

Opettajan salainen ase

TEKSTI: KAIJA-LEENA VILJA

Syksyllä 2004 Kaarinassa järjestettiin opettajille pakollinen koulutuspäivä, jossa yhtenä vaihtoehtona oli aivojumppaan tutustuminen. Täydessä auditoriossa oli iso joukko opettajia, jotka laitettiin keinumaa eteen, taakse, sivulle, ylös ja alas. Sitten tehtiin muutamia aivojumppaliikkeitä, joista heti alkupäässä tehty energianapit laittoi minussa käyntiin prosessin, jonka vaikutukset tuntuvat vieläkin. Samana syksynä sain mahdollisuuden päästä Kaarinan Sosiaalialan oppilaitoksessa pidetylle Brain Gym -peruskurssille.

Kurssi pidettiin kahtena viikonlopuna, joiden välissä oli parin viikon tauko. Viikonloppujen välisenä aikana pääsin heti kokeilemaan ristikäyntiä ja laiskaa kahdeksikkoo myös luokassa. Monet tasapainotukset, joita kurssilla tehtiin olivat minulle antoisia ja vakuutuin siitä, että aivojumppalla saa aikaan muutoksia. Liikkeistä erityisesti laiska kahdeksan oli minun aivoileni kuin karamellia ja sen tekeminen tuotti erittäin suurta mielihyvää. Aivoparkani olivat olleet sen tarpeessa ilmeisesti jo monta kymmentä vuotta!

Kurssin jälkeen aloitin luokassa säännöllisen päivittäisen aivojumpan ja saamieni ohjeiden mukaisesti päätin jatkaa kuusi viikkoa ja katsoa sitten, onko vaikutuksia näkyvissä. Olin saanut juuri uuden kolmannen luokan. Sillä oli muutama erityisen arka oppilas, luokkaan siirretty sopeutumaton oppilas, muutama käsiälä oli hallitsematonta ja sitten oli vielä joukko ihan tavallisia oppilaita. Sain kaikki pitämään aivojumppasta, kun oman kir-

jan lukemisen tunneilla kiersin jokaisen oppilaan ja tein lukevalle lapselle laiskaa kahdeksikkoo selkään. Melkein kuului kehräystä! Opettaja sai olla tarkkana, että jokainen sai yhtä monta minuuttia nautiskelua.

Kuuden viikon aikana opettelimme noin kahdeksan liikettä, joita käytimme päivittäin. Aloin nähdä luokassani muutoksia: käsiälä alkoi muuttua tasaisemmaksi, ujut alkoivat vastailla kysymyksiin, sopeutumaton, joka oli aina piilossa villapaidan kauluksen sisällä tuli esiin kauluksestaan, oikeinkirjoituksessa ja lukemisessa huomasin myös paranemista. Muutoksia oli paljon ja se oli hyvin kannustavaa. Samojen oppilaiden kanssa jatkoimme aivojumppaa neljä vuotta ja vielä kuudennella luokalla kovimmatkin pojat tekivät kiltisti liikkeet ja rauhoittuivat viimeistään energiakahdeksikon aikana. Luokkaan laskeutui rauha ja levollisuus. Nykyinen luokkani tekee aivojumppaa kolmatta vuotta ja sekin on oppinut tietämään harjoitusten tuomat hyödyt ja hyvänolon tunteen.

Olen vuosien aikana oppinut tietämään, että sekä opettaja että oppilaat kaipaavat rentoutumista päivän aikana. Aivojumppalla se tapahtuu luonnollisesti ja mukavasti musiikin soidessa. Liikkeiden tekemiseen käytetty aika tulee takaisin moninkertaisena, kun lapset jaksavat keskittyä ja toimivat tehokkaammin ja taitavammin kuin ilman aivojumppaa. Tukiopetuksessa käytän aivojumppaa runsaasti, sillä juuri tukea tarvitsevat oppilaat ovat erityisesti aivojumppaliikkeiden tarpeessa. Päivittäisessä rutinissa aivojumppaa pidän yleensä kerran päivässä. Lasten kanssa on pakko oppia varioimaan liikkeitä ja keksimään erilaisia tapoja toimia: kävellen, etu- ja takaperin, hitaasti, nopeasti, kaverin selkään, pöytään, paperille, taululle, laululeikein, eri musiikeilla, lattialla, pöydällä, tuolilla jne. Toisaalta tietyt rutiniin tuovat turvallisuutta ja helppoutta tekemiseen. Loputtomasti ei tarvitse keksiä uutta, kun voi aina aloittaa kierroksen alusta.

Opettajilla saattaa stressitaso nousta päivän aikana korkealle, sillä työ on hektistä ja jatkuvaa tarkkaavaisuutta vaativaa. On helpottavaa, kun lasten kanssa jumpatessa tuntee hengityksen rentoutuvan ja samalla mieli alkaa tasaantua. Opettajan salainen ase on yhteiset aivojumppahetket lasten kanssa. Tämä ase toimii myös oppimisessa. Olisi hienoa, jos voisi testeillä todentaa aivojumpan vaikutukset oppimiseen, sillä nyt asiat ovat vain havainnoimalla todennettävissä. Ehkäpä jonain päivänä joku tarttuu asiaan ja tutkii aivojumpan vaikutuksia oppimiseen myös tieteellisillä metodeilla.

Seitsemän vuotta aivojumppaa koulussa on tuonut monenlaisia kokemuksia, myös niitä, joista olen voinut ottaa opikseni. Jaan mielelläni kokemuksiani lukijoiden kanssa. □

Jos siis haluat ottaa yhteyttä, laita meiliä osoitteeseen kl.vilja@gmail.com

Kaija-Leena Vilja, luokanopettaja Turusta valmistui Aivojumppa – Brain Gym® -ohjajaksi 27.1.2011 ja Aivojumppa – Brain Gym® -kouluttajaksi 5.11. 2013.



Laiskaa kahdeksikkoo kaverin selkään. Mukavaa!