

## **”OIVALLUKSIA METSÄKÄVELYSTÄ, JOHTAJUUDESTA”**



Kesällä 2019 Patvinsuon kansallispuistossa silmiini osui tämän kaunis kelohonka. ”Odota, käyn kuvaamassa tuon joogaavan kelohongan!” huusin edellä kulkevalleni ystävälleni. Poistuin pitkospuilta ja rämmin lähemmäksi. Näin tässä kauniin harmaantuneen vanhuksen, joka hopeiset pitkät kiharat hiukset valtoimenaan yhä joogaa, kuvassa alaspäin katsova koira asennossa. Palasin pitkospuille ja innoissani selitin edellä kulkevalle ystävälleni havaintojani:

- Näitkö miten kaunis?
- Miten sitä osaisi elää niin, että noin vanhana vielä pystyisi joogaamaan?

## **”HYVÄKSYNTÄ JA VAHVAT JUURET AUTTAVAT MYRSKYISSÄ SELVIÄMISESSÄ, NE LISÄÄVÄT HYVINVOINTIA”**

Tämä kuva tuli vahvasti mieleeni valmistautuessani kovin epävarmana elämäni ensimmäisen blogi-kirjoituksen kirjoittamiseen kannustaessani itseäni uuden äärelle. Syksy 2024 on sisältänyt monta voimaannuttavaa ja mielenkiintoista iltapäivää Elisabetin ja hänen vieraiden kanssa. Tämäkin matka on nyt päättymässä. Keväällä 2024 olin juuri kuunnellut Töllin kirjan Arvostuksesta, kun näin tämän koulutuksen kuvauksessa hänen nimensä vieraiden joukossa. Pysähdyn ilmoituksen äärelle ja päätin ilmoittautua. En ole rehtori, enkä pienen koulumme johtoryhmän jäsenkään. Konsultoivana erityisluokanopettajana olen kuitenkin erittäin vahvasti vastuussa itseni johtamisesta ja minulta odotetaan apua, eräänlaista muutoksen johtajuutta erilaisiin asiakkaiden haastaviin tilanteisiin.

Tämä Joylive-koulutus oli erinomainen jatko viime lukuvuoden opinnoilleni. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvoinnin opettajan koulutuksen ohella aloitin myös Hyvinvoinnin lähteellä MBSR-ohjelmaan perustuvan verkkokurssin. Elisabetin alustuksissa nostamat teemat vahvistivat ja täydensivät näiden koulutusten opetuksia. Kiireinen työpäivä oli ihana pysäyttää Elisabetin läsnäoloharjoitukseen. Usein odotin tätä jo aamusta asti.

## **”Intuitio kukoistaa vain levossa - laajenna ja rakenna” ”Intuitio on herkkyyttä ja nöyryyttä! Kuunnella”**

### **”Lyhin askel näkemiseen on yksi hengitys!”**

Olen jo pitkään harjoitellut asioiden, ilmiöiden ja ihmisten äärelle pysähtymistä, toisten kuuntelemista ja neuvomisen sijaan kysymysten tekemistä. Joylive koulutus vahvisti tämän työtavan merkitystä ja antoi varmuutta ja keinoja. Aiemmin etsin ratkaisuja ja erilaisia vaihtoehtoja etukäteen ennen haastavaa kohtaamista tai kokousta. Jonkin aikaa, olen vahvistanut läsnäoloani tietoisuusharjoituksin ja hengitysharjoituksin, joita teen päivittäisten harjoitusten lisäksi usein ennen kohtaamista tavoitteena puhdistaa mieli muista asioista.

## **”Tietämisen suurin este on illuusio tietämisestä-ei tietämättömyys”**

### **”Etäisyys tietämisestä vapauttaa, mahdollistaa intuitiiviset kysymykset”**

Olen harjoitellut myös ei tietämisen tilaan heittäytymistä, jotta kuulisin paremmin mitä toiset puhuvat. Lisäksi olen tietoisesti opetellut kysymysten tekemistä, saadakseni lisää tietoa tilanteesta. Pysin kuulemaan huolet, avun tarpeen, mutta ennen kaikkea myös onnistumiset ja voimavarat, joiden käyttöön voin ohjata kysymysten avulla eri toimijat ja asiakkaat– koen onnistuneeni, kun saan on olla vain sivuroolissa havaintoja sanoittaen ja kysymysten avulla keskusteluun osallistuen silloin, kun toimijat löytävät itse ratkaisut asioihin joiden äärelle olemme kokoontuneet.

Tämä kaikki on helppoa asettaa tavoitteeksi itselleen ja omalle toimijuudelle. Kaikki tiedämme miten hektinen arki jatkuvine kiireineen ja multitaskausta vaativine työmäärineen tekee tämmöisen toiminnan lähes mahdottomaksi. Vaaditaan vahvaa itsejohtajuutta.

***"KAIKKIEN ETU, ETTÄ ITSE VOI HYVIN! "Magnesium alentaa kortisolitasoa ja UNI on tärkein!"***

Itsensä johtaminen on helpompaa, kun on ymmärtänyt oman vastuunsa omasta hyvinvoinnista. Kaisa Jaakkolan iltapäivän jälkeen kaivoin keittiönkaapin perälle hautautuneen magnesium purkin esille ja jatkoin sen syömistä. Tein myös ryhtiliikkeen nukkumaan meno rutiineihini.

***"ÄLÄ VALITSE ITSEÄSI VASTAAN!"***

Toisen ryhtiliikkeen tein vapaa-ajan käytössäni. Pysin valitsemaan itseni- toisten sijaan yhä useammin. Mainittakoon, että aikuiset lapseeni asuvat omillaan ja muistisairas äitinikin pääsi viime kesällä hoivakotiin ympärivuorokautisen hoidon osastolle, joten nyt minun on myös helpompaa valita itseni! Saamani kasvatuksen vuoksi olen joutunut aikuisena opettelemaan vastaamaan kysymykseen mitä minä haluan. Mielestäni meidän yhteiskunta ja erityisesti koulumaailma sisältää paljon vääristyneitä ihanteita, jotka vaikeuttavat monen työntekijän hyvinvointia. Tarvitaan paljon tietoa ja Joyliven kaltaista koulutusta koulun johdolle, jotta opettajat ja muu henkilökunta saavat tukea ja keinoja työkuormituksen käsittelyyn sekä oman hyvinvoinnin vastuun ymmärtämiseen.

***"Kaikki johtajuus on itsejohtajuutta ja sen ytimessä on huolenpito itsestä"***

***"Sillä miten johdetaan on merkitystä. Kuitenkin vastuu omasta hyvinvoinnista on jokaisella itsellä"***

Koulujen toimintakulttuurit voivat joko vahvistaa tai heikentää opettajien jaksamista. Tietoisuuden lisääminen muun muassa hermoston toiminnasta, aivojen taistele ja pakene- reaktiosta, erilaisista rauhoittumiskeinoista, hengitysharjoituksista ja tunnetaidoista on mielestäni välttämätöntä koulujen henkilökunnan työhyvinvoinnin lisäämiseksi. Liian usein tapaan ylivirittyneitä, kiireisiä opettajia, joiden työpäiviin mikrotauoillekaan ei tunnu löytyvän tilaa.

***"Ei ole olemassa taikatyökaluja. Jos olisi, se olisi yksi hengitys. Hengitys säätelee hermostoa, sitä miten olemme toistemme kanssa."***

Yksi keino lisätä koulujen henkilökunnan hyvinvointia olisi lisätä kouluihin hyvinvointiopetusta kiinteäksi osaksi oppilaiden koulunkäyntiä. Esimerkiksi säännölliset tietoisuusharjoitukset lisäävät niin opettajien kuin oppilaiden läsnäoloa, keskittymistä ja hyvinvointia.

Minun unelmissa tulevaisuuden koulussa hyvinvointiopetus on kiinteä osa jokaisen henkilökunnan jäsenen työtä. Säännölliset tietoisuus- ja hengitysharjoitukset lisäävät henkilökunnan ja oppilaiden hyvinvointia. Teen lämpimän sisun voimalla töitä tämän unelmani eteen.

Kiitos koulutuksesta Elisabeth!



ps. Matka jatkui Patvinsuolla hiljaisuudessa. Metsän äänet, tuoksut, kauneus täytti aistini. Hermosto rauhoittui.