava asiakirja tarjoaa lyhyen yleiskatsauksen koulutusohjelmasta, jossa otetaan käyttöön tietoisuustaitojen (mindfulness) harjoituksia yläkoulun tasolla (ISCED 2) viidessä maassa (CZ, SK, EL, IE, FI) Wellbeing in Schools -hankkeessa. Se sisältää seuraavat keskeiset osat:

1. **Johdanto** – tarkoitus, perustelut ja kohderyhmä
 2. **Koulutukselliset tavoitteet** – yleiset tavoitteet ja tarkemmat oppimistulokset
 3. **Sisällön yleiskuvaus** – oppituntikokonaisuuden runko, teemat ja kehitettävät keskeiset taidot
 4. **Rakenne ja organisointi** – opetussuunnitelmakokonaisuuden viitekehys ja toteutus
 5. **Opetusmenetelmät** – opetukselliset lähestymistavat sekä luokassa toteutettavat harjoitukset ja tehtävät
 6. **Arviointi** – menetelmät ja kriteerit oppimisen arviointiin
 7. **Resurssit** – tarvittavat materiaalit ja teknologian integrointi
-

1. Johdanto

Tarkoitus ja perustelut

Wellbeing in Schools -tietoisuustaitojen (mindfulness) opetussuunnitelmakokonaisuus vastaa nuorten kasvavaan sosioemotionaalisen tuen ja psyykkisen resilienssin tarpeeseen. Yläkoulun tason oppilaat kohtaavat usein koulunkäyntiin liittyviä paineita, sosiaalisia haasteita ja tunne-elämän vaihtelua, jotka voivat vaikuttaa heidän oppimiseensa ja hyvinvointiinsa. Tämä opetussuunnitelmakokonaisuus antaa heille käytännöllisiä tietoisuustaitojen välineitä, joiden avulla he voivat vahvistaa keskittymistä, säädellä tunteitaan ja reagoida harkitummin arjen tilanteissa. Sisällyttämällä lyhyitä päivittäisiä harjoituksia ja erillisiä oppituntikokonaisuuksia koulun arkeen ohjelman tavoitteena on tukea sisäistä tietoisuutta, itsesäätelyä ja terveempiä ihmissuhteita sekä luoda lopulta entistä kannustavampi ja inklusiivisempi oppimisympäristö.

Kohderyhmä

Opetussuunnitelmakokonaisuus on suunniteltu **ISCED 2 -tasolla** oleville oppilaille (tyypillisesti 11–15-vuotiaille), ja se soveltuu yläkoulun tason opetukseen erilaisissa luokkaympäristöissä. Sitä voidaan mukauttaa eri oppiaineisiin ja koulukonteksteihin, mikä varmistaa sen saavutettavuuden opettajille useissa maissa ja eri oppiaineissa. Harjoitukset ja tehtävät ovat kehitysvaiheeseen sopivia varhaisnuorille: ne yhdistävät lyhyitä ohjattuja harjoituksia, vuorovaikutteisia keskusteluja ja reflektioivia tehtäviä, jotka vastaavat heidän kognitiivisia ja tunne-elämän tarpeitaan.

2. Koulutukselliset tavoitteet

Päätavoite

Mahdollistaa oppilaille syvemmän tietoisuuden omasta sisäisestä maailmastaan (eli ajatuksista, tunteista ja kehon tuntemuksista) sekä tarjota välineitä arjen tilanteiden ja ihmissuhteiden kohtaamiseen rauhallisemmin ja selkeämmin. Oppilaat oppivat soveltamaan näitä välineitä omaan tahtiinsa ja vahvistamaan terveempiä toimintatapoja.

Osatavoitteet

- **Sisäinen tietoisuus:** Oppilaat oppivat huomaamaan ja nimeämään tunteita, ajatuksia ja kehon tuntemuksia – sekä tunnistamaan, miten ne vaikuttavat käyttäytymiseen suhteessa itseen ja toisiin.
- **Tietoisuustaitojen välineet:** Oppilaat tutustuvat tietoisuustaitojen välineisiin, jotka auttavat heitä toimimaan rakentavammin tunteiden, ajatusten ja kehon kanssa ja tukevat rauhoittumista, keskittymistä ja tunnesäätelyä – sekä yksin ollessa että sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa.
- **Arjen tilanteet:** Oppilaat ymmärtävät, mitkä tekniikat auttavat erilaisissa arjen tilanteissa – kuten ennen koetta, ristiriitatilanteen aikana tai silloin, kun olo tuntuu kuormittuneelta. Ohjelman aikana oppilaat kohtaavat vähintään yhden tilanteen, jossa he onnistuvat käyttämään tietoisuustaitojen välineitä ja reagoimaan aiempaa harkitummin ja rauhallisemmin.
- **Tietoisuustaitojen työkalupakki:** Oppilaat rakentavat itselleen henkilökohtaisen “tietoisuustaitojen työkalupakin” – listan ensisijaisista tekniikoista sekä tilanteista, joissa niitä kannattaa käyttää, sekä itsestä huolehtimisen että parempien ihmissuhteiden tukena.

3. Sisällön yleiskuvaus

Oppituntikokonaisuuksien yleiskuvaus

Wellbeing in Schools -tietoisuustaitojen (mindfulness) ohjelma koostuu **11 oppituntikokonaisuudesta**, jotka ovat teemoiltaan toisistaan erottuvia ja keskittyvät tiettyjen taitojen kehittämiseen:

1. **Tietoisuustaidot: paina taukopainiketta** – johdatus tietoisuustaitoihin ja nykyhetken kokemuksen huomaaminen (*taidot: kehon ja tuntemusten havainnointi, rauhoittuminen hengityksen ja liikkeen avulla*)
2. **Keskity olennaiseen** – kohdennettu tarkkaavaisuus, ajatusten ja muiden häiriötekijöiden huomaaminen (*taidot: keskittymisen ylläpitäminen, häiriötekijöiden huomaaminen, hengityksen käyttäminen ankkurina*)

3. **Maista hetki** – tietoinen syöminen; aistien havainnointi, kohdennettu tarkkaavaisuus; itsetietoisuus kulutuksessa (*taidot: tietoinen syöminen, kuunteleminen, yksityiskohtien arvostaminen*)
4. **Kun olo käy epämukavaksi** – sisäinen tietoisuus epämukavuudesta, sisäisen kokemuksen osa-alueiden huomaaminen: ajatukset, tunteet, kehon tuntemukset (*taidot: kehon viestien havainnointi, tunteiden havainnointi ja säätely, siirtyminen kohti rauhaa*)
5. **Vähemmän stressiä, enemmän rentoutta** – stressin tiedostaminen ja säätely (*taidot: stressin merkkien tunnistaminen, rauhoittava hengitys, maadoittuminen*)
6. **Ole itsesi paras kaveri** – itsemyötätunto ja sisäinen lempeys (*taidot: lempeä itsepuhe, myötätuntoinen kosketus, empatia*)
7. **Selkeytä mielesi** – ajatusten havainnointi ja märehittämisen säätely (*taidot: ajatusten tarkkailu, maadoittuminen, mielen selkeys*)
8. **Aito yhteys, ei pelkkä reaktio** – vihan tiedostaminen ja säätely; ihmissuhteiden rakentaminen (*taidot: vihan merkkien huomaaminen, pysähtyminen, rauhallinen reagointi*)
9. **Pienet asiat, suuri mielialabuusti** – arjen miellyttävien hetkien havainnointi ja huomion suuntaaminen myönteiseen (*taidot: myönteisen huomaaminen, aistipohjainen maadoittuminen, mielialan vahvistaminen*)
10. **Sinä ja algoritmi** – tietoinen teknologian käyttö ja tarkkaavaisuuden hallinta (*taidot: pysähtyminen ennen teknologian käyttöä, tietoinen tarkkaavaisuus, keskittyminen tosielämässä*)
11. **Ota tietoisuustaidot omaksesi – rakenna omat vakiintuneet harjoituksesi** – työkalupakin kokoaminen ja rutiinien rakentaminen; kiitollisuus (*taidot: suosikkivälineiden valinta, tilanteisiin kytkeminen, rutiinien rakentaminen*)

Sisällön muodot

Jokainen oppituntikonaisuus yhdistää kolme toisiaan täydentävää sisältömuotoa **Katso (Watch) – Kuuntele (Listen) – Toimi (Act)** -viitekehyksessä:

- **Katso:** Lyhyt **animoitu video** (2–3 minuuttia), jonka tarkoituksena on tukea psykoedukaatiota ja esitellä keskeisiä käsitteitä, kuten tarkkaavaisuutta, stressin säätelyä tai itsemyötätuntoa. Videot tarjoavat selkeitä selityksiä ja samaistuttavia esimerkkejä, jotta oppilaat ymmärtävät tietoisuustaitojen harjoittelun syyt ja tavoitteet.
- **Kuuntele:** Useita **äänitteitä** (tyypillisesti 2, 4 ja 7 minuuttia), jotka sisältävät ohjattuja tietoisuustaitoharjoituksia. Äänitteet keskittyvät tekniikoihin, kuten hengitysharjoituksiin, kehon skannaukseen, maadoittumiseen tai itsemyötätuntoon, ja niiden avulla oppilaat voivat harjoitella tietoisuustaitoja jäsennellysti ja turvallisesti.
- **Toimi:** Joukko **tekstipohjaisia harjoituksia ja tehtäviä sekä luokassa toteutettavaan työskentelyyn että luokan ulkopuoliseen yksilöharjoitteluun**. Harjoitukset ja tehtävät sisältävät hengityksen ja kehon havainnointia, oppimispäiväkirjatyöskentelyä, roolipelejä ja visuaalisten seinäkoosteiden tekemistä, jotka kannustavat reflektointiin ja tietoisuustaitojen välineiden soveltamiseen arjen tilanteissa, kuten ennen kokeita, ristiriitatilanteissa tai silloin, kun olo tuntuu kuormittuneelta.

4. Rakenne ja organisointi

Opetussuunnitelmakokonaisuus on suunniteltu **joustavaksi ja mukautettavaksi**, jotta opettajat voivat sisällyttää tietoisuustaitojen harjoittelua päivittäisiin rutiineihin tai toteuttaa kokonaisia tietoisuustaitoihin keskittyviä oppitunteja. Viitekehys sisältää kolme pääskenaariota:

Ensimmäinen skenaario: päivittäiset lyhyet tuokiot (5–7 minuuttia)

- **Tavoite:** Sisällyttää lyhyitä tietoisuustaitoharjoituksia mihin tahansa oppiaineeseen (esim. matematiikka, englanti, yhteiskuntaoppi) tai luokan rutiineihin (esim. aamupiiri) jatkuvan tunnesäätelyn ja keskittymisen tukemiseksi.
- **Rakenne:** Jokainen viikoittainen oppituntikokonaisuus tarjoaa neljä tai viisi lyhyttä tuokiota, joissa käytetään joko yhtä harjoitusta/tehtävää tai yhdistetään kaksi kolmesta kyseiseen oppituntikokonaisuuteen liitetystä sisältömuodosta: Katso (animoitu video), Kuuntele (ohjattu äänite), Toimi (käytännön harjoitus/tehtävä). Jokaisen harjoituksen/tehtävän jälkeen tulee tehdä vähintään lyhyt 2 minuutin reflektointi. Tuokiot on suunniteltu niin, että ne on helppo sisällyttää koulupäivään häiritsemättä varsinaista opetusaikaa.

Toinen skenaario: erilliset tietoisuustaito-oppitunnit (45 minuuttia)

- **Tavoite:** Mahdollistaa tietoisuustaitoteemojen syvällisempi käsittely jäseneltyjen harjoitusten ja tehtävien avulla.
- **Rakenne:** Viikoittaiset 45 minuutin oppitunnit voidaan integroida aiheeseen liittyviin oppiaineisiin (etiikka, yhteiskuntaoppi, liikunta) tai toteuttaa koulun ulkopuolisena kerhotoimintana. Jokainen oppitunti sisältää: johdannon, jossa on yleiskatsaus ja ideointi; Katso: lyhyt psykoedukatiivinen video; Kuuntele: ohjattu harjoitus (7 min – pisin) ja sen jälkeen reflektointi; Toimi: keskustelu, oppimispäiväkirjatyöskentely tai ryhmätehtävä; jos aikaa jää, voit sisällyttää vielä yhden lyhyemmän ohjatun ääniteharjoituksen; lopetus, jossa on reflektointi ja päivittäisten haasteiden (luokan ulkopuoliset tehtävät) esittely. Luokan ulkopuoliset tehtävät vahvistavat oppimista oppituntien välillä.

Kolmas skenaario: joustava integrointi

- Opettajat voivat valita ja yhdistellä Katso–Kuuntele–Toimi-harjoituksia ja -tehtäviä käytettävissä olevan ajan ja luokan tarpeiden mukaan. Suositeltu lähestymistapa: animoidun videon jälkeen oppilaiden tulisi aloittaa pisimmällä äänitteellä (noin 7 minuuttia), sillä se tarjoaa kattavimman ohjauksen ennen siirtymistä lyhyempiin 4 ja 2 minuutin versioihin. Oppituntikokonaisuudesta riippuen käytettävissä voi olla yhdestä kolmeen äänitettä, ja kaikkia tulisi käyttää. Vähintään yksi tai kaksi tekstipohjaista, luokassa toteutettavaa harjoitusta/tehtävää on suositeltavaa, tai kaikki kolme, jos aikaa on. Järjestystä voidaan vaihdella – esimerkiksi: animoitu video, pisin äänite,

tekstipohjainen harjoitus/tehtävä ja sitten lyhyempi äänite. Oppilaita tulisi myös kannustaa valitsemaan ja toteuttamaan vähintään yksi luokan ulkopuolisista tehtävistä päivittäin koko viikon ajan. Lopeta aina reflektointiin ja käytännön soveltamiseen.

Ohjelman toteutuksen vähimmäisvaatimukset

Suosittelava lähestymistapa on toteuttaa kaikki 11 oppituntikokonaisuutta 11 viikon aikana siten, että viikossa toteutetaan yksi oppituntikokonaisuus. Kuten edellä kuvattiin, jokainen oppituntikokonaisuus voidaan toteuttaa kolmella tavalla: 5–7 minuutin tuokioina useimpina viikon päivinä, yhtenä 45–60 minuutin tietoisuustaito-oppituntina kerran viikossa tai joustavana viikoittaisena kokonaisuutena, jossa yhdistetään video-, äänite- ja tekstipohjaisia harjoituksia ja tehtäviä. Näitä kolmea toteutusmuotoa on mahdollista yhdistää joillakin viikoilla tarvittaessa, vaikka johdonmukaisen ja ennakoitavan rutiinin luominen on suositeltavaa. Suositeltava lähestymistapa on toteuttaa kaikki kunkin oppituntikokonaisuuden sisältämä sisältö.

Kuitenkin jos kaikkien 11 oppituntikokonaisuuden toteuttaminen ei ole mahdollista, opettajat voivat valita toteutettavaksi vähintään 8. Tämä on vähimmäisvaatimus. Tästä huolimatta oppituntikokonaisuuksien valintaa ei tulisi tehdä ”kirsikanpoiminnan” perusteella, sillä opetussuunnitelmakokonaisuus on suunniteltu hyvin tarkoituksellisesti ja etenee asteittain: se alkaa perustavanlaatuisien tietoisuustaitojen taitojen vahvistamisesta ja rakentaa niiden varaan. Tiettyjen oppituntikokonaisuuksien ohittaminen heikentäisi siten tätä kehityksellistä etenemistä.

Vähimmäisvaatimusten mukainen kokonaisuus koostuu oppituntikokonaisuuksista 1–7 sekä oppituntikokonaisuudesta 11 siten, että oppituntikokonaisuudet 1–7 toteutetaan ehdotetussa järjestyksessä ja kokonaisuus päättyy oppituntikokonaisuuteen 11.

Vähimmäisvaatimukset kunkin valitun oppituntikokonaisuuden sisällä oleville harjoituksille ja tehtäville ovat seuraavat:

- Jokaisen oppituntikokonaisuuden tulisi alkaa animoidulla videolla.
- Äänitteiden vähimmäistoteutus on kaksi äänitepohjaista tuokiota. Nämä voivat koostua kahdesta pisimmän äänitteen toistosta tai yhdestä pisimmästä ja yhdestä lyhyemmästä äänitteestä. Pisintä äänitettä tulee kuitenkin käyttää vähintään kerran, sillä se tarjoaa perusteellisimman selityksen harjoituksesta.
- Tekstipohjaisista, luokassa toteutettavista harjoituksista ja tehtävistä vähintään yksi tulee sisällyttää. Opettajat voivat valita, minkä.
- Lisäksi on tärkeää kannustaa oppilaita valitsemaan vähintään yksi kyseisen oppituntikokonaisuuden kahdesta luokan ulkopuolisesta tehtävästä ja tekemään se vähintään kerran viikon aikana.

5. Opetusmenetelmät

Tietoisuustaitojen harjoitusten ja tehtävien toteuttaminen nuorten kanssa edellyttää opetuksellisia strategioita, jotka ovat kehitysvaiheeseen sopivia, inklusiivisia ja herkkiä erilaisille tunne- ja sosiaalisille tarpeille. Tavoitteena on luoda turvallinen, ennakoitava ja

tuomitsematon luokkaympäristö, jossa oppilaat kokevat tulevansa kunnioitetuiksi ja voivat osallistua omaan tahtiinsa. Osallistumisen tulisi aina olla vapaaehtoista, jotta oppilaat voivat valita itselleen sopivan osallistumisen tason ja tavan.

Kokemuksellinen oppiminen on tietoisuustaitokasvatuksen ytimessä. Oppilaat oppivat ensisijaisesti suoran kokemuksen kautta, eivät abstraktin selittämisen avulla. Harjoitukset ja tehtävät ovat lyhyitä ja jäseneltyjä, mikä mahdollistaa tietoisuustaitojen tutkimisen käytännöllisesti ja kehollisesti. Opettajat toimivat ohjaajina ennemmin kuin määrääjinä ja mallintavat rauhallista tietoisuutta ja tunnesäätelyä. Lähestymistapa korostaa tekemistä ennen selittämistä ja kannustaa oppilaita tulkitsemaan kokemuksiaan henkilökohtaisesti.

Refleктоiva työskentely täydentää kokemuksellista oppimista auttamalla oppilaita käsittelemään sitä, mitä he huomaavat harjoitusten ja tehtävien aikana. Reflektointi voi olla monenlaista, kuten oppimispäiväkirjatyöskentelyä, parikeskustelua tai ryhmäkeskustelua. Opettajat käyttävät avoimia kysymyksiä, kuten “Mitä huomasit?” tai “Miltä se tuntui?”, tukeakseen uteliaisuutta ja itsetietoisuutta ilman arvottamista. Nämä käytännöt tukevat tunnesanaston kehittymistä ja empatiaa samalla kun ne kunnioittavat yksilöllisiä mukavuusrajoja.

Oppimispäiväkirjatyöskentely reflektoinnin välineenä tarjoaa oppilaille yksityisen ja joustavan tavan tarkastella tietoisuustaitojen harjoitteluun liittyviä kokemuksia. Havaintojen, tunteiden tai kehollisten tuntemusten kirjaaminen syventää itsetietoisuutta ja vahvistaa oppimista. Virikkeet kuten “Yksi asia, jonka huomasin, oli...” tai “Jokin, mikä yllätti minut harjoituksen aikana, oli...” kannustavat rehelliseen, ei-arvioivaan reflektointiin. Oppimispäiväkirjatyöskentely voi toimia itsenäisenä tehtävänä tai se voi edeltää yhteistä jakamista, mikä tekee siitä erityisen hyödyllistä oppilaille, jotka pitävät rauhallisesta, yksilöllisestä työskentelystä. Ajan myötä päiväkirjat voivat toimia henkilökohtaisen kasvun kirjaamisena ja auttaa oppilaita tunnistamaan ajattelu- ja tunnekokemustensa toistuvia kuvioita.

Yhteistoiminnalliset ja dialogiset menetelmät kannustavat vertaistukeen ja normalisoivat tunnekokemusten tarkastelua. Vapaaehtoinen jakaminen pareittain tai pienryhmissä auttaa oppilaita kokemaan yhteyttä ja vahvistaa heidän kokemustensa hyväksyttävyyttä. Opettajien tulisi ylläpitää uteliaisuuden sävyä arvioinnin sijaan ja varmistaa, että kaikki puheenvuorot otetaan vastaan ilman painetta.

Suora opetus, jota käytetään satunnaisesti, voi olla hyödyllistä keskeisten ideoiden esittelyssä, harjoituksen tai tehtävän tarkoituksen selkeyttämisessä tai tietoisuustaitojen merkityksellisyyden esiin tuomisessa – esimerkiksi sen hyötyjen pohtimisessa tai stressin fyysisten merkkien tunnistamisessa. Tämän tyyppisen ohjauksen tulisi pysyä lyhyenä, kutsuvana ja kokemuksellista prosessia tukevana sen sijaan, että se korvaisi sen. Käsitteelliset selitykset antavat kontekstia ja syventävät ymmärrystä, mutta ne eivät koskaan saa peittää alleen tuokion ydintä eli käytännön kokemusta.

Kaikkien harjoitusten ja tehtävien taustalla on **traumainformoitu ja inklusiivinen pedagogiikka**. Opettajat pysyvät herkinä mahdollisille epämukavuuden merkeille ja tarjoavat tarvittaessa vaihtoehtoja, kuten asennon muokkaamista tai hiljaisemmän osallistumistavan valitsemista. Selkeät rajat ja ennakoitavat rutiinit auttavat luomaan

psykologista turvallisuutta, ja joustavuus varmistaa, että erilaiset tarpeet tulevat huomioituiksi. Oppilaat voivat pitää silmät auki, istua itselleen mieluisassa asennossa tai osallistua luovalla ilmaisulla sanallisen jakamisen sijaan.

Opettajan yleinen asenne on **tukea ja ohjata, ei pakottaa**. Tietoisuustaitojen harjoituksissa ja tehtävissä ei ole kyse suoriutumisesta, vaan läsnäolon, itsesäätelyn ja sosiaalisen yhteyden vahvistamisesta. Opettajat painottavat huolenpitoa ja myötätuntoa, ohjaavat oppilaita lempeästi ja kunnioittavat samalla heidän autonomiaansa. Yhdistämällä kokemuksellisen oppimisen, reflektoinnin ja inklusiiviset käytännöt opettajat voivat auttaa nuoria kehittämään resilienssiä, empatiaa ja tunne-elämän tasapainoa kannustavassa luokkakulttuurissa.

6. Arviointi

Tässä ohjelmassa oppilaiden tietoisuustaitojen harjoittelua ei arvioida eikä siitä anneta muodollista arvosanaa. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista, ja oppilaita kutsutaan – heitä ei velvoiteta – osallistumaan harjoituksiin ja tehtäviin omaan tahtiinsa. Painopiste on kannustavan ympäristön luomisessa, jossa uteliaisuus ja itsetietoisuus voivat kehittyä luontevasti. Opettajat toimivat ohjaajina ja tarjoavat lempeää ohjausta ja kannustusta asettamatta odotuksia tai suoritustasoja.

Tulosten mittaamisen sijaan lähestymistapa painottaa läsnäoloa ja kokemusta. Palaute, jos sitä annetaan, on kuvailevaa ja kannustavaa: se keskittyy siihen, mitä oppilaat kokevat merkitykselliseksi, ei siihen, mikä olisi oikein tai miten tulisi suoriutua. Näin tietoisuustaitojen harjoittelu säilyy henkilökohtaisena polkuna ilman painetta, vertailua tai arvottamista.

7. Resurssit

Opettajille ja oppilaille on tarjolla laaja valikoima tietoisuustaitoihin liittyviä resursseja perusopetukseen ja toiselle asteelle. Seuraava luettelo ei ole kattava; se edustaa tämän ohjelman tekijöiden kokoamaa valikoimaa, ja useita tässä mukana olevia harjoituksia ja tehtäviä on mukailtu suoraan tai ne ovat saaneet inspiraationsa näistä resursseista:

Sovellukset opettajille

- **Calm Schools Initiative** – Luokkaan sopivia meditaatioita ja itsehoito-opas: <https://www.calm.com/schools/resources>
- **Headspace for Educators** – Maksuton käyttöoikeus K–12-opettajille: <https://www.headspace.com/educators>
- **Insight Timer** – Maksuton kirjasto ohjatuista meditaatioista ja opettajille suunnatuista tuokioista: <https://insighttimer.com>

- **Smiling Mind** – Maksuton, tutkimusnäyttöön perustuva ohjelma ja opettajaportaali:
<https://www.smilingmind.com.au/>

Verkkosivustot ja verkkoalustat

- **Educating Mindfully (Coalition of Schools Educating Mindfully)** – Viitekehyksiä, tapahtumia, ammatillista kehittymistä: <https://www.educatingmindfully.org/>
- **Greater Good in Education (UC Berkeley)** – 400+ tutkimusnäyttöön perustuvaa sosioemotionaalisen oppimisen ja tietoisuustaitojen harjoitusta:
<https://ggie.berkeley.edu/>
- **Kristin Neff – Self-Compassion Resources** – Ohjattuja harjoituksia, tehtäviä ja tutkimusta: <https://self-compassion.org/>
- **Mindful Teacher Community Network** – Uutiskirje, tutkimus, opettajien näkökulmia:
<https://mindfulteachercommunitynetwork.com/resources/>
- **Mindfulness in Schools Project (MiSP)** – Tutkimusnäyttöön perustuvat kouluille suunnatut opetussuunnitelmat ja koulutus: <https://mindfulnessinschools.org/>
- **New Leaf Foundation Mindfulness Toolkit** – 7 oppituntikonaisuutta, äänitteet ja diat: <https://newleaffoundation.com/mindfulness-toolkit/>
- **MindUP** – Sosioemotionaalisen oppimisen ja tietoisuustaitojen opetussuunnitelmakokonaisuus: <https://mindup.org>
- **MSC-T (Mindful Self-Compassion for Teens)** – Itsemyötätuntoharjoituksia nuorille:
<https://centerformsc.org/msc-teens/>
- **The Mindset Clinic – Breathing Exercises to Reduce Stress:**
<https://themindsetclinic.co.uk/breathing-exercises-reduce-stress/>

Kirjat

- **Fogarty, R. (1994).** *The Mindful School: How to Teach for Metacognitive Reflection.* Palatine, IL: IRI/Skylight Publishing. ISBN 978-0932935496
- **Hawkins, T. (2017).** *Mindful Teacher's Toolkit: Creating Calm, Focus and Wellbeing in the Classroom.* London, UK: Routledge. ISBN 978-1138670684
- **Jennings, P. A., & Siegel, D. J. (2015).** *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom.* New York, NY: W. W. Norton & Company. ISBN 978-0393708073
- **Jennings, P. A. (Ed.). (2019).** *The Mindful School: Transforming School Culture through Mindfulness and Compassion.* New York, NY: Guilford Press. ISBN 978-1462540020
- **Kabat-Zinn, J. (2016).** *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life.* Boulder, CO: Sounds True. ISBN 978-1622036677
- **Neff, K. (2011).** *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.* New York, NY: William Morrow. ISBN 978-0061733529
- **Schoeberlein David, D., & Sheth, S. (2009).** *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness: A Guide for Anyone Who Teaches Anything.* Boston, MA: Wisdom Publications. ISBN 978-0861715671