

Saija Kivioja

Mindfulnessia muksuille

Tietoisuustaitoja muskariin

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi AMK

Musiikki

Opinnäytetyö

21.11.2014



Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Saija Kivioja Mindfulnessia muksuille – tietoisuustaitoja muskariin 30 sivua + 2 liitettä 21.11.2014
Tutkinto	Musiikkipedagogi AMK
Koulutusohjelma	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto	Varhaisiän musiikkikasvatus
Ohjaaja(t)	FM Juha Karvonen MuT Annu Tuovila
<p>Opinnäytetyössäni selvitän kokeiluani musiikkileikkikouluryhmissäni Helsingin Konservatoriossa keväällä 2014, jolloin tein mindfulness-harjoituksia 4-5 -vuotiaiden lasten ryhmissä kahden kuukauden ajan. Avaan työssäni mindfulnessin käsitettä oleellisilta osiltaan ja selvitän sen taustaa, filosofiaa ja käyttöaiheita yhteiskunnan eri aloilla. Tarkastelen musiikkileikkikoulun opettajan näkökulmasta työssä jaksamisen ongelmia ja pyrin löytämään toimivampia tapoja hallita ryhmän keskittymistä lempeällä, mutta tehokkaalla tavalla. Kerron harjoituksista, joita lasten kanssa tein ja kokemuksista, joita sain. Opinnäytetyöni on lähinnä käytännön toimintakokeilun analyysi. Luin myös useita aiheeseen liittyviä artikkeleita ja kirjoja, joista muutaman esittelen lyhyesti.</p> <p>Kerään yhteen huomionarvoisia asioita opettajalle, joka haluaa kokeilla omassa lapsiryhmässään vastaavia harjoituksia. Omat kokemukseni tietoisuustaitojen harjoittamisesta musiikkileikkikoulussa olivat positiivisia ja kannustavat itseäni jatkamaan ja kehittämään tällaista lähestymistapaa lasten kanssa työskennellessäni. Työni on suunnattu musiikkileikkikoulun opettajille ja muille lapsiryhmien ohjaajille. Toivon työni tuovan useamman opettajan ulottuville tietoa ja materiaalia mindfulnessin harjoittamisesta opetuksen yhteydessä ja siihen liittyvistä mahdollisuuksista ja rohkaisevan soveltamaan ideoita yhä uusilla tavoilla.</p> <p>Liitän työhöni kirjalliset ohjeet harjoituksiin sekä kaksi videota harjoitustilanteesta. Analysoin myös liittämäni videoita työssäni.</p>	
Avainsanat	Mindfulness, tietoisuustaidot, lapset, varhaisiän musiikkikasvatus, ryhmänhallinta, ryhmäopetus, musiikkileikkikoulu, esiopetus



Author Title	Saija Kivioja Mindfulness in Early Childhood Music Education
Number of Pages Date	30 pages + 2 appendices 21st November 2014
Degree	Bachelor's Degree
Degree Programme	Music
Specialisation option	Early Childhood Music Education
Instructors	Juha Karvonen, MA Annu Tuovila, DMus
<p>In my final project, I experiment with mindfulness exercises in music school groups for children aged 4-5. The project was carried out at the Helsinki Conservatory of Music from March to May 2014.</p> <p>I examine the idea of mindfulness – its background, philosophy and suitable fields in society to use it. I also describe some basic exercises of practicing mindfulness.</p> <p>I investigate the teaching environment and contemplate on the issues in group teaching that generate stress and anxiety. My aim was to find alternative solutions for discipline issues in group teaching as well as to look for some means to cope with the stress as a teacher. I also discuss some literature on the subject.</p> <p>The experiences of the project were positive and encouraging both for the children and myself. I will continue to explore the field of mindfulness with children in the future. I sum up some principles of mindful teaching and hope to introduce some valuable ideas to teachers involved in teaching small children.</p> <p>The first appendix includes verbal instructions for the exercises we did together with the children. The other appendix consists of two video clips from the lesson, which I analyze in my work.</p>	
Keywords	mindfulness, awareness, early childhood music education, children, pre-schoolers, group teaching, discipline



Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Taustat	3
2.1	Oma ammattihistoriani	3
2.2	Oma mindfulness-koulutukseni	3
3	Mindfulness	4
3.1	Mitä mindfulnessilla tarkoitetaan?	4
3.2	Mindfulnessin taustaa	4
3.3	Mihin mindfulnessia tarvitaan?	6
3.4	Missä mindfulnessia käytetään?	8
3.5	Mindfulnessin peruselementtejä	8
3.5.1	Kehon skannaus	9
3.5.2	Jooga	9
3.5.3	Meditaatio	9
3.6	Muita perinteisiä harjoituksia	10
4	Harjoitteiden kokeilu muskarissa	11
4.1	Muskari työympäristönä	11
4.2	Mikä antoi sysäyksen kokeiluuni?	12
4.3	Mihin pyrin itse kokeilullani?	13
4.4	Valmistelut	13
4.5	Muskarissa tekemäni tietoisuustaitojen harjoitukset	14
4.5.1	Kuunteluharjoitus	14
4.5.2	Hengitysharjoitukset istuen	15
4.5.3	Hengitysharjoitukset maaten	15
4.5.4	Katsominen	16
4.5.5	Musiikin kuuntelu	16
4.5.6	Keholliset harjoitukset	17
5	Yhteenvedo kokeilun tuloksista	17
5.1	Kokemuksia ja ajatuksia kokeilusta keväällä 2014	17
5.2	Videointi	19
5.2.1	Videon analysointi	20
6	Materiaalien esittely	22
6.1	Peter Fowelin: Mindfulness luokkahuoneessa	22



6.2	Linda Lantieri: Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen.	22
6.3	Deborah Schoeberlein: Mindful teaching and teaching mindfulness.	23
6.4	Eline Snel: Sitting like a Frog	23
6.5	Christopher Willard: Lapsen ja nuoren mieli.	23
7	Läsnä oleva opettajuus	24
8	Pohdinta	27
	Lähteet	29
	Kirjallisuutta	30
	Tutkimustuloksia	31
	Liitteet	
	Liite 1. Kirjalliset ohjeet harjoituksiin	
	Liite 2. Videointi	



1 Johdanto

Mindfulness on rantautunut nykyiseen populaaripsykologian kenttään vahvasti ja mainintoja siitä löytyy jo niin monesta yhteydestä, että harvalle se on sanana aivan tuntematon. Tutustuin itse mindfulnessiin noin viisi vuotta sitten ja menetelmä on siitä lähtien kulkenut enemmän tai vähemmän mukana arjessani. Olen itse kokenut mindfulnessin tehokkaaksi keinoksi suojautua stressin negatiivisilta vaikutuksilta ja olen hyötynyt sen harjoittamisesta. Työssäni lapsiryhmissä on ollut kuitenkin hankalampi välttyä negatiiviselta stressiltä ja ryhmänhallinnalliset asiat ovat tuntuneet vaikeilta ja raskailta. Tästä heräsi itselleni ajatus, voisinko tuoda joitakin elementtejä mindfulnessista muskariryhmiini.

Näin muotoutui työni aihe ja päätin kokeilla lasten kanssa mindfulnessin perusharjoituksia omissa musiikkileikkikouluryhmissäni. Pysin selvittämään onko harjoitteista hyötyä ja jos on, niin miten ryhmä siitä hyötyisi. Mitä uutta mindfulness voisi tuoda muskariin? Näihin kysymyksiin pyrin kokeiluni pohjalta vastaamaan.

Opinnäytetyöni on lähinnä käytännön toimintakokeilun analysointia. Suomen kielen sanan musiikkileikkikoulu olen työssäni korvannut toisinaan muskarilla tekstin luontevuuden takia. Mindfulness, tietoisuustaidot ja hyväksyvä tietoinen läsnäolo tarkoittavat kaikki samaa asiaa ja olenkin käyttänyt tekstissä vaihtelevasti näitä suomennoksia välttääkseni liiallista saman sanan toistoa.

Minulle oli vaivatonta tehdä kokeilu työpaikallani omissa ryhmissä tuttujen lasten kanssa. Toisaalta ryhdyin kokeiluun verrattain myöhään keväällä, jolloin aika jäi hyvin rajalliseksi ennen kuin muskari jäi kesätauolle. Syksyllä jäin opintovapaalle, eikä näin ollen itselläni ollut mahdollisuutta jatkaa syyslukukaudella kokeiluani.

Valmistauduin projektiini etsimällä lasten opetusta käsittelevää mindfulness-kirjallisuutta. Keväällä löysin muutamia peruskouluikäisten lasten opettajille tarkoitettuja mindfulness-kirjoja. Myöhemmin vastaan tuli vielä pari kirjaa lisää, joista olen saanut ideoita näin jälkikäteen.

Ennen kuin avaan omaa kokemustani lasten kanssa, pyrin selvittämään mindfulnessiä käsitteenä. Kerron sen juurista ja länsimaiseen ajatteluun rantautumisesta 1970-luvulla ja suuresta suosioista nykypäivänä ympäri maailmaa. Selvitän mihin mindfulness-harjoituksilla tähdätään ja toisaalta sen, mitä se ei ole. Osoitan erilaisia yhteisöjä, jotka ovat hyötäneet mindfulnessista. Sairaalassa kehitetty menetelmä toimii edelleen menestyksellisesti kroonikkopotilaiden hoidossa syntysijoillaan. Psykologit käyttävät menetelmää masennuksen ja muiden psyykkisten häiriöiden hoidossa. Kouluissa eri puolilla maailmaa on saatu positiivisia kokemuksia lasten kanssa tehdyistä tietoisuusharjoituksista. Lasten oppimiskyky on kasvanut samalla, kun heidän keskittymiskykynsä on parantunut ja impulsiivinen käytös on vähentynyt. Kaiken kaikkiaan tutkimukset osoittavat yhä enemmän siihen suuntaan, että kyseessä on todella tärkeä elämäntaito, joka vaikuttaa myönteisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. (Snel, 2013,XI.)

Oman kokeiluni muodostivat muutamat perusharjoitukset, joita teimme viikoittain kevään aikana lasten kanssa. Tunnin alussa pidin harjoitusta varten lyhyen muodollisen hetken. Myös muunlaisia harjoitteita kokeilin satunnaisesti. Näistä saaduista kokemuksista kirjoitan yhteenvedon.

Opinnäytetyötä kirjoittaessani tuli esille toive videoinnista käytännön tilanteesta. Olin siinä vaiheessa jo opintovapaalla työstäni, joten tein videoinnin alkusyksyllä 2014 kollegani ryhmässä. Analysoin työssäni videoidun ohjaustuokion ja liitän sen kaksiosaisena opinnäytetyöhöni.

Olen lopuksi pyrkinyt selvittämään tietoisesti läsnä olevan opettajuuden peruseriaatteita ja sitä, miten ne vaikuttavat opettajan työhön.

Työni aihe on suunnattu alle kouluikäisten lasten opettajille ja kasvattajille, mutta toivon siitä olevan hyötyä muillekin opettajana ja kasvattajana toimiville.

2 Taustat

2.1 Oma ammattihistoriani

Olen valmistunut Sibelius-akatemiasta musiikin maisteriksi vuonna 1996, pääaineena viulu. Sen jälkeen toimin orkesterimuusikkona vuoteen 2004 asti. Olin seuraavat vuodet kotona lasten kanssa, tehden sijaisuuksia viulunsoitonopettajana. Rasitusvammojen takia jouduin miettimään alan vaihtoa. Vuonna 2010 aloitin Metropolia Ammattikorkeakoulussa varhaisiän musiikkikasvatuksen opinnot ja vuonna 2012 laulopedagogiikan opiskelun samassa paikassa. Olen työskennellyt musiikkileikkikoulun ja musiikinteorian opettajana Eiran musiikkikoulussa (2012-2013) sekä musiikkileikkikoulun opettajana Helsingin konservatoriossa (2012-).

2.2 Oma mindfulness-koulutukseni

Kuusi vuotta sitten silmiini osui Jon Kabat-Zinnin kirjoittama kirja "Wherever you go, there you are". Mindfulness-sanaan tutustuin silloin ensimmäistä kertaa. Kirja todella kolahti sen hetkessä elämäntilanteessani. Innostuneena tutustuin useisiin mindfulness-aiheisiin kirjoihin, etsiskelin netistä tietoa Suomessa mahdollisesti vaikuttavista henkilöistä ja löysin Leena Pennasen ja Center for Mindfulnessin. Leena Pennanen toi mindfulness-koulutuksen Suomeen 2000-luvun alussa ja pitää kursseja Huopalahdessa Läsnaolon Tilassa, jossa vietin intensiivisen viikonlopun keväällä 2010. Vuoden kestävän mindfulness-peruskoulutuksen suoritin 2010-2011. Nykyisin käyn silloin tällöin tukiloissa, jotka on tarkoitettu viikonloppukurssin tai pidemmän koulutuksen käyneille tukemaan omaa harjoitusta arjessa. Olen lukenut paljon kirjoja aiheesta, mutta kaikkein tärkeimmäksi olen kokenut oman harjoittamisen. Muodollisia harjoituksia olen tehnyt viime vuosina harvakseltaan.

3 Mindfulness

3.1 Mitä mindfulnessilla tarkoitetaan?

Mindfulness sanana on käännetty suomeksi ”hyväksyvä tietoinen läsnäolo” tai ”tietoinen läsnäolo.” Myös tietoisuustaidoista puhutaan. Tietoisessa läsnäolossa on oleellista kehollisten viestien, tunteiden ja ajatusten tiedostaminen. Olemme ikään kuin itsemme keskellä, ytimessä, josta käsin tarkkailemme ja tunnistamme mitä meissä tapahtuu psyykkisellä, fyysisellä ja emotionaalisella tasolla. Tunnistamalla itessämme vaikuttavat ajatukset, tunteet ja keholliset tuntemukset ehkäisemme itseämme liukumasta pois itsemme keskustasta, läsnäolon tilasta, automatisoituneeseen reagoimisen tilaan. Harjoitamme kykyä pysytellä oman itsemme ytimessä erilaisilla harjoituksilla.

3.2 Mindfulnessin taustaa

Mindfulnessilla on tuhansia vuosia vanhat juuret buddhalaisessa traditiossa ja mindfulness-meditaatiokeskuksia on perustettu muutamia, yksi tunnetuimmista Ranskassa sijaitseva Plum Village. Nykyisellään länsimaissa mindfulness on kuitenkin riisuttu kaikesta uskonnollisuudesta länsimaiseen ajatteluun sopivaksi ei-uskonnolliseksi mielen harjoitukseksi.

Yksi tietoisien läsnäolon soveltajista länsimaiseen lääketieteeseen oli Massachusettsin yliopiston lääketieteen emeritusprofessori Jon Kabat-Zinn, joka kiinnostui opiskeluaikanaan zen-buddhalaisuudesta. Kabat-Zinnin aloitteesta Massachusettsin sairaalassa käynnistettiin 1970-luvulla harjoitusohjelma kroonisista kivuista tai stressiperäisistä oireista kärsivien potilaiden auttamiseksi. Sairaalan MBSR-klinikalla (Mindfulness Based Stress Reduction Clinic) kehitettiin 8 viikkoa kestävä ohjelma, jonka aikana siihen sitoutuneet potilaat harjoittivat ohjelman mukaisesti päivittäin kehon skannausta, joogaa tai meditaatiota. (Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn 2009, 4.)

Ohjelman tarkoituksena ei ollut sinänsä poistaa kipua tai saada tiettyä mielentilaa aikaiseksi, vaan antaa työkaluja, joiden avulla potilas voi elää kivun kanssa mahdollisimman täysipainoista elämää. Yksittäisistä mindfulness-menetelmistä tunnetuimpia ovat juuri Jon Kabat-Zinnin yli 30 vuotta sitten Massachusettsin yliopistossa

kehittämä Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) sekä siihen pohjautuva Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Jälkimmäistä on hyödynnetty etenkin masennuksen hoidossa.

Mindfulness ei ole kuitenkaan yksittäisiä harjoituksia vaan elämäntapa, joka ulottuu kaikkiin elämän osa-alueisiin. Keskeisiä tietoisuuden läsnäolon käsitteitä ovat huomion suuntaaminen, intentionaalisuus, ei-arvottaminen, hyväksyminen, kärsivällisyys, luottamus ja usko omaan itseen, ponnistelemattomuus, irti päästäminen (Fowelin,2013,40).

Tietoinen läsnäolo on jotain, joka on meissä kaikissa valmiina jo olemassa. Kun uppoudumme johonkin mielekkääseen tekemiseen, koemme rentoutumista samalla kun virkistymme. Tämän voi kokea esimerkiksi musiikin parissa tai muussa keskittymistä vaativassa luovassa tekemisessä, jossa päästään ns. "flow"-tilaan. Tämä kyky uppoutua kaikilla aisteilla tekeillä olevaan katoaa kuitenkin helposti kiireen ja paineen alla, kun ajatuksemme puuhastelevat menneen parissa tai murehtivat ja ennakoivat tulevaa.

Sekä MBSR- että MBCT- menetelmistä saadut kokemukset ovat olleet erittäin positiivisia, ja menetelmä on levinnyt pikku hiljaa maailmanlaajuisesti. Viime vuosina menetelmän suosio on kasvanut räjähdysmäisesti. Tutkimuksia aiheesta on tehty paljon ja niitä on koottuna aiheesta paljon netissä, esim. osoitteessa www.mindfulexperience.org.

Myös lasten tietoisuustaitomenetelmästä saamat mahdolliset hyödyt ovat tutkimuksen alla. Suomeen erilaisia tietoisuustaitopajoja on rantautunut viime vuosina positiivisen psykologian aallon myötä myös lapsille. (Mänttari, 2013)

3.3 Mihin mindfulnessia tarvitaan?

Elämäämme hallitsevat paljolti ärsykkeet ulkopuolellamme, joihin me reagoimme automaattisesti ilman ajatusta. Teemme asioita olematta oikeasti läsnä siinä mitä teemme ja keskittymisemme katkaisee sinne tänne poukkoilevat ajatukset. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa olemme kuuntelevinamme toista, vaikka itse asiassa ajattelemme jo seuraavaa omaa puheenvuoroa. Arvotamme tunteita ja ajatuksia ja jaamme asioita hyviin ja huonoihin, rumiin ja kauniisiin, oikeisiin ja väärin. Oletamme asioiden olevan tietyllä tavalla ja tulkitsemme niitä omien ennakkoluulojen, pelkojen ja ennako-odotusten pohjalta.

Ennen kaikkea mielemme täyttävät loputtomat ajatusvirrat, johon helposti tempaudumme mukaan, jolloin käsitys juuri käsillä olevasta hetkestä katoaa. Mieleemme nousee impulsseja, joihin helposti vastaamme automatisoiduilla toimintatavoilla. Mindfulness kehottaa tällaisena hetkenä ottamaan pienen hetken esimerkiksi keskittymällä hengittämään syvään, jolloin ajatuksin ehtii mukaan – toimimaan, ei reagoimaan.

Kuunnellessa toista ihmistä tietoisesti läsnä ollen ollaan läsnä toiselle kokonaan keskittymällä kuuntelemaan todella sitä, mitä toinen ihminen kertoo, ilman välikommentteja, toisen keskeyttämistä, oman puheenvuoron odottamista. Katsoessamme ja kuunnellessamme meidän ei tarvitse luokitella tai arvioida asioita, tunteita tai tilanteita, vaan voimme hyväksyen katsoa, nähdä ja todeta ne sellaisina kuin ne ovat todella. Jos esimerkiksi olen hermostunut, huomioin tunteen, sen kehollisen ilmiön, hyväksyen tunteen ja samalla pitäen mielessä, että se on tunne, joka minulla on – en ole tuo tunne. Mindfulnessissa pyritään olemaan tarkkaavaisia ja tietoisia hetki hetkeltä siinä mitä tapahtuu, juuri nyt. Hyväksyen, ei tuomiten. Kun meillä on kipua, joudumme usein kokonaisvaltaisen tuskan valtaan. Tietoinen hyväksyvä läsnäolo tarkastelee kipua esimerkiksi kysymällä: ”voisinko kohdistaa mieleni tarkkailemaan hengitystäni vaikka vain yhden hengityksen ajaksi? Entä kipu – millaista se on? Pistävää, jomottavaa, litteää, terävää, kylmää, kuumaa..? Onko kipu jatkuvaa ja tasaista, vai onko siinä intensiteetin vaihteluita? Onko kenties hetkiä, jolloin kipua ei tunnu?” Potilaalle selkenee ajatus siitä, että ”minä en ole kipu, vaan minulla on kipua, jolla on joku muoto”. Tällä tavalla saa etäisyyttä kipuun ja voi olla läsnä kivussakin. (Kabat-Zinn 2008, 22.)

Klassisessa perinteessä mindfulnessissa on myös tärkeänä osana metta-meditaatio, joka ei usein tule esille mindfulnessista puhuttaessa. Metta-meditaatiossa (suomeksi ”rakastavan asenteen meditaatio”) keskitytään toivottamaan itselle ja toisille myötätuntoa ja lempeyttä. (Kabat-Zinn, 2005, 287). John Kabat-Zinn onkin todennut, että ”mindfulness”-sanan voisi yhtä hyvin olla korvata sanalla ”heartfulness”. Mindfulnessissa ei ole kyse vain mielen harjoittamisesta, vaan koko meidän olemuksemme harjoittelusta kohti myötätuntoa ja ystävällisyyttä itseämme ja toisiamme kohtaan. (Snel, 2013,XI.)

Kirjoja lukemalla saa ideoita ja inspiraatiota, mutta mieleen saattaa toisaalta muodostua ennakko-odotuksia ja ihannekuvia siitä, mitä mindfulness on ja miten harjoitusten tulisi sujua. Pyritään tiettyyn mielentilaan ja tunnelmaan ja koetaan harjoitus epäonnistuneeksi, mikäli näin ei tapahdu. Mindfulnessissa ei pyritä mihinkään, ei tyhjentämään mieltä tai muuttamaan mitään itsessään, vaan huomioimaan ja hyväksyen tiedostamaan, mitä mielessä liikkuu – takertumatta mihinkään. Sen sivutuotteena mieli usein rauhoittuu, ei kuitenkaan aina. Keskittymiskyky on kuin lihas, jota vahvistetaan meditoimalla. Harjoittelemalla tarkkaavaisuus pysyy vähitellen pidempään valitussa kohteessa.

Meditaation päämääränä ei siis ole ole rauhallisuus, rentoutuminen, kivun poisto tai esimerkiksi valaistuminen. Päämääränä on yksinkertaisesti olla läsnä tässä ja nyt, tiedostaen ja hyväksyen. Ei ole olemassa onnistunutta ja epäonnistunutta harjoitusta. On päiviä jolloin ajatukset laukkaavat sinne tänne, toisinaan taas on helpompi keskittää ajatukset valittuun kohteeseen. Voi käydä niinkin, että kesken harjoituksen nukahtaa. Toimivimmat harjoitteet ovat yksinkertaisia ja arjessa mukana kulkevia. Keskittyminen hengitykseen on itselleni niistä tärkein ankkuri. Sitä voi harrastaa missä ja milloin vain. Muistaakseni nykyinen presidenttimme on kertonut olevansa kiitollinen jonoista, sillä se on arjen kiireen keskellä kuin lahjaksi saatua omaa aikaa. Itsekin onnistun toisinaan nauttimaan tällaisista hetkistä saaden mahdollisuuden keskittyä vain omaan hengitykseen.

Lasten kohdalla emme tiedä sitä, millaisessa yhteiskunnassa he tulevat elämään, mutta he tulevat tarvitsemaan keskittymiskykyä, tarkkaavaisuutta, kuuntelukykyä ja oppimiskykyä, kykyä olla viisaassa suhteessa itsessä ilmentyvien tunteiden ja emootioiden sekä toisten ihmisten kanssa. Näitä kaikkia mindfulnessilla harjoitetaan (Snel, 2013, X).

3.4 Missä mindfulnessia käytetään?

Sairaalamiljööstä tietoisuustaitojen harjoittaminen on levinnyt muihin yhteisöihin ympäri maailmaa. Amerikkalaisille sotaveteraaneille on tehty harjoitusohjelmia, joissa traumaperäisiä stressihäiriötä on pyritty lievittämään ja parantamaan meditaation avulla, tavoitteena saavuttaa parempi hallinta omasta elämästä ja impulsiivisen ja reaktiivisen käytöksen väheneminen (Ambo, Tanska 2012).

Psykologiassa on menestyksellisesti käytetty tietoisuustaitoja psyykkisten epätasapainotilojen ja sairauksien, kuten masennuksen ja kompulsiivisten häiriöiden hoidossa. Kilpaurheilijat hyötyvät mindfulnessista stressinsietokyvyn, keskittymisen ja kehon kuuntelun lisääntyessä. Päätellen erilaisten tietoisuustaitokirjojen räjähdysmäisestä lisääntymisestä kauppojen hyllyillä, niitä käytetään paljon itsehoitopainajina ja inspiraation lähteenä. Johtavassa asemassa oleville on koulutuspaketteja, jossa annetaan välineitä työssä jaksamiseen, läsnäolevaan johtamiseen ja tietoisesti läsnäolevaan vuorovaikutukseen.

Tarkkaavaisuushäiriöiset lapset ovat hyötäneet tietoisuustaitojen harjoittamisesta päiväkodissa. (Ambo, 2012; Fowelin, 2014,19).

Kouluissa käytetään yhä enemmän tietoisuustaitoharjoituksia niistä saatujen positiivisten vaikutusten takia. Myös Suomessa on opettajia, jotka ovat ottaneet tietoisuustaitojen harjoitukset osaksi opetustaan, kuten esim. Pirjo Lammila-Räisänen Turun normaalikoulussa (Mänttari, 2013) ja Samu Sundqvist, luokanopettaja ja kasvatustieteen maisteri. (Turun Sanomat, 2013.) Sundqvistilla on nykyisin mindfulness-aiheiseen kirjallisuuteen painottuva Samsaraa-kirjakustantamo.

3.5 Mindfulnessin peruselementtejä

Mindfulness-koulutus perustuu 8 viikon ohjelmaan, joka kehitettiin 1970-luvulla Massachusettsin sairaalassa. Ohjelman tarkoituksena on harjoittaa tarkkavaisuutta erilaisin perusharjoituksin, kuten kehon skannauksella, joogalla ja meditaatiolla. Ohjelmassa keskitytään yhteen kolmesta perusharjoituksesta kerrallaan. Ensimmäisinä viikkoina harjoitellaan päivittäin kehon skannausta. Joogaharjoitukset jatkavat ohjelmaa

seuraavina viikkoina ja lopuksi harjoitellaan istumameditaatiota. Näiden perusharjoitusten lisäksi ohjelmaan ja muodolliseen mindfulness-harjoitteluun kuuluu myös useita muita harjoituksia.(Williams,Teasdale,Segal&Kabat-Zinn,2009,283-301.) Valotan lyhyesti mindfulnessin perusharjoituksia, jotka kaikki kuuluvat alkuperäiseen mindfulness -koulutukseen.

3.5.1 Kehon skannaus

Kehon käyminen läpi mielessä eli kehon skannaus tehdään aluksi esim. äänitteen avulla. Tarkoituksena ei ole passiivinen rentoutuminen vaan valpas, tietoinen oman kehon tarkkailu. Tietoisuuden ja valppauden säilyttäminen nukahtamatta on monille haastavaa, niin myös itselleni. Toisaalta ajatusten pysyttäminen kehossa valveillakaan ei ole helppoa. Ajatukset lähtevät luonnollisesti kulkemaan omia polkujaan ja puhe taustalla häipyä ulottumattomiin. Sillä hetkellä, kun huomaa ajatustensa karanneen pois kehosta, tuodaan ne taas lempeästi mutta päättäväisesti takaisin. Tämä periaate pätee kaikkiin muihinkin harjoituksiin. Kritisoinnin sijaan voi itseään onnitella joka kerta, kun huomaa ajatusten karanneen, sillä oivallus siitä, että mieli on lähtenyt seuraamaan ajatuksia, on tietoisuuden hetki.

3.5.2 Jooga

Keholliset harjoitukset perustuvat hatha-joogaan, ja ovat liikkeinä hyvin yksinkertaisia ja kaikille sopivia. Tarkoituksena ei ole suorittaa tai rehkiä, vaan tunnistaa kehon ja mielen yhteistyö. Miltä tuntuu juuri sillä hetkellä, kun esim. käsi alkaa nousta? Käytäväkö tarpeettoman paljon lihaksia tähän työhön? Voinko tehdä tämän liikkeen vähemmällä työllä? Millainen on hengitys, kun teen liikkeitä? Miltä tuntuu kun teen harjoituksen hitaasti? Haluaisiko keho tehdä asiat nopeammin?

3.5.3 Meditaatio

Meditaatio tarkoittaa mielen viemistä johonkin tiettyyn kohteeseen. Kohteena voi olla ympäröivät äänet, kuva, omat ajatukset, oma hengitys tai vaikka kaikki nämä yhtä aikaa.

Hengitykseen keskittyminen on kaikkein helpoin tapa ankkuroida itsensä silloin, kun mieli on levoton. Hengitystä ei tarvitse muuttaa, tarkoituksena on hyväksyen tarkastella sen laatua: onko hengitys pinnallinen vai syvä; nopea vai hidas jne. Meditaatiossa tarkastellaan kohdetta siis hyväksyen ja arvioimatta.

Meditoida voi missä vain, mutta muodollisessa meditaatiossa istutaan mukavassa, itseä arvostavassa ryhdikkäässä asennossa lattialla, tuolilla tai meditaatiotyynyllä.

3.6 Muita perinteisiä harjoituksia

Mettameditaatio

Kolmen perusharjoituksen lisäksi tärkeässä osassa on myös metta-meditaatio, (engl. Loving-Kindness Meditation). ”Metta bhavana” tarkoittaa palin kielellä lempeyden ja rakkauden kehittämistä. Meditaatiossa istuen lähetetään itselle myötätuntoisia ja rakastavia ajatuksia. Voidaan tehdä tietty lause, jonka mielessään sanoo itselleen, kuten esimerkiksi ”olkoon niin, että voin hyvin ja olen tasapainoinen”. Sen jälkeen myötätuntoiset ja rakastavat ajatukset lähetetään jollekin tärkeälle läheiselle. Toivotusten kohteeksi voi seuraavaksi siirtää jonkun neutraalin ihmisen, johon ei ole erityisen positiivista tai negatiivista suhdetta. Lopuksi lempeät ja rakastavat ajatukset lähetetään mielessä jollekin, jonka syystä tai toisesta kokee hankalaksi omassa elämässään.

Tietoinen syöminen

Yksi klassisista harjoituksista on harjoitus, jossa keskitytään syömään tietoisesti tarkastelemalla jotakin pientä tuttua ruoka-ainetta, esim. yhtä rusinaa, niin kuin näkisi sen ensimmäisen kerran. tarkastellaan sen väriä, muotoa, koostumusta, pintaa, tuntumaa. Nuuhkitaan sitä; miltä se tuoksuu.? Vasta sitten rusina laitetaan suuhun ja tunnustellaan sitä kielellä. Miltä se tuntuu suussa? Varovasti puraisten saadaan maku – miltä se maistuu? Missä tunnet maun? Mitä tapahtuu kun pureskelen lisää? Entä kun lopulta nielaisen rusinan? Tämä harjoitus on tällaisena kertaluontoinen, mutta samalla periaatteella tietoista syömistä voi harjoittaa normaalin aterioinnin yhteydessä milloin tahansa.

Kävelymeditaatio

Kävelymeditaatiossa keskitytään tarkastelemaan miten keho toimii kun se astuu askeleen. Kävely tehdään liioitellun hitaasti, keskittyen esim. hetkeen, jolloin jalka nousee ja taas laskeutuu. Mikä kohta irtoaa maasta viimeisenä? Entä mikä kohta osuu maahan ensimmäisenä? Entä miltä tuntuu hetki, jolloin keho on yhden jalan varassa?

Tietoinen puhuminen ja kuunteleminen

Pareittain tai pienessä ryhmässä yksi osallistuja kertoo omasta tämänhetkisestä kokemuksesta ja toinen/toiset kuuntelevat. Puhuja pyrkii pitäytymään puheessaan tässä hetkessä pitäen välillä pieniä rauhallisia taukoja. Kuuntelija kuuntelee levollisesti ilman välikommentteja, ratkaisuehdotuksia, neuvoja tai oman vuoron odottamista, pyrkien kuunnellessa samalla kiinnittämään huomiota omaan hengitykseen.

Hiljaisuus

Mindfulnessiin kuuluvat myös hiljaisuuden retriitit, jotka voivat kestää muutamasta päivästä muutamaan kuukauteen. Ryhmässä asutaan, syödään ja harjoitellaan hiljaisuudessa välttämällä kaikkea mikä arjessa vie normaalisti huomion; puhelinta, televisiota, sanomalehtiä, kirjoja.

4 Harjoitteiden kokeilu muskarissa

4.1 Muskari työympäristönä

Omat kokemukseni mindfulnessin harjoittamisesta elämässäni ovat olleet hyvin positiivisia ja olen kokenut hyötyväni arkisesta harjoittamisesta. Työssäni lapsiryhmän ohjaajana en ole kuitenkaan aina löytänyt tasapainoa, vaan ongelmatilanteet ja niitä seuranneet omat tunteeni ovat tuntuneet nielevän minut ja sammuttavan ilon ja luovuuden itsessäni.

Opettajan roolista on puhuttu viime aikoina paljon julkisuudessa. Pienten lasten kanssa työskentely on äärettömän intensiivistä. Muskariopettajan on oltava aktiivisesti läsnä joka hetki, sillä lapsilla ei ole vielä kykyä toimia itsenäisesti. Tunnilla on reagoitava nopeasti ja improvisoitava tarvittaessa hetkessä uutta. Intensiteetin tulisi säilyä katkeamatta, sillä lasten mielenkiinto herpaantuu äkisti. Opettajana saatan rauhoitella yhtä lasta sylissä samalla kun yritän olla muille lapsille läsnä ja jatkaa opetusta jottei koko ”paletti” hajoa käsiin.

Kokemukseni mukaan lapset ovat muskaritunnilla keskimäärin rohkeita, sanavalmiita ja uteliaita. Toisaalta näihin sinänsä positiivisiin nykyajan lapsen piirteisiin liittyy myös sisäistä levottomuutta, kyvyttömyyttä odottaa vuoroaan, olla hiljaa paikallaan ja kuunnella toisia. Lapset kohtaavat valtavan informaatiotulvan päivän mittaan. He saattavat olla harrastusten ja pitkien päivien kuormittamia, mikä aiheuttaa ryhmissä yleistä levottomuutta, väsymystä, keskittymiskyvyn puutetta ja häiriökäyttäytymistä. Myös koulumaailmassa opettajat kohtaavat samat haasteet.

Musiikkileikkikoulun opettajan työssä vaaditaan yhä laaja-alaisempaa osaamista. Ryhmissä saattaa olla mukana mutisteja, autisteja, asperger-lapsia, adhd-lapsia, cp-vammaisia tai down-lapsia, jotka tarvitsevat erityistä huomiota ja sovellettuja toimintamalleja. Vaikeimmissa tapauksissa ryhmänhallinta vie usein suurimman osan opettajan ajasta ja varsinaiseen opettamiseen ja oppimisen mahdollistamiseen ei ole juurikaan mahdollisuutta.

4.2 Mikä antoi sysäyksen kokeiluuni?

Tunneilla oli hetkiä jolloin en tiennyt, mitä olisin tehnyt riehuvan lapsen kanssa. Niinä hetkinä minussa nousi väsymyksen, suuttumuksen ja hermostumisen tunteita ja se näkyi minusta – ja kuuluikin toisinaan. Tunsin olevani epäonnistunut opettajana. Koin ristiriitaa sen välillä, millaisia halusin tuntien olevan ja millaisia ne olivat. Jäähypenkit ja puhuttelut tulivat tutuiksi, samalla kun tiedostin, ettei se tie johda haluamaani lopputulokseen.

En halunnut olla opettajana luomassa lisäpaineita lapselle, joka on ehkä muutenkin jo stressaantunut. Halusin myös saada emotionaalista etäisyyttä hankalissa tilanteissa ja alkaa voida itse paremmin. Mietin alanvaihtoa tosissani ja olin valmis kokeilemaan jotakin uutta.

Deborah Schoeberlein kuvaa kirjassaan näitä itselleni tuttuja tuntemuksia näin:

“Intensiiviset ja hankalat emootiot häiritsevät opetusta ja oppimista kuormittamalla aivojen toimintakapasiteettia. Sen seurauksena menetetään oppimisen hetket. Stressi pakottaa aivot keskittymään selviytymiseen jättäen huomiotta kaiken muun, asioiden oppimisen ja levollisen luokan hallinnan. Jälkiseuraukset ovat epämukavia ja uuvuttavia.” (Schoeberlein 2009, 38)

4.3 Mihin pyrin itse kokeilullani?

Alussa epäröin ryhtyä kokeilemaan tietoisien läsnäolon harjoituksia, sillä lapsethan ovat periaatteessa hyvinkin läsnä hetkessä ja siinä mitä ovat juuri tekemässä. Harjoittaisinko lapsien kanssa asioita, jotka he osaavat luonnostaan? Ehkä tekisin vain hallaa kokeilullani? Miten lapset suhtautuisivat harjoituksiin? Kuitenkin lapset ovat usein levottomia heti tunnille tullessa, mieli on täynnä päivän aikana koettua ja elettyä.

Ryhmässä on erilaisia temperamentteja, erilaiset lapset vaativat omanlaistaan huomiota. Lapselle voi olla haastavaa keskittyä asioihin ja sulkea pois muut ärsykkeet mielestä. Halusin pohtia opettajana keinoja virkistää ja parantaa keskittymiskykyä sekä rauhoittaa lapsen mieltä. Taustalla kokeilussani oli oma kokemus tietoisuustaitojen harjoittamisesta. Halusin antaa lapsille mahdollisuuden kokeilla jotakin, jonka itse koen arvokkaaksi ja toimivaksi. Toivoin lasten löytävän oman sisäisen tilan, oman turvapaikan tai edes pääsevän kurkistamaan sinne. Halusin löytää keinoja vahvistaa lapsen omaa kykyä rauhoittaa itseään vaihtoehtona perinteiselle ryhmänhallinnalle torumisineen ja sanktioineen.

4.4 Valmistelut

Valmistautuessani tuomaan mindfulness-harjoituksia muskariin kohtasin itsessäni monia esteitä. Halusin tehdä kaiken oikein, joten etsin lasten mindfulness-opetuksesta käsiini kaiken mitä löysin. Vastaani tuli muutamia, jotka oli suunnattu lähinnä kouluikäisten lasten opettajille, mutta uskoin kirjojen harjoitusten toimivan myös isompien muskarilaisten, 4-6v. kanssa.

Hankin soittimeksi ”energy chimesin”, soivan putken, joka toimi sekä kuuntelun kohteena että äänimerkkinä harjoituksen alussa ja lopussa. Joskus energy chimes on suomennettu ”halikaksi”. Tein lapsille lumisadepallon, joka symbolisoi mielessä vilistäviä ajatuksia, kun palloa ravistaa. Tilasin vielä Yhdysvalloista pieniä kädenselkään laitettavia tarroja, jotka kertovat lapselle hänen oman stressitasonsa. Ajattelin, että niitäkin ehkä voisi matkan varrella käyttää hauskana rekvisiittana. Olin siis hyvin varustautunut. Käytännössä tarvitsin harjoituksissa vain chimesiä. Lumisadepalloa käytin myös muutaman kerran havainnollistamaan lapsille mielen vaeltelua.

Usein lasten kanssa neuvotaan lähtemään kehollisista harjoituksista liikkeelle. Itse aloitin hengitysharjoituksista ja kuuntelusta, mikä toimi mielestäni aika hyvin.

4.5 Muskarissa tekemäni tietoisuustaitojen harjoitukset

4.5.1 Kuunteluharjoitus

Tunnin aluksi teimme usein virittävän, kuuntelua herkistävän harjoituksen. Minulla oli käytössäni energy chimes, johon olimme aiemmin tunneilla tutustuneet. Olimme vertailleet eri soitinten jälkikaikuja (esim. djembe, kapulat, kehärumpu, energy chimes) ja todenneet, että chimesissa kaiku on pisin. Lapset siis tunsivat chimesin äänen, ja jokainen oli kokeillut soitinta itse.

Aluksi lapset laittoivat silmät kiinni ja soitin yhden äänen, jota lapset keskittyivät kuuntelemaan. Äänen vaiettua kuulumattomiin, lapset nostivat käden ylös. (Fowelin, 2014, 86.) Joskus hätäisten käsien kohotessa vein soittimen oppilaan korvan viereen ja yhdessä huomattiin, että se soi edelleen. Oli tärkeää huomauttaa lapsille, että kyseessä ei ole kilpailu eikä se, joka kuulee pisimpään, ole voittaja, sillä lapset lähtivät helposti katselemaan ja vertaamaan muiden toimia. Lopuksi laitettiin kädet alas ja keskusteltiin siitä, miltä harjoitus tuntui. Lapsilta saatoin myös kysyä, mihin se ääni katoaa, kun sitä ei enää kuulu? Eräs lapsi vastasi tähän kysymykseen näin;

”Se on vähä niinku hengitys, kun sä et lyö sitä soitinta niin se ei saa happea, eikä se siis soi.”

Kuunteluharjoitus oli itselläni johdantona seuraavaan harjoitukseen, jossa keskityttiin omaan hengitykseen.

4.5.2 Hengitysharjoitukset istuen

Harjoittelimme lasten kanssa hengitykseen keskittymistä jatkona edelliselle kuunteluharjoitukselle. Chimesin ääni oli tällä kertaa merkinä harjoituksen aloitukselle. Kun oppilaat kuulivat äänen, he sulkiivat silmänsä ja keskittyivät tarkkailemaan omaa hengitystään. Pienen hetken kuluttua, kun chimes soi toisen kerran, avattiin silmät ja vapautettiin ajatukset omasta hengityksestä. Hengityksen tarkkailu kesti vain lyhyen, alle minuutin mittaisen hetken. Tässä yritin tarkkailla lasten jaksamista ja lopettaa heti jos aistin väsymistä. Harjoituksen lopuksi tein kysymyksiä. Miltä tuntui seurata omaa hengitystään? Missä hengitys tuntui? Oliko vaikeaa vai helppoa keskittää huomio hengitykseen? Tuliko muita ajatuksia mieleen? Oliko mieli levoton vai rauhallinen? Tällaisia vastauksia sain oppilailta:

"Joo oli mukavaa. Ajattelin ensin sitä hengitystä ja sitten tuli muitakin asioita mieleen." tyttö, 5v.

"Tuntui hyvältä."

"Tuntui niin kuin mun hengitys valuis tonne syvemmälle," tyttö, 5v.

"Mun mahassa se hengitys muikerteli silleen hassusti" poika, 4v.

"Tänään mun oli vähän vaikeeta keskittyä ja oli levoton olo. Tuli kaikenlaisia ajatuksia koko ajan päähän." tyttö, 5v.

"Musta tuntu mukavalta" tyttö, 5v.

"Mulla tuntu nenässä. Ja mieli oli rauhallinen." poika, 6v.

"Mulla tuntu jaloissa. Mieli oli levoton." poika 6v.

Näitä kahta ensimmäistä harjoitusta teimme säännöllisesti tunnin alussa. Seuraavia harjoituksia teimme satunnaisesti muutamia kertoja.

4.5.3 Hengitysharjoitukset maaten

Teimme hengitykseen keskittymistä silmät kiinni tai auki myös selällään maaten, jokaisella lapsella pehmolelu vatsan päällä. Tätä harjoitusta tein myös 3-vuotiaiden kanssa. Annoin ohjeeksi vatsaan hengittämällä koettaa saada pehmolelu kohoamaan ylös ja alas. Tässä harjoituksessa on hyvä kertoa lapsille, että heidän ei tarvitse pumpata vatsaa voimakkaasti, vaan antaa hengityksen virrata sisään ja ulos omaa rauhallista tahtia. (Lantieri, 2008, 59).

4.5.4 Katsominen

Lasten kanssa teimme harjoitusta, jossa katsotaan esineitä hetken ajan yrittäen sitten muistaa, mitä esineitä he näkivät. Esimerkiksi kulkuneuvojen ollessa teemana, laitoin erilaisia pikkuautoja, lentokoneita, traktoreita, junia ym. lattialle, ja lapset saivat katsella niitä hetken. Sen jälkeen he sulkiivat silmät, ja otin yhden lelun pois. Avattuun silmät uudelleen lapset saivat pohtia, mikä leluista oli kadonnut. Toistimme harjoituksen niin, että kokeilimme yhdessä keskittyä hengitykseen pienen hetken ennen esineiden katsomista uudelleen. 5-vuotiaille harjoitus on aika helppo, ja voi olla hyvä idea vaihtaa esineet toisella kerralla. Toisen kerran jälkeen keskusteltiin siitä, auttoiko hengityksen tarkkailu aluksi muistamaan harjoituksessa paremmin mikä oli kadonnut. Lapset myös mielellään halusivat tehdä tätä harjoitusta vuorotellen toisilleen. Harjoitus toimi hyvin 4-vuotiaista alkaen.

Leikistä voi tehdä version, jossa katsotaan esineitä hetken ja opettaja kertoo peittävänsä kohta esineet. Esineiden ollessa peitossa yritetään muistaa yhdessä mitä ollaan nähty. Samoin voi toisella kerralla ensin hengittää rauhallisesti muutaman kerran ja kokeilla, auttaako se keskittymään ja muistamaan paremmin. (Schoeberlein 2009, 58; Fowelin 2014,84)

4.5.5 Musiikin kuuntelu

Tätä harjoitusta teimme kun teemana muskarissa oli afrikkalainen kylä. Lapset makasivat selällään maaten, silmät suljettuina. Annoin opettajana kuuntelutehtävän. ”On ilta afrikkalaisessa kylässä. Mitä kuulet? Millainen ilta on? Mitä näet mielessäsi? Millaiselta tuntuu olla kylässä?

Musiikin vaimennuttua nousimme istumaan kaikessa hiljaisuudessa tunnelmaa rikkomatta ja jokainen sai vuoron perään sanoittaa oman kokemuksensa hiljaisella äänellä puhuen. Lapset kertoivat kokemastaan muun muassa näin:

”Mä näin alligaattorin joessa.”

”Joku laulo.”

”Oli pimeetä ja käärme meni maassa.”

”Tähtiä oli taivaalla ja joku sousti joella.”

”Leijona käveli viidakossa kylän ulkopuolella.”

”Kaikki oli nukkumassa.”

Keskustelimme lopuksi siitä, millaista oli keskittyä kuuntelemaan musiikkia. Tähän harjoitukseen käytin musiikkina Bobby McFerrin & Yo-Yo Ma: "Grace".

4.5.6 Keholliset harjoitukset

Peiliharjoitus on monelle pedagogille tuttu harjoitus ja itsekin olen tehnyt sitä lasten kanssa aikaisemmin ajattelematta, että se sinällään liittyisi mindfulnessiin. Lapset seisovat vastakkain katsoen toisiaan kuin peilikuvaansa. Kun toinen parista liikkuu, koettaa toinen matkia liikkeitä mahdollisimman tarkasti peilin lailla. Muskari-ikäisten lasten kanssa on syytä määritellä kumpi tekee liikkeitä ja kumpi matkii. Yhdessä voidaan pohtia jälkepäin millainen kokemus se oli? Oliko hankala seurata toisen liikkeitä? Harjoituksen voi toistaa hengittämällä aluksi muutaman kerran syvään ja rauhallisesti ennen kuin aloitetaan. Harjoituksen jälkeen voidaan verrata kokemuksia ensimmäisellä ja toisella kerralla.

Olemme tehneet myös isompien lasten kanssa kehoista kirjaimia ja muotoja. Tätä harjoitusta lapset rakastavat. Harjoituksessa lapsi joutuu paitsi miettimään kehonsa ulottuvuuksia myös ottamaan huomioon toiset lapset ja tehdä heidän kanssaan yhteistyötä. Olen ohjeistanut lapset tekemään harjoituksen hiljaisuudessa, jos mahdollista. Tähän harjoitukseen voi liittää lopuksi kysymyksiä lapsille, kuten esimerkiksi: miten tiesit mihin sinun piti mennä saadaksenne yhdessä aikaan muodon tai kirjaimen?

5 Yhteenveto kokeilun tuloksista

5.1 Kokemuksia ja ajatuksia kokeilusta keväällä 2014

Kokeilin harjoitteita muutaman kuukauden ajan 4-5-vuotiaiden ryhmissä, ryhmiä oli yhteensä viisi. Kuusivuotiaat olisivat olleet ikänsä puolesta ideaaliryhmä, mutta käytännön syistä en voinut ainoassa kuusivuotiaiden ryhmässäni tähän kokeiluun ryhtyä.

Harjoitusten tekeminen lasten kanssa tuntui yllätykseni luontevalta, sen avulla laskeuduttiin yhdessäoloon, kuuntelemiseen ja tarkkaavaisuuteen. Harjoitukset tein tunnin alussa lasten istuessa tuoleilla. Harjoitusten keston pidin lyhyenä, muutaman minuutin mittaisena.

Olin yllättynyt lasten ennakkoluulottomuudesta. Olin odottanut jonkinlaista vastustelua ja sitä, että kaikki lapset eivät lähde mukaan. Kuitenkin jokainen lapsi osallistui joka kerralla ja useimmat lapsista tuntuivat jopa nauttivan harjoituksesta. Varsinkin oman hengityksen kuuntelu lapsille oli yllättävän helppoa. Herää kysymys, kuinka paljon heillä on päivän aikaan mahdollisuutta olla rauhassa itseään kuunnellen, "mennä itsensä sisään".

Lähdin tekemään hengitysharjoitusta ajattelematta sitä mahdollisuutta, että se olisi liian abstraktia tai hankalaa lapsille. Kun jo olin tehnyt jonkin aikaa harjoitusta, luin käsiini saamasta kirjasta, että useat lasten tietoisuustaitojen opettamisen asiantuntijat suosittelevat aloittamaan kehollisista harjoituksista. Siinä vaiheessa en enää voinut perääntyä, enkä toisaalta kokenut tarvettakaan. Lapset olivat tottuneet siihen, että tunnin aluksi kilautin chimesia ja sitten vähän hengiteltiin.

Ryhmiä välillä oli kuitenkin eroja. Toisissa ryhmissä harjoitukset toimivat tosi hyvin ja näissä ryhmissä oli motivoivaa tehdä harjoituksia säännöllisesti. Muutamassa ryhmässä taas en tässä ajassa huomannut harjoituksista olevan sen suurempaa hyötyä kuin haittaakaan. Niissä ryhmissä jätin toisinaan harjoituksen väliin. Vaistomaisesti vältin tekemästä harjoituksista pakkopullaa.

Mieleenpainuvimman myönteisen kokemuksen sain eräässä 5-vuotiaiden ryhmässä. Yksi ryhmän lapsista oli hyvin hallitseva ja kommentoi usein äänekkäästi opetustani. Hän halusi myös johtaa tuntia omien suunnitelmien mukaan. Kaikessa tekemisessä hän halusi olla ensimmäinen ja valita tehtävät ja soittimet. Muut lapset olivat hiljaisesti luovuttaneet vallan hänelle konfliktien välttämiseksi.

Yritin käydä hänen kanssaan rauhallista keskustelua hänen käytöksestään ja siitä, miten muskarissa ollaan. Seurauksena oli se, että lapsi vain pahoitti mielensä, ja pian kaikki taas jatkui tunneilla kuten ennenkin. Olimme siihen mennessä tehneet jo useamman viikon ajan tietoisuustaitoharjoituksia tuntien alussa. Kun sitten alkoi taas kuulua voimakastahtoinen ääni "Mä, mä! Mä haluan eka!", katsoin tyttöä hymyillen silmiin ja sanoin tynesti, että nyt sinun olisi hyvä hetki hengittää rauhallisesti muutaman kerran. Tyttö katsoi minuun ja naurahti "ai niin." Ei kritiikkiä minun puolelta, ei loukkaantumista tai nolostumista hänen puoleltaan. Vain pieni muistutus huomion kiinnittämisestä olennaiseen, kun reaktio nousevat vanhasta muistista. "Ei mun tarttekaan olla eka", sanoi

hän iloisesti muutaman hengenvedon jälkeen. Vaikka minulla on vielä pitkä matka tietoiseen ja läsnä olevaan opettajuuteen, oli tämä kokemus minulle yllättävä ja riemukas työvoitto, joka kannustaa jatkamaan.

Ajanjakso harjoitusten tekemisessä oli lyhyt. Jatkumo harjoittelussa olisi tärkeää ja jatkossa oletan myönteisten vaikutusten vahvistuvan, mikäli käytän mindfulness-harjoituksia koko lukuvuoden.

Olen pohtinut jatkossa laajentavani tietoisuusharjoituksia uusiin muskariryhmiin. Vauvamuskarissa olemme usein istuneet äitien ja isien kanssa kehässä, vauvat samanaikaisesti keskellämme pallojen tai marakassien kanssa puuhastellen, ja tehneet rauhallisia venytyksiä esim. kylkiin, hartioihin ja takareisiin hengityksen tahtiin.. Tämä on ollut kokemukseni mukaan tärkeä hengähdys hetki vanhemmille. Tässä kohdassa voisi olla hyvä hetki jatkossa kokeilla vanhempien kanssa lyhyttä tietoista hengitysharjoitusta.

Samoin olen vanhempien tanssiessa vauvojen kanssa kiinnittänyt heidän huomiotaan ryhtiin ja siihen, miten vauvaa voi kantaa niin, ettei rintakehä lysähdä kasaan ja että selkä ja hartiat pysyisivät mahdollisimman hyvässä kunnossa. Tämä toiminta voisi ehkä edetä pienten kehollisten tietoisuusharjoitusten suuntaan esim. niitä tukevien kysymyksien avulla.

Perhemuskareissa, joissa ollaan yhdessä lapsen kanssa kolmivuotiaaksi asti, vanhemmat ja lapset ovat saaneet hieroa toisiaan palloilla, maalata toisiaan pensseleillä ja sivellä sifonkihuiveilla. Sekä vauva- että perhemuskareissa kuuluu työtapoihin säännöllisesti myös lempeä hierominen ja silittely. Tällaisen hetken voisi toisinaan lopettaa pienellä juttelutuokiolla, kysyen lapselta esim. missä osassa kehoa hieronta tuntuu mukavimmalta. Juttelutuokio tekisi jo ennestään tutusta harjoituksesta tietoisien läsnäolon harjoituksen.

5.2 Videointi

Opinnäytteestä puuttui havainnollinen esimerkki tekemistäni harjoituksista. En voinut enää tehdä demonstraatiota omissa ryhmissä, mutta sain mahdollisuuden käydä videoimassa tietoisuustaitojen harjoittamista lasten kanssa kollegani Sari Kalliorannan ryhmässä syyskuussa 2014. Ryhmä oli siinä mielessä haasteellinen, että osa lapsista oli

todella pieniä. Sisarusryhmässä lapset olivat iältään 3-5-vuotiaita. Oman haasteensa toi myös se että tein harjoitusta ensi kertaa uusien lasten kanssa.

Olin menossa tekemään saman lyhyen harjoituksen kuin olin omissa ryhmissänikin tehnyt. Saatuani tietää ryhmässä olleen aiemmilla tunneilla teemana sammakot ja Tutustuttuani juuri Eline Snelin kirjan "Sitting like a Frog", en voinut vastustaa kiusausta kokeilla tässä tilanteessa lasten kanssa harjoitusta, jossa kirjan nimen mukaisesti istutaan sammakon lailla. (Snel, 2013, 24). Idea kirjan harjoituksesta syntyi vasta edellisenä iltana, mutta lähdin tekemään harjoitusta luottavaisesti, mielessäni edellisen kevään kokemukset omien ryhmien kanssa.

Paikan päällä huomasin että tehtäväksi aikomani harjoitus oli liian haastava suurelle osalle ryhmää. Päätin silti mennä harjoituksen suunnitelmani mukaan, jotta saisin materiaalia työtäni varten. Sellaisenaan tallenne ei siis ole dokumentti siitä mitä olemme lasten kanssa tehneet, vaan yhdenlainen variaatio harjoituksista, uuden ryhmän kanssa.

Nähtyäni tekemäni videoinnin, päätin ensin olla ottamatta sitä mukaan opinnäytetyöhöni. Tilanteessa pistää silmään monia asioita, jotka olisin halunnut tehdä toisin. Aikani pätkäiltyäni tulin siihen tulokseen, että voin ehkä kuitenkin liittää tallenteen työhöni ja analysoida sitä siitä näkökulmasta, mitä ja miten voisin jatkossa tehdä toisin. Tuokiosta voisi mahdollisesti juuri siksi olla hyötyä muillekin.

5.2.1 Videon analysointi

Ensimmäinen kompastuskivi koko videoinnissa oli se, että halusin kokeilla harjoitusta, jonka olin lukenut kirjasta, mutta jota en ollut kokeillut aiemmin. Harjoitus tuntui kotona sopivan mielestäni loistavasti muskariryhmän meneillään olevaan teemaan. Ohitin kuitenkin ryhmän tarpeet eli oma intentioni ei tässä kohdannut ryhmän lasten sen hetkisiä tarpeita ja kykyjä.

Lähdin tekemään harjoitusta lasten kanssa sen jälkeen, kun he olivat jo tovin istuneet tuoleilla kollegani Sarin kanssa alkulaulun ajan. Jatkaessani suoraan siitä tilanteesta omaa paikallaanoloa vaativaa harjoitustani, tuli lapsille kohtuuttoman pitkä aika istua aloillaan ja kuunnella. Tällaista "penkittämistä" tulisi tietenkin välttää tunneilla. Lapsilla on suuri tarve liikkua ja olisi hyvä antaa heidän purkaa energiaansa tarpeeksi usein. Olisin voinut

aluksi kokeilla sammakkoloikkia lasten kanssa, jolloin he olisivat saaneet tyydytettyä liikkumisen tarpeensa ja olisivat jaksaneet ehkä virkistyneenä palata istumaan.

Sammakkoloikkien jälkeen olisi ollut luontevaa jäädä lattialle ja istua vaihteeksi tuolien sijaan vaikkapa istuma-alustoista tehdyillä "lumpeenlehdillä" tai "kivillä".

Ryhmän lapsista jollekin tuli siinä tilanteessa mieleen sammakon pyydystystapa kielellä ja olisin voinut siinä hetkessä antaa aikaa kaikkien yhdessä kokeilla sitä. Olisimme voineet kokeilla kuinka nopeasti kieli sammakolla rullaa esiin ja takaisin suuhun saaliin napattuaan. Nyt oli vallalla hieman kiireinen, junamainen tunne.

Minun ohjaajana olisi pitänyt tiivistää sanottavani. Puhuin liikaa, ja lapset joutuivat kuuntelemaan passiivisina tarinaani. Paketti oli raskas ja täyteen ahdettu näin pieniä lapsia ajatellen.

En halunnut ohjailla hengityksen kuuntelua, vaan annoin lapsen itse tunnustella missä hengitys tuntuu. Olisin ehkä tässä tilanteessa, kun osa lapsista oli kovin pieniä, voinut kiinnittää kaikkien huomion vatsaan – sen kohoamiseen ja laskemiseen. Ainakin ryhmän pienimmille tehtävä sellaisena kuin se videolla näkyi oli aivan liian abstrakti. Tällaiset harjoitukset ovat kyllä toimineet nelivuotiaidenkin kanssa omissa ryhmissäni, varsinkin kun harjoitusta on tehty jo pidempään. Omissa ryhmissä olen kolmevuotiaiden kanssa tehnyt hengitykseen keskittymistä makuulla, laittamalla pehmoeläimen vatsan päälle.

Lumisaderasian mukaan ottaminen harjoituksen loppuksi ei palvellut enää tarkoitustaan, sillä lapset olivat jo väsyneitä. Kun sen kuitenkin otin mukaan, olisi ollut hyvä idea laittaa esine kiertämään, jolloin kaikki olisivat vuorollaan voineet kokeilla sitä itse.

Elämyksellisyyttä olisin siis voinut tuoda lisää hetkeen. Myös harjoituksen kesto yllätti; kuvittelin harjoituksen kestävän korkeintaan 5 minuuttia. Tämä oli suoraa seurausta siitä, että viime hetkellä päätin kopioida toisaalta harjoituksen, joka ei ollut itselleni tuttu.

Lapset jaksoivat vaativan harjoituksen silti yllättävän hyvin. 3-vuotiaalle lapselle se toki oli liian haastavaa, minkä seikan tietoisesti jouduin ohittamaan tällä kertaa. Harjoitus muotoutui hauskaksi leikiksi siinä vaiheessa, kun kollegani Sari otti juuri tehdyn harjoituksen mukaan osaksi lapsille tuttua laulua. Siinä kiteytyi kaikki se, mihin pyrin. Lapset selvästi eläytyivät sammakon paikallaanoloon ja hengitykseen ja sitten taas pääsevät pomppimaan ja laulamaan ja purkamaan energiaa.

6 Materiaalien esittely

Tähän mennessä kirjajhyllöyni on päätenyt viisi kirjaa, jotka lähestyvät lasten opettamista tietoisien läsnäolon perspektiivistä, ja jotka tässä esittelen lyhyesti.

6.1 Peter Fowelin: Mindfulness luokkahuoneessa

Ruotsalaisen luokanopettajan ja organisaatiokonsultin käytännönläheisessä teoksessa edetään järjestyksessä aihepiiristä toiseen alkaen stressin tunnistamisesta päätyen kehon, aistien ja hengityksen kautta tunteiden käsittelyyn, sosiaalisen vuorovaikutukseen ja pohdintaan mielekkästä elämästä stressistä huolimatta. Kirja on järjestetty niin, että jokaiseen teemaan liittyy johdantoteksti, jonka jälkeen seuraa aiheeseen liittyvät harjoitukset. Jokaiseen harjoitukseen on liitetty mukaan ikäsuositus. Kirja on tarkoitettu lähinnä peruskouluikäisten lasten opettajille, mutta siitä löytyy paljon materiaalia myös alle kouluikäisiä varten. Kirjan on vuodelta 2011, suomennos ilmestyi 2014.

6.2 Linda Lantieri: Tunneällyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen.

Yhdysvaltalainen Lantieri on työskennellyt koulumaailmassa yli 40 vuotta opettajana ja rehtorina ja toimii nykyisin konsulttina. (Inner Resilience Program.) Syyskuun 11. päivä vuonna 2001 on ollut hänelle käänteentekevä hetki, jonka seurauksena hän on omistautunut lasten sisäisen vahvuuden kehittämiseen. Kirjassa käydään läpi tietoisien läsnäolon 8 viikon ohjelmaa ja on ensisijaisesti suunnattu perheiden käyttöön. Teoksessa on huomionarvoista se, että harjoitukset on suunnattu jo 5-7-vuotiaille. Kirjan mukana on liitteenä suomeksi puhuttuja harjoituksia sisältävä cd. Kirja on kirjoitettu vuonna 2008 ja suomennettu 2012.

6.3 Deborah Schoeberlein: Mindful teaching and teaching mindfulness.

Kirjoittaja on amerikkalainen opettaja, joka on käyttänyt tietoisuustaitojen harjoituksia jo kahdenkymmenen vuoden ajan työssään yläaste- ja lukioikäisten oppilaiden kanssa. Kirja on syvälinen luotaus nimenomaan opettamisen psykologiaan. Hän perehtyy opettamisen kaksijakoisuuteen; tietoisesta läsnäolon opettamiseen ja tietoisesti läsnä olevaan opettamiseen. Kirjassa on harjoituksia erikseen opettajalle ja oppilaille. Kirja on vuodelta 2009.

6.4 Eline Snel: Sitting like a Frog

Tämä kirja on suunnattu pienten lasten vanhemmille ja opastaa yhteisiin harjoituksiin tarkoituksena kehittää lapsen keskittymiskykyä, vähentää levottomuutta ja kykyä käsitellä erilaisia tunteita. Kirjoittaja on hollantilainen terapeutti ja mindfulness-kouluttaja. Hän johtaa nykyisin Hollannissa opettajien kouluttamiseen erikoistunutta koulutuslaitosta (Academy for Mindful Teaching). Kirjan teemat ovat tuttuja muista alan oppaista. Kirjan sisällysluettelon otsikot kuitenkin kertovat kirjoittajan pyrkineen lähemmäs lapsen maailmaa; esimerkiksi tunteiden sijaan puhutaan sisäisestä säätiedotuksesta. Kirja ilmestyi Hollannissa 2010 ja on käännetty englanniksi vuonna 2013.

6.5 Christopher Willard: Lapsen ja nuoren mieli.

Kirjan yhdysvaltalainen tekijä on psykologian tohtori ja psykoterapeutti, joka on keskittynyt tutkimaan ja opettamaan tietoista läsnäoloa lapsille ja nuorille sekä vankilasta äskettäin vapautuneille. Kirjassa perehdytään syvälinen tietoisesta läsnäolon vaikutuksiin kehossa ja mielessä ja siinä on lukuisia selkeästi eriteltyjä harjoituksia. Willardin teoksessa liikutaan ilman kompromisseja syvällä mindfulnessin ytimessä. Lyhyesti käsitellään myös harjoitusten vaikutusta autismiin ja aspergerin syndroomaan. Kirja on vuodelta 2010 ja käännetty suomeksi 2013.

7 Läsä oleva opettajuus

Oman kokemuksen mukaan tietoisuusharjoitukset tuovat opettajan työhön arvokkaan työkalun. Tunteet ja emootiot itsessään ja lapsissa on helpompi kohdata ilman, että ne suistaisivat itseä pois raiteiltaan. On tärkeää, että opettaja itse tutustuu etukäteen mindfulnessiin ja hänellä on siitä jonkinlainen omakohtainen kokemus. Tärkeintä on kuitenkin opettajan oma asenne, sillä lapset vaistoavat onko opettaja läsnä vai ei. Tietoiseen läsnäoloon perustuvaa opettajuutta on hyväksyä kaikki kokemukset samanarvoisina eikä arvottaa niitä. Se, että jonkun lapsen mieli on levoton tai harjoitus ei tunnu missään, on yhtä arvokas kokemus kuin toisen, joka vaikeuksitta sillä kertaa pysyttäytyy tyynin mielin omassa hengityksessään.

Ilmapiirin harjoituksissa tulisi olla siis hyväksyvä, tietoinen ja läsnä oleva, opettajan mielentila vaikuttaa koko ryhmän ilmapiiriin ja oppimistapahtumaan ja läsnäolo luo läsnäoloa. Siksi opettajan on tärkeä koota ja rauhoittaa itsensä ennen tunnin alkua. Muutama syvä hengenveto, hetki tee- tai kahvikupin ääressä tai rauhallinen venyttely palauttavat ajatukset käsillä olevaan hetkeen.

Itse tunnen eron läsnäolossa tunteena siitä olenko itseni sisällä vai ulkona. Toiminko itsestäni ja koko olemuksestani käsin vai jonkin ajatuksen tai ulkoisen odotuksen motivoimana? Olenko hyväksyvä ja lempeä itseäni kohtaan vai kritisoinko ja moitinko itseäni? Hyväksymällä itseni ja pitäytyessäni itsessäni saan käyttööni omat voimavarani ja luovuuteni. Olemalla lempeä ja kärsivällinen itselleni mahdollistuu myötätunto ja kärsivällisyys toisia kohtaan. Hyväksyminen vapauttaa arvottamisesta. Rauhallinen toteaminen auttaa tekemään viisaampia ja rakentavampia päätöksiä, kuin reagoimalla tunteella ja arvottamalla asioita hyväksi tai huonoiksi.

On tärkeää välttää luomasta lapselle stressiä harjoituksista. Harjoitusten tulisi sen sijaan olla mahdollisuus lapselle päästä kosketuksiin itsessään olevien parhaimpien ja syvimpien puoliensa kanssa ystävällisessä ja avoimessa ilmapiirissä (Snel 2013, XVI.)

Peter Fowelin on luetellut tietoisesti läsnä olevan opettajan ominaisuuksia seuraavasti:

Uteliaisuus kokeilla ilman ennakko-odotuksia lopputuloksesta,
tarkkaileva asenne ilman liian nopeita tulkintoja ja johtopäätöksiä,
hyväksyvä asenne kaikenlaisten kokemusten ja erilaisuuden edessä,
ei-arvottava asenne, soveltaminen ja itse keksiminen,
oma rauhallisuus, kärsivällisyys, läsnä oleminen,
rohkeisuus ja rakastava asenne,
armollisuus omaa itseään kohtaan.
(Fowelin, 2014, 24).

Tässä listassa lienee haastetta jokaiselle opettajan työtä tekevälle. Silti koen että näitä asioita kohti voi ja kannattaa pyrkiä. Pienten lasten opettajalle on paljon hyötyä vanhemmille tarkoitetuista mindfulness-oppaista. Eline Snel muotoilee kirjassaan kolmeksi vanhemmuuden tärkeäksi osa-alueeksi läsnäolon, ymmärryksen ja hyväksymisen. Hän kirjoittaa mielestäni valloittavasti vanhemmuudesta, johon myös opettajana voin samaistua.

”Läsnäolo mahdollistaa sinun olevan yhteydessä juuri vallitsevaan hetkeen ajatuksinesi ja tunteinesi; avoimena, uteliaana, ilman välitöntä mielipidettä. Läsnäoloa kun kaikki menee putkeen ja läsnäoloa kun asiat eivät suju suunnitelmien mukaan...

Ymmärrys auttaa sinua asettautumaan lapsen tilanteeseen, varsinkin kun tulee yllättäviä tilanteita. Aito kiinnostus siihen, mitä lapsen mielessä juuri nyt tapahtuu, voi antaa sinulle aikuisena uusia oivalluksia. Ymmärrys on asioiden näkemistä lapsen silmin...

Hyväksyminen on sisäistä tahtoa tunnistaa lapsen ajatuksia ja tunteita samoin kuin omiaankin – ilman tarvetta muuttaa tai muokata niitä, hylkäämättä tai huomiotta jättämättä mitään itsessään tai lapsessa... Myös itsensä hyväksyminen niinäkin hetkinä, jolloin ei toimi ihannekuvan mukaisesti kärsivällisesti, mukavasti tai läsnäolevasti. Hyväksyminen ei tarkoita kaiken sallimista tunnilla. Sen sijaan sen oivaltaminen, ettei aikuisella tarvitse olla mielipidettä omista tai lasten ajatuksista, tunteista tai käytöksestä, on rentouttavaa...” (Snel, 2013, 15-17.)

On tärkeää pitää opetuksessa erillään mindfulness ja sen buddhalaiset juuret ja mahdolliset uskonnolliset symbolit. Vanhemmille voi olla hyödyllistä kertoa aivotutkimusten tuloksista ja nykyisestä yhä laajenevasta tietoisuustaitojen käytöstä lasten parissa. (Katso Tutkimustuloksia)

Kappaleen lopuksi liitän länä olevaan opetukseen perustuvan muistitaulun, jonka olen kerännyt eri lähteistä, ja joka on ollut avuksi itselleni:

Auta ensin itseäsi, jotta voit auttaa muita.

Ole esimerkkinä.

Unohda päämäärät, tee harjoitus.

Ei ole oikeita tai väriä vastauksia ja kokemuksia.

Kevyt asenne ja leikinomaisuus.

Tee harjoituksista rutiininomainen osa tuntia.

Jokainen kerta on uusi ja erilainen.

Rohkaise lasta.

Keskustele harjoituksesta lasten kanssa jälkeenpäin.

Älä pakota lasta tekemään tai puhumaan.

Jos olet luonteva lapsetkin suhtautuvat asiaan luontevasti.

Sovita harjoitukset lasten ikään ja kypsyyssasteeseen.

8 Pohdinta

Olin väsynyt ja stressaantunut jo muutaman vuoden työssäolon jälkeen muskariopettajana ja halusin jonkinlaista muutosta sekä itseäni että oppilaita varten. Siihen tuntemukseeni on tullut aktiivisen tietoisuusharjoittelun myötä väljyyttä. Harjoitukset ovat rauhoittaneet mielestäni niin ryhmieni lapsia kuin itseänikin. Oman harjoittelun myötä kärsivällisyyteni ja myötätuntoni itseäni ja lapsia kohtaan on kasvanut tuoden tilan tuntua ja iloa työhön. Olen alkanut huomata herkemmin asioita itsessäni ja lapsissa. Tiedän nyt, että voin erottaa tosiasiat omista tunteistani ja tulkinnoistani. Se auttaa pysymään sisäisesti eheämpänä vaikka lasten ja vanhempien kanssa tulee välillä tiukkoja paikkoja.

Ryhmien yhteishenki mielestäni parani harjoitteiden myötä tuoden lisää rohkeutta, keskinäistä luottamusta ja läheisyyttä meidän kaikkien välille. Tässä oli kuitenkin eroja ryhmien välillä.

Löysin itsestäni alun epäröinnistä huolimatta sisäistä varmuutta, joka kantoi ohjaamistani. Uskon, että lapset aistivat sen ja olivat siksi suopeita harjoitukselle.

Kirjoittaessani tätä työtä on kulunut jo jonkin aikaa kokeilustani. Moni asia on selkeytynyt vasta sen jälkeen, kun olen saanut etäisyyttä kevään tunteihin. Tunnen päässeeni hipaisemaan jotakin arvokasta, joka toivottavasti lähtee jatkossa kasvamaan työssäni kokemuksen ja ajan myötä. En aivan onnistunut kaikessa mitä tavoittelin, eikä harjoitukset olleet aina parhaalla mahdollisella tavalla tehtyjä. Olen kuitenkin tyytyväinen siihen että kokeilin. Sain positiivisten tuloksien myötä luottamusta siihen, että olen oikealla suunnalla.

Paljon keskustellaan musiikkileikkikoulun opettajien keskuudessa ryhmänhallinnasta ja kurinpidosta sekä jaetaan vinkkejä parhaiten toimivista sanktioista ja järjestelyistä. Itseäni oli ahdistanut työssäni aiemmin mainitsemani ryhmänhallinnalliset asiat. Löysin tietoisuustaitojen harjoittamisesta uuden työtavan, joka oletettavasti rauhoittaa lapsia ja auttaa heitä hillitsemään impulssejaan sekä vahvistaa keskittymistä vähentäen jatkossa tarvetta tiukkaan kurinpitoon. Tähän tietysti tarvitaan säännöllistä harjoitusta. Tietoisuustaitojen harjoittaminen siis on omiaan ennaltaehkäisemään omalta osaltaan kurinpidollisia ongelmia.

Mitä uutta tietoisuusharjoitukset mahdollisesti voisivat tuoda muskariin? Monet mindfulnessin elementit ovat perinteisistä muskarin työtavoista tuttuja jo ennestään. Kuunnellaan musiikkia, katsotaan kuvia, rentoudutaan makuulla, liikutaan kehoa käyttäen. Muutamia uusia elementtejä tietoisien läsnäolon näkökulma harjoituksiin kuitenkin tuo.

Perinteisistä rentoutumisharjoituksista poiketen keskittymisharjoituksissa ei ole tarkoitus tulla raukeiksi tai uneliaiksi vaan päinvastoin tarkkaavaisemmiksi ja tiedostavammiksi.

Harjoitusten lopussa pidettävä keskustelu kokemuksista on tietoisuustaitojen harjoittelussa tärkeää, opettaen lasta tunnistamaan omaa kehoa, mieltä ja tunteita.

Oman mielen ankkurointi tietoisesti omaan hengitykseen ei kuulu perinteisiin muskarin työtapoihin. Se on kuitenkin nopea ja tehokas tapa lapsen ja aikuisenkin koota itsensä ja keskittymiskykynsä tarvittaessa, esimerkiksi ryhdyttäessä soittotehtäviin. Tällainen jokaisessa meissä oleva, aina mukana kulkeva työväline, on tärkeä löytää lapsenkin, sillä sitä tarvitaan kaikessa luovuutta ja keskittymistä vaativassa tehtävässä.

Aloittaessani tekemään ryhmieni kanssa harjoituksia, minulla ei ollut kovin paljon materiaalia käytössä, vaan suoraan sovelsin aikuisten tai isompien koululaisten maailmasta harjoitteita. Tätä kirjoittaessani hyllyyni on löytänyt tiensä jo muutamia uusia kirjoja, joista saan uusia ideoita monipuolisempiin ja leikinomaisempiin harjoituksiin. Harjoituksista haluan muokata ja soveltaa juuri kullekin ryhmälle sopivan ja pienten oppilaiden kanssa haluan löytää yhä paremmin heille sopivia harjoitteita tekemällä niistä mahdollisimman konkreettisia. Harjoituksia voisin soveltaa enemmän teemaan sopivaksi niin, että välttämättä harjoitukset eivät muodostaisi erillistä omaa osaansa tunnin alussa, vaan koko tunti ilmentäisi tietoisien läsnäolon periaatteita. Tämän yhteydessä on kuitenkin todettava, että muutokset alkavat pienistä askelista eikä oikotietä ole.

Kokemukseni oli lyhyt, mutta jo sen perusteella voin todeta harjoittamisesta voivan saada hyötyä niin oppilaat kuin opettajakin. Opettajalle tietoisien läsnäolon näkökulma opettamiseen voi antaa levollisuutta ja iloa. Muskaritunnilla on arvokasta mahdollistaa hetki, jolloin lapsi voi vain olla – läsnä itselleen ja itsessään. Tietoisuusharjoitukset ovat siten mielestäni tehokas työväline muskariin kehittämään osaltaan mielen ja kehon tasapainoa muiden työtapojen, menetelmien ja prosessien rinnalla.

Lähteet

Ambo, Phie (2012): Vapaa mieli (Free the Mind) [dokumenttielokuva].Tanska: Making Movies Oy; Danish Documentary. Dokumenttiprojekti,Yle 1 (12.5.2014).

Fowelin, Peter (2014): Mindfulness luokkahuoneessa. Helsinki: Basam Books.

Kabat-Zinn, Jon (2008), Full Catastrophe Living. How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. London: Piatkus Books.

Kabat-Zinn, Jon (2005): Kehon ja mielen viisaus. Helsinki: Basam Books.

Lantieri, Linda (2008): Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen. Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa. Opas kasvattajille. Parainen: Samsaraa.

Mindfulness työkaluksi perusopetukseen. 2013. Turun Sanomat 14.5.2013.

Mänttari, Annakaisa. 2013. Mindfulness sopii lapsillekin. Helsingin Sanomat 2.9. 2013.

Schoeberlein, Deborah (2009): Mindful Teaching and Teaching Mindfulness. A Guide for Anyone Who Teaches Anything. Boston: Wisdom Publications.

Snel, Eline (2013): Sitting Like a Frog. Mindfulness Exercises for Kids. Boston: Shambhala Publications,Inc.

Willard, Christopher (2013): Lapsen ja nuoren mieli. Mindfulness-harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittumiseen ja tasapainoon. Parainen: Samsaraa-tasapaino-opaat.

Williams, Mark; Teasdale, John; Segal, Zindel; Kabat-Zinn, Jon (2009): Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books.

Kirjallisuutta

Andersen, Maria; Stawreberg, Anna-Maria (2014) : Mindfulness vanhemmille Helsinki: Basam Books.

Brach, Tara (2010): Ehdoton hyväksyminen. Elämän vastaanottaminen avoimin sydämin. Helsinki: Basam Books.

Goodkin, Doug (2010): The ABC's of Education. A Primer Schools to come. San Fransisco: Pentatonic Press.

Kåver, Anna (2008): Elämää, ei taistelua: Hyväksyminen elämänasenteena. Vaajakoski: Edita Publishing Oy.

Metz, Pamela K. (2000): Oppimisen Tao. Uusia näkemyksiä oppimiseen ja opettamiseen. Helsinki: Unio Mystica.

Nilsonne, Åsa (2007): Kuka ohjaa elämääsi. Tietoisuustaidot arjen apuna. Vaajakoski: Edita Publishing Oy.

Thic Nhat Than (2014) : The Mindfulness Survival Kit. Five Essential Practises. California: Parallax Press.

Thic Nhat Than (2008): The Miracle of Mindfulness. Lontoo: Rider Books.

Thic Nhat Than (2014): Pelko. Vapaudu pelosta tietoisella läsnäololla. Helsinki: Basam Books.

Tutkimustuloksia

Lehto, Soili; Tolmunen, Tommi (2008): Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveysvaikutuksia? Suomen Lääkärilehti 63 (1-2), 41-45.

www.mindfulexperience.org. (Mindfulness Research Guide)

Kirjalliset ohjeet harjoituksiin

Jälkikaiun kuuntelu

Opettajalla on yksiputkinen chimes, kauppanimeltään energy chimes, tai muu vastaava soitin, jossa on pitkä jälkikaiku, esim. triangeli.

“Suljetaan yhdessä silmät ja tehdään korvista oikein tarkat ja kuunnellaan ääntä, joka tästä soittimesta lähtee, kun soitan sitä. Kun ääntä ei enää kuulu voit nostaa käden ylös hiljaa itsekseksi. Muista että tämä ei ole kilpailu, eikä sinun tarvitse verrata itseäsi vieressä istuvaan.” Soita kelloa ja äänen lakattua soimasta voit soittaa toisen kerran chimesia merkiksi harjoituksen loppumiseen. *“Hyvä, kiitos! Voitte laskea kädet takaisin alas. Millainen ääni soittimessa oli? Oliko helppoa keskittyä kuuntelemaan ääntä vai häiritsikö sinua joku asia, joka vei huomiosi?”* Harjoitus voidaan tehdä uudestaan jos halutaan, niin että ensin keskitytään muutaman hengenvedon ajan vatsaan ja sen liikkeeseen hengityksen aikana, tämän jälkeen uusitaan harjoitus. Keskustellaan yhdessä siitä, muuttuiko kuunteleminen toisella kertaa jotenkin hengitykseen keskittymisen jälkeen. Voidaan myös yhdessä pohtia mihin ääni katoaa, kun se ei enää kuulu. (Willard, 2013, 84).

hengitysharjoitukset

Pienimmille lapsille on mahdollisimman konkreettinen harjoitus toimivin. Lapset voivat maata selällään peitolla, ja vatsan päälle voi laittaa esim. pienen pehmoeläimen. *“Keskity tuntemaan pehmolelu mahasi päällä ja voit kuvitella keinuttavasi sitä hiljalleen ylös alas oman hengityksen tahtiin. Anna vatsan ihan rauhassa nousta ja laskea, ei ole kiirettä minnekään.”* Harjoituksen jälkeen voidaan jutella siitä, tuntuiko mukavalta tuntea vatsan liikkuvan. Oliko mieli rauhallinen vai levoton? Istuen sama harjoitus: *“Voit laittaa kätesi vatsan päälle ja kokeilla tuntuuko vatsassa mitään liikettä kun hengität sisään ja ulos.”*

Isommille lapsille toimii jo paremmin tehtävä, jossa keskitytään tuntemaan hengitys kehossa. Soita äänimerkki esim. chimesilla harjoituksen aloituksen merkiksi. *“Sulje silmät ja vie huomiosi omaan hengitykseen. Tunne missä kohdassa oma hengitys tuntuu.”* Soita uusi äänimerkki sopivan hetken kuluttua, esim. 1 min,

merkiksi harjoituksen loppumisesta. *“Kiitos, voit laskea kätesi alas. Jokainen voi halutessaan kertoa omasta kokemuksesta äskeisen harjoituksen aikana. Missä hengitys tuntui – vatsassa, nenässä, missä muualla? Tuntuiko mukavalta vai ei? Oliko helppoa keskittyä hengitykseen vai tuliko muita ajatuksia mieleen? Oliko mieli rauhallinen vai levoton?”*

Esineiden katsominen ja muistaminen

Laita luokan lattialle esineitä, esim. erilaisia pikkuautoja, traktori, nosturi, lentokone, etc.

“Saat hetken katsella näitä esineitä, katso tarkkaan, kohta ne menevät piiloon liinan alle... No niin, kaikki on nyt peitetty. Sulje silmät hetkeksi ja otan sillä aikaa yhden esineen pois ja poistan taas liinan...Voit avata silmäsi ja miettiä, mikä esine on poissa...hyvä! Nyt voisimme kerran vielä kokeilla samaa leikkiä niin, että ensin viemme mielen päästä vatsaan ja keskitymme vain vatsan kohoamiseen ja laskemiseen rauhallisesti hengityksen mukana. Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti muutaman kerran vatsaan asti....kiitos! Voit avata silmäsi ja siirtyä katselemaan näitä esineitä uudelleen..” Harjoitus tehdään samalla tavoin kuin ensimmäisellä kerralla ja lopuksi jutellaan siitä, auttoiko hengitykseen keskittyminen muistamaan paremmin.

Tämän harjoituksen toisessa versiossa esineiden ollessa peitettyinä lapset saavat luetella esineet joita muistavat nähneensä.

Sammakon tarkkavaisuus

“Sammakko on hieno eläin, joka osaa hypätä pitkiä loikkia. Kokeillaanpa kuinka hienoja hyppyjä te osaatte tehdä! Halutessaan sammakko osaa myös istua aivan rauhassa – kokeillaanpa mekin! Rauhassa istuessaan se tietää, mitä sen ympärillä tapahtuu. Ajatuksia ja ideoita nousee mieleen sammakollakin, mutta se tuumailee rauhassa, eikä lähde tekemään heti kaikkea, mikä sen mieleen juolahtaa. Sammakko istuu paikallaan ja hengittää. Sen vatsa nousee ja laskee, nousee ja laskee. Sen minkä sammakko osaa, osaat sinäkin. Tarvitsee vain olla tarkkaavainen ja istua rauhassa. Haluaisitko olla hetken sammakko?” (Snel, 2013, 24) “Istutaan rauhassa alas lammelle omalle lumpeenlehdelle (esim. istuma-alustat) ja kuunnellaan tarkoin sammakon korvin soittimen ääntä (chimes). Nosta kätesi ylös kun ääni katoa etkä kuule enää pihahdustakaan...hyvä! Nyt voit laittaa kätesi vatsan päälle ja tarkkailla kuinka vatsa nousee ja laskee aivan kuten sammakolla, kun se hengittää sisään ja ulos. Tuntuuko hengitys missään muualla?” Soita äänimerkki chimesista harjoituksen päättymisen merkiksi. “Kiitos, kun olit hetken sammakkona kanssani! Miltä tuntui olla hiljaa paikallaan? Halusiko joku kohta sinussa liikkua vai oliko helppoa istua rauhassa paikallaan. Missä sinulla tuntui hengitys? Oliko mielesi rauhallinen vai rauhaton? Tuliko muita ajatuksia mieleen?...Mennäkö kaikki loikkimaan kuin sammakot!” Musiikiksi tähän sopii esimerkiksi Soile Perkiön “Pomppimislaulu”: A-osassa loikitaan sammakonloikkia ja B-osassa istutaan rauhassa paikoillaan kädet vatsalla hengitellen.

Videointi

Videointi tietoisien läsnäolon harjoitustilanteesta Sari Kalliorannan muskariryhmässä Helsingin konservatoriossa 14.9.2014.

Liitteeseen kuuluu kaksi videointia.

<http://youtu.be/Y7He4ahFZzw>

<http://youtu.be/vgxIdkiCHz4>