

## VAIKUSEMINUTITE BAASKOOLITUS LASTEAEDADELE

*Kas näed, et lastel on vaja abi rahunemiseks ja keskendumiseks?*

*Kas soovid rühmas rohkem rahu ja vaikust?*

*Kuidas aidata kaasa, et lapsed õpiksid oma tundeid mõistma?*

Neile tänapäeval küllalt levinud probleemidele saab leevendust Vaikuseminutite tähelepanu ja meelerahu harjutuste abil. Vaikuseminutite nime alla on koondatud lihtsad ja lühikesed harjutused, sarnaselt vaikuse mänguga, mis õpetavad paremini märkama enda sees ja ümber toimuvat.

Need harjutused võimaldavad arendada

- oskust ise rahunemiseks ja ärevusest väljuda, õppida paremini toime tulema võimalike pingete, ülekoormuse ja stressirohkete olukordadega;
- võimet oma tähelepanu suunata ja hoida, keskenduda ja süveneda;
- suutlikkust mõista oma tundeid ja mõtteid;
- empaatiavõimet ning heatahtlikku-tähelepanelikku hoiakut, mis aitab olla hooliv nii enda kui teiste suhtes.

*“Vaikuseminutite koolitus andis tunde, mille baasil ise luua läbi oma kogemuse. Info on kättesaadav kõikidele, väärtuslikum sellest on oskuse õpetamine, mida selle infoga peale hakata. Sellepärast ei väsi ma kordamast, kui võrd suurepärasel tasemel oli see koolitus! See aitas leida selle tunde, mida vajame, et laste juurde minna vaikuseminutitega.”*

*Merike Nurk (vanemõpetaja, Tallinna Luha lasteaed)*



### **Baaskoolituse I kohtumine (7 ak/h) – TEADMISED JA OSKUSED LÄBI KOGEMUSTE**

- ✓ tutvutakse Vaikuseminutite harjutuste toimega;
- ✓ õpitakse kasutama erinevad keskendumise ja meelerahu harjutusi;
- ✓ omandatakse esmased teadmised ja oskused, et viia vaikuseminutite harjutusi läbi koos lastega;
- ✓ saadakse nippe, kuidas säilitada ka enda meelerahu, puhata ja leevendada stressi.

### **Baaskoolituse II kohtumine (7 ak/h) – PRAKTILISE MUUTUSE KINDLUSTAMINE**

Pärast paarinädalast/mõnekuust Vaikuseminutite rakendamist toimub supervisioon, mille käigus

- ✓ kogetakse uusi harjutusi ja õpitakse neid rakendama;
- ✓ omandatakse lisateadmisi harjutuste praktilistest kasutusvõimalustest;
- ✓ jagatakse katsetamisel tekkinud kogemusi;
- ✓ leitakse lahendusi tekkinud küsimustele ja kitsaskohtadele.

Vaikuseminutite baaskoolitus on parim stardikomplekt, et õpetajad saaksid hakata erinevaid harjutusi järjepidevalt ja tulemuslikult kasutama.

Soovid rohkem teada, võta meiega ühendust: [koolitused@vaikuseminutid.ee](mailto:koolitused@vaikuseminutid.ee)

Vaata infot teiste võimaluste kohta: [www.vaikuseminutid.ee/mida-pakume](http://www.vaikuseminutid.ee/mida-pakume)