

**VM BAASKOOLITUSE TAGASISIDE Tallinna Sipsiku Lasteaed
2016 – 30 vastanut**

	EI NÕUSTU	PIGEM MITTE	PIGEM NÕUS	TÄIESTI NÕUS
Koolitus oli praktiline ja õpitu on rakendatav			3	27
Olen valmis ja kavatsen õpitud kasutada		1 (itaallanna)	10	19
Koolitus vastas mu ootustele või ületas neid			10	20
Olen koolitaja tööga rahul			1	29

KOMMENTAARID, SOOVID JA IDEED:

- Ei osanud midagi koolituselt oodata ja tänud – ootused on 1000x ületatud. Super tänud äratuse eest! Ave (koolitaja) poolt jagatu kõnetas mind ja andis tähenduse minu enda mitmele kogetud situatsioonile. Täna avatud positiivse sünergia eest õpiruumis (nii koolitaja, kui kogu grupp ja maja). gryyne@hotmail.com
- I think that this training was useful but now I don't feel ready to use this. I wish that in the next month I will use it and hoping that it will be successful. Anyway it was interesting to work on me. It made to know myself more. So, thanks! Marulloqulia@libero.it
- Koolitaja oli põhjalikult ettevalmistanud (näited, näitvahendid, slideshow, youtube videod). Hästi eluline ja vajalik koolitus, et arendada tähelepanu endas ja õpetada teistel seda tegema.
- Ei osanud koolituselt midagi oodata ja ei olnud eelnevaid ootusi.
- Rakendan õpitud omal viisil, väikeste muudatustega, kuna liikumistunnis ei ole mul rohkem kui minut, et laste tähelepanu saada.
- Meeldis, et koolitus ooli vaheldusrikas, kuulamisele sekka praktilisi harjutusi, mõtete jagamisi, näiteid.
- Väga praktiline koosolek. Mul on hea meel, et see meie lasteaeda tuli. Aitäh teile!
- Olen koolitusega väga rahul.
- Kasutan eelmisel korral õpitud j aka seekordsed asjad võtan kasutusele.
- Minu jaoks oli koolituspäev liiga pikk, võiks jagada väiksemaks. Täna Sipsiku Lasteaeda.
- Aitäh! Kaks väga toredat päeva. Väga palju olulist edasiseks tööks.
- Väga head tähelepanu arendavad harjutused!
- Head ideed, mida sain kohe kasutama hakata. Esimene koolituspäev oli tore üllatus; järgmist oskasin juba põnevusega oodata.
- Olen väga Rahul. Koolitus ületas ootusi.
- Aitäh ja jõudu! Tähelepanule on oluline tähelepanu pöörata, see on efektiivse õppimise ja mõistmise alus.
- Kindlasti soovin praktiseerimiseks materjale.
- Võimalusel võiks koolitus olla õppeaasta alguses, et saaks kohe kasutada, muidu läheb meelest ära ja paberilt lugedes jääb puudu vahetu emotsioon.
- Väga meeldis lähenemine, koolitaja töövõtetest sain ka häid mõtteid. Kogemusi meeldis kuulata ja jagada.

- Koolitus võiks olla kompaktsem. Ühest koolituspäevast oleks piisanud. Koolituse aeg oli halb (kevad-suvel), mõtted on sel ajal mujal ning tool on kiire. Koolitaja oli väga hea ning tõi praktilisi näiteid oma elust ning suunas tähelepanu hoopis teistele mõtetele.
- Kuulsin sügisel juba Vaikuseminutitest, kevadel sain nüüd ise oma silmaga kuulda-näha!
- Rohkem liikumist hõlmavaid tegevusi, muidu praktilised ülesanded väga põnevad.
- Valisin koolitaja lühitutvustuse järgi ja olen oma valikuga väga rahul. Ave on meile sobiv koolitaja. Ene.Hein@sipsik.edu.ee
- Üks massaaž võiks päeva lõpetada ☺
- Koolitusel saadud saan väga edukalt töös kasutada, vahepealsel ajal juba ka kasutasin. Samas sain ka endale väga huvitavaid fakte teadmiseks.
- Liigne istumine viib mõtted mujale, aga muidu huvitavad teadmised ja mängud olid toredad. Samuti on hea kui vahepeal loetakse ette mõni nail või näidatakse õpetlikke videosid.

Jaga meiega midagi, mis on Sinu jaoks oluline.

- Olen kasutanud VM harjutusi 23 7-aastaste lastega ja Emadepäeval Kadrioru jaapani pargis olid lapsed (nad oskavad lugeda) oma emadele harjutuste läbiviijateks. Hiljem sai laps valida aja ja koha, millal ema talle praktilise harjutuse teeb. Olen saanud rohkem tagasisidet emadelt kui armas kvaliteetaeg see on olnud ema ja lapse vahel ning vanemad soovivad sellega jätkata. Olen samuti enda 2 pojaga teinud monad harjutust (8a ja 16a). 16-aastane leidis, et "come on, ma arvasin, et minu tähelepanu juhtimine on kontrolli all, aga vaata polegi". ☺ gryyne@hotmail.com
- I never thought that this type of exercises could help to get to know myself, but yes, it was like that. This training make me think that sometimes you have to stop and breathe and focus on something specific, that's not so obvious and easy. Thanks Ave, Giulia Marulloqulia@libero.it
- Ave viis koolituse huvitavalt läbi. Tore, et sai koolituselt materjale ja et kahe koolituse vahel saime maili teel meeldetuletusi. Aitäh!
- Koolituse teasel päeval oli palju harjutusi, et keskenduda endale ja lasta lahti negatiivsetest mõtetest.
- Mulle oli see koolitus väga hariv, nüüd oskan natukenegi oma mõtteid häälestada, endasse tgasu tulla. Eriti sobib mote, et võta 90 sekundit aega. Et mote ei ole tõde – same ise valida jne. Aitäh – SUPER! **Ülle**
- Koolitus oli suurepärase, koolitaja suurepärase, Vaikuseminutite mängud huvitavad. Asi on väga uus ja harjumatu, peab veel mõtlema enda jaoks valmis ja siis lastele edastama. Mõningaid nippe saab kohe oma töös kasutada ja lastevanematega rakendada ühistegevustes. Koolituste aeg võiks olla lühem, väga pikk aeg väsitab.
- Kuna pärast esimest koolitusosa toimusid kõik minu tunnid õues, siis ei olnud mul sellist vaikset kohta, kus lapsed isegi kuuleks, mis ma neile räägin ilma karjumata, siis saan rakendada neid harjutusi järgmisel õppeaastal.
- Huvitav kogemus oli lastega kuuulata vaikust, hääli, näha nende vahetusid emotsioone ja tähelepanekuid harjutusi tehes. Avastus / mote enda jaoks – kiire reageerimise puhul võtta eelnevalt pisut mõtteaega (armukadeduse video).
- Mulle väga meeldisid kõik hingamisharjutused ja olen neid ka oma rühma lastega teinud. Olen neid harjutusi teinud ka pereringis, väga positiivne mõju oli neil. Teeb rahulikuks.
- Harjutused olid huvitavad ja andsid häid ideid kasutamiseks. Õppisin end tundma rohkem. Ja kuidas ennast edaspidi aidata. Ja kuidas teisi aidata ☺
- Tegin koolitusel õpitud ülesandeid lastega ja üks raskeim osa oli aeglaselt toolile istumine. Na see tagumik on neil ikkka nii "raske". Tegime seda ikka mitu korda enne kui selgeks saime. Koolitus on vajalik ja lastele huvipakkuv.
- Väga hea, et saab kõik materjalid. Hiljem saab selekteerida, mis sobib, sest infot on palju.
- Paljude harjutuste praktiseerimiseni olen jõudnud ise läbi elukogemuse ja hädade ning

erinevate raamatute lugemise.

- Mõte – märgata kõike positiivses valguses – on super! Mitte ennast kritiseerida – super mote!
- Need on üllatavalt lihtsad nipid, mille abil on võimalik enda ja laste elu lihtsamaks muuta. Näiteks rahustav hingamine. Filmisin aeglaselt toolilt tõusmist ja vaatasime seda hiljem lastega korduvalt. See meeldib neile ja nad kiirustavad vähem. Eriline tänu “Hingelinnu” raamatu ettelugemise eest. Oli meelest läinud. Tuleb taas kasutusele võtta. See koolitus oli nagu mitmekihiline lõõgastav ajas kulgev päikeseline tulekera. annepals@gmail.com
- Mulle väga meeldisid praktilised näited. Nii sain ise põhjalikult aru ja oskan ka ise paremini teistele (lastele) seletada. Reaalsed harjutused grupis oon samuti meeldivad. Saab jagada kogemusi, leiab uusi ideid. Mulle väga meeldib selle koolituse praktiline pool.
- Avaldas küll muljet ja inspireeris, aga et konkreetsemalt välja tuua peaksin kõigepealt rahulikult läbi mõtlema (vajaksin rohkem aega).
- Psühholoogiline osa oli väga hea. Enesesse vaatamine. Õpetajale väga vajalik koolitus. Enesekindlust saab juurde. Kohalolu.
- Kogemus seoses “Kiusamisest vaba LA” meetodika praktiseerimisega. Meeldisid harjutused: hingamisharjutused, tänuhinnatuse harjutus, keha tunnetamine, kuulamise kogemine. Mulle avaldasid muljet näited, harjutused. Aitäh koolitajale! [Siiri Pentus](mailto:Siiri.Pentus)
- Siit saadu aitab rühmas saavutada hetkeks tähelepanu ja hetkeks aega maha võtta. Eha1960@gmail.com
- Mind mõjutasid need erinevad harjutused, pani isikliku elu probleemide üle mõtlema, paremaid lahendusi leidma. Andis mulle palju ideid lastele tegevusi huvitavamaks tegemisel. kasevaliierli@gamil.com
- Raske / keeruline oli jälgida oma hingamist. Koolituselt sain palju häid mõtteid ning tegevusi, mida lastega teha. Koolitus oli väga hea, aga nende harjutuste jaoks peab leidma õige aja.
- Oluline mote koolituselt: mote ei ole reaalsus!
- Tegime laste ja emadega läbi helide kuulamise harjutuse ja tagasiside vanematelt oli super! Vanemad panid tähele helisid, mida niisama ei pruugi märgatagi. Ülesanded (tegevused) on mõnusa rahustava toimega.
- Olen peale koolitust vahendanud teadmist, et kui emotsioon on mind haaranud, siis annan talle ruumi, ei reageeri ega tegutse, vaid ootan 90 sekundit. Toimib! Tänan! Kas koolituspäeva saaks tellida ka oma väikesele perele? Ene.Hein@sipsik.edu.ee
- Sain kinnitust sellele, mida enda puhul kogu aeg kahtlustasin – inimene suudab korralikult, põhjalikult keskenduda ainult ühele tegevusele. Meeldis positiivne ja rahulik meelestatus.
- Kui ma rakendasin Vaikusemiinuteid oli minnu jaoks uskumatu, et lapsed kuulasid hoolega, mis tegema peab ja kogu tegevuse käigus olid püsivad ning tegid aktiivselt kaasa. Üks soovitus: teha rohkem mänge (nagu liikumisi), ei jõua kaua istuda.