

Oppimisvalmennustunnit

Oppimisen tilan osa-alue: **Mielentila (moodi)**



Tänään keskustelemme mielentilasta, eli moodista ja sen vaikutuksesta oppimiseen, hyvinvointiin ja toisten kanssa toimimiseen.

Mielentilalla tarkoitetaan oppimisessa sitä, millä tavalla olemme asennoituneita (moodi) ja kuinka rauhaisa tai vilkas mielentila on (keskittymiskyky). Mielentila voi olla esimerkiksi jonkun luontoinen: Rohkea, pelokas, vihainen, iloinen, tyyni. Tunnetila vaikuttaa mielentilaan, eikä niitä voida erottaa toisistaan.

Milloin sinulla on ollut todella rauhaisa mielentila? (Ei juurikaan ajatuksia)

Milloin sinulla on ollut todella vilkas mielentila? (Paljon ajatuksia)

Millainen mielentila sinulla on nyt? Onko se tyyni, levoton, innostunut, luottavainen, pelokas?

Miten erilaiset mielentilat vaikuttavat oppimiseen? Millainen mielentila on hyvä oppimiseen?

Miten mielentilaan voi vaikuttaa? Miten voi saada esimerkiksi rauhaisan mielentilan? Entä jos kaipaa lisää rohkeutta vaikka esiintymistä varten?

Millainen mielentila olisi hyvä olla esimerkiksi maalivahdilla ottelutilanteessa? Entä polkupyöräilessä kouluun? Entä ennen esiintymistä?

> Harjoitelkaa lopuksi mielentilan rauhoittamista kuuntelemalla jokin tietoisuustaitoharjoitus luonnollinenluokka.comista

+ Seuratkaa ja keskustelkaa viikon ajan mielentilasta. Tehkää tietoisuustaitoharjoituksia ja harjoitelkaa mielentilan rauhoittamista (keskittymiskyky). Toteuttaakaa tarvittaessa itseluottamusta kohottavia mielikuvaharjoituksia, kuunnelkaa kannustavaa musiikkia ja

katsokaa kannustavia videoita.