

**VM BAASKOOLITUSE TAGASISIDE AHA – Harjumaa
lasteaednikud 2016 – 27 vastanut**

	EI NÕUSTU	PIGEM MITTE	PIGEM NÕUS	TÄIESTI NÕUS
Koolitus oli praktiline ja õpitu on rakendatav				27
Olen valmis ja kavatsen õpitud kasutada				27
Koolitus vastas mu ootustele või ületas neid			2 Ei teadnud, mida täpselt oodata, aga jäin igati rahule	25
Olen koolitaja tööga rahul				27

KOMMENTAARID, SOOVID JA IDEED:

- Siit sai suure positiivse laengu ja suure usu kui vinge sa oled.
- Hea, et osalesin. Kõik on omavahel seotud. Teen asju teadlikumalt, oskuslikumalt.
- Koolitusel õpitu on vajalik nii minu töös kui isiklikult.
- Palju huvitavaid mõtteid koolitajalt ja rühmatööst.
- Koolitaja olio ma ala asjatundja, meeldiv kuulata. Korraldus ka väga hea, lõunasöök super! Kiitused kokale!
- Rõõm on iseennast avastada ja kogeda siiraid, puhtaid emotsioone ilma hinnanguteta.
- Tahan osaleda kindlasti ka jätkukoolitusel.
- Sain palju praktilisi näiteid, mida erinevas vanuses lastega läbi viija.
- Koolitus mõjus minule positiivselt. Aitäh erinevate võimaluste andmise eest. Hea, et sa praktiliselt kogeda.
- Olen õpitud juba kasutanud. Aitäh toredate mõtete, nippide ja ülesannete eest. Samuti ka vahelduspakkuvate grupitööde eest – olid inspireerivad ja huvitavad.
- Täna koolitaja! Soovin jõudu edaspidiseks.
- Huvitav.
- Koolitus meeldis väga, aitäh!
- Võiks olla ideid ka kõige pisemate jaoks: 2-3-aastased.
- Aitäh tõeliselt vajamineva koolituse eest. Kasutan teie ideid igapäevaselt nii tööl kui eraelus.
- Väga huvitav oli kuulata. Super oli see, et suures osas praktiline koolitus.
- Jagan saadud kogemusi teistega ja soovitan kindlasti edasi jagada seda toredat "pisikut".
- Väga meeldis koolitus. Tekitas huvi asjaga edasi tegeleda ja ka muid materjale otsida.
- Olen innustust täis seda rakendama. Mind väga inspireeris kogu koolitus.
- Väga tore koolitaja: soe, armas, humoorikas inimene, kes teab, mida räägib. Suured tänud.
- Koolitaja Ave on hea kõiges – laialdased teadmised, siin ja praegu olek, sõbralik, toetav, innustav jne. Huvi tekib järjest juurde.
- Väga vajalik ja nii endale kui lastele rahustav ja keskendumist soodustav kogemus.
- Koolitus vastas minu ootustele, isegi ületas pisut. Andis kinnitust ja julgustust igapäevaelus kasutada neid praktikaid. Valin kindlasti mõne harjutuse, millega alustada selle aasta lastevanemate koosolekut.
- Väga ergastav on peale praktilisi töid vaadata ka videosid, mis toob väga hästi välja

mõtteid, aitab mõista ...

- Alustasin Vaikuseminutitega juba enne koolitust, uurisin võimalusi internetist. Kevad läks lastega väga vaevaliselt, aga sügisel on juba positiivseid tulemusi näha. Soovin sellega edaspidi järjekindlamalt tegeleda. Koolitaja Ave on super !!! Aitäh!
- Praktilised harjutused väga head, kasutan neid lastega kindlasti.

Jaga meiega midagi, mis on Sinu jaoks oluline.

- Ma tunnen, et olen endale saanud juurde palju oskusi. Avastan end aegajalt alateadlikult kasutama rahustamise meetodeid (hingam, loendan jne). Tunnen end rõõmsamana ja tugevamana. teelekungla@gmail.com
- Rakendasin eelmisel korral õpitut kevadel koolieelikute ja nende vanemate ühisel matemaatikakoolitusel. Suur osa lapsevanemaid olid väga Rahul, ütlesid: Rahu ja tasakaal tulid sisse!”
- Lastele meeldivad rahustavad vaikuseminutid.
- Kasutan hingamisharjutusi ka iseenda ettevalmistamiseks ja tähelepanu koondamisel esinemiste eel.
- Väga meeldisid hingamisharjutused.
- Kursus kinnistas eelmisel koolituspäeval kuuldut.
- Pärast lõunasööki on tähelepanu hajunud, vabandust, see on ikka nii olnud. Loodan, et lector ei võta seda isiklikult. See lihtsalt on nii.
- 6-7-aastased lapsed tegid harjutusi kaasa ilma ühegi kõrvalekaldeta, küll väikeste tekstimuudatustega.
- Olen võtnud enda jaoks aja maha ja ennast väärtustama hakanud. Tekkinud on huvi, mis kõik võimalik veel on ja kui palju rõõmu same läbi enda teistele anda. ingel.hannus@gmail.com
- Võtsin oma rühmas tähelepanu püüdmiseks kasutusele: sosistades laste õue kutsumine. Lastele väga meeldib. Täna (VM baaskoolituse II päev) koolitusest võtan kaasa JMTT harjutuse, palju uusi ideid (näpuhingamine, joonistamisega hingamine, hingamine käsi üles-alla liigutades).
- Vaikuseminutid on lapsed rahulikumaks muutnud ja keskendumise võimet parandanud. Järjepideva kasutamise korral püsib ka kõige rahutum hing “pudelis paigal”. kalmus.marika@gmail.com
- Harjutused mõjusid enesetundele hästi.
- Peale esimest vaikuseminutite koolitust kasutasin “Meelerahu muinasjuttude” raamatut. Olin ise vaimustuses ja lapsed ka. Lapsed palusid lausa järgmine päev, et teeme täpselt sama asja uuesti – nad tahtsid ka samu muinasjutte algul kuulata!
- Olen harjutusi töös lastega kasutanud ja jätkan edaspidi. jana.vallsalu@eesti.ee
- Kõik harjutused olid uued. Tuleks neid rohkem läbi vvia, siis tulevad kogemused. kaire.kallo@mail.ee
- Kasutasime neid harjutusi iganädalasel “karude koosolekul”, meie rühm osales “Kiusamisest vaba lasteaia” programmis.
- Harjutuste praktiseerimine lasteaia vanemate vahel aitab aega, et soovitud tulemust saada. Sain palju häid ideid ning arvan, et järjepidev harjutuste kasutamine tagab lõpuks soovitud tulemuse.
- Vaikuseminutite harjutused on tõeliselt muutnud minu rühma mikrokliimat. Hetkel on minu rühmaks liitrühm, milles enamuses on poised. Väikesed harjutused päevas on muutnud laste käitumist, lapsed on nende harjutustega avastanud maailma nii toas kui õues. ulviuimalas@gmail.com
- Aitas rühmasiseselt rahustada lapsi, kes on rahutamad. Harjutused on vajalikud igas eluvaldkonnas. Koolitus aitas ka igapäevaelus paremini toime tulla. Tähelepanu suunata väärtustele, mis on elus olulisim. marissa839@gmail.com
- Alustades VM-tega üllatusin, kui hästi lapsed sellele reageerisid. Asuti ka ise võtma mugavaid poose (“zen” – istumine). Pärast imetlesin tohutut aruteluvõimet ja –tahet.

Kristina.vork@gmail.com

- Kasutasin väikeste – 3-4-aastaste lastega hingamisharjutust. Suurtega kasutan keskendumiseks “Aladini võluvaiba” raamatut, samuti “Lapse rõõmuks” CD plaati, mis lastele väga meeldib. liiaru1@hotmail.ee
- Olen teinud seda enne mitteteadlikult ja üksluiselt. Teen nüüd palju teadlikumalt ja suunates rahunemisele. Vastuseta ei jäänud ükski küsimus. Videod (Samurai ja Kärbes)!
- Materjalid ja info väga sisukad, millega same oma majas ka kolleegidele selle koolituse edasi anda. Harjutused väga lihtsasti omandatavad ning tulemuslikud ka väiksemate lastega (3-4-aastased). kairi.kondimae@gmail.com
- Oluline, et meie noorus saaks endast paremini aru ja läbi selle paranevad omavahelised suhted – koolis, perekonnas, sõpruskonnas. Seda toetavad vaikuseminutid. Mida rohkem õpetajaid sellest praktikast teavad ja kasutavad, seda rohkem on õnnelikke lapsi. Olen siiralt huvitatud VM-ga edasiliikumisest. margitkanter@hotmail.ee
- Harjutuste lehel mõned kohad vajavad kindlasti lasteaialapsele kohandamist. See tuleb praktikaga. On mõnus ning turvaline olla keskkonnas, kus osalejad juba teavad, mida ja kuidas. Samas on suur kogemuste portfelli jagamiseks valla. Aitäh! tuulehell@gmail.com
- Suur tänu!
- Hingamisharjutusele süvenedes võtsin enda kõrvale lapse, kes teisi häiris, siis olid kõik keskendunult oma tegevuse juures. Mõjutasid tugevalt “mäletsemine” ja muretsemine – rõhutan ka elukaaslasele, et mäletsemine ei too mingit kasu – praegu on teine aeg ja olukord. Väga mõtlema pani “bussi mõtete” teema. Katsetan ka õhtuti päevast 3 hea mõtte kirjapanemist, et hakkaksin märkama rohkem positiivset. Soovitan tegevust ka teistele. Aitäh, parim koolitus!
- On näha, et vaikuse kogemine on lastele oluline ja oluline on ka juhendaja enda seisund. Et kõik sujuks hea enesetunde ja heaolu suunas, on juhendajal vaja veel kogemusi, seega on Vaikuseminutid minu jaoks olulised. Sain kogeda üht ja sama harjutust erinevalt ja teha edaspidi endale sobivaid valikuid. Aitäh Avele suurepärase, huvitava, praktilise koolituse eest! monica.allikas@mail.ee
- Lastega “Meelerahu muinasjuttude” lugemine enne uinakut. Väga rahustav! Helide kuulamine ja hingamisharjutused lastele meeldivad. Oma emotsioonide ja mõtetega toimetulek. killikivilo@gmail.com