7 asiaa, jotka tulisi opettaa koulussa

1. Kokemus omasta kehosta

Sen lisäksi, että ihmiskehoa käydään läpi paperilla, olisi tärkeää oppia tunnistamaan oman kehon tuntemuksia, ottaa yhteyttä omaan kehoon. Mitä keho juuri nyt tarvitsee? Mitä se hienovaraisesti pyytää? Mikä tekee keholle hyvää? Ainoat vastaukset löytyvät tunnustelemalla ja ymmärtämällä omaa kehoa, ei pelkästään kehokarttoja tutkimalla.

2. Kommunikaatiotaidot

Kommunikaatiotaidot pitäisi olla oma kouluaineensa. Kuinka erilaiset kommunikaatiotavat vaikuttavat toiseen ihmiseen? Kuinka aikomukseni ja tunteeni vaikuttavat siihen, miten kommunioin muille? Mitä on esiintymisjännitys? Miksi kommunikoimme eri tavoin? Miksi tulkitsemme väärin? Ja miten kirjallinen kommunikaatio (jota jokainen tekee paljon päivittäin) eroaa kasvokkaiskohtaamisesta tai muusta kirjoittamisesta? Maailma on täynnä mielenkiintoisia harjoituksia, teorioita ja oppeja kommunikaatiotaidoista, jotka helpotatisivat elämää ja antaisivat ymmärrystä.

3. Stressinhallinta

Informaatiotulva, odotukset, elämänhallinta, tehostaminen, arjen vauhti… Stressikokemukset aiheuttavat jo kouluaikana valtavan määrän sisäistä puhetta ja ajatuksia, joista saattaa olla vaikea päästä eroon. Ajatuksen, tunteen ja kokemuksen kehä ylläpitää myös fyysisiä oireita. Työelämässä stressinhallintatiedoista ja -taidoista olisi paljon hyötyä: hengittely, mielikuvaharjoittelu, uusien, palvelempien ajatusten synnyttäminen, kehon huomiointi, tietoinen läsnäolo, toiminnan tietoinen muuttaminen… Olisi aivan ihanaa, ettei kaikkien tarvitsisi opetella stressiperusteita kantapään kautta!

4. Itsetuntemus

Psykologian opintoihin voisi sisältyä myös sovetamista. Mistä minä tulen? Millaisia uskomuksia kannan mukanani? Miten ne vaikuttavat kokemukseeni elämästä? Miltä minusta tuntuu? Kuinka opin käsittelemään omia tunteita, uskomuksia, kokemuksia? Oma sisäinen maailma, sen suuri viisaus, jää koulumaailmassa pääosin tutkailematta, vaikka se on suurin ja voimakkain tiedon lähde!

5. Liikkumisen ilo

Keskustelua on jo käyty pitkään siitä, onko koulussa liikunnan (onnistumisen) arviointi ok. Ainoa onnistumisen mittari on ilo ja hyvän fiiliksen kasvattaminen. Muistan kuinka eräs koulukaverini kertoi aikuisiällä, kuinka oli ensimmäistä kertaa lähetnyt liikkumaan vapaaehtoisesti, sillä liikkumiseen liittyi niin paljon negatiivista painetta arvostelun ja onnistumisenpakon myötä. Ilon löytäminen oman keho liikkeestä pitäisi kirjata opetussuunnitelmaan!

6. Kiusaamisen syyt

Minä kirjaisin opetussuunnitelmaan myös Kimmo Takasen Tunne lukkosi -kirjan keskeiseksi opetusmateriaaliksi (tai jonkinlaisen koululaissovelluksen siitä; terkkui Kimmolle – olisiko siinä seuraava projekti?) Olisi tärkeää avata lapsille ja nuorille sitä, mitä kiusaaminen tarkoittaa kiusaajan tai kiusatun näkökulmasta – mitä kiusaaminen syvemmällä, oman olemisen tasolla, ilmentää. Kiusaaminen jatkuu erilaisessa, hienovaraisemmassa muodossa usein myös työelämässä, mutta ihmisten väliset kemiat ja omat uskomusjärjestelmät noudattavat samaa kaavaa kuin lapsuudessa – ellei niistä tule tietoiseksi.

7. Oman intohimon löytäminen

Tai ilon löytäminen. Tai kipinän löytäminen. On masentavaa ja vanhanaikaista ajatella, että elämä koostuu vain ulkoapäin määritellyistä velvotteista. Jotta ihminen voi elää onnellista ja hyvinvoivaa elämää, hänen täytyy löytää asiat, jotka häntä eniten innostavat. Jos tähän asiaan keskityttäisiin jo koulussa, saattaisi esimerkiksi oma ala ja elämäntyyli löytyä jo ennen kuin oma ala pitää paineessa valita – ja urautua lopulta tekemään työtä, johon tuli ammatti hankittua.