



Viritetty soitin ja viritetty mieli

Mindfulnessin mahdollisuuksia soitonopetuksessa

Maria Tuominen

OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2024

Musiikin tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi AMK

Tuominen Maria
Viritetty soitin ja viritetty mieli
Mindfulnessin mahdollisuuksia soitonopetuksessa

Opinnäytetyö 34 sivua
Huhtikuu 2024

Opinnäytetyössä selvitettiin kirjallisuuden ja muiden lähteiden avulla mindfulnessin, eli hyväksyvän tietoisien läsnäolon, periaatteita. Työssä pohdittiin tietoisuustaitojen vaikutuksia musiikkiopiston soitonopetukseen. Opinnäytetyö on työelämälähtöinen. Tarkoituksena oli selvittää, miten mindfulness voi auttaa soitonopetuksen haasteissa ja miten mindfulness vaikuttaa opinnäytetyön tekijän opetustapaan.

Soitonopetuksen tulisi olla monipuolista ja jokaisen oppilaan henkilökohtaisia tarpeita ja tavoitteita huomioivaa. Soitonopettajan työtä haastavat monet asiat, kuten kiireinen elämäntapa, oppilaiden sitoutumattomuus soittoharrastukseen ja erilaisten oppijoiden tukeminen. Merkittävä soitonopettamisen haaste on saada oppilas itse arvioimaan ja refleктоimaan omaa harjoitteluaan, ja siihen voidaan vaikuttaa mindfulness-harjoituksilla. Tietoisuustaitoharjoitusten avulla soitonopettaja tukee oppilaan oppimaan oppimisen taitoja.

Mindfulness on mielen taitojen harjoittelemista. Mieli vaikuttaa kaikkeen mitä teemme, eikä mieltä ja kehoa voi erottaa toisistaan. Mindfulnessista saa apua soitonopetuksen mentaaliseen puoleen, mielen ja ajatusten maailmaan. Vuorovaikutuksessa oppilaaseensa opettajan omalla mielialalla, työmotivaatiolla ja vuorovaikutustaidoilla on suuri vaikutus. Soitonopetuksessa opettaja voi hyödyntää valmiita mielen ammattilaisten tekemiä harjoitteita, joita on runsaasti saatavilla verkossa.

Lukuisat mindfulnessitutkimukset osoittavat, että mindfulness kehittää vuorovaikutustaitoja, läsnäoloa, stressinhallintaa, itsemyötätuntoa ja empatiaa sekä keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta. Soitto-oppilaat voivat hyötyä esimerkiksi rauhoittumisharjoituksista, tietoisien kuuntelun harjoituksista ja kehotietoisuusharjoituksista. Opettajilla tulisi olla riittävästi tietoa ja omakohtaista kokemusta mindfulnessista, että sen soveltaminen käytäntöön onnistuisi. Tärkeää on ymmärtää mindfulnessiin kuuluva arvostelemattomuuden asenne.

Asiasanat: mindfulness, hyväksyvä tietoinen läsnäolo, taiteen perusopetus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Culture and Arts, Music
Music pedagogy

Maria Tuominen:
Tuned Instrument and Tuned Mind
The Possibilities of Mindfulness in Music Education

Bachelor's thesis 34 pages
April 2024

The purpose of this thesis was to explore the principles of mindfulness, focusing on the effects of mindfulness on music instrumental teaching. The aim was to investigate how mindfulness could be utilised in the challenges of music education, and how it could be implemented in teaching practices.

The thesis is a literature review of mindfulness, mindfulness research, and basic art education in music. The thesis is also work-life oriented, aimed at enhancing the thesis writer's workplace well-being.

The key results of the thesis state that mindfulness practices can help to address the challenges faced by music teachers, such as busy lifestyles, and supporting different types of learners. By incorporating mindfulness exercises, teachers can help their students develop learning skills and self-assessment. Mindfulness has been shown to improve interaction skills, presence, stress management, self-compassion, empathy, concentration, and attention.

Conclusions of the thesis are that music students can benefit from various mindfulness exercises, such as relaxation techniques, mindful listening, and body awareness. It is important for teachers to have sufficient knowledge and experience of mindfulness in order to successfully implement it in practice. Understanding a non-judgmental attitude is central to mindfulness.

Key words: mindfulness, basic art education

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	MUSIIKKI TAITEEN PERUSOPETUKSESSA	8
	2.1 Laaja oppimäärä.....	8
	2.2 Soitonopettajan rooli.....	9
	2.3 Soitonopiskelijan rooli.....	10
	2.4 Omia kokemuksia soitonopettamisesta	10
3	MINDFULNESS	13
	3.1 Mindfulnessin juuret.....	13
	3.1.1 Todellisuus ja tietoisuus	14
	3.1.2 Ajatukset ja tunteet.....	15
4	MIELI.....	17
	4.1 Mielen luontaisia taipumuksia	17
	4.2 Mindfulness ja mielen asenteet.....	18
	4.3 Mielen harjoittaminen	19
	4.2.1 Mieli ja aivot	22
5	MINDFULNESS-TUTKIMUKSET	24
6	POHDINTA	27
	LÄHTEET	33

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on perehtyä mindfulnessiin. Haluan selvittää, mitä mindfulness on ja mitä annettavaa mindfulnessin harjoittamisella on soitonopetukseen.

Tavoitteeni on työelämälähtöinen ja kumpuaa tarpeistani uudistaa omaa työtäni, sekä ylläpitää työhyvinvointiani. Tavoitteenani on löytää mindfulnessista keinoja, mitä voin heti alkaa soveltaa työssäni. Tarkastelen musiikkiopiston soitonopettajan työtä suhteessa omaan kokemukseeni, sekä opetushallituksen tekstiin taiteen perusopetuksesta (Opetushallitus 2017). Mindfulnessiin tutustun kirjallisuuden, eri lähteiden ja harjoitteiden avulla. Huomioin työssäni myös mindfulness-tutkimuksia.

Olen toiminut soitonopettajan työssä musiikkiopistossa jo yli 30 vuotta. Valmistuin soitonopettajaksi konservatoriosta vuonna 1990. Minulle on muodostunut tietyt opettamisen rutiinit, jotka auttavat minua työssäni monellakin tapaa, mutta muutokset yhteiskunnassa, opetussuunnitelman toteuttamisessa ja lasten ja nuorten maailmassa, sekä omassa itsessäni haastavat minua koko ajan kehittymään ammatillisesti.

Soitonopetukseen liittyy monia sellaisia osa-alueita, joita haluaisin enemmän huomioida opetuksessani, mutta käytännössä soittotunnit helposti kuluvat vanhan perinteisen kaavan mukaan. Tunneilla soitetaan soittoläksyjä ja opetellaan soittotaitoa. Oppilaan huomioiminen kokonaisuutena jää helposti soittamisen touhussa vähemmälle, vaikka kehomieliyhteys esimerkiksi oppimisessa ja vuorovaikutuksessa on tieteellisestikin tunnistettu tosiasia.

Etsin mindfulnessista apua soitonopetuksen mentaaliseen puoleen, eli soitonopettajan ja oppilaan mielen ja ajatusten maailmaan. Soitonopettaja ei ole terapeutti, mutta opettajalta vaaditaan kuitenkin empatiakykyä, joustavuutta, kärsivällisyyttä ja kykyä vastata oppilaan haasteisiin, jotka ilmenevät soitonopiskelussa. Mentaalinen puoli vaikuttaa vuorovaikutukseen, oppimiseen ja

siihen, miten ihminen käsittelee informaatiota, tekee päätöksiä, reagoi eri tilanteisiin ja hallitsee omia tunteitaan.

Vuonna 2017 valmistuin Method Putkisto Instituutista Method Putkisto- ja Method Putkisto Pilates-ohjaajaksi. Myöhemmin kouluttauduin Spiraalistabilaatio-ohjaajaksi. Motivaatio näihin koulutuksiin syntyi omien selkäongelmieni vuoksi. Samoihin aikoihin heräsin muusikon kehonhuoltoasioihin niin, että pidän tärkeänä opettaa kehonhuoltoa soitto-oppilaille jo alkuvaiheessa, eikä vasta sitten, kun keho ehkä vasta vuosikymmenien kuluttua alkaa oirehtia. Kehonhuollon kautta olen oppinut suuntaamaan ajatukseni omaan kehooni ja sen tuntemuksiin. Harjoituksilla vahvistetaan kehon ja mielen yhteyttä ja liikkeitä tehdään oman hengityksen tahdissa. Harjoittelu kehittää keskittymiskykyä nykyhetkeen, oman kehon tuntemusta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Oma kiinnostukseni mindfulnessiin alkoi neljä vuotta sitten, kun osallistuin kansalaisopiston mindfulness-viikonloppukurssille. Tältä kurssilta sain niukat perustiedot mindfulnessista, mutta jäljelle jäi hämmennys, mitä hyötyä minulle on mindfulnessista. Kurssin jälkeen en jatkanut säännöllisesti harjoitteiden tekemistä, eikä minussa herännyt kiinnostusta etsiä mindfulnessista omatoimisesti lisää tietoa. Ajattelin että osaan kyllä syödä hitaasti rusinan ja fiilistellä, miltä se tuntuu. En kokenut, että mitenkään saisin mitään enempää mindfulnessista, mitä minulla jo oli.

Myöhemmin ammattikorkeakoulun vapaavalintaisella kurssilla kiinnostuin mindfulnessista lisää. Kurssi johdatti syvemmälle mindfulnessin periaatteisiin, mutta törmäsin samoihin ajatuksiini, että minulla soittajana on jo samantapaiset harjoitukset käytössä, kuin mitä mindfulness tarjoaa. Ajattelin että soitonopiskelu on tavallaan mindfulnessia parhaimmillaan. Soitossa huomio kiinnitetään milloin mihinkin soittotekniseen asiaan, kehon liikkeisiin, kuuntelemiseen, musiikkiin ja eläytymiseen. Soitonopiskelu on kehittänyt omaa keskittymiskykyäni, nykyhetkessä tekemistä ja kärsivällisyyden, sekä pitkäjänteisyyden periaate on tullut tutuksi oman kokemukseni kautta. Ajattelin myös, että mindfulnessin epämuodolliset harjoitukset ja kehonhuollosta oppimani metodit muistuttavat toisiaan. Keholliset harjoitukset, joilla vahvistetaan kehonmielilyhteyttä, olivat minulle jo tuttuja.

Ammattikorkeakoulun kurssilta minulle jäi epäselväksi mindfulnessiin liittyvät periaatteet ja harjoitteet, jotka liittyvät ajatteluun ja sen hyväksyvään havainnointiin. Jäin miettimään esimerkiksi kärsimystä ja mitä omille ajatuksille pitäisi tehdä ja miksi mindfulnessin sanotaan olevan vaikeaa, vaikka periaate on yksinkertainen. Miksi minun kannattaisi nähdä mindfulnessin eteen vaivaa ja harjoitella sitä säännöllisesti. Eikö tämä jo riitä mitä nyt teen.

Tällä opinnäytetyölläni etsin mindfulnessista vastauksia omiin soitonopettajan haasteisiini. Omaksi henkilökohtaiseksi tavoitteekseni otan tämän työni ohella tehdä päivittäin myös mindfulnessin muodollisia harjoituksia, istumaharjoituksia ja omien ajatusteni ja tunteitteni tarkkailua.

2 MUSIIKKI TAITEEN PERUSOPETUKSESSA

2.1 Laaja oppimäärä

Opetushallituksen toimesta on laadittu taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (Opetushallitus 2017). Perusteet määrittelevät taiteen perusopetuksen tavoitteet, sisällöt, arvioinnin ja opetuksen järjestämisen periaatteet. Jokainen taiteen perusopetusta antava musiikkiopisto Suomessa on laatinut oman opetussuunnitelmansa opetushallituksen laatimien perusteiden pohjalta. Perusteet antavat suuntaviivat opetussuunnitelman laadinnalle, mutta musiikkiopistoissa voidaan tehdä myös omia painotuksia ja muutoksia opetussuunnitelmaan, esimerkiksi oppilaiden etujen, paikallisen kulttuurin, tai musiikkikentän vaatimusten perusteella. (Opetushallitus 2017, 8, 9, 16, 47, 49, 50.)

Taiteen perusopetusta antavassa musiikkiopistossa musiikin opetus laajan oppimäärän mukaan on suunnattu kaikille kiinnostuneille, jotka haluavat opiskella musiikkia harrastuksena. Taiteen perusopetus musiikissa korostaa yksilöllistä oppimista ja oppimisen kokemuksellisuutta, sekä yhteisöllisyyttä ja ryhmässä toimimista. Tavoitteena on antaa monipuolinen musiikillinen perusosaaminen, joka sisältää muun muassa ilmaisutaidot ja musiikillisen yleissivistyksen. Instrumentti- ja laulunopetuksen avulla oppilas voi kehittää musiikillisia taitojaan monipuolisesti ja saavuttaa musiikillisiä tavoitteitaan. (Opetushallitus 2017, 10, 15, 50.)

Opetushallituksen teksti taiteen perusopetuksesta (2017, 10, 47) määrittelee, että sen tavoitteena on oppilaan yksilöllisen kehityksen ohella edistää luovuutta ja taiteellista ajattelua sekä antaa hyvät valmiudet jatko-opintoihin. Opetusta annetaan monipuolisesti eri oppimisympäristöissä ja erilaisten menetelmien avulla, unohtamatta oppimisen iloa, oppilaiden taiteellisten valmiuksien kehittämistä ja kokonaisvaltaista taiteellista kasvamista. (Opetushallitus 2017, 13, 47, 51.)

2.2 Soitonopettajan rooli

Opetushallituksen tekstissä (2017) ei ole suoria ohjeita siitä, miten opettajan tulee opettaa soittotaitoa, vaan se korostaa opettajan ammattitaidon ja pedagogisen osaamisen merkitystä. Jokainen soitonopettaja voi hyödyntää omia vahvuuksiaan ja asiantuntemustaan opetuksessaan ja valita menetelmiä, jotka sopivat parhaiten opiskelijoiden tarpeisiin, tavoitteisiin ja oppimistyyliin.

Soitonopettajan on opetuksessaan otettava huomioon opetussuunnitelma, sekä oppijalähtöisyys, mikä tarkoittaa sitä, että opettajan tulee noudattaa sovitun opetussuunnitelman tavoitteita ja sisältöjä, sekä valita ja soveltaa pedagogisia menetelmiä, jotka parhaiten vastaavat oppilaiden yksilöllisiä tarpeita ja tavoitteita. Soitonopettajien ammattitaito, pedagoginen osaaminen ja yksilötunnit auttavat opettajaa laadukkaiden ja tavoitteellisen oppimiskokemusten suunnittelussa ja toteutuksessa. Oppimisvaikeuksista kärsiville oppilaille voidaan laatia yksilöllinen opetussuunnitelma, joka määrittelee heidän yksilölliset tavoitteensa ja tarvittavat tukitoimet (Opetushallitus 2017, 16,47,50).

Soitonopettajan rooli on ohjata, innostaa ja tukea oppilaita heidän musiikillisen kehityksensä tiellä. Opettaja toimii oppilaiden taitojen kehittämisen mentorina, joka auttaa oppilaita oppimaan uusia musiikillisiä taitoja kuten soittamista, laulamista, yhteissoittoa, improvisointia ja säveltämistä. Opettaja myös ohjaa ja valmentaa oppilaita esiintymistilanteissa, sekä auttaa heitä ymmärtämään musiikkia monipuolisesti. Musiikkiopisto-opiskeluun kuuluu soittotuntien lisäksi myös musiikin hahmotusaineiden opiskelu, sekä yhteismusisointi ja näissäkin opinnoissa soitonopettaja on oppilaansa tukena. (Opetushallitus 2017, 48-50.)

Opettajan tehtävänä on rohkaista oppilasta ilmaisemaan itseään musiikin avulla ja auttaa oppilasta kehittämään omaa musiikillista identiteettiään. Opettajan tehtävänä on myös luoda soittotuntiin ja muihin musiikkiopiston oppimisympäristöihin psyykkisesti turvallinen ilmapiiri, joka tukee oppimista. Opettajalla on roolinsa oppilaan musiikillisen itseluottamuksen ja itsenäisyyden

kehittymisessä, antamalla heille kannustavaa palautetta ja vastuuta oman oppimisprosessinsa suunnittelusta ja arvioinnista. (Opetushallitus 2017, 13, 51.)

Opettajan tehtävä on tukea oppilaiden metakognitiivisten taitojen kehittymistä: kykyä reflektoida omaa oppimistaan sekä tunnistaa omia vahvuuksiaan ja kehittämisa alueitaan. (Opetushallitus 2017, 47-48, 50-51.)

2.3 Soitonopiskelijan rooli

Taiteen perusopetus tarjoaa oppilaalle mahdollisuuden ilmaista itseään, kehittää luovuuttaan ja kokea musiikin tekemisen iloa. Soitto-oppilas hyötyy taiteen perusopetuksesta monin tavoin. Soittotaidon lisäksi opetus edistää oppilaan kognitiivisia taitoja, kuten keskittymiskykyä, muistia, luovaa ajattelua ja ongelmanratkaisukykyä, sekä itsetuntemusta. Sosiaaliset kokemukset opettavat vuorovaikutustaitoja, sekä edistävät oppilaan hyvinvointia ja kiinnittymistä yhteiskuntaan. (Opetushallitus 2017, 47,50.)

Opiskelijalta odotetaan aktiivista, omakohtaista otetta opiskeluun ja opintojen suunnitteluun (Opetushallitus 2017, 11, 47, 49, 51). Oppimisen ilo syntyy ponnisteluista ja onnistumisista opiskelussa. Opiskelijan oma sisäinen motivaatio auttaa pitkäjänteiseen sitoutumiseen ja kehittymiseen opiskelussa. Opintojen edistyminen edellyttää säännöllistä kotiharjoittelua ja avoimuutta kohdata uusia haasteita.

2.4 Omia kokemuksia soitonopettamisesta

Nykyisen opetussuunnitelman parhaana puolena näen oppilaiden yksilöllisyyden korostamisen ja huomioimisen soitonopetuksessa. Oppilas saa edistyä omien edellytystensä mukaisesti, eikä opetusta arvioida enää arvosanoin ja pistein, vaan opettajien kuuluu antaa jatkuvaa ja kannustavaa palautetta, joka korostaa oppilaan vahvuuksia.

Toinen hyvä puoli on opintojen monipuolisuus. Soittotunnit, orkesteritoiminta, konsertit sekä musiikin hahmotusaineiden tunnit luovat kokonaisuuden, missä oppilas kehittää itseään musiikillisesti ja kokonaisvaltaisesti. Oppilaalla on monta eri opettajaa, mutta pääaineen, eli oman instrumentin opettajan rooli ja tuntitilanteiden vuorovaikutus korostuu yksilöopetuksessa, jossa opettaja pääsee tutustumaan oppilaaseensa paremmin.

Kilpailu eri harrastusten välillä on kovaa. Sitoutuminen moneksi vuodeksi laajan oppimäärän opetussuunnitelmaan on monelle soitonopiskelijalle liian raskasta, eikä sitä koeta kyllin merkitykselliseksi oman elämän kannalta. Viimeistään koulupaineet lukiossa pudottavat soittajia pois musiikkiopiston syventävistä opinnoista. Soitonopettajaa motivoi opettaa alkeiden lisäksi myös pidemmällä tasolla olevia oppilaita ja nähdä oppilaansa monen vuoden kehitys syventävien opintojen lopputyöhön asti.

Pitkän opettajan urani kokemuksella voin sanoa, että nykyinen nopeatempoinen elämäntyyli näkyy soittoharrastuksessa pitkäjänteisyyden puuttumisena ja rauhattomuutena muutenkin. Kotiharjoittelun vähyyden vuoksi oppilas ei edisty, eikä siksi innostu toivottavalla tavalla opinnoissaan. Konserttiesiintyminen on hyvä keino motivoida harjoittelemaan, mutta tämän lisäksi kaipaisin uusia keinoja motivoida oppilaitani harjoittelemaan säännöllisesti ja tätä kautta löytämään oppimisen ilon.

Soitto-oppilaat ovat aivan tavallisia lapsia, nuoria ja aikuisiakin. Oppilaita ei enää valikoida musikaalisuustestein, vaan ajatuksena on tarjota kaikille halukkaille musiikkiharrastus. Opettajaa haastavat erilaiset oppijat omine oppimisvaikeuksineen, mutta kaikkein vaikeinta opettajalle lienee oppilaan motivointi. Oppilaiden osallistaminen oman oppimisprosessinsa suunnitteluun ja arviointiin on haastavaa, sillä yleensä oppilaat odottavat aktiivista ohjausta ja palautteen antoa opettajaltaan. Poikkeuksen tekevät itseohjautuvat aikuisoppilaat, joilla on hyvä sisäinen motivaatio soitonopiskeluun.

Mielestäni musiikkiopistojen pitäisi uudistua siihen suuntaan, että jokaisen oppilaan musiikkiharrastus voisi jatkua, eikä loppua opintojen raskauden vuoksi. Hyvä puoli on se, että opetussuunnitelmia tulee tarkastella ja tarvittaessa

muuttaa. Itse toivoisin opetussuunnitelmaan vielä joustoa, joka mahdollistaisi opintojen jatkuvuuden paremmin, sekä luovuutta ja joustoa opintojen suorittamisessa. Musiikilliset lahjakkuudet kyllä selviävät opinnoista hyvin, mutta suuremmalla osalla motivaatio jakautuu useamman harrastuksen kesken, eikä itsenäiseen musiikin opiskeluun tahdo omassa arjessa riittää tarpeeksi motivaatiota ja aikaa.

Klassisen musiikin suosio lasten ja nuorten keskuudessa on vähäistä. Laulaminen, tuttujen lastenlaulujen tai kansanlaulujen tunteminen vain harvoin toimii opettamisen apuna opintojen alkuvaiheessa. Opettajilta vaaditaan paljon motivoivan oppimateriaalin tekemiseen ja etsimiseen kullekin oppilaalle sopivaksi.

3 MINDFULNESS

3.1 Mindfulnessin juuret

Sana mindfulness käännetään suomeksi tietoinen läsnäolo, tai hyväksyvä tietoinen läsnäolo. Myös termejä tietoisuustaito ja tietoisuustaidot käytetään tarkoittamaan mindfulnessia. (Klemola 2013,12; Wihuri 2014, 78-79.) Tietoinen läsnäolo on tarkkaavaisuutta ja valppautta tässä hetkessä, jossa huomio on keskitetty ja tahdonalainen. Se on paluu elävään nykyhetkeen ja aktiiviseen tietoisuuteen, joka usein unohtuu arjen kiireiden keskellä. (Wihuri 2014, 92.)

Tietoisen läsnäolon, eli mindfulnessin kehitti amerikkalainen lääketieteen professori, molekyylibiologi Jon Kabat-Zinn vuonna 1979. hän näki meditaatio-reitissä ”näyn” ja tästä kokemuksesta kehittyi suosittu stressinhallintamenetelmä: Mindfulness-Based Stress Reduction -ohjelma (MBRS), joka perustuu idän viisausperinteisiin. Kabat-Zinn ei keksinyt mitään uutta, vaan hän kiteytti vuosituhansiaiset meditaation ja joogan menetelmät selkeäksi harjoitusmuodoksi, mindfulnessiksi. (Klemola 2013, 15, 18-19; Wihuri 2014, 66-68.)

Mindfulness on levinnyt terveydenhuollon ja psykoterapian maailmasta eri elämäntilanteille, kuten johtamiseen ja valmennukseen. Mindfulnessin lähestymistapa on järkevä ja länsimaisen tieteen hyväksymä, mikä on tehnyt siitä muoti-ilmiön. Mindfulness-kirjoja löytyykin monista aiheista. Mindfulnessin kehittäminen on saanut vahvan jalansijan esimerkiksi työelämässä, missä sitä nähdään menetelmänä, joka lisää onnistumisen mahdollisuuksia. (Klemola 2013, 15; Wihuri 2014, 70-71.)

Mindfulness perustuu Buddhan eksistenssianalyysiin ja pyrkii ymmärtämään tyytymättömyyden ja kärsimyksen syitä, sekä ohjaamaan ihmistä kohti tietoisempaa ja hyväksyvämpää mielentilaa. Mindfulness on osa Buddhan kahdeksanosaisen keskitien polkua ja tarkoittaa hyväksyvää tietoista läsnäoloa sekä ulkoisessa maailmassa että omassa mielessä. Mindfulness auttaa kasvattamaan ymmärrystä itsestä ja omasta mielen toiminnasta, minkä kautta

voi tehdä tietoisempia valintoja ja vähentää tyytymättömyyttä ja kärsimystä. ”Tee hyvää, älä tee pahaa” on mindfulnessin eettinen periaate. (Klemola 2013, 20-22.)

Klemola (2013, 17) kertoo kirjassaan, kuinka länsimaiset psykologit, filosofit, kognitiotieteilijät ja muut tietoisuuden tutkijat ovat nykyään hyvin kiinnostuneita 2500 vuotta vanhasta buddhalaisesta psykologiasta, ja sitä voidaankin pitää yhtenä psykologian haarana, tai koulukuntana, samoin kuin lännen kognitiivista, humanistista, tai behavioristista psykologiaa. Buddhalainen psykologia tarjoaa syvällisemmän kuvauksen tietoisuuden harjoittamisesta ja potentiaalista, kun puolestaan länsimainen psykologia taas keskittyy pääasiassa käyttäytymistutkimukseen ja psykopatologiaan. Buddhalainen psykologia tarjoaa työkaluja ihmisen eksistenssinkysymyksiin ja työkaluja harjoituksen kautta käsitellä ahdistusta ja kärsimystä. (Klemola 2013, 17.)

3.1.1 Todellisuus ja tietoisuus

Buddhalaisen psykologian mukaan mieli tekee jatkuvasti virheitä todellisuuden havaitsemisessa ja tulkitsemisessa. Ihmiset tulkitsevat ja ymmärtävät maailmaa vääristyneiden lasien läpi, jotka he ovat itse rakentaneet omien halujensa ja ennakkokäsitystensä perusteella. Näkemys todellisuudesta voi olla vääristynyt, ja siksi on tärkeää harjoittaa mieltä nähdäkseen asiat selkeämmin. Harjaantumaton mieli on kuin epäviireinen soitin. Jos haluamme saada paremman ymmärryksen todellisuudesta, meidän täytyy ensin virittää soitin (=mieli) oikein. (Klemola 2013, 16.)

Todellisuuden käsite on monimutkainen ja vaikeasti määriteltävissä, koska todellisuus on moniulotteinen, subjektiivinen ja jokaiselle yksilölle henkilökohtainen kokemus. Jokaisella yksilöllä on oma todellisuutensa, joka perustuu hänen omiin ajatuksiinsa, tunteisiinsa, aisteihinsa ja kokemuksiinsa. esimerkiksi tiedostamattomat uskomukset ja menneisyyden tapahtumat vaikuttavat siihen, miten yksilö hahmottaa todellisuuden. Ajatukset ja aistit voivat joskus johtaa harhaan ja antaa vääristyneen kuvan todellisuudesta. (Mitä on todellisuus? 2019.)

Tietoisuus ei ole sama asia kuin ajattelu, vaan se on ajattelun tuolla puolen. Tietoisuus käyttää ajattelua välineenään, mutta se ei ole rajoittunut ajattelun tasolle. Tietoisuus antaa meille mahdollisuuden nähdä ja kokea ajatuksemme objektiivisesti ilman, että pidämme niitä absoluuttisena totuutena. Tietoisuutta voi verrata taikapataan, joka sulkee sisäänsä kaikki hajallaan olevat keiton osaset (mielemme hajanaiset osaset) ja muuttaa ne keitoksi ilman erillistä vaivannäköä. Ajatusmallit voivat olla rajoittuneita, epätarkkoja ja itsekkäitä ja ne voivat estää meitä tuntemasta todellisuutta täysin. Meditaation avulla, kun tarkkailemme omia ajatuksiamme ilman niihin tarttumista, ajatusmallit muuttuvat itsestään (eikä yrityksestämme muuttaa ajatuksia) tavalla, jotka edistävät eheyttä, ymmärrystä ja myötätuntoa elämässämme. (Kabat-Zinn 2021a, 100-101.)

Tietoisuuden määritelmä on vaikea ja monimutkainen kysymys, jota filosofit, psykologit ja neurotieteilijät ovat tutkineet vuosisatojen ajan. Yleisesti tietoisuudella tarkoitetaan ihmisen kykyä tiedostaa ja kokea ympäröivää maailmaa, sisäisiä ajatuksiaan, tunteita ja tietoisuutta itsestään. Se on tietämisen, havaitsemisen, ajattelemisen ja tuntemisen tila, joka erottaa meidät elottomista esineistä ja sellaisista olennoista, joilla ei ole täyttä tietoisuutta. Tietoisuus voi myös viitata tiettyyn sisäiseen tilaan, tai tilaan, jossa ajatukset ja kokemukset syntyvät ja jossa itsetietoisuus kehittyy. Vaikka tietoisuuden tarkkaa luonnetta ei vielä ymmärretä täysin, sen tutkiminen on jatkuvasti kehittyvä tieteenala. (Tieteen termipankki 2024; Mielenihmeet 2022.)

3.1.2 Ajatukset ja tunteet

"Aivot eivät ajattele, ympäristössään toimiva ihminen ajattelee" (Paavilainen 2020,134.) Ajatukset ovat sisäistä puhetta, joka virtaa jatkuvasti mielessämme. Ne vaikuttavat mielialaamme, reagoimiseen ja käyttäytymiseen eri tilanteissa. On tärkeää tunnistaa omat ajatuksensa ja erottaa ne ulkoisesta todellisuudesta. ajatukset voivat olla tietoisia tai tiedostamattomia ja on tärkeää tunnistaa omat ajatuksensa, jotta voi erottaa, mikä on totta ja mikä omia tulkintoja. (Nyyti ry(a) n.d.)

Aivotutkimukset osoittavat, että tunne ja järki eivät ole erillisiä, vaan tunteet vaikuttavat kaikkeen ajatteluun. Tunteet aktivoivat aivoja laajasti ja ohjaavat tarkkaavuutta kohti merkityksellisiä asioita. Tunteet ovat monimutkaisia ilmiöitä, jotka nivoutuvat kaikkeen toimintaan ja ilmenevät fysiologisina ja käyttäytymisen muutoksina. Tunnekokemukset aiheuttavat muun muassa muutoksia pulssissa, verenpaineessa, sydämen sykkeessä ja hengityksessä. (Huotilainen & Saarikivi 331-333) Tunteet ilmenevät nopeasti kehossa eivätkä välttämättä vaadi tietoisista päättelyä tai asiasta tietoiseksi tulemistä. (Huotilainen & Saarikivi 327-328.)

Tunteet perustuvat siihen, miten havaitsemme ja tulkitsemme ympäröivää maailmaa. Ne syntyvät aivojen reaktiosta erilaisiin vaikutteisiin kuten ajatuksiin tilanteisiin ja stressiin. Tunteet sijaitsevat koko kehossa ja ne vaikuttavat fysiologisesti. Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa ja vaikuttavat työn tekemiseen ja suoritukseen. Tunteet ovat osa ihmisyyttä ja ne tulisi hyväksyä sellaisenaan, eikä arvottaa niitä oikeiksi tai vääriksi. Tunteet ovat monimuotoisia, osin tiedostamattomia ja niiden tunnistaminen, nimeäminen ja niistä puhuminen auttavat ihmisiä ymmärtämään itseään ja toisiaan paremmin. Tunteilla on erityinen rooli kasvatuksessa, oppimisessa, onnellisuudessa ja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Lapsuuden kokemukset vaikuttavat vahvasti siihen, miten aivojen tunneradat kehittyvät ja toimivat. Aikuiset voivat auttaa lapsia oppimaan tunnetaitoja tukemalla heitä ja tarjoamalla turvallisen ilmapiirin, jossa he voivat oppia käsittelemään tunteitaan. Kaikilla on mahdollisuus oppia käsittelemään ja säätelemään tunteitaan rakentavalla tavalla. Käyttäytymistä ja tunteita voi muokata vaihtamalla ajatuksia ja käyttäytymistä. (Opetushallitus 2024a.)

4 MIELI

4.1 Mielen luontaisia taipumuksia

Mielellä on kyky vaeltaa, eli liikkua eri suuntiin ja ajatella monia erilaisia asioita samanaikaisesti, sekä vaihtaa nopeasti mielenkiinnon kohteitaan. Vaeltava mieli saattaa olla levoton ja keskittymiskyvyltään heikko, taipuvainen harhailemaan ja hyppimään asiasta toiseen. Jopa 47% valveillaoloajasta saattaa kulua ajatellen asioita, jotka eivät liity juuri sillä hetkellä tapahtuvaan. (Wihuri 2014, 105-108.)

Mielen valeltelemisellä on sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia. Myönteisiä puolia ovat luovuuden lisääntyminen ja mahdollisuus harjoitella tulevaisuuden tilanteita mielessä. (Esim. muusikon mielikuvaharjoittelu). Kielteisiä vaikutuksia ovat suoriutumisen heikkeneminen tehtävissä, vuorovaikutuksen laadun heikentyminen ja jopa vaaratilanteiden syntymisen mahdollisuus, kuten keskittymisen herpaantuessa autoa ajaessa. (Wihuri 2014, 105-108.)

Mieli pyrkii luokittelemaan kokemuksia hyväksi, huonoiksi tai neutraaleiksi ja sijoittamaan ne niihin lokeroihin. Mieli takertuu hyviin kokemuksiin ja pyrkii pitämään niistä kiinni, kun taas se vastustaa huonoiksi koettuja asioita ja pyrkii pääsemään niistä eroon. Neutraaliksi koetut kokemukset puolestaan aiheuttavat välinpitämättömyyttä. Mielen ominaisuudesta johtuen, saatamme elää mielikuvissamme emmekä todellisuudessa. (Wihuri 2014, 108-111.) Mielen perusluonne on vertailla, arvostella ja arvioida. Arvostelua siis nousee mieleemme ja tämä voi tehdä mielen raskaaksi. Arvostelusta voi tulla pysyvä mielen olotila. (Kabat-Zinn 2021a, 67-69.)

Mielellä on taipumus automatisoitua ja muodostaa tottumuksia eri tilanteissa, kuten ilmaisussa, käyttäytymisessä tunteissa ja ajattelussa. Automatisoituminen tapahtuu vähitellen, ja se helpottaa arjen toimintoja ja päätöksentekoa. Kuitenkin liiallinen automatisoituminen voi peittää alleen kyvyn olla tässä hetkessä läsnä ja kokea asiat tuoreesti. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen auttaa hallitsemaan automaatiota ja mahdollistaa valinnan siitä, missä haluaa olla tietoisesti läsnä. (Wihuri 2014, 97-100.)

4.2 Mindfulness ja mielen asenteet

Hyväksyvän tietoisien läsnäolon tilassa meidän mieleemme on nykyhetkessä, tarkoituksella valitussa kohteessa ja mielen asenne on salliva, hyväksyvä ja arvostelematon (Kabat-Zinn 2021a, 22; Wihuri 2014, 92-92; Terveyskylä 2018).

Ilman arvostelua tarkoittaa, että mielen asenne on salliva ja hyväksyvä, arvostelematon. Tällainen asenne antaa luvan olla, siis antaa tilaa kaikelle tässä hetkessä olevalle: Ajatuksillemme, tunteillemme, kehon tuntemuksille ja havainnoillemme. Salliva, hyväksyvä ja arvostelematon asenne ei tarkoita passiivista asennetta, vaan selkeyttää nykyhetken tilannetta ja auttaa meitä tekemään oikean suuntaisia suunnitelmia ja ratkaisuja sellaisiin asioihin, joihin pystymme vaikuttamaan. (Wihuri 2014, 81-83,93.)

Kabat-Zinn (n.d.(b)) kertoo, että tuomitsematon tietoisuus kuulostaa yksinkertaiselta, mutta on ihmiselle kaikkein vaikeinta, koska me jäämme helposti kiinni ehdollistuuneisiin mielentiloihin. Meillä on mielipiteitä ja arvostelemme herkästi, tiedämme mistä pidämme ja mistä emme, olemme asiantuntijoita hyvässä ja pahassa ja tiedämme, mihin pyrimme. Nämä kaikki estävät meitä näkemästä todellisuutta, emmekä näe uusia mahdollisuuksia.

Mielen harjoituksessa onkin tärkeä asennoitua niin, ettemme pakota mitään tapahtumaan. Luovumme yrittämästä ja opettelemme hyväksymään ja päästämään irti. Todellisuuden hyväksyminen on vaikeaa, jos emme opi päästämään irti asioissa, jotka eivät ole totta nyt, vaan haluamme pitää ne. Ymmärrys, että kaikki on tässä hetkessä, antaa arvon olemiselle. Tämä on lähtökohta kaikelle itsemme kehittämiselle, sillä opimme näkemään missä olemme juuri nyt. (Kabat-Zinn 2021a, 31.)

Jokapäiväisessä elämässämme voimme hyvin harjoitella asenteita, kuten kiitollisuus, anteliaisuus, luottamus, kärsivällisyys, hyväksyminen, arvostelusta luopuminen ja omaksua aloittelijan mieli, joka näkee todellisuuden ensimmäistä kertaa. Tällaisien asenteiden harjoittaminen arkielämässä syventää

ihmissuhteitamme, sekä varsinaisia muodollisia ja epämuodollisia mindfulness-harjoituksia. Varsinaisissa harjoituksissakin on tärkeää, ettemme pyri mihinkään mielentilaan, esimerkiksi valaistumiseen, viisauteen tai mielen tyhjentämiseen. (Kabat-Zinn n.d.(b))

4.3 Mielen harjoittaminen

Mindfulness-harjoittelu ei sisällä uskonnollisia tai hengellisiä elementtejä, vaikka sen juuret ovat buddhalaisessa psykologiassa. Harjoitukset eivät ole pelkkiä rentoutumisharjoituksia, tai menetelmiä mielen tyhjentämiseksi, vaan vaativat tietoista havainnointia ja keskittymistä. (Nyyti Ry(b) n.d.; Paldanius 2020.) Mielen taitojen harjoittaminen on tärkeää ja samankaltaista kun kehon taitojen harjoittaminen. Mindfulness ei myöskään ole myönteistä ajattelua, sillä myönteinen ajattelu vain lisää ajattelua ja voimme jäädä sen vangiksi, samoin kuin voimme jäädä kielteisenkin ajattelun vangiksi. (Kabat-Zinn 2021a, 102.)

Lukeminen ja kirjat voivat tarjota viitekehyksen ymmärrykselle, mutta todellisia mielen taitoja oppiakseen on harjoiteltava. Harjoitus vaatii kärsivällisyyttä ja toistoja, ja päivittäinen harjoittelu on suositeltavaa. Harjoittelu auttaa meitä pysymään läsnä tässä hetkessä, hallitsemaan stressiä, säätlemään tunteita ja parantamaan keskittymiskykyä. Mielen taidot voivat myös kadota, joten harjoittelun on oltava säännöllistä. (Klemola 2013, 22-23.)

Mielen harjoittaminen tarkoittaa huomion suuntaamista kohteeseen. Kaikki mielen taidot perustuvat siis siihen kykyyn, että pystymme suuntaamaan huomiomme johonkin tiettyyn asiaan. Mielen harjoittaminen tarkoittaa myös syvennettyä keskittymistä nykyhetkessä ja sen myötä tehtävissä päätöksissä. (Klemola 2013,10-13.)

Buddhalaisessa psykologiassa mieli nähdään kuudentena aistina. Ajatus mielen kuudennesta aistista perustuu siihen, että mielen toiminnot ovat sidoksissa aisteihin. Mielikuvituksemme avulla luomme mielikuvia, eli voimme kuvitella, että näemme, kuulemme, haistamme, maistamme ja tunnemme. Harjoituksessa

suuntaamme huomiomme näiden kuuden aistin tuottamiin aistimuksiin ja mielikuviin reagoimatta niihin millään tavalla. Ne vain rekisteröidään ilman kommentointia tai arviointia. Kun teemme mindfulness-harjoituksia ja mieleemme nousee jokin kommentti, kiinnitämme puhtaan huomion siihen ja jätämme sen sitten rauhaan. Ajattelu on pääasiassa sisäistä puhetta, jossa puhumme itsellemme tai mielessämme toiselle. Sisäinen puhe vastaa kuuloaistia. (Klemola 2013, 2013-215.)

Mielen katselun -taito tarkoittaa kykyä irrotautua omasta ajattelusta, tunteista ja muista mielen sisällöistä ja tarkastella niitä ikään kuin ulkopuolelta. Tämä taito mahdollistaa meidän tarkkailla ja tutkia omaa mieltämme objektiivisemmin ilman, että samastumme automaattisesti kaikkeen, mitä mielen sisällä tapahtuu. Se antaa meille etäisyyden ja selkeyden tarkastella omia ajatuksia, tunteita ja reaktioita ja siten ymmärtää itseämme paremmin. Tämä taas voi auttaa meitä hallitsemaan paremmin mieltämme ja käyttäytymistämme erilaisissa tilanteissa. (Klemola 2013, 40-41; Kabat-Zinn 2021a, 101.)

Mielen taidon rakentaminen etenee hidastamalla ja pysäyttämällä havainto-, tiedostamis- ja toimintaprosesseja. Kun Opettelemme hidastamaan näitä prosesseja, alamme nähdä niiden koostuvan vaiheista. Tämä auttaa meitä ymmärtämään mielen toimintaa ja havaintojamme paremmin. Mielen harjoittaminen on itsen tutkimisen ja kasvattamisen prosessi, jossa omien mielen toimintojen tutkiminen ja läpivalaisu auttavat meitä ymmärtämään itseämme paremmin. (Klemola 2013, 23-24.)

Mindfulness-harjoitukset voidaan jakaa muodollisiin ja epämuodollisiin harjoituksiin. Muodollisia harjoituksia ovat esimerkiksi tietoisesti hengittäminen, istumameditaatio, kehomeditaatio ja erilaiset meditaatiotekniikat. Epämuodollisia harjoituksia taas voi tehdä osana arkipäivän aktiviteetteja, kuten hampaiden harjaamista, suihkussa käymistä tai kävelyä. Harjoittelun avulla voimme oppia havainnoimaan mieltämme ja tunteitamme objektiivisesti ja hyväksyvästi. Myös vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa voi harjoittaa

tietoista läsnäoloa. Mikä tahansa liike tai liikunta voi myös toimia epämuodollisena harjoituksena. (FitMind 2024.)

Kabat-Zinn (2021a, 49, 51-53) sanoo, että sellaiset meditaatioharjoitukset, joissa ei tehdä mitään silminnähtävää, ovat kenties suurin lahja, mitä ihminen voi itselleen antaa. Kyse on ei-tekemisestä ja läsnä olemisesta siinä hetkessä, missä on. Avautumisesta nykyhetkeen, lisäämättä, tai ottamatta pois siitä mitään. Ei-tekeminen sisältää ilon hetken täydellisyydestä ja siitä, ettei mitään muuta tarvitse tapahtua. Mielentila, joka syntyy ei-tekemisestä auttaa näkemään asioiden yhteyksiä ja luovuutta työssä. Työssä, joka ponnistaa ei tekemisen tilasta voidaan saavuttaa jotain arvokasta.

Mindfulness-meditointi kuuluu abstraktiin tai vapaan tarkkailun meditoinnin muotoihin, joissa ei ole erityistä pysyvää tarkkaavaisuuden kohdetta. Siinä havainnoidaan omassa mielessä virtaavia ajatuksia, aistimuksia, tunteita ja kokemuksia ilman arvottamista tai yritystä estää mieleen tulevia ajatuksia. Mindfulness-meditoinnilla pyritään häivyttämään omaan tietoiseen minään kohdistuvaa tarkkailua ja arviointia. (Paavilainen 2020,677.)

Tietoisuustaitoja harjoittelemalla voidaan kehittää itseymmärrystä, itsehyväksyntää ja itsesäätelyä. Harjoittelu on tärkeää niin lapsille, nuorille, kuin aikuisillekin. Tietoisuustaitojen avulla voi oppia säätämään vaikeita tunteita ja käyttäytymistä ja kehittää myötätuntoista ja lempeää asennetta itseä ja muita kohtaan. (Opetushallitus 2024b.) Mindfulness-harjoitukset auttavat ihmistä kiinnittämään huomio nykyhetkeen ja tulemaan tietoisemmaksi itsestään, ulkomaailmasta ja omista mahdollisuuksistaan. Hyvä harjoitus voi olla esimerkiksi sulkea silmät tai katsoa ikkunasta ulos minuutin ajan ja keskittyä hengitykseen ja kehon tuntemuksiin. Tämän avulla voi huomata esimerkiksi jännittyneitä kohtia kehossa tai pinnallista hengitystä. Tällöin voi tiedostaa tarpeen rentoutua tai hengittää syvään. Tällaisia harjoituksia voi tehdä työpäivän

aikana irrottautuessa edellisestä tehtävä ja valmistautuessa seuraavaan. (Mehiläinen n.d.)

4.2.1 Mieli ja aivot

Aivojen toimintaa tulisi ymmärtää kompleksisena vuorovaikutuksena, jossa mielen ilmiöt, kuten havainnot, ajatukset, tunteet ja tahtominen syntyvät ja vaikuttavat aivojen toimintaan ja päinvastoin. Mielen ja aivojen välillä vallitsee jatkuva vuorovaikutus, jossa mieli vaikuttaa aivojen toimintaan ja päinvastoin aivot ohjaavat mielenilmiöitä. Tämä vuorovaikutus on kaksisuuntainen ja monimutkainen, eikä sitä voida yksiselitteisesti selittää esimerkiksi pelkästään aivotoiminnan tai mielenilmiöiden kautta. Mieltä ja aivojen toimintaa tulee siis ymmärtää kokonaisvaltaisesti ja moniulotteisesti, jotta voimme saada täyden kuvan siitä, mikä mieli on ja miten se liittyy aivojen toimintaan. Mieli syntyy vuorovaikutussuhteessa yksilön ja hänen ympäristönsä välillä. (Paavilainen 2020, 91-92, 134.)

Kaikki mitä ihminen tekee, muuttaa aivoja. Erityisesti toistuva harjoittelu ja oppiminen muovaavat aivoja voimakkaasti, kun taas taidot, joita emme harjoita, eivät kehity itsestään. Ihmisen toiminta ja harjoittelu vaikuttavat aivojen toimintaan ja rakenteeseen. Aivotutkimuksen mukaan tärkeintä taidon oppimiselle on harjoittelu, innostuminen ja tarkkaavaisuuden suuntaaminen. Lahjakkuutta ei ole todettu aivoissa olevan olemassa, vaan osaaminen perustuu enemmän harjoitteluun ja kokemukseen. Aivot ovat muovautuvia ja uusia hermosoluja syntyy läpi elämän, mikä tarkoittaa, että oppiminen on mahdollista kaikenikäisille. Fatalistinen ajattelu lahjakkuudesta ei ole perusteltua, vaan kannattaa keskittyä harjoitteluun ja innostumiseen taitojen kehittymistä ajatellen. (Huotilainen & Saarikivi 2018, 107-108, 131-132.)

Tarkkaavaisuutemme avulla me suuntaamme tietoisesti ajatuksemme johonkin valittuun kohteeseen. Kohde voi olla ympäristössämme, kehossamme, tai oman päämme sisällä (Huotilainen & Moisala 2018, 20). Tarkkaavaisuus auttaa meitä valitsemaan, mihin kiinnitämme huomiomme. Keskittyessämme tietoisesti tai automaattisesti meillä on lähes aina jokin ajatus tai asia, johon aivomme

fokusoituvat. Tarkkaavaisuus on tärkeää muistille ja tavoitteelliselle toiminnalle. Se auttaa valitsemaan, mitä asioita siirtyy muistiin. Aivot käsittelevät myös alitajuisesti tietoa, johon emme kiinnitä aktiivisesti huomiota. (Huotilainen & Moisala 2018, 18, 20, 22.) Aivojen tarkkaavaisuusjärjestelmää voi vahvistaa harjoittamalla tiedostavaa keskittymistä omaan kehoon tai tekemällä muita lyhyitä tietoisuusharjoituksia. (Huotilainen & Moisala 2018, 49.)

Keskittymiskyky on muokattavissa oleva ominaisuus, joka vaikuttaa kognitiivisen kapasiteetin käyttöönottoon. Aivotutkimuksen tulosten perusteella uskotaan, että keskittymiskykyä kannattaa elvyttää ja että keskittymiskyky riippuu paljon siitä, miten elämme ja käyttäydymme. (Huotilainen & Moisala 2018, 13-14.) Aivojemme muovautuminen perustuu siihen, miten päätämme toimia päivittäin. Kun onnistumme rauhoittamaan mielemme ja tarkentamaan huomiomme yhteen asiaan kerrallaan, aivojemme keskittymiskyky ja siihen liittyvät hermoyhteydet vahvistuvat. (Huotilainen & Moisala 2018, 68-69.)

Toiminnanohjaukseen lukeutuvat tarkkaavaisuuden lisäksi esimerkiksi työmuisti sekä toiminnan, tunteiden ja ajatusten säätely. Toiminnanohjauksen avulla ohjaamme myös keskittymiskykyä. Näitä ilmiöitä yhdistää se, että ne vaativat tietoista ponnistelua ja ajattelua. Arkisissa ja tutuissa tilanteissa emme kuitenkaan välttämättä hyödynnä toiminnanohjausta, vaan toimimme ikään kuin autopilotilla. Automatisoituneet toiminnot eivät vaadi tietoista ponnistelua, ja tutkimusten mukaan suurin osa päivästä kuluukin automaattiohjauksen tilassa. (Huotilainen & Moisala 2018, 25-27.)

Toiminnanohjauksen eri osa-alueita voi harjoitella ja kehittää läpi elämän erilaisten harjoitteiden avulla, kuten musiikkiharrastuksen, fyysisen harjoittelun, aivojumbppapeliin ja muiden aktiviteettien avulla. Tutkimusten mukaan toiminnanohjauksen treenaaminen voi vaikuttaa positiivisesti ikääntymisen vaikutuksiin ja parhaat tulokset saavutetaan useiden eri harjoitteiden yhdistelmällä. Vaikka aivoja voi treenata erilaisilla peleillä ja harjoituksilla, vaikutukset voivat olla melko spesifejä, eivätkä aina ulotu laajemmin muille elämänalueille. Toiminnanohjauksen kehittyminen voi tapahtua myös aktiivisen ja aivoja haastavan elämäntavan seurauksena, eikä se aina vaadi erillisiä treeniohjelmia tai pelejä. (Huotilainen & Saarikivi 2018, 109-115.)

5 MINDFULNESS-TUTKIMUKSET

Mindfulnessin vaikutuksia on tutkittu tieteellisesti ja aivokuvien avulla on osoitettu, että mindfulness vähentää stressiä, parantaa keskittymistä ja edistää vuorovaikutusta. (Mehiläinen n.d.) Mindfulness-tutkimuksia on kritisoitu, mikä tarkoittaa ainakin sitä, että tutkimusten luotettavuutta ja merkitystä voitaisiin vielä parantaa. Kritiikkiä on esitetty tulosten raportoinnista ja siitä, miten mindfulnessia voidaan objektiivisesti mitata. Mittausmenetelmät ja mahdollisesti myös tutkijoiden ennako-odotukset voivat vääristää tutkimustuloksia.

Mindfulness-harjoitteiden vaikutuksia ovat mm. stressin ja ahdistuksen väheneminen, parempi kyky hallita tunteita, reagoida tilanteisiin rauhallisemmin, parempi keskittymiskyky, kyky olla läsnä hetkessä, sekä parantunut unen laatu. Lisäksi mindfulness-harjoittelun on havaittu vähentävän fyysisiä oireita, kuten kipua ja verenpainetta, sekä vahvistavan vastustuskykyä ja parantavan yleistä hyvinvointia. Mindfulness auttaa myös lisäämään myötätuntoa itseä ja muita kohtaan, sekä lisäämään positiivisia tunteita ja luovuutta. Kaiken kaikkiaan mindfulness-harjoitukset voivat auttaa ylläpitämään tasapainoista mielentilaa ja terveyttä. (Tuominen 2018; Mieli 2023.)

Mindfulnessin vaikutuksia on paljon tutkittu tieteellisesti ja tulokset osoittavat, että läsnäololla on oikeita vaikutuksia (Mehiläinen n.d). Itselläni on musiikkiopistossa monen ikäisiä oppilaita, 6-68-vuotiaita. Joukossa on myös autismikirjon oppilaita. Valitsin tähän työhöni neljä tutkimusta ja halusin painottaa tutkimuksissa koulumaailmaa. Soitonopetuksen piiristä tutkimuksia kyllä löytyy jonkin verran, mutta ne mitä löysin, oli tehty ammattiopinnoissa, tai aikuisiässä oleville.

Pro gradu -tutkimuksessa (Tanttu & Toikkanen 2023) selvitettiin tietoisuustaitojen opettamista koulussa. Tutkimukseen osallistujilla kaikilla opettajilla on opettajan tutkinto ja he opettavat eri kouluasteilla aina ala-asteelta yliopistoon. Kaikki opettajat harjoittivat tietoisuustaitoja säännöllisesti vapaa-aikanaan ja olivat käyneet vähintään kahdeksanviikkoisen tietoisuustaitojen koulutuksen. Tutkimuksen johtopäätös oli, että tietoisuustaitojen opettamisella ja

harjoittamisella on hyötyä oppimiselle ja hyvinvoinnille ja, että tietoisuustaidot nähtiin tärkeänä oppilaan ja opettajan hyvinvoinnin kannalta. Tämän tutkimuksen mukaan tietoisuustaitojen harjoittaminen liikuntakasvatuksessa on tärkeää kehon kehityksen ja hermoston aktivoinnin kannalta. Kehollisia harjoituksia kannattaisi hyödyntää tietoisuustaitojen oppimisessa muiden oppiaineiden rinnalla. Tietoisuustaidot ovat olennainen osa liikuntakasvatusta ja edistävät minäkuvan ja itsetunnon kehittymistä. Tutkimus osoitti myös, että opettajilta vaaditaan tietoisuustaidoista kokemusta, teoreettista tietoa ja pedagogista osaamista.

Tietoisuustaidot ovat keskeisiä oppimaan oppimisen ja hyvinvoinnin taitoja, joita olisi hyvä opetella jo nuorena. Näillä taidoilla on suuri vaikutus sekä oppilaiden että opettajien psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tietoisuus ja läsnäolotaidot vaikuttavat keskittymiseen, ryhmätyöskentelyyn, vuorovaikutukseen ja tunnetaitoihin. Näitä taitoja harjoittelemalla voi rauhoittaa stressireaktioita, sekä parantaa työrauhaa ja viihtyvyyttä kouluympäristössä. (Tanttu & Toikkanen 2023.)

Lassanderin (2021) väitöskirjassa tutkittiin tietoisuustaito-ohjelman vaikutuksia kouluympäristössä 12–15 -vuotiailla lapsilla ja nuorilla. Terve Oppiva Mieli - tutkimuksen tulokset osoittivat, että ohjelma vahvistaa mielenterveyttä ja hyvinvointia interventioryhmässä, verrattuna verrokkiryhmään. Tulokset osoittivat, että tietoisuustaito-harjoittelulla oli myönteisiä vaikutuksia resilienssiin, masennukseen, sosioemotionaaliseen toimintakykyyn ja terveyteen liittyvään elämänlaatuun. Ikä, harjoitusaktiivisuus ja sukupuoli vaikuttivat siihen, miten ohjelma vaikutti nuoriin. Lisäksi tietoisuustaito-ohjelma saattaa vähentää reagointia stressiin erittäin kuormittavissa tilanteissa. Rohkaisevat tulokset tarjoaa uutta tietoa tietoisuustaito-ohjelmien hyödyntämisestä koulumaailmassa, mutta näyttöä tietoisuustaitojen opettamisesta kouluissa on vielä hyvin rajallisesti.

Greesonin (2008) tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella mindfulnessin vaikutuksia mieleen, aivoihin, kehoon ja käyttäytymiseen. Tutkimuksen menetelmänä oli noutaa artikkeleita MEDLINE-, PsycINFO- ja GOOGLE Scholar-tietokannoista vuosien 2003-2008 välillä, käyttäen termejä "mindfulness", "meditation", "mental health", "physical health", "quality of life" ja "stress reduction".

Greensonin (2008) tutkimus perustuu muihin perus- ja klinisiin tutkimuksiin ja osoittaa, että mindfulnessillä on positiivisia vaikutuksia monilla elämän osa-alueilla, kuten mieli, aivot, keho ja käyttäytyminen. Mindfulness ei pelkästään rentouta, vaan se vaikuttaa myös kognitioon, tunteisiin, biologiaan ja käytökseen, mikä parantaa terveyttä. Lisäksi on löydetty näyttöä siitä, että mindfulness-harjoittelu lisää elämän merkityksellisyyttä ja rauhaa, sekä parantaa ihmissuhteita. Uudenaikaiset teknologiat, kuten aivokuvantaminen, auttavat tutkimaan mindfulnessin mahdollisia terveyshyötyjä. Lisäksi tutkimukset vahvistavat sen, mitä mindfulnessin harjoittajat ovat tiedäneet jo vuosisatojen ajan. Suurempi huomio, tietoisuus, hyväksyntä ja myötätunto voivat auttaa meitä joustamaan ja sopeutumaan stressitilanteissa, mikä puolestaan auttaa meitä vapautumaan kärsimyksestä ja saavuttamaan paremman terveyden ja hyvinvoinnin.

Weckmanin, ym. (2020) tutkimuskatsaukseen hyväksyttiin kolme opinnäytetyötä ja kolme vertaisarvioidussa lehdissä julkaistua artikkelia. Tutkimuksiin osallistujat olivat 5-8 -vuotiaita lapsia ja nuoria Yhdysvalloista, Irlannista ja Kiinasta. Tutkimuskatsaus osoittaa, että mindfulness-interventioiden vaikutus ADHD-oireisiin on vahvaa lapsilla ja kohtalaista nuorilla. Interventioiden on havaittu vähentävän ADHD-oireita ja impulsiivisuudesta johtuvia virheitä. Lisäksi ne voivat vähentää ADHD-oireita myöhäisnuoruudessa. Suurempia vaikutuksia havaittiin tutkimuksissa, jotka sisälsivät enemmän meditaatioharjoitteita. Myös vertaisarvioiduissa lehdissä julkaistuissa tutkimuksissa havaittiin suurempia vaikutuskokoja.

6 POHDINTA

Mindfulness on mielen harjoittamista. Mieltä harjoitetaan, että olisimme läsnä nykyhetkessä, siinä hetkessä, missä elämämme tapahtuu. Mieltä voi harjoittaa ja jokainen voi oppia mielen taitoja, kuten keskittymiskykyä, vuorovaikutustaitoja, tunnetaitoja sekä kehotietoisuutta. Kaikilla meillä on taito olla läsnä, mutta kaikilla meillä on myös mieli, joka tavallaan vastustaa, tai vetää meitä pois nykyhetkestä. Mindfulnessissa harjoitamme mieltämme hyväksyvästi ja lempeästi ja palautamme mieleemme aina nykyhetkeen.

Soittajan on helppo ymmärtää vertaus mielestä epävireisenä soittimena. Samoin kuin soitin, pitää mielikin virittää säännöllisesti. Soittimen virittäminen on lähtökohta musisoinille. Epävireisellä soittimella soitto ei kuulosta oikealta. Mielen virittäminen, eli mielen harjoittaminen ja tuominen nykyhetkeen on lähtökohta nykyhetkessä olemiselle ja tärkeää esimerkiksi oppimiselle. Täytyy muistaa, että mielen ominaisuudet ovat kaikki tärkeitä. Esimerkiksi soittotaidossa tarvitaan automatisaatiota ja mielikuvia. Mielestäni tärkeää on nimenomaan huomata, mitä omassa mielessä tapahtuu ja oppia käsittelemään omaa mieltään tarkoituksenmukaisemmin.

Mieli ja keho ovat yhtä, eikä niitä voi erottaa toisistaan. Mieli vaikuttaa aina kehoon ja toisaalta kehon kautta voidaan vaikuttaa mieleen ja tunteisiin. Kehon on aina läsnä tässä hetkessä, kun taas mieli usein harhailee nykyhetken, menneisyyden ja tulevaisuuden välillä. Mindfulness-harjoittelu aloitetaan kehollisista harjoitteista juuri tämän vuoksi, että keho on aina läsnä. Kehon avulla voidaan mieli palauttaa nykyhetkeen. Nyt ymmärrän, miksi minulta jäi aina jotain epäselväksi, kun aloitin tutustumisen mindfulnessiin. Lyhyet tutustumiskurssit mindfulnessiin johdattavat harjoituksillaan ihmisen läsnä olevaksi nykyhetkeen. Alkuvaiheessa ei yksinkertaisesti paneuduta ajatusten ja tunteiden työstämiseen, vaan opetellaan esimerkiksi omaa hengitystä tarkkailemalla olemaan läsnä nykyhetkessä.

Soittaminen on kokonaisvaltaista toimintaa, joka vaatii hyvää keskittymiskykyä, kehon hallintaa ja mielen ja kehon yhteistyötä. Musiikki ja soitonopiskelu

vaikuttaa voimakkaasti tunteisiin ja soitonopettajalla tulisi olla keinoja vastata oppilaidensa joskus voimakkaisiin tunnereaktioihin. Hyvä soittotaito sisältää monia tasoja, joita voi harjoitella erikseen, hyödyntäen tietoisuustaitoharjoituksia ja yhdistää opittuja taitoja sitten toisiinsa. Esimerkiksi oman kehon linjaukseen ja kannattelemiseen on omat harjoitteensa, ja tämän taidon vakiinnuttua voidaan sen päälle rakentaa hyvää instrumentin kannattelemista ja soittoasentojen hallintaa.

Mindfulness auttaa luomaan terveemmän ja selkeämmän rajan sinun ja minun välille. Mindfulness auttaa opettajaa pysähtymään hetkeen ja tarkastelemaan tilanteita objektiivisemmin. Kun soitonopettaja on läsnä hetkessä ja tiedostaa omat ajatuksensa ja tunteensa, pystyy hän paremmin erottamaan omat reaktionsa ja ajatuksensa oppilaan reaktioista ja ajatuksista. Tämä auttaa opettajaa katsomaan asioita eri näkökulmista ja välttämään automaattisia ennakkoluuloja ja oletuksia. Luovuudelle tulee mahdollisuus.

Vuorovaikutuksessa oppilaan kanssa opettajan on hyvä aina muistaa, kuinka jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja jokaisen sisäinen kokemusmaailma on yksityinen ja salattu. Jokaisella ihmisellä on oma todellisuutensa, jota omat ajatukset ja aistit voivat harhauttaa. En siis soitonopettajana voi olettaa tietäväni mitään, mikä liittyy oppilaaseeni. Minulla on omat aistini ja ajatukseni, muttei oppilaani kokemusmaailmaa. Todellisuus ilmenee minulle minun omien aistien kautta. Esimerkiksi sanat, mitä sanon voi oppilas ymmärtää tai tulkita eri lailla kuin tarkoitin.

Soitonopettaja voi yrittää avata oppilaansa korvat ja muut aistit, mutta tärkeää olisi soitonopetuksessa saada oppilas vuorovaikutukseen itsensä kanssa. Taiteen perusopetuksessa korostetaan, että oppilas oppii ymmärtämään ja arvostamaan omaa oppimistaan, sekä kehittämään itseään taiteen parissa. Kun oppilas on keskittynyt omiin tuntemuksiinsa, pystyy hän paremmin havainnoimaan ja tunnistamaan omat virheensä ja kehityskohteensa soitossa. Näin oppilaan itsenäisestä harjoittelusta tulee tehokkaampaa ja samalla mielekkäämpää.

Mindfulness-harjoitusten avulla voidaan kehittää soitonopetuksen mentaalista puolta, joka koskee stressiä, suorituspaineita, ja itseluottamusta. Harjoitukset auttavat rentoutumiseen, keskittymiseen, stressinhallintaan ja näin voivat parantaa suorituskykyä. Mindfulness-harjoituksia voisi helposti yhdistää soittotunnille, sillä kyse on taidoista, joita pitää säännöllisesti harjoitella. Rauhoittuminen, pysähtyminen, hiljaisuus, omaan kehoon tai hengitykseen keskittyminen, tai vain hetken hiljaa oleminen, voisi antaa hyvän alun soittotunnille. Uskon, että mindfulnessin hyödyt soitonopiskelussa ovat suuremmat kuin mitä sen harjoittamiseen menee aikaa.

Kehollisten harjoitusten avulla soitonopiskelija parantaa omaa kehotietoisuuttaan, tuntee esimerkiksi kehon jännitykset ja muut fysiologiset tilat ja huomioiessaan nämä pystyy itse korjaamaan soittoaan. Soittamisesta tulee luontevampaa, kun oppilaan oma sisäinen palaute ja kontrolli pelaa. Tietynlainen musiikki on tunneilmiasua. Eläytymistä musiikkiin voi herätellä omien tunteiden kuuntelun kautta. Mindfulnessia voi olla myös tietoinen musiikkikappaleiden kuunteleminen. Kaikkea ei tarvitse nimetä mindfulnessiksi. Soitosta voi erottaa osa-alueita, mihin keskitytään tarkkaavaisesti, arvostelematta ja tutkivalla aloittelijan asenteella. Opettaja on tottunut tarkkailemaan, kuuntelemaan ja korjaamaan kaikkea. Nyt myös oppilas olisi saatava mukaan tutkimaan omaa soittoaan.

Kaiken oppimisen edellytyksenä on keskittyminen siihen, mitä parhaillaan on tekemässä. Pienten lasten kohdalla keskittymiskykyä voidaan harjoitella tasapainoharjoituksilla ja vähitellen siirtyä rauhallisuutta vaativiin harjoitteisiin, kuten hengitys- ja meditaatioharjoituksiin. Soittajille soveltuvat hyvin erilaiset stressinhallintaharjoitukset esiintymisjännityksen hallintaan. Tärkeää on ohjata harjoitteita niin, että oppilas itse aistii ja havainnoi, mitä hetkessä juuri silloin tapahtuu.

Mindfulness, varsinkin jos soitonopettaja itse sitä harjoittaa, voi auttaa soitonopettajaa ohjaamaan oppilaitaan selkeämmin. Opettaja voi oppia siitä tyylistä, miten mindfulness-harjoitteita ohjataan ja tuoda käytäntöön, omaan puhumiseensa esimerkiksi ilmaisut ”suuntaa ajatus”, ”havainnoi”, ”tunne” ja ”aisti”. Nämä ohjaavat oppilaan ajattelua omaan tekemiseensä ja omiin

aisteihinsa. Mindfulness-harjoitteissa korostuu myös rauhallisuus, ajan antaminen, kiireettömyys, hyväksyntä ja lempeys. Tämä tarkoittaisi soitonopiskelussa opettajalta vähemmän sanoja, harkitumpia sanoja, herätteleviä kysymyksiä, rakentavampaa palautetta ja enemmän lempeyttä ja hymyjä. Oppilas saisi enemmän tilaa ja aikaa yrittää niin, ettei tarvitse pingottaa, eikä varsinkaan pelätä virheitä. Opettajan oma mielenrauha ja keskittyminen voivat välittyä oppilaille ja auttaa heitä keskittymään harjoitteluunsa paremmin.

Alun pohdinnassa mietin, kuinka soittaminen ja tietynlaiset kehomieliharjoitteet ovat mielestäni mindfulnessia. Ne ovat samankaltaisia, ei mindfulnessia. Niissä on samoja elementtejä kuin mindfulnessissa ja molemmilla on samoja vaikutuksia aivoihin, kuten keskittymiskykyyn ja toiminnanohjaukseen. Mindfulnessin ytimessä on ei tekeminen, siis oleminen tässä hetkessä, sekä mielen asenne, joka on arvostelematon ja salliva. Mindfulness on taidon harjoittelua tekemättä mitään näkyvää. Soittaminen ja sen opetteleminen on tekemistä ja taidon hiomista. Mindfulnessissa on tärkeää suhtautua kaikkeen hyväksyvällä asenteella, ilman arvostelua. Soittamisessa on yleensä päinvastoin. Koskaan ei ole valmis, aina voi soittaa paremmin, nopeammin, kauniimmin ja virheettömämmin.

Mindfulnessin asenne olla tuomitsematta ja arvostelematta herätti minut miettimään, miten asenteen voisi liittää soitonopetukseen. On lähdeävä tutkimaan omaa sisintään, millaisia asenteita, ajatuksia ja tunteuksia sieltä nousee soittotuntitilanteessa. Yksinkertaisesti kyse on siitäkin, kuinka ankara ja vaativa olen itselleni ja kelpaanko itselleni sellaisenaan. Usein oppilas on itselleen ylikriittinen, ja taito olisi opettaa häntä niin, etten lisäisi oppilaan kärsimystä.

Itse olen mielestäni helposti päässyt jyvälle siitä, miten huomaan omat automaattiset ajatukseni ja löytänyt mielen ominaisuuden arvostella. Arvosteleva mieli on läsnä miltei kaikessa. Soittotunnilla olen saanut jo helpotusta kärsimykseni, suhtautumalla neutraalisti esimerkiksi epäpuhtaisiin säveliin. Ajattelen: ”Epäpuhdas soitto kuulostaa tältä... hmm.. mielenkiintoista...”. En voi välttää automaattisten ajatusten nousemista mieleeni, mutta pysähtyen ja huomioiden ajatukseni, voin muuttaa suhtautumistani ajatuksiini, ja tämä

helpottaa välittömästi omaa kärsimystäni ja tyytymättömyyttäni. Oma tunnereaktio tilanteessa helpottaa ja välittyy hyväksyvämpanä ilmapiirinä oppilaalleni.

Soitonopettajalla voi olla monia asioita, joista hän ei tuntitilanteessa pidä, tai joista tuntee ahdistusta. Soitonopettajan tulee etsiä ratkaisua sille, jos opinnot eivät etene. Opettaja voi syyttää oppilasta itseään, joka ei harjoittele tarpeeksi, tai hänen vanhempiaan, jotka eivät huolehdi kotiharjoittelusta ja lapsensa tukemisesta. Opettaja voi nähdä vikaa myös aiemmassa soitonopettajassa, joka ei ole opettanut perusasioita kunnolla. Syyttää voi myös fyysisistä oppimisympäristöä, johon ei itse voi tarpeeksi vaikuttaa, sekä huonolaatuista soitinta, stressiä, oppimisvaikeuksia tai motivaation puutetta. Opettajan kokemat haasteet voivat aiheuttaa opettajalle huolta ja turhautumista, kun kokee, ettei hän itse pysty asioihin paljoka vaikuttaa. Opettajan kokemat negatiiviset tunteet puolestaan siirtyvät opetustilanteeseen ja tämä vaikuttaa varmasti ilmapiiriin.

Opettajan mindfulness-asenne auttaa häntä pysymään rauhallisena ja empaattisena soittotuntitilanteessa, sillä hän voi hyväksyä sen hetkisen tilanteen sellaisena kuin se on, ilman turhaa tuomitsemista tai syyttelyä. Mindfulness opettaa arvostamaan jokaista hetkeä. Asenne auttaa häntä myös hakemaan apua ja löytämään uusia tapoja lähestyä ongelmia ja löytämään ratkaisuja, jotka ovat sekä opettajan että oppilaan kannalta parhaita. Tässä auttavat opettajan vuorovaikutustaidot, mitä mindfulnessin avulla voi kehittää.

Tämän työn tekeminen selkeytti itselleni sitä, mitä mindfulness on. Mindfulness-käsite on laaja ja monimutkainen. Käyttämäni lähdeaineisto on osittain vertaisarvioitua ja mindfulnessin perustajan Jon Kabat-Zinnin tekemää. Aivotutkijoiden kirjat olivat itselleni tärkeitä tiedonlähteitä. Niistä sain vahvistusta sille, että aivotutkimuksessa ja mindfulnessissa puhutaan samoista ”mielen osasista”. Yllättävää oli löytää Opetushallituksen sivuilta tietoa ja mindfulness-harjoituksia eri ikäluokille.

Mindfulness-harjoitukset voivat olla hyödyllisiä soitonopettajalle, ajatellen työssä jaksamista ja tapaa opettaa. Harjoituksista voi olla hyötyä myös oppilaille, joilla on vaikeuksia keskittymiskyvyssä, sekä kehon- ja tunteiden hallinnassa.

Tietoisuustaidot voivat auttaa soitonopiskelijaa, vaikkei mitään erityistä ongelmaa ilmenisikään. Soitonopettajan tulee olla herkkä oppilaansa musiikillisille tarpeille ja ohjata häntä yksilöllisesti parhaalla mahdollisella tavalla. Mindfulness voi vastata soitonopettamisen henkiseen puoleen, johon perinteinen soitonopetus ei välttämättä aina puutu. Valmiita alan ammattilaisten tekemiä harjoituksia on runsaasti saatavilla verkossa ja sovelluksissa. Opettajan näkökulmasta harjoitusten käyttö on helppoa, kun voi tukeutua alan ammattilaisten tekemiin harjoituksiin. Soitonopettajan tehtäväksi jää pohdinta, millaisista harjoitteista kukin oppilas voisi hyötyä. Oppilaalle sopivien harjoitusten ehdottaminen ja kokeileminen on mielestäni tärkeää perustella nimenomaan soittotaitoa hyödyttävinä harjoituksena.

Opettajalla on oltava ensin perustiedot mindfulnessista ja omakohtaista kokemusta mindfulnessin harjoittamisesta, ennen kuin mindfulnessin soveltaminen käytäntöön mitenkään voi onnistua. Jokaisen opettajan on hyvä aloittaa harjoittelu omasta itsestään ja katsoa, miten kehittyneet taidot vaikuttavat. Toivon, että opinnäytetyöstäni olisi hyötyä tuleville musiikkipedagoogeille, mutta korostan, että pelkkä tietous ei riitä, vaan mindfulnessia eli tietoisuustaitoja on harjoiteltava.

LÄHTEET

Greeson, J. 2008. Mindfulness Research Update: 2008. Viitattu 3.3.2024.
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1533210108329862>

Kabat-Zinn, J. 2021a. Olet jo perillä. Tietoisen läsnäolon taito. Suom.
 Turpeinen, T. Helsinki: Viisas Elämä. Alkuperäinen teos 1994.

Kabat-Zinn, J. n.d.(b) Mindfulness, 9 Attitudes. YouTube-video. Julkaisija:
 Recovered mindfully. 2015. Viitattu 14.1.2024.
<https://youtu.be/2n7FOBFMvXg?si=CsWcYvxe2W3-t43s>

FitMind. 2024. Mindfulness. Viitattu 14.1.2024.
<https://fitmind.fi/mindfulness/?ssp=1&setlang=fi-FI&safesearch=moderate>

Huutilainen, M. & Moisala, M. 2018. Keskittymiskyvyn elvytysopas. Jyväskylä:
 Tuuma.

Huutilainen, M. & Saarikivi, K. 2018. Aivot työssä. Helsinki: Otava.

Klemola, T. 2013. Mindfulness: tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä:
 Docendo.

Lassander, M. 2021. ”Healthy learning mind: Effectiveness of a school-based
 mindfulness program”. Lääketieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.
 Väitöskirja. Viitattu 3.3.2024. <http://hdl.handle.net/10138/336152>

Mehiläinen n.d. Mindfulness ja rentoutusharjoitus. Viitattu 14.1.2024.
<https://www.mehilainen.fi/tyoterveys/artikkelit/mindfulness-harjoitus>

Mitä on todellisuus? 2019. Viitattu 21.2. 2024.
<https://tietoisuus.fi/blog/2019/02/04/mita-on-todellisuus/>

Mielen Ihmeet 2022. Viitattu 24.2.2024. <https://mielenihmeet.fi/tietoisuuden-tyyppia/?ssp=1&setlang=fi-FI&safesearch=moderate>

Nyyti Ry(a) n.d. Ajatukset. Viitattu 14.1.2024.
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajatukset/>

Nyyti Ry(b) n.d. Mindfulness-harjoituksia. Viitattu 14.1.2024.
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi-voi-olla-hyvaa-tai-haitallista/mindfulness/mindfulness-harjoituksia/?ssp=1&setlang=fi-FI&safesearch=moderate>

Opetushallitus. 2017. Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän
 opetussuunnitelman perusteet 2017. Viitattu 14.1. 2024. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186920_taitteen_perusopetuksen_laajan_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017-1_0.pdf

Opetushallitus. 2024a. Tunteet-mitä ne ovat? Viitattu 21.2.2024
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>

Opetushallitus. 2024b. Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille. Viitattu 3.3.2024
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille>

Paavilainen, P. 2020. Kuinka ajatukset syntyvät. Aivotutkimuksen ajankohtaisia kysymyksiä. Helsinki: Gaudeamus.

Paldanius, K. 2020. Mindfulness, hyväksyvä tietoinen läsnäolo. Viitattu 5.3.2024. <https://www.sepontytar.fi/uutta/mindfulness>

Tanttu, M. & Toikkanen, P. 2023. ”Jos on taito olla läsnä ja tietoisuus mitä kehossa tapahtuu, on taito pitää itsestä hyvää huolta”-tietoisuustaidot ja niiden merkitys kouluttajien ja opettajien kokemana. Liikuntapedagogi - koulutusohjelma. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 25.2.2024. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/85473/URN:NBN:fi:jyu-202302151759.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Terveyskylä. 2018. Tietoisuustaidot osana kivunhallintaa. Viitattu 14.1.2024. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/tietoisuustaidot-osana-kivunhallintaa?ssp=1&setlang=fi-FI&safesearch=moderate>

Tieteen termipankki. 2024. Filosofia. Tietoisuus. Viitattu 20.1.2024. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:tietoisuus>

Tuominen, P. 2018. Mindfulness auttaa elämään hetkessä ja parantaa terveyttä - näin sinäkin onnistut. ET-lehti. Viitattu 3.3.2024
<https://www.etehti.fi/artikkeli/terveys/mieli/mindfulness-auttaa-elamaan-hetkessa-ja-parantaa-terveytta-nain-sinakin>

Weckman, H., Raevuori, A. ja Laaksonen, M. (2020). Mindfulness-interventioiden vaikuttavuus lasten ja nuorten ADHD-oireisiin. Systemoitu satunnaistettujen kontrolloitujen tutkimusten katsaus. Duodecim. 2020;136(2): 139–145. Viitattu: 3.3.2024
<https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo15360.pdf>.

Wihuri, A.-J. 2014. Mindfulness työssä, tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. Helsinki: Talentum.

