

Hanna-Emilia Haapala

TÄSSÄ HETKESSÄ, AISTIT AVOINNA –
MINDFULNESS-KANSIO 5-6 -VUOTIAIDEN LASTEN PARISSA
TYÖSKENTELEVILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma

2017

TÄSSÄ HETKESSÄ, AISTIT AVOINNA – MINDFULNESS-KANSIO 5-6 - VUOTIAIDEN LASTEN PARISSA TYÖSKENTELEVILLE

Haapala, Hanna-Emilia
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Marraskuu 2017
Sivumäärä: 54
Liitteitä: 3

Asiasanat: tietoinen läsnäolo, levottomuus, keskittymiskyky

Opinnäytetyöni oli toiminnallinen kehittämistyö, jossa kehitettiin mindfulness-kansio Kristiinankaupungin päiväkodin Vekkula-osaston käyttöön. Opinnäytetyöni toiminnallisena osuutena oli kuusi eri aisteihin keskittyvää mindfulness-tuokiota, jotka toteutin kuudelle Vekkulan 5-6 -vuotiaalle lapselle. Tuokioiden pohjalta koottiin mindfulness-kansio, jonka tavoitteena oli lisätä lapsiryhmään rauhallisuutta, keskittyneisyyttä ja tietoista läsnäoloa. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös, että mindfulness-kansio otettaisiin käyttöön muissakin Kristiinankaupungin alueella toimivissa päiväkodeissa.

Opinnäytetyöni tarkasteli mindfulnessia eli tietoista läsnäoloa 5-6 -vuotiaiden lasten näkökulmasta ja sen vaikutusta lasten levottomuuteen, keskittymiseen ja tietoiseen läsnäoloon mindfulness-harjoitusten avulla. Kansion hyödyntämisen jälkeen Vekkulan työntekijöiltä kysyttiin arviointilomakkeella palautetta kansion käytöstä sekä tuokioiden mahdollisista vaikutuksista lapsiin ja aikuisiin.

Arviointilomakkeista saadun palautteen perusteella voidaan todeta, että mindfulness-kansio koettiin hyödylliseksi ja selkeäksi työvälineeksi, jota on helppo hyödyntää varhaiskasvatustyössä. Koska kansiota hyödynnettiin vain vähän aikaa, eivät työntekijät vielä havainneet harjoitusten tuoneen merkittäviä vaikutuksia. Kansio koettiin kuitenkin tarpeelliseksi ja hyväksi mahdollisuudeksi vaikuttaa lasten levottomuuteen ja läsnäoloon.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että kehittämäni mindfulness-kansio on hyvä ja hyödyllinen mahdollisuus vaikuttaa lasten levottomuuteen, keskittymiseen ja läsnäoloon, mutta vaikutusten havaitsemiseksi tulee kansiota hyödyntää säännöllisesti ja pidemmän aikaa. Vekkula aikoo hyödyntää kansiota jatkossakin osana varhaiskasvatustoimintaansa.

Tavoitteeni opinnäytetyöni suhteen täyttyivät siis hyvin. Kehitin Vekkulalle uuden työvälineen, jota tullaan hyödyntämään jatkossakin. Kansio viedään kaupungin kielenkääntäjille, jolloin sitä on mahdollisuus käyttää myös Kristiinankaupungin ruotsinkielisissä päiväkodeissa ja näin kansioni on hyödyllinen koko kaksikielisen Kristiinankaupungin varhaiskasvatustoiminnalle.

IN THIS MOMENT, SENSES WIDE OPEN – A MINDFULNESS-BINDER FOR THOSE WORKING WITH 5-6-YEAR-OLD CHILDREN

Haapala, Hanna-Emilia

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

November 2017

Number of pages: 54

Appendices: 3

Keywords: mindfulness, restlessness, concentration

My thesis was a functional project and the objective was to develop a mindfulness-binder for a day care center in Kristiinankaupunki and to its section Vekkula. The functional part of my thesis was six mindfulness sessions focusing on different senses with six children aged 5-6. I collected a mindfulness-binder based on those mindfulness sessions. The goal of the binder was to increase calmness, concentration and the sense of presence among the children in Vekkula. The goal of my thesis was also that the binder would end up to other day care centers in the Kristiinankaupunki area as well.

The perspective of my thesis was mindfulness with 5-6-year-old children and its effect on children's restlessness, concentration and the sense of presence by mindfulness exercises. After using the binder, the workers of Vekkula filled in an evaluation form where they gave me feedback on using the binder and on the impacts that the mindfulness sessions had on the children and the adults.

Based on the feedback from the evaluation, we discovered that the mindfulness-binder was experienced by the workers as a useful and simple tool, which is easy to use in early childhood education. The workers of Vekkula did not notice any significant impacts during the project since they used the binder for just a brief time. The binder was still experienced by the workers as a useful and a good opportunity to effect on children's restlessness and the sense of presence.

As a conclusion we find that the mindfulness-binder I developed is a good and a useful tool to work with children's restlessness, concentration and the sense of presence. However, the binder needs to be used regularly and for a longer time period than just a few weeks to have some detectable impacts. Vekkula is going to use the binder in the future, too, as a part of their early childhood education.

The objectives of my thesis were well achieved. I developed a new tool for Vekkula and they will use it in the future, too. The binder will be forwarded to the translators of the city. In this way the Swedish day care centers in Kristiinankaupunki have also an opportunity to use it. That way the binder is useful to entire early childhood education of bilingual Kristiinankaupunki.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTIA	7
2.1	Työn taustaa ja lähtökohtia	7
2.2	Yhteistyökumppanin esittely ja työn rajaus	9
2.3	Tavoitteet ja kehittämistehtävät	9
3	MINDFULNESS	11
3.1	Mitä mindfulness tarkoittaa?.....	11
3.2	Ajatuksset, tunteet ja kehollisuus – mindfulnessin kolme keskeistä elementtiä.....	12
3.3	Keskittyminen ja hengityksen voima.....	13
4	MINDFULNESS LASTEN KANSSA.....	14
4.1	Millainen on 5-6 -vuotias lapsi?	14
4.2	Lasten levottomuus ja siihen suhtautuminen	16
4.3	Miksi mindfulness juuri 5-6 -vuotiaille?.....	19
4.4	Mindfulness-harjoitukset lapsiryhmässä.....	22
5	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	24
5.1	Opinnäytetyöni vaiheet syksyllä 2016	24
5.2	Opinnäytetyöni vaiheet keväällä 2017	25
5.3	Mindfulness-tuokioideni perusta ja rakenne	27
5.4	Mindfulness-tuokiot.....	30
5.4.1	Ensimmäinen tuokio	30
5.4.2	Toinen tuokio	31
5.4.3	Kolmas tuokio	32
5.4.4	Neljäs tuokio	33
5.4.5	Viides tuokio	33
5.4.6	Kuudes tuokio	34
5.5	Pohdintaa mindfulness-tuokioista.....	35
6	MINDFULNESS-KANSIO LAPSIRYHMÄLLE	39
6.1	Kansion kokoaminen	39
6.2	Kansion kokoamisen jälkeen	42
7	KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI.....	43
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	43
7.2	Yhteistyökumppanin käyttökokemukset ja palaute kansiosta	45
7.3	Oma arviointini kehittämistyöstä.....	49
7.4	Opinnäytetyöni odotukset ja niiden täytyminen	51

8	LOPPUPOHDINTAA	52
8.1	Oma oppiminen.....	52
8.2	Kehittämistyöni jatkonäkymät	53
	LÄHTEET	54
	LIITTEET	
LIITE 1	Lupalappu vanhemmille tuokioihin osallistumisesta	
LIITE 2	Mindfulness-tuokion arviointilomake	
LIITE 3	Mindfulness-kansion arviointilomake	

1 JOHDANTO

Jatkuva kiire ja hektinen elämänmeno stressaavat niin aikuisia kuin lapsiakin. Oman hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta päivittäinen pysähtyminen olisikin tärkeää ja mindfulness on keino pysähtyä ja tutkiskella niin itseä kuin ympäröivää maailmaakin. Itse tutustuin mindfulnessiin osana varhaiskasvatuksen opintojani ja kiinnostukseni sen hyödyntämiseen lasten parissa heräsi. Stressaantuneessa ja levottomassa mielentilassa oleminen ei ole hyväksi ja siksi haluankin opinnäytetyössäni edistää lasten hyvinvointia ja jaksamista pyrkimällä tuomaan rauhallisuutta, keskittyneisyyttä ja tietoisuutta tähän hetkeen erilaisten mindfulness-harjoitusten avulla. Mahdollisuus vaikuttaa lasten ja myös työntekijöiden hyvinvointiin ja jaksamiseen on merkittävä ja tärkeä tehtävä ja jos voin opinnäytetyöni kautta edes vähänkin vaikuttaa lasten ja varhaiskasvattajien hyvinvointiin ja edistää rauhallisempaa varhaiskasvatusta, olen onnellinen.

Tutkimus mindfulnessin vaikuttavuudesta lasten parissa on vasta alussa, mutta lupaavia tuloksia on jo saatu. Levottomuuden, stressin ja ahdistuneisuuden väheneminen sekä tunteiden säätelyn ja keskittymiskyvyn vahvistuminen on käynyt ilmi useissa tutkimuksissa. Kun lapsia on haastateltu, ovat he kertoneet saaneensa apua mindfulnessista esimerkiksi jännittäviin ja pelottaviin tilanteisiin, tunteiden tyynnyttämiseen, itsensä ilmaisuun ja nukkumiseen. (Suntio 2015, 109.) Tietoisena olemisen taito on siis hyödyllistä lapsillekin.

Kristiinankaupungin päiväkodissa toimiva Vekkula-osasto oli opinnäytetyöni yhteistyökumppani ja kohderyhmänä osaston 5-6 -vuotiaat lapset. Vaikka mindfulness on hyvin ajankohtainen ilmiö, tuntuu se silti olevan vielä vieras käsite monille. Mindfulness ei ollut Vekkulan työntekijöille kovin tuttu käsite, mutta tarve mindfulnessin kaltaiselle toiminnalle levottomuuden ja rauhottomuuden ollessa heidänkin osastollaan päivittäistä, sai heidät kiinnostumaan ja lähtemään mukaan yhteistyöhön.

Raportti etenee kuvaten ensin opinnäytetyöni lähtökohtia kertoen, millainen opinnäytetyöni on, esitellen yhteistyökumppanini ja avaten työn rajausta sekä kertoen työni tavoitteista. Tämän jälkeen kuvaan opinnäytetyöni keskeisen tietoperustan avaten mindfulnessin tarkoitusta ja sen keskeisiä elementtejä sekä mindfulnessin toteuttamista lasten kanssa keskittyen 5-6 -vuotiaisiin lapsiin. Keskeisenä näkökulmana opinnäytetyössäni on lasten levottomuus, johon mindfulnessin avulla pyritään vaikuttamaan. Täten kuvaan tietoperustassa myös lasten levottomuutta ja siihen suhtautumista. Tietoperustan kuvauksen jälkeen avaan työn toteutusprosessia kertoen työn alkuvaiheista, mindfulness-tuokioiden toteuttamiseen asti. Toteutusprosessin kuvauksen jälkeen on vuorossa opinnäytetyöni keskeisimmän osion, mindfulness-kansion, kuvaaminen. Tärkeänä osuutena on myös kehittämistyön arviointi, jossa pohdin työni eettisyyttä ja luotettavuutta, kerron yhteistyökumppaniltani saadusta palautteesta, arvioin kehittämistyöni onnistumista omasta näkökulmastani ja kerron opinnäytetyöni odotuksista ja niiden täyttymisestä. Lopuksi pohdin sitä mitä olen oppinut opinnäytetyöni myötä sekä mitkä ovat kehittämistyöni jatkonäkymät.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTIA

2.1 Työn taustaa ja lähtökohtia

Keväällä 2016 minulla heräsi kiinnostus mindfulnessia kohtaan. Tutustuimme silloin eräällä varhaiskasvatuksen opintojaksolla erilaisiin varhaiskasvatuksen työmenetelmiin ja muun muassa mindfulness eli tietoinen läsnäolo, tässä hetkessä oleminen hyväksyen ja arvostelematta, oli yksi menetelmä, johon perehdyimme. Mietin jo silloin olisiko mindfulness sellainen aihe, josta voisin tehdä opinnäytetyöni. Samana keväänä meillä oli ensimmäinen ammatillinen harjoittelu varhaiskasvatuksen kentällä ja silloin pääsin toteuttamaan yhden mindfulness-tuokion pienelle lapsiryhmälle. Se antoi hyviä aineksia siihen, mitä tuokion ohjaaminen vaatii, mitä pitää mahdollisesti tehdä toisin ja muutenkin hyvän kokemuksen jo niin varhaisessa vaiheessa ennen opinnäytetyöni aiheen päättämistä ja työn aloittamista. Opinnäytetyöni aihe kypsyi mielessäni kesän yli ja seuraavana syksynä olin varma, että teen opinnäytetyöni mindfulnessista lasten parissa. Silloin en vielä tiennyt, miten lähestyisin aihetta, mutta jollain tapaa tiesin ja

minusta tuntui siltä, että haluan perehtyä mindfulnessiin enemmän ja tehdä opinnäytetyöni siitä.

Perehtyessämme syksyn edetessä opinnäytetyöhön keskittyvillä opintojaksoilla määrällisiin ja laadullisiin tutkimusmenetelmiin, minulle fokusoitui se, että toiminnallinen opinnäytetyö on mieleeni ja haluan tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, jossa on kvalitatiivinen eli laadullinen näkökulma.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen ammatillisella kentällä. Toiminnallisena opinnäytetyönä voidaan toteuttaa alasta riippuen esimerkiksi ohje, ohjeistus, opas tai jokin tapahtuma kuten messuosaston järjestäminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytännön toteutuksen lisäksi työ raportoidaan tutkimusviestinnän keinoin. Ammattikorkeakoulussa tehtävä opinnäytetyö on siis työ, jossa yhdistyy työelämälähtöisyys, käytännönläheisyys, tutkimuksellinen asenne ja riittäväällä tavalla osoitettu alan tietojen ja taitojen hallinta. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan kehittää ammatilliselle kentälle esimerkiksi jokin uusi työväline. Kehittämistyö koostuu sekä kehitettävästä tuotteesta tai tapahtumasta että kirjallisesta raportista, jossa kuvaillaan kehittämisprosessia. Prosessia kuvaillaan sen mukaan, miten kehittämishanke, tapahtuma tai tuotos suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin. Myös työn lähtökohtana ollut tietoperusta esitellään raportissa. (Liukko 2012.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittämistyö, jossa on laadullinen näkökulma. Opinnäytetyöni toiminnallisena osuutena on kuusi mindfulness-tuokiota. Tuokioiden pohjalta kehitän varhaiskasvatuksen kentälle uuden työvälineen, mindfulness-kansion, jonka tarkoituksena on vaikuttaa eri aisteihin keskittyvien mindfulness-harjoitusten kautta lasten levottomuuteen, keskittymiseen ja tietoiseen läsnäoloon. Kansion käyttökokemusten jälkeen kysyn Vekkulan työntekijöiltä arviointilomakkeen kautta heidän kokemuksistaan kansion käytöstä ja mahdollisten vaikutusten havaitsemisesta liittyen lasten levottomuuteen, keskittymiseen ja tietoiseen läsnäoloon sekä havaituista vaikutuksista myös työntekijöihin.

Käytän opinnäytetyössäni mindfulness-tuokio -sanaa viitaten toiminnallisena osuutena oleviin mindfulness-hetkiin. Tuokio käsitetään yleisesti lyhyeksi ajaksi, hetkeksi (SuomiSanakirjan www-sivut 2017). Kuusi mindfulness-tuokiota olivat kestoaltaan noin puoli tuntia. Ne eivät siis kestäneet kovin kauaa ja olivat siten melko lyhyitä lasten kanssa toteutettuja toiminnallisia hetkiä, tuokioita. Tuokio-sana sisältää mielestäni myös oletuksen siitä, että hetkiä on useampia kuin vain yksi. Näin toimintaa toteutetaan useamman kerran tietyllä aikavälillä. Koen, että tuokio on sopiva termi kuvaamaan opinnäytetyössäni lasten kanssa toteutettuja mindfulness-hetkiä päiväkotiympäristössä.

2.2 Yhteistyökumppanin esittely ja työn rajaus

Kristiinankaupungin päiväkoti on tällä hetkellä evakuoinnin takia hajautettuna neljässä eri paikassa Kristiinankaupungissa. 1-6 -vuotiaiden koko- ja puolipäivähoito on siirretty samalle mäelle kaupungin sairaalan yhteyteen. (Kristiinankaupungin www-sivut 2017.) Vekkulan osasto toimii myös samaisella mäellä 3-5 -vuotiaiden hoitopaikkana. Tällä hetkellä osastolla on kirjoilla yhteensä 19 lasta. Päiväkodin johtajan toimisto sijaitsee Vekkulan osastolla ja hän toimii myös osaston lastentarhanopettajana. Hänen lisäksi Vekkulan työntekijöinä toimii kaksi lastenhoitajaa.

Opinnäytetyöni rajautuu Vekkulan 5-6 -vuotiaisiin lapsiin pyrkien vaikuttamaan tämän ikäisten lasten levottomuuteen, keskittymiseen ja tietoiseen läsnäoloon mindfulness-harjoitusten avulla jo ennen kouluikää. 5-6 -vuotiaat lapset alkavat jo olla itsekriittisiä ja heidän itseluottamuksensa voi horjua. Stressi ja hektinen elämänmeno vaikuttavat jo tämän ikäisten lasten henkiseen hyvinvointiin. Siksi onkin tärkeää pyrkiä vaikuttamaan lasten hyvinvointiin jo hyvissä ajoin, ennaltaehkäisevästi, ja tietoinen läsnäolo voi olla yksi keino vaikuttaa.

2.3 Tavoitteet ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää päiväkodille varhaiskasvatustyöhön uusi työväline, jota hyödyntää päiväkodin arjessa tavoitteena rauhallisuuden, keskittyneisyyden ja tietoisien läsnäolon lisääminen lapsiryhmässä. Toiminnallisten mindfulness-

tuokioiden pohjalta syntyy konkreettinen mindfulness-kansio, joka koostuu mindfulness-tuokioissa toteutetuista harjoituksista, lähdemateriaaleistani kerätyistä lisäharjoituksista sekä lähdemateriaalien pohjalta kootusta teoriaosuudesta, jossa selvennän mm. tietoisien läsnäolon tarkoitusta, hyötyjä ja huomioon otettavia asioita tietoisesta läsnäolosta toteutettaessa.

Kansion tavoitteena on tuoda lasten päiväkotipäiviin hetkiä, jolloin tehdään pääosin toiminnallisuuteen painottuvia harjoituksia, mutta jotka kuitenkin pyrkivät tuomaan rauhallisuutta, keskittyneisyyttä ja tietoisista läsnäoloa ryhmään. Mahtavaa olisi myös, jos lapset oppisivat ja omaksuisivat mindfulnessin tavakseen ja tekisivät esimerkiksi tietoisista hengitysharjoitusta omatoimisesti aina kun heistä tuntuu, että he tarvitsevat sitä. Tämän edellytyksenä on se, että tietoisista läsnäoloa todella harjoitetaan säännöllisesti ja se otetaan osaksi päiväkodin toimintaa. Sen vuoksi tavoitteena on myös se, että kansiota hyödynnetään ja se omaksutaan päiväkotiin niin, että se ei jää hyllyyn pölyttymään.

Kristiinankaupungin päiväkodissa toimiva Vekkula-osasto saa opinnäytetyöni myötä käyttöönsä uuden työvälineen, jonka avulla pyrkii vaikuttamaan lasten levottomuuteen, rauhattomuuteen ja keskittymiseen. Uskoisin, että kaikki päiväkodit varmasti hyötyisivät mindfulness-harjoituksista. Tämän opinnäytetyön puitteissa minulla ei valitettavasti ole mahdollisuutta toteuttaa tietoisista läsnäoloa kaikissa Kristiinankaupungin päiväkodeissa, joten tarkoitus on kehittää uutta työvälinettä Vekkulassa niin, että omalta osaltani voisin vaikuttaa kyseisen osaston mindfulnessin harjoittamiseen. Tavoitteena on kuitenkin, että työväline leviäisi ja otettaisiin käyttöön myös Kristiinankaupungin alueella toimivissa muissakin päiväkodeissa ja tietenkin hyödynnän sitä myös tulevaisuudessa omassa työssäni lastentarhanopettajana mihin päiväkotiin/päiväkoteihin sitten päädynkin työskentelemään. Opinnäytetyöni julkaisun myötä tulee myös mindfulness-kansio olemaan julkinen, jolloin kaikki siitä kiinnostuneet voivat hyödyntää sitä niin halutessaan. Täten työväline ei jää vain yhden päiväkodin käyttöön, vaan tarkoitus on levittää kansiota ja jakaa hyötyä mahdollisimman laajalti. Toivon, että uudella toiminnalla on vaikutusta Kristiinankaupungin alueen lasten hyvinvointiin, ja että varhaiskasvatuksen työntekijät saisivat uusia vaikutteita toimintatapoihinsa tästä uudesta työvälineestä.

3 MINDFULNESS

3.1 Mitä mindfulness tarkoittaa?

Mindfulness tarkoittaa tietoisista, hyväksyvää läsnäoloa, jossa huomio suunnataan siihen mitä ympärillä ja meissä itsessä tapahtuu juuri nyt, tässä hetkessä. Tietoisuus on ajattelun, tunteiden, tekojen ja kehollisten aistimusten havaitsemista ja tietämistä. Tietoisena ollessaan ihminen tiedostaa nämä asiat, eikä toimi automaattisesti. Ihminen suuntaa huomionsa johonkin tiettyyn kohteeseen, ja jatkaa tätä tietoisista ja tarkoituksellista huomion suuntaamista niin kauan kuin on tarpeen. Hyväksyvyys puolestaan tarkoittaa omien ajatusten ja tunteiden hyväksymistä sellaisina kuin ne ovat. Ajatuksia ja tunteita ei siis tuomita, arvostella eikä arvoteta, vaan ne vain havaitaan ja niiden annetaan tulla ja mennä yrittämättä muuttaa niitä siinä hetkessä mitenkään. Avoimuus ja uteliaisuus tapahtumia kohtaan ja piintyneistä ajatuksista ja tunteista irti päästäminen juuttumatta niihin ovat keskeisiä tekijöitä tietoisessa läsnäolossa. (Fowelin 2016, 38-41.) Mindfulness auttaa tuntemaan paremmin kehon lähettämiä signaaleja ja mielen tuottamia viestejä. Näin ihmisen itsetuntemus lisääntyy.

Vanha buddhalainen zen-meditaatioperinne on tietoisien läsnäolon harjoitusten perustana. Amerikkalainen Jon Kabat-Zinn kehitti sen pohjalta länsimaisen stressinsäätely- ja rentoutusohjelman alun perin kroonisista kivuista ja sairauksista kärsivien hoitoon. (Suntio 2015, 108.) Näin Jon Kabat-Zinn oli käänteentekijä käynnistäessään 1970-luvun lopussa työn tietoisien läsnäolon ja länsimaisen lääketieteen menetelmien saattamiseksi yhteen. Zenbuddhalainen munkki Thich Nhat Hanh on myös ollut tärkeänä yhdistävänä tekijänä buddhalaisuuden ja länsimaiden välillä. (Fowelin 2016, 37.)

Meditaatio tarkoittaa huomion suuntaamista kehoon ja mieleen. Se on siis tietoinen, aktiivinen prosessi eikä passiivinen tila, jossa yritettäisiin pysäyttää tai estää ajatusten tuleminen. (Willard 2013, 14.) Yksi suurimmista meditaatiota koskevista odotuksista ja väärinkäsityksistä onkin se, että se olisi autuas tila, jossa ei tapahdu mitään eikä koeta mitään. Totuus on kuitenkin se, että meditaation tilassa ihminen juuri kokee kaiken sekä ulkoisesti että sisäisesti, oli se sitten miellyttävää tai vähemmän miellyttävää.

(Willard 2013, 23.) Harjoittelun avulla opitaan näkemään tilanteet selkeämmin ja saada viisautta ja ymmärrystä toimia oikein eri tilanteissa (Willard 2013, 15).

3.2 Ajatukset, tunteet ja kehollisuus – mindfulnessin kolme keskeistä elementtiä

Tietoisessa läsnäolossa keskeistä on tietoisuus ajatusten, tunteiden ja kehollisten aistimusten jatkuvasta ilmenemisestä. Harjoittamisen tärkeä tavoite onkin opettaa lapset löytämään kehonsa eri osat ja millä tavoin ne varoittavat stressistä. Kehon lähettämät merkkiäänit eivät yleensä valehtele. Ajatuksiin ja mieleen sen sijaan voidaan vaikuttaa tahdonvoimalla. (Fowelin 2016, 41.)

Stressi ja muut painetta aiheuttavat tilanteet saavat luonnollisesti aikaan epämukavia tunteita, joista ihminen haluaa päästä eroon. Ihminen jää kuitenkin helposti vatvomaan näihin tunteisiin, kun ensimmäinen askel olisi oppia hyväksymään nämä tunteet ja tarkkailla niitä. Automatisoituneet ajatukset ja ajatusmallit edeltävät kehon lähettämiä stressiaistimuksia ja stressin tunteita ilman, että niitä edes tiedostetaan. Ajatusten tuloa ei voi estää, mutta kun ihminen oppii huomaamaan, millaisia ajatuksia hänellä eri tilanteissa on, voi hän huomata ajattelunsa kaavat ja ymmärtää reagointiaan. Tällöin on myös mahdollista valita uusi suhtautumistapa ajatuksiin. Ajatukset eivät siis ole koko totuus, joka johtaa ihmistä vaan hän voi laittaa automaattiohjauksen pois päältä ja alkaa toimia tietoisesti. Ajatukset, tunteet ja keholliset aistimukset ovat koko ajan yhteydessä toisiinsa. Harjoittamalla tietoisia läsnäoloa ihminen voi hetki hetkeltä havainnoida ja olla tietoinen tästä yhteydestä. (Fowelin 2016, 41-42.)

Ajatukset ovat mielen tapahtumia, jotka joskus ovat totuudenmukaisia ja joskus niillä ei ole mitään tekemistä todellisuuden kanssa. Ihmisen ajatukset, jotka koskevat häntä itseään eivät siis ole sama asia kuin hän itse. Ne eivät ole totta vaan vain ajatuksia, sisäisiä mielen tapahtumia. Harjoituksen myötä ihminen tunnistaa nämä häntä myrkyttävät ajatukset, eikä anna niille valtaa. Tällaisen suhtautumistavan myötä on myös helpompaa ja vähemmän uhkaavaa tutkia ajatusten ja tunteiden välistä yhteyttä. Esimerkiksi, jos jokin tietty ajatus tuntuu vatsanpohjassa, antamatta sille valtaa, tuntuu vatsassakin paremmalta. Ajatusten ja tunteiden ja niiden yhteyden tutkiminen antaa vapauden valita, mitä ajatuksia haluaa kuunnella ja uskoa. Sen jälkeen voi valita toisin

ja toimia todellisessa tilanteessa niiden ajatusten mukaan. Ihminen voi myös valita, mihin ajatuksiin hän ei kiinnitä huomiota antaen niiden mennä ohitse. (Fowelin 2016, 122-123.)

3.3 Keskittyminen ja hengityksen voima

Keskittyminen tarkoittaa tarkasti kohdennettua tietoisuutta. Huomion keskipiste on tällöin yhdessä asiassa, joko sisäisessä tai ulkoisessa, tietyn ajan. Ulkoisia tietoisuuden kohteita ovat esimerkiksi kynttilän liekin katseleminen tai vaikka tietyn pisteen tuijottaminen, kun taas sisäisiä tietoisuuden kohteita ovat esimerkiksi hengittäminen tai fyysisten tunteiden huomioiminen. (Willard 2013, 15-16.)

Meditaatio jaetaan kahteen pääryhmään: keskittymismeditaatioon ja tietoisien läsnäolon meditaatioon. Keskittymismeditaatioissa ohjataan mielen kulkua, kun taas tietoisien läsnäolon meditaatioissa huomio kiinnitetään siihen, mihin mielellä on taipumus mennä. Tietoisessa läsnäolossa näemme ns. koko maiseman ja keskittymismeditaatioissa osan tästä maisemasta. (Willard 2013, 15-16.)

Tietoista läsnäoloa harjoitettaessa on tavallista, että erilaiset ajatukset täyttävät mielen. Mindfulnessin tarkoituksena onkin opettaa täyden huomion kiinnittämistä siihen mitä juuri sillä hetkellä tehdään. Kun mieli vaeltaa, tarkoitus on vain huomioida missä se harhailee ja sitten palauttaa ajatukset takaisin hengitykseen. Hengitys on eräänlainen ankkuri keskittymiselle. Keskittymiskyky vahvistuu, kun ihminen on tietoinen tästä hetkestä. Mielen vaelteleminen on luonnollista, eikä siitä tarvitse tuomita itseään. Mitä paremmin ihminen sisäistää arvostelemattomuuden merkityksen tietoisien läsnäolon harjoittamisessa sitä paremmin hän pystyy keskittymään. Näin viestitetään myös lapsille, että virheiden tekeminen ei ole maailmanloppu ja opetetaan, että ei tarvitse olla liian kriittinen itseään kohtaan. Aina voidaan palauttaa huomio hengitykseen ja aloittaa alusta. Tietoinen läsnäolo vaatii harjoittelua ja vain harjoittelemalla voidaan vahvistaa kykyä olla tässä hetkessä. (Hawn & Holden 2016, 98; Lantieri & Goleman 2008, 51.)

Hengitys kulkee aina ihmisen mukana. Sen avulla voidaan kokea läsnäolo ja löytää rauha. Hengitykseen keskittyminen tuo mukanaan paljon hyötyjä: se auttaa

keskittymään, helpottaa pahaa mieltä, rauhoittaa ärsytyksen tai suuttumuksen keskellä, auttaa sietämään jännitystä tai pelkoa ja se voi auttaa istumaan paikoillaan. Hengitys on oma sisäinen kaveri, joka silittää ihmistä sisältäpäin. (Suntio 2015, 126.) Palautuminen neutraaliin olotilaan, jossa ihminen pystyy keskittymään ja saa takaisin voiman hallita monimutkaisia tunteitaan on hyvin tärkeää. Hengitys on avain tähän olotilaan. Hengitys onkin kaikkien tietoisien läsnäolon harjoitusten apuna ja sitä voidaan soveltaa kaikissa arjen hetkissä, milloin tahansa. (Hawn & Holden 2016, 107.)

4 MINDFULNESS LASTEN KANSSA

4.1 Millainen on 5-6 -vuotias lapsi?

5-6 -vuotias lapsi osoittaa jo monen asian suhteen itsenäisyyttään, mutta hän saattaa olla myös rauhaton ja hänen tunteensa voivat ailahtella laidasta laitaan. Vaikka tuntuu, että lapsi on jo iso, kaipaa hän silti päivittäistä huomiota, läheisyyttä ja huolenpitoa. Vanhemman antama rohkaisu ja kiitos yrittämisestä on lapselle tärkeää. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.sivut) 2017.)

5-6 -vuotias osaa jo paljon asioita ja on omatoiminen, aloitteellinen, sopeutuva, rauhallinen ja tasapainoinen. 5-vuotias on jo monella tapaa ison oloinen. Kuitenkin hän on vielä monilta osin pieni lapsi. Kiukkukohtaukset ja tunteiden ääripäät ovat osana tämän ikäisen elämää. Lapsi saattaa olla jo kriittinen itseään kohtaan eikä luota enää niin hyvin omiin kykyihinsä. Epäonnistumisen pelko nousee esiin itsekritiikin ja itseluottamuksen puutteen myötä. Onkin tärkeää rohkaista ja kannustaa lasta ja huomioida hänen vahvuuksiaan. 6-vuotias on samanlaisessa itsenäistymisvaiheessa kuin 2-3 -vuotiaat ja hänen tunteensa saattavat kuohahdella voimakkaastikin. Joillakin tämä vaihe menee ohi ilman sen kummempia tunnemyrskyjä, mutta joillekin lapsille vaihe on samantapainen kuin nuorten murrosikä. Tämä kehitysvaihe on kuitenkin tärkeä, jotta lapsi vähitellen irtautuu ja itsenäistyy vanhemmistaan, vaikkakin vanhempien läheisyys, hyväksyntä ja turva ovat edelleen lapsen elinehto. Lapsi tarvitsee myös turvallisia rajoja, vaikka yrittääkin niitä uhmata. Joistain asioista

voidaan neuvotella lapsen kanssa ja kuunnella ja antaa tämän päättää tietyistä asioista. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2017.)

5-vuotiaan persoonallisuus ja luonteenpiirteet näkyvät aiempaa selkeämmin. Vaikka mielikuvitus on vielä olennainen osa 5-vuotiaan elämää, ymmärtää hän jo kuitenkin totuuden ja valheen eron. 5-6 vuoden iässä lapsen käsitys moraalista kehittyy ja hän pohtii hyvän ja pahan eroa hakien vanhemmiltaan vahvistusta pohdinnoilleen. Lapsi ymmärtää jo mikä on oikein, mikä väärin ja mikä on oikeudenmukaisuuden merkitys. Itseluottamuksen horjuessa ja itsekriittisyyden myötä lapsi voi loukkaantua ja pahoittaa mielensä, jos hän on vitsien ja huumorin kohteena. 6-vuotias osaa jo verrata itseään ja osaamistaan muihin ja hänen itseluottamuksensa voi murentua, kun hän vaatii itseltään paljon ja pelkää epäonnistuvansa. Kiitos, kannustus ja onnistumisten huomaaminen ovat asioita, joita myös tämän ikäinen lapsi tarvitsee kuulla vanhemmiltaan ja muilta aikuisilta paineiden asettamisen sijaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2017.)

Erilaisten asioiden ja ilmiöiden pohtiminen ja syvälistenkin asioiden käsittely ja niistä selvää ottaminen on 5-vuotiaalle ominaista. Aikuisen kanssa pohdiskelu on lapsesta mukavaa. Lapsi osaa jo suunnitella omaa toimintaansa ja jaksaa keskittyä paremmin kuin ennen. Hän oppii uusia asioita nopeasti ja osaa pohtia jo sellaisiakin asioita ja ilmiöitä, jotka eivät ole nähtävissä. Abstraktit kielikuvat ovat kuitenkin vielä vaikeita hänelle. Useat käsitteet kuten erilaiset adjektiivit lapsi ymmärtää ja osaa käyttää niitä. Vapaa leikki luo runsaasti oppimisen mahdollisuuksia ja leikin kautta lapsen älyllinen osaaminen kehittyy. Suunnitelmallisuus, omatoimisuus, muisti ja syysuhteiden oivaltaminen kehittyvät leikin myötä. Lapsi oppii itsestään ja osaamisestaan leikkiessään ja hän nauttii siitä. Varsinkin erilaisissa roolileikeissä ja yhteisleikeissä lapsi on elementissään. Myös erilaiset pelit sääntöineen kiehtovat 5-6 -vuotiaita lapsia, mutta häviäminen on heille vaikeaa. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2017.)

6-vuotias osaa jo pohtia enemmän erilaisia ilmiöitä ja niiden syitä. Tämän ikäiset lapset ovat hyviä keskustelijoita, he ovat joustavia eivätkä enää niin ennakkoluuloisia. Leikki on edelleen se väline, jonka avulla lapsi oppii parhaiten ja esimerkiksi erilaiset roolileikit opettavat lasta eläytymään toisen ihmisen asemaan. 6-vuotias osaa jo

keskittyä melko hyvin siihen mitä hän on tekemässä ja tehdä sen myös valmiiksi. Uudet asiat kiehtovat lasta ja pohdiskelu ja oivaltaminen ovat mielekästä puuhaa varsinkin yhdessä aikuisen kanssa. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2017.)

Muiden lasten ja aikuisten seura on 5-6 -vuotiaille tärkeää ja yleensä tämän ikäinen nauttii ryhmässä toimimisesta. Lapset ovat kuitenkin yksilöllisiä ja jotkut lapset viihtyvät välillä myös yksikseen. Kaverit ovat kuitenkin tässä iässä yleensä hyvin tärkeitä ja heidän mielipiteet vaikuttavat lapsen toimintaan. Viidestä ikävuodesta lähtien lapsen sosiaaliset taidot ovat aiempaa kehittyneempiä ja vuorovaikutus ja neuvottelu kavereiden kanssa onnistuu paremmin. Enää ei riidellä niin helposti, mutta välillä saatetaan sanoa pahasti ja mahtaila kavereille. 6-vuotiaana kaverisuhteet voivat olla hyvin räiskähteleviä myönteisine ja kiukkuisine tunteineen. Tässä iässä voidaan jo muodostaa ryhmiä ja joku saattaa jäädä ryhmän ulkopuolelle. Kaverisuhteet opettavat kuitenkin toisten huomioon ottamista ja lapsen kanssa voidaankin pohtia oman käytöksen vaikutusta muihin ja muiden käytöksen vaikutusta lapseen. 6-vuotias ymmärtää aiempaa paremmin muiden ihmisten tunteita, mutta on silti välillä itsekeskeinen. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2017.)

4.2 Lasten levottomuus ja siihen suhtautuminen

Alun perin yksi opinnäytetyöni keskeisistä käsitteistä oli rauhoittuminen. Käsitteitä pohtiessani tulin kuitenkin siihen lopputulokseen, että rauhoittumisen ja rauhallisuuden vastakohta eli rauhattomuus ja sitä kautta levottomuus olisi opinnäytetyöni muihin käsitteisiin ja tietoperustaan peilaten toimivampi ja loogisempi vaihtoehto. Lasten levottomuus on kuitenkin yksi keskeisin tekijä, johon opinnäytetyölläni pyritään vaikuttamaan.

Liisa Ahonen määrittelee levottoman käyttäytymisen kirjassaan *Haastavat kasvatustilanteet - Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja* (2017), vilkkaaksi käyttäytymiseksi, jonka tyypillisiä ominaisuuksia ovat motorinen levottomuus, kova ääni, oman vuoron odottamisen vaikeus, impulsiivinen toiminta sekä vaikeudet tarkkaavaisuuden suunnauttamisessa ja sen ylläpitämisessä. Lapsiryhmissä on tavallisesti useampia levottomasti

käyttäytyviä lapsia ja levoton käyttäytyminen onkin tyypillisin ilmenemismuoto, jonka avulla lapsi ilmaisee sosiaalis-emotionaalisen tuen tarpeensa. Lapsi ei kuitenkaan ole tahallaan levoton, sillä käytös ei ole tahdosta riippuvaa. Taustalla saattaa olla lapsen temperamenttipiirteet ja aivojen kypsymättömyys tai lapsen henkinen paha olo. (Ahonen 2017, 43.)

Arja Lundán puolestaan kuvaa levotonta lasta kirjassaan *Konstit vähissä? - Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin* (2013), ärsykkeille alttiiksi, jonka reagoitikeinot haastavissa tilanteissa perustuvat avoimuuteen ja ihmissuhdetaitoihin. Keskittymisen herpaantuessa ei levoton lapsi ole vastaanottavainen ohjeille. Tällöin on parasta ensin rauhoittua yhdessä lapsen kanssa ennen kuin hänelle antaa toimintaohjeita. (Lundán 2013, 21.)

Alle kouluikäisille lapsille on tyypillistä eloisuus, hiljaa paikoillaan oleminen saattaa olla monelle lapselle vaikeaa. Näin ollen lähes kaikki lapset ovat joskus levottomia. Ongelmallista levottomuus on kuitenkin silloin, jos lapsi ei kykene osallistumaan yhteistoimintaan muiden lasten kanssa tai, kun se häiritsee muita lapsiryhmän lapsia. (Ahonen 2017, 44.)

Levottoman vaikeutena saattaa olla se, että hän ei tunne oloaan turvalliseksi. Hänelle voi olla vaikeutena myös tunne rajattomuudesta tai siitä, että toiminta ei ole jäsentynyttä. Myöskään itsesäätely nopeissa siirtymätilanteissa, yksityisyyden suojaaminen, kaveriporukan yllytykset ja kielletyt jutut eivät välttämättä ole helppoja tilanteita levottomalle. Levoton on ulospäin suuntautunut, ja hänen tunteensa näkyvät hänen sanattomassa viestinnässään. Keskittyminen tehtäviin ei kuitenkaan onnistu ja ne voivat jäädä puolitiehen. Levotonta tuleekin ohjata selkeästi ja lyhyesti ja hän tarvitsee järjestelmällistä ja suunnitelmallista otetta. (Lundán 2013, 25.)

Levoton kiinnittää huomionsa pienimpiinkin ärsykkeisiin ja aikaisemmat ohjeet unohduttavat tällaisen hajamielisuuden vuoksi. Hän ei ole riidankylväjä vaan pikemminkin sovittelija, mutta saattaa kuitenkin ajautua tappeluihin muiden mukana. Levoton ei kuitenkaan jää vellomaan tunteisiin vaan hänen vahvuutena onkin tunteista ylitse pääseminen. Toisaalta hänen tunteensa vaihtelevat nopeasti ja ajatusten vaihtuessa

mielialakin muuttuu nopeasti. Levottomalle ystävyysuhteet ovat tärkeitä ja hän nauttii olla osana ryhmää. (Lundán 2013, 25.)

Levottoman lapsen ja ADHD-diagnoosin saaneen lapsen käyttäytymisessä on samoja piirteitä kuten esimerkiksi pulmat tarkkaavaisuudessa, vilkkaus, impulsiivisuus, mielialojen vaihtelu ja keskittymisvaikeus. Erona on kuitenkin se, että ADHD-diagnoosin saaneella oireet ovat tietyllä tapaa vakavia ja niillä on haittavaikutuksia lapseen itseensä ja hänen ympärillään olevaan sosiaaliseen verkostoon. ADHD:llä on voimakas kytkös lapsen neurologisen järjestelmän kypsymiseen ja siksi ADHD-piirteet hälvenevät tai väistyvät kokonaan, kun lapsi kasvaa aikuiseksi. Kyseinen aivojen kypsymätömyys pätee kuitenkin myös niihin levottomiin lapsiin, joilla ADHD-diagnoosia ei ole. Levottomuus on yleisintä alle kouluikäisissä lapsissa ja näkyy vielä selvästi alkuopetuksessa. (Ahonen 2017, 46.)

ADHD:ssä ja levottomuudessa on yhteisiä piirteitä. On kuitenkin tärkeää tehdä ero näiden kahden välille, koska usein levottomuus helposti kategorisoidaan heti ADHD:ksi, vaikka aina ei siitä ole kysymys. Mikään ei tietenkään estä hyödyntämästä tietoista läsnäoloa myös ADHD-diagnoosin saaneiden kanssa. Opinnäytetyössäni tarkastelen kuitenkin mindfulnessin harjoittamisen vaikutusta lasten levottomuuteen ja levottomaan käyttäytymiseen ilman ADHD-diagnosointia.

Kasvattajien keskuudessa vaihtelee suuresti se, kuinka paljon kukin kestää ja sietää levotonta käyttäytymistä. Kasvattajien omat temperamenttipiirteet ovat usein syynä siihen miksi osalle vauhdikas ja kovaääninen meno voi olla liikaa, kun taas osa kasvattajista kestää kovaa ääntä ja vauhdikkuutta paremmin. (Ahonen 2017, 44.)

Kun huoli levottomuudesta otetaan puheeksi päiväkodissa, päästään lähemmäs keinoja ja ratkaisuja, joilla mennä eteenpäin. Levottomuus voi johtua kodin kasvatustietämistä, erityisvaikeudesta, jostain päivän tapahtumasta tai vain yksinkertaisesti siitä, että lapsi on väsynyt. Oli syy mikä tahansa, on se tärkeää selvittää, jotta siihen voidaan vaikuttaa oikealla tavalla. Muun muassa varhaiskasvatuksen konsultoiva erityisopettaja, perusterveydenhuollon psykologi, neuvola ja/tai neurologi ovat levottomuutta selvittäviä tahoja. (Lundán 2013, 81.) Varhaiskasvattajat voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa lasten levottomaan käyttäytymiseen ja tietoisien läsnäolon avulla voidaan

osana muita keinoja auttaa lievittämään levottomuutta ja selvittää syitä levottomuuden taustalla.

4.3 Miksi mindfulness juuri 5-6 -vuotiaille?

Lantieri ja Goleman käsittelevät teoksessaan tietoista läsnäoloa mm. 5-7 -vuotiaiden lasten näkökulmasta. Teoksen ajatukset tukevat siis yhtä lailla näkemystä tietoisesta läsnäolon harjoittamisesta 5-6 -vuotiaiden lasten kanssa. Opinnäytetyöni rajautuikin 5-6 -vuotiaisiin eli varhaiskasvatuksen vanhimpaan ikäryhmään.

Kuvasin aiemmin, millainen on 5-6 -vuotias lapsi. Tämän ikäiset lapset ovat siis vielä rauhattomia, heidän tunteensa ailahtelevat ja he alkavat olla kriittisiä itseään ja omia kykyjään kohtaan. Kriittisyys itseään kohtaan ja itseluottamuksen horjuminen on ihmisen omien ajatusten tuottamaa puhetta siitä, että en ole tarpeeksi hyvä enkä osaa. 5-6 -vuotiaat ovat nopeita oppimaan uusia asioita ja he nauttivat erilaisten asioiden ja ilmiöiden syvällisestäkin pohtimisesta, yhdessä aikuisen kanssa. Kaverisuhteet ovat tässä iässä tärkeitä ja kavereiden mielipiteet vaikuttavat lapsen toimintaan. Myös kavereiden käyttäytyminen vaikuttaa tämän ikäisen lapsen käyttäytymiseen ja usein levottomuus ruokkii levottomuutta.

Suurin osa lapsista elää nykyään stressin täyteistä arkea ja stressitasot nousevat mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa. Kaikki lapset eivät koe stressiä, mutta valitettavasti yhä useampi kokee olevansa stressaantunut. Voimakas stressi aiheuttaa keskittymisongelmia, hermostuneisuutta, rauhattomuutta, paikallaan olemisen vaikeutta, ärtyneisyyttä, aggressiivisuutta ja koväänisyyttä. Tämä puolestaan vaikuttaa merkittävästi oppimiseen, kehittymiseen ja vuorovaikutukseen ryhmän sisä- ja ulkopuolella. (Fowelin 2016, 10.)

Vaikka aineellinen hyvinvointi on kunnossa, siitä huolimatta ovat stressin seurauksena erilaiset psyykkiset ongelmat kuten levottomuus, ahdistuneisuus, alakuloisuus ja nukkumisvaikeudet lisääntyneet. Ympäristöstä tulevat ja lapsen itselleen asettamat vaatimukset ovat tänä päivänä niin korkeat ja yhteiskunnan vauhti niin kova. Teknologian myötä tulee olla koko ajan tavoitettavissa ja jatkuvasti menossa. Mieli on

tämän myötä hajanainen ja lapset kärsivät univajeesta eikä yhteiskunta tue palautumista, lepoa, unta ja fyysistä toimintaa riittävästi. Tämä kaikki saa lapsen hajamieliseksi ja aikaansaa tunteen kelpaamattomuudesta. Vanhemmat ovat myös stressaantuneita eivätkä jaksaa välittää tarpeeksi tai asettaa rajoja. (Fowelin 2016, 10.)

Oireiden lievittäminen tai ongelmallisen käyttäytymisen korjaaminen ei riitä, vaan tarvitaan työkaluja, joita kaikki lapset ja nuoret voivat hyödyntää. Ola Schenström on lääkäri ja tietoisien läsnäolon opettaja ja ohjaaja ja hän on vakuuttunut siitä, että tietoinen läsnäolo on työkalu, jolla voidaan edistää lasten ja nuorten hyvinvointia lievittäen mm. stressiä ja tuoden myönteisiä vaikutuksia aivojen toimintaan ja rakenteeseen. Tietoinen läsnäolo lisää myös myönteisiä tunteita, auttaa tunteiden säätelyssä, lisää tarkkaavaisuutta, tekee tietoisemmaksi ajatuksista, tunteista ja kehosta, lisää myötätuntoa, vähentää levotonta käyttäytymistä, parantaa unta ja kykyä tehdä valintoja sekä lisää elämänlaatua. (Fowelin 2016, 11-12.)

5-7 -vuotiaille lapsille on ominaista uteliaisuus, ihmettely ja elämänilo ja he osallistuvat mielellään kaikkeen yhteistoimintaan. Sen vuoksi mielen hiljentäminen (tietoinen läsnäolo) saattaa olla heidän mielestään kiinnostavaa. Yhdessä vietetty aika auttaa lapsia ilmaisemaan tunteitaan ja ajatuksiaan ja luo heille turvallisuuden ja läheisyyden tunteen. Kun ilmapiiri tietoista läsnäoloa harjoitettaessa on rento ja avoin, voidaan tämän ikäisten lasten kanssa päästä syvälliselle tasolle harjoituksista keskusteltaessa. (Lantieri & Goleman 2008, 53.)

5-7 -vuotiaiden lasten tietoisuus alkaa jo kehittyä, mutta he eivät ymmärrä vielä syytä tietoisien läsnäolon harjoittamiselle. Sen vuoksi on tärkeää kertoa lapsille mitä tietoinen läsnäolo tarkoittaa ja miksi harjoituksia tehdään. Lapsi pystyy kuitenkin osallistumaan harjoituksiin ja reagoimaan niihin varsinkin, jos niitä tehdään säännöllisesti. Kehittyneen itsetietoisuutensa vuoksi tämän ikäiset lapset pystyvät myös arvioimaan itseään. Aikuisten osoittama hyväksyntä ja heihin samaistuminen on lapsille tärkeää. (Lantieri & Goleman 2008, 53-54.)

Tässä iässä aivojen hermoyhteydet kehittyvät nopeasti eli lapset oppivat ja omaksuvat helposti uusia asioita. Uusien taitojen omaksuminen ja hallitseminen kehittävät lasten itsetuntoa positiiviseksi. Omassa tahdissa kulkeminen, aikuisen antama tuki ja

rohkaus, tarkat ohjeet, konkreettisuus, mielikuvituksellisuus, rutiinit ja tietenkin kertaus ovat avaimia uusien taitojen oppimiseen ja omaksumiseen. (Lantieri & Goleman 2008, 54.)

Leikki kuuluu lapsen elämään ja se onkin yksi lasten pärjäämisstrategia stressitilanteita vastaan. Aikuisilla on tärkeä rooli luoda aktiivisesti rakentavia leikkitalanteita. On hyvä muistaa kuitenkin, että ei ole yhtä oikeaa toimintatapaa tai oikeita vastauksia vaan yhteinen tutkimusmatka, jossa kaikki harjoituksen aikana ilmenevät reaktiot ja näkemykset ovat arvokkaita. (Lantieri & Goleman 2008, 54.)

5-7 -vuotiaat lapset pystyvät keskittymään hiljaisiin harjoituksiin kaksikymmentä minuuttia, mutta vaihtelu sekä harjoitusten että materiaalien suhteen on tärkeää. Itse prosessi on lopputulosta tärkeämpi, vaikka tämän ikäisillä on jo käsitystä syyn ja seurauksen suhteesta kuten esimerkiksi stressin vaikutuksesta kehoon. Tärkeintä tietoisien läsnäolon harjoittamisen kokonaisuudessa on kuitenkin aikuisten ja lasten välinen suhde, jota vaalitaan olemalla läsnä jokaisessa hetkessä (Lantieri & Goleman 2008, 54-55.)

Tässä opinnäytetyössä tietoista läsnäoloa lähestytään aistien kautta selvittäen mitä vaikutuksia erilaisilla aistiharjoituksilla on lasten levottomuuteen ja keskittymiseen. Erilaisten aistiharjoitusten avulla huomioidaan, havainnoidaan ja tutkitaan mieleen nousevia ajatuksia, heräviä tunteita ja kehollisia aistimuksia ja niiden mahdollisia vaikutuksia levottomaan käyttäytymiseen ja keskittymiseen. Pääpaino on siis lasten käyttäytymisessä. Jokin tietty käyttäytyminen juontaa kuitenkin aina juurensa jostakin ja ihmisen sisäisellä puheella eli ajatuksilla, tunteilla ja kehollisilla aistimuksilla on yhteys toisiinsa. Kun ajattelemme jotain, se herättää meissä jonkinlaisia tunteita ja nämä tunteet puolestaan aktivoivat kehollisen puolemmen. Tämän ketjun seurauksena toimimme eli käyttäydymme siinä tilanteessa tietyllä tavalla. Levottomuuden ja keskittymisvaikeuksien taustalla voi olla stressi ja/tai psyykinen pahoinvointi, jotka johtuvat mm. ihmisen omista myrkyttävistä ajatuksista. Siksi ihmisen psyykkistä puolta ei voida ohittaa, kun tarkastellaan hänen käyttäytymistään.

Stressistä ja psyykkisestä pahoinvoinnista ei varmastikaan koskaan tulla pääsemään eroon. Jos kuitenkin on keinoja lievittää ja ennaltaehkäistä stressiä ja psyykkistä

pahoinvointia, miksi niitä ei hyödynnettäisi. Mitä aikaisemmin lasten stressiin, psyykkiseen pahoinvointiin ja niistä juontuviin käyttäytymisongelmiin pyritään puuttumaan, sen paremmin voidaan vaikuttaa lasten hyvinvointiin. Kun jo varhaiskasvatuksessa lapsille opetetaan tietoista läsnäoloa ja mielen hiljentämistä, on heillä paremmat edellytykset kohdata erilaisia haasteita ja stressiä kouluun mennessään.

Kaiken em. vuoksi keskityn tässä opinnäytetyössä juuri 5-6 -vuotiaisiin, varhaiskasvatuksen vanhimpaan ikäryhmään, jotka siirtyvät pikkuhiljaa koulumaailmaan. Tämän ikäiset kykenevät kehittyneempään kommunikaatioon, puheen tuottamiseen, itsensä ilmaisuun ja ajattelun tasoon kuin nuoremmat ikätoverinsa. Näin ei mielestäni olisi ollut tarkoituksenmukaista ottaa tarkasteluun mukaan alle 5-vuotiaita lapsia, vaikkakin heidän kanssaan voi myös harjoittaa tietoista läsnäoloa heidän kehitystasoonsa nähden sopivalla tavalla. Opinnäytetyöni kohderyhmä rajautuu 5-6 -vuotiaisiin lapsiin siitäkin syystä, että Vekkulassa olevia 5-6 -vuotiaita eli Viskareita oli juuri sopivasti kuusi lasta ja näin jokaisessa tuokiossa oli aina sama lapsiryhmä eikä siten tarvinnut valita ketkä 4-5 -vuotiaista lapsista osallistuvat tuokioihin vai osallistuuko tuokioihin joka kerta eri lapset. Tuokioihin osallistuvan lapsiryhmän pysyessä koko ajan samana mahdollistui myös heidän kehityksensä havainnoiminen tuokioiden edetessä.

Tietoinen läsnäolo opettaa tarkastelemaan omia ajatuksia uudella tavalla niin, että kaikkia ajatuksia ei tarvitse uskoa eivätkä kaikki ajatukset ole totta. Tietoisien läsnäolon harjoittamisella tähdätään tässä hetkessä olemiseen ja siihen keskittymiseen ja levottomuuden vähenemiseen. Näin uskon, että tietoinen läsnäolo eli mindfulness on juuri se mitä 5-6 -vuotiaat lapset tarvitsevat voidakseen hyvin.

4.4 Mindfulness-harjoitukset lapsiryhmässä

Tietoista läsnäoloa voidaan harjoittaa, vaikka paikallaan tai jokapäiväisten arkirutiinien lomassa kuten ruoanvalmistuksen tai kävelyretken yhteydessä. Lasten kanssa harjoittelun aloittaminen kannattaa kytkeä näihin arkipäivän toimiin ennen kuin siirrytään harjoitteisiin, jotka vaativat paikallaan oloa. Mitä pienemmästä lapsesta on

kyse sitä leikinomaisempia ja toiminnallisempia keinoja on hyvä käyttää, kun aletaan harjoitella tietoista läsnäoloa. Jos lasten motivoiminen on vaikeaa, voidaan leikkiä vaikka avaruusolentoja toiselta planeetalta tutkimassa heille uusia asioita. Näin lapsia myös siedätetään vähemmän mukaviin asioihin, jotka kuitenkin ovat osa elämää. (Lantieri & Goleman 2008, 51-52; Suntio 2015, 112.)

Nuoret keskittyvät parhaiten vahvoihin ja konkreettisiin ankkureihin, kuten aisteihin. Aistihavaintojen kautta opetellaan tähän hetkeen virittäytymistä eli kehitetään läsnäolevan hetken ja omien reagoititapojen huomaamista. (Willard 2013, 17.) Aistiharjoituksissa ensimmäiseksi huomioidaan se, mitä aistit rekisteröivät. Seuraavaksi huomioidaan, mitä vaikutuksia näillä aistihavainnoilla on. Esimerkiksi reaktio ”Tosi hyvä” on esimerkki aistihavainnon vaikutuksesta. Erittyvä sylki rusinaa haistaessa, on esimerkki kehollisesta reaktiosta. Reaktiot tapahtuvat niin nopeasti ja automaattisesti, että ihminen on tottunut siihen eikä ajattele tapahtumakulun olevan kaksivaiheinen (tai useampivaiheinen). Kun tietoista läsnäoloa harjoitetaan aistien avulla, opetellaan erottamaan toisistaan aistivaikutelma ja sen aiheuttama reaktio/reaktiot. Nämä erottaessaan paranevat myös ihmisen edellytykset olla juuttumatta automatisoituneisiin reaktioihin. Arjessa nämä ihmisen automatisoituneet reaktiot ovat valppauden esteenä. (Fowelin 2016, 78-79.)

Kosketuksen avulla lapsia voidaan auttaa suuntaamaan huomio kehontuntemuksiin. Ryhmässä voidaan aloittaa ohjaamalla lapsia havainnoimaan omaa kosketustaan esimerkiksi niin, että laitetaan kämmenet yhteen tai omille polville silmät suljettuina. Lasten iästä riippuen voidaan etukäteen kuvata erilaisia tuntemuksia: lämpö, kylmä, kutina, pistely. Jos joku ei tunne mitään erityistä, voidaan sanoa, että tällaista tunnetta kuvataan neutraaliksi. Kaikissa arjen tilanteissa voidaan ihmetellä ja havainnoida kehossa ilmeneviä tuntemuksia. Tällöin yleensä huomataan, miten mieli luokittelee ja arvioi tuntemuksia joko miellyttäväksi, epämiellyttäväksi tai neutraaleiksi. Tämä voidaan huomioida ja voidaan puhua mielen taipumuksesta luokitella ja arvioida. (Suntio 2015, 124.)

Lasten kanssa voidaan läsnäoloa harjoitella arjessa niin, että kiinnitetään huomiota yhteen aistiin kerrallaan. Aistit auttavat lapsia keskittymään käsillä olevaan hetkeen ja opettavat erottamaan nykyisyyden menneisyydestä ja tulevaisuudesta, tai

mielikuvituksen maailmasta. Keskittymällä yhteen aistiin ihminen voi tulla tietoiseksi ja nauttia ympärillä olevasta kauneudesta, pienistä yksityiskohdista ja maailman arkisesta ihmeellisyydestä. (Kauppila 2016, 31.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

5.1 Opinnäytetyöni vaiheet syksyllä 2016

Kun olin selvittänyt itselleni, millaisen opinnäytetyön haluan tehdä, oli vuorossa sen miettiminen, mistä lähtisin etsimään sopivaa yhteistyökumppania työlleni eli mikä päiväkotisi olisi kiinnostunut yhteistyöstä kanssani. Mietin aluksi, lähtisinkö kyselemään Porin päiväkodeista mahdollista kiinnostusta työtäni kohtaan. Myös kotipaikkakuntani Kristiinankaupunki kiinnosti sen vuoksi, että mahdollisuus kehittää jotain uutta pienelle paikkakunnalle houkutteli. Pohdinnan jälkeen päätin lopulta lähteä kokeilemaan, josko Kristiinankaupungista löytyisi kiinnostusta. Lokakuussa otin yhteyttä Kristiinankaupungin lastenhoidon johtajaan. Hän oli heti todella kiinnostunut ja sanoi vievänsä ehdotukseni eteenpäin alueen päiväkoteihin ja selvittävänsä millä päiväkodilla olisi kiinnostusta ja ennen kaikkea tarvetta ja sitoutumishalua lähteä mukaan projektiin.

Marraskuussa minulle selvisi, että Kristiinankaupungin päiväkodissa toimiva Vekku-kula-osasto olisi kiinnostunut ja halukas olemaan opinnäytetyöni yhteistyökumppani. Otin yhteyttä Vekkulaan ja sovimme ensimmäisen tapaamisen päiväkodin johtajan kanssa joulukuulle. Siinä vaiheessa olin jo miettinyt, miten lähestyisin mindfulnessia ja miten toteuttaisin toiminnallisen osuuden. Selvää oli, että halusin toteuttaa erilaisia mindfulness-tuokioita lapsille. Aikomukseni oli ensin vain toteuttaa erilaisia mindfulness-tuokioita ja arvioida niiden vaikuttavuutta lasten levottomuuteen ja keskittymisvaikeuksiin. En kuitenkaan tiennyt kuinka olisin toteuttanut arvioinnin niin, että se olisi ollut luotettavaa ja pätevää. Opinnäytetyökokoontumisessa opinnäytetyöni ohjaajan kanssa keskusteltuani asiasta, suunnitelmani muuttui ja muotoutui niin, että alkuperäinen ajatus erilaisten mindfulness-tuokioiden pitämisestä pysyi ennallaan, mutta kokonaisuuksien pohjalta erilaisista mindfulness-harjoituksista päiväkodille

kansion, jota he voisivat hyödyntää itsenäisesti myös opinnäytetyöprosessin jälkeen. Kun tietoista läsnäoloa harjoitetaan myös myöhemmin ja sen toteuttaminen otetaan osaksi päiväkodin arkea, voidaan harjoitusten vaikutusta lasten levottomuuteen ja keskittymiseen arvioida paremmin kuin vain muutaman viikon harjoittelun perusteella.

Ennen aihe suunnitelman kirjoittamista otin selvää, minkälaisia opinnäytetöitä mindfulnessista on aikaisemmin tehty saadakseni osviittaa siitä, miten muut ovat lähestyneet mindfulnessia ja mitkä ratkaisut heidän työssään olivat toimivia ja mitkä eivät. Kun sitten kävin Vekkulassa ensimmäistä kertaa joulukuussa, otin mukaani opinnäytetyöni aihe suunnitelman ja tutkimussuunnitelman rungon ja keskustelimme niiden pohjalta päiväkodin johtajan kanssa sen hetkisistä ajatuksistani opinnäytetyöni suhteen. Päiväkodin johtajan mielestä ajatus mindfulness-tuokioista ja kansiosta kuulosti hyvältä. Sovimme toiminnan aikataulutuksesta suuntaa antavasti niin, että tuokiot ajoittuvat huhti-toukokuulle. Päiväkodin johtaja sanoi miettivänsä ketkä kuusi lasta 4-5 -vuotiaista lapsista voisivat osallistua tuokioihin. Vielä tässä vaiheessa tarkoitukseni oli rajata opinnäytetyöni kohderyhmänä olevat lapset 4-5 -vuotiaisiin ja niin, että maksimissaan kuusi lasta osallistuu mindfulness-tuokioihin. Mitään muuta konkreettista emme vielä sopineet ensimmäisellä tapaamisellamme. Näin vuoden 2016 loppuun mennessä oli opinnäytetyöni lähtenyt käyntiin ja saanut alkusysäyksensä.

5.2 Opinnäytetyöni vaiheet keväällä 2017

Kun yhteistyö Vekkulan kanssa oli lähtenyt käyntiin ja opinnäytetyöni ensimmäiset konkreettiset askeleet oli otettu, perehdyin seuraavaksi paremmin yhteen aikaisemmin tutustumaani mindfulnessia käsittelevään opinnäytetyöhön. Opinnäytetyö oli Tampereen ammattikorkeakoulusta valmistuneiden Merita Sainion ja Sari Vepsän opinnäytetyö vuodelta 2015, ”Mä kuulin kun pilvet meni piiloon”: Mindfulness-harjoitusten käyttö päiväkodissa. Heidän opinnäytetyönsä oli laadullinen toimintatutkimus, jossa selvitettiin mindfulness-harjoitusten soveltuvuutta päiväkotiympäristöön. Opinnäytetyöhön kuului siis kuuden mindfulness-toimintakerran suunnittelu ja toteuttaminen kahdeksalle 4-5 -vuotiaalle lapselle. Aineisto kerättiin niin, että Sainio ja Vepsä haastattelivat kahta havainnoimassa ollutta työntekijää ennen toimintakertoja ja niiden jälkeen. (Sainio & Vepsä 2015, 2.) Heidän opinnäytetyönsä kiinnosti minua koska

opinnäytetyön aihe, kohderyhmä ja toteutustapa olivat lähellä omaa opinnäytetyötäni. Opinnäytetyö antoi tärkeää informaatiota mindfulnessin toteuttamisesta lasten kanssa ja oli yhtenä keskeisenä vaikuttimena mindfulness-tuokioideni suunnittelussa.

Maaliskuussa aloin pikkuhiljaa tutustua lähdemateriaaleihini ja miettiä niiden ja Vepsän ja Sainion opinnäytetyössään havaitsemiensa huomioiden pohjalta mindfulness-tuokioissa huomioon otettavia asioita ja sitä mistä aineksista hyvä mindfulness-tuokio koostuu eli tuokion rakenteeseen liittyviä seikkoja. Suoritin Johtamis -ja kehittämistyön harjoittelun Vekkulassa, joten pääsin jo maaliskuuhuhtikuun aikana tutustumaan osaston lapsiin ja loin täten jo hieman pohjaa toiminnalliselle osuudelle. Päätimme silloin myös päiväkodin johtajan kanssa päivät, jolloin toteuttaisin tuokiot ja, että osaston Viskarit eli 5 -vuotiaat osallistuvat tuokioihin. Viskareista puolet oli tyttöjä ja puolet poikia. Osa heistä oli täyttänyt tai täytti tuokioiden aikana kuusi vuotta ja sen vuoksi työni rajautuu 5-6 -vuotiaisiin lapsiin.

Suunnittelin harjoittelun aikana osan tuokioista valmiiksi ja näytin ne päiväkodin johtajalle, jotta hän näkisi, miten olen ajatellut tuokiot koota. Hänen mielestään ne olivat hyvin suunniteltu ja sanoi, että voin niiden pohjalta suunnitella loputkin tuokiot samalla kaavalla. Harjoittelun viimeisellä viikolla eli huhtikuun puolessa välissä kirjoitin lupalaput (Liite 1) tuokioihin osallistumisesta ja jaoin ne Viskareiden vanhemmille. Neljän lapsen vanhemmalta sain lapun takaisin samalla viikolla, yhdeltä lappu tuli takaisin vasta huhtikuun lopussa ja yhdeltä en saanut lappua ollenkaan takaisin, mutta sain suullisen vastauksen. Tärkeintä oli kuitenkin se, että sain kaikilta vanhemmilta myöntävän vastauksen heidän lapsensa osallistumiselle tuokioihini.

Huhtikuun lopussa suunnittelin loputkin tuokioista valmiiksi. Aikaisemmin tuokioita suunnitellessani oli mielessäni käynyt ajatus tuokioiden nauhoittamisesta. Minulla ei kuitenkaan ollut sellaista hyvänlaatuista kameraa, jolla olisin voinut nauhoittaa tuokiot, joten hautasin ideani. Päivää ennen ensimmäistä tuokiota ajatus nousi uudestaan mieleeni ja huomasin, että tuokiot olisi voinut myös äänittää puhelimella. Pähkäilin asiaa itseseni ja kysyin sitten päiväkodin johtajalta äänittämisen mahdollisuudesta. Hän uskoi sen sopivan vanhemmille, mutta totesimme, että lupa täytyy tietenkin kysyä. Sovimme, että kysyn luvan vanhemmilta Facebookin kautta. En saanut kaikilta vanhemmilta vastausta ennen ensimmäistä tuokiota ja oma syyntäni se tietenkin oli, kun

olin niin viime tipassa liikkeellä asian kanssa. Asia sujui kuitenkin siinä mielessä hyvin, koska kaikki lapset eivät olleet jokaisen tuokion aikaan paikalla, vaan sain luvan äänittämiselle jokaiselta vanhemmalta sopivasti juuri silloin, kun heidän lapsensa oli paikalla tulossa tuokioon. Eli sain vastaukset ennen tuokioita niin, että osan vastauksista sain viestillä ja osan suullisesti, kun lapsi tuotiin hoitoon aamulla. Näin sain siis kaikilta vanhemmilta luvan äänittämiseen.

Tuokioiden äänitykset mahdollistivat sen, että pystyin kuuntelemaan ja näin palamaan tuokioihin myöhemminkin. Näin äänitykset olivat ainoastaan eräänlaisia omia ”muistiinpanojani” eikä kukaan muu kuunnellut niitä. Tein tuokioita varten myös arviointilomakkeen (Liite 2), jossa arvioitiin jokaisen tuokion jälkeen mm. tuokion toimivuutta, mahdollisia muuttamisen tarpeita ja muita havaintoja. Jokaisessa tuokiossa oli minun lisäksi paikalla myös aina yksi ryhmän työntekijöistä havainnoimassa ja arvioimassa tuokiota arviointilomakkeen mukaan. Jokainen ryhmän kolmesta työntekijästä sai siis olla mukana havainnoimassa kahta tuokiota. Täytyi itse myös jokaisen tuokion jälkeen arviointilomakkeen. Näin pystyin vertaamaan omia havaintojani mukana olleen työntekijän havaintoihin niin, että oliko työntekijä kenties havainnut joitain sellaisia asioita tuokiossa, joita itse en ollut huomannut. Äänitysten ja arviointilomakkeiden myötä sain hyvin materiaalia ja informaatiota tuokioista, jotka olivat apunani ja pohjanani mindfulness-kansiota työstäessäni.

5.3 Mindfulness-tuokioideni perusta ja rakenne

Tietoisien läsnäolon harjoittelun aloittaminen arkisten toimien lomassa ei ollut minun tapauksessani mahdollista, koska en ollut lasten kanssa tekemisissä päivittäin. Toteutinkin tietoisien läsnäolon harjoituksia tuokiomaisesti. En kuitenkaan toteuttanut vain harjoituksia, joissa ollaan paikallaan vaan otin tuokioihin mukaan myös toiminnallisia ja leikinomaisia harjoituksia ja myös harjoituksia, joissa ollaan luonnossa ja tutkitaan ympäristöä. Ihanteellisinta olisi, jos tietoisien läsnäolon taidot omaksuttaisiin osaksi päiväkodin arkea niin, että ne huomioitaisiin päivittäisten toimien yhteydessä järjestettyjen tuokioiden sijaan. Näin lapset oppisivat, että tietoinen läsnäolo ja tietoisuustaidot ovat pikemminkin tapa katsoa maailmaa ja olla osana sitä tietoisesti kuin tiettyjä harjoituksia, joita tehdään silloin tällöin.

Mindfulness-tuokioni koostuvat lähdemateriaaleistani kerätyistä mindfulness-harjoituksista. Koska konkreettiset ankkurit pätevät nuoriin, uskon niiden pätevän myös lapsiin ja siksi mindfulness-tuokion harjoitukset keskittyvätkin eri aisteihin. Vaikka selkeämpää olisi ehkä keskittyä yhteen aistiin kerrallaan, keskityin tuokioissani kuitenkin useampaan aistiin, jotta tuokioissa oli vaihtelua ja lasten keskittyminen ja jaksaminen eivät herpaantuisi niin helposti.

Otin lähdemateriaaleistani sellaisia harjoituksia, jotka soveltuvat 5-6 -vuotiaille lapsille. Pyrin siihen, että otin monipuolisesti eri lähteistä harjoituksia ja niin, että harjoitukset ovat erilaisia ja jokainen aisti saisi harjoitusta suurin piirtein yhtä paljon. Sainion ja Vepsän opinnäytetyö oli myös suuressa osassa suunnitellessani tuokioita. Heidän työssään esille tulleiden mindfulness-toimintakertojen pohjalta tehtyjen havaintojen ja pohdintojen avulla hahmotin omien mindfulness-tuokioideni rakennetta. Esimerkiksi heidän havaintonsa tuokioiden kestosta, tuokioihin osallistuneiden lasten määrästä, tuokioiden ajoittamisesta tiettyyn ajankohtaan, mindfulness-käsitteen selittämisestä lapsille ja eri aisteihin keskittymisestä yhdessä tuokiossa olivat asioita, joita otin huomioon omissa tuokioissani.

Tuokioita voi koostaa monella eri tapaa ja tärkeintä on ottaa huomioon lapsiryhmän tarpeet. Jokainen kuitenkin toteuttaa tuokioita omalla, itselleen ominaisella tyylillä ja tavalla eikä ole olemassa yhtä oikeaa tapaa. Täten ei ole myöskään oikeita tai väärää vastauksia, sillä jokainen kokee asiat omalla tavallaan. Vastuu tietoisien läsnäolon harjoittamisesta on kuitenkin aikuisella ja aikuisen tulee luoda tilanteita tietoisien läsnäolon harjoittamiselle esimerkiksi leikin yhteyteen. Avaan ja pohjustan seuraavaksi toteuttamieni mindfulness-tuokioiden rakennetta. Rakensin tuokioni pohjaten omiin ajatuksiini siitä, miten tuokio olisi hyvä koota. En siis käyttänyt mitään valmista tuokio-pohjaa vaan kokosin omanlaiseni tuokio-mallin.

Ensimmäisen ja toisen tuokion alussa kerroin lapsille mitä mindfulness tarkoittaa. Kolmannesta tuokiosta lähtien otin mukaani Maisa Mindfulness -hahmon kertoen hänen avullaan mindfulnessin tarkoituksesta lapsille. Ennen varsinaisia mindfulness-harjoituksia oli jokaisessa tuokiossa aloituksena tietoiseen näkemiseen keskittyvä Hiljaisuuden kello -harjoitus. Aloituksen jälkeen oli vuorossa mindfulness-harjoituksia. Jokainen tuokio koostui aluksi neljästä eri aisteihin (näkö, kuulo, haju, maku ja

tunto/kosketus) keskittyvästä mindfulness-harjoituksesta, jotka vaihtuivat jokaisella kerralla. Esimerkiksi ensimmäisessä tuokiossa oli näköön, hajuun, kuuloon ja liikkeeseen keskittyvät harjoitukset, kun taas toisessa tuokiossa oli tuntoon/kosketukseen, makuun, kuuloon ja liikkeeseen keskittyvät harjoitukset. Jokaisessa tuokiossa oli myös liikkumiseen ja liikkeeseen tähtäävä harjoitus, koska liikkuminen on lapselle luontaista ja se parantaa keskittymistä. Tuokioissa tarkasteltiin myös mieleen nousevia ajatuksia, herääviä tunteita ja kehollisia tuntemuksia, joita ilmaantui aistiharjoitusten yhteydessä.

Esimerkkeinä kansiosta otetut, ensimmäisen tuokion näköön ja kuuloon keskittyvät harjoitukset:

NÄKÖ: MITÄ VÄREJÄ NÄET JUURI NYT?

Tarkoitus on ihmetellä yhdessä lasten kanssa, miten paljon eri värejä on ympärillämme koko ajan. Voitte tutkia myös muotoja, varjoja tai kaikkea, mikä liikkuu. Tärkeää on olla rauhallinen ja rohkaista lapsia huomaamaan itse. Jos alkuun pääseminen tuntuu vaikealta, voidaan tarkentaa kysymystä esimerkiksi: ”Mikä kaikki on vihreää?” Voitte myös miettiä eri värien vivahteita ja sanoja niille. (Kauppila 2016, 31.)

KUULO: MITÄ ÄÄNIÄ KUULET JUURI NYT?

Tarkoitus on kuunnella yhdessä lasten kanssa, esimerkiksi selällänne maaten silmät kiinni, erilaisia ääniä. Ensin kovempia ja sitten koko ajan hiljaisempia ääniä. Voitte tehdä äänten kuuntelua myös ulkona kävellessä. Silloin voitte huomioda myös itse tuottamanne äänet. Jos lapset eivät pääse alkuun, voit johdatella myös esimerkiksi niin, että suljette silmänne ja kysyt: ”Mistä äänistä tiedätte, että olemme kaupungissa?” tai ”Mistä äänistä tiedätte, että olemme maaseudulla?” (Kauppila 2016, 33.)

Rutiinit luovat turvallisuuden tunteen lapsille, sillä niiden avulla tuodaan ennustettavuutta toimintaan ja tähän pyrin samana pysyvällä aloituksella ja lopetuksella ja ylipäättään tuokioiden harjoitusten etenemisjärjestyksellä. Tuokion lopuksi ohjasin aina hengitykseen keskittyvän harjoituksen, Aaltohengitys-harjoituksen, tuoden rauhallisuutta ja keskittyneisyyttä tuokion loppuun. Tuokioiden pääpaino ei varsinaisesti ollut

hengitysharjoituksissa, koska koin, että aistiharjoitusten avulla on ehkä helpointa lähestyä tietoista läsnäoloa lasten kanssa. Halusin kuitenkin tuoda tuokioihin jonkin hengityksen huomioimiseen liittyvän harjoituksen, koska hengitys on yksi tietoisien läsnäolon kulmakivistä. Tietoisien läsnäolon idean ollessa tuttu lapsille aistien kautta, on ehkä helpompi lähestyä myös tietoista hengittämistä lasten kanssa.

Kuvasin aiemmin, että meditaatio jaetaan kahteen pääryhmään: keskittymismeditaatioon ja tietoisien läsnäolon meditaatioon. Mindfulness-tuokiot ja mindfulness-kansion harjoitukset koostuvat sekä keskittymismeditaatioon kuuluvista harjoituksista, että tietoiseen läsnäoloon kuuluvista harjoituksista. Harjoitusten tarkoituksena on tuoda keskittyneisyyttä lapsiryhmään niin, että he osaavat kohdentaa huomionsa kulloisessakin tilanteessa juuri sillä hetkellä olennaisimpaan kuten esimerkiksi kasvattajan antamiin ohjeisiin.

5.4 Mindfulness-tuokiot

Tuokiot ajoittuivat 2.5.-18.5. väliselle ajalle niin, että tuokioita oli kaksi per viikko eli yhteensä kuusi tuokiota kolmen viikon aikana. Jokaiseen tuokioon osallistui aina eri määrä lapsia erinäisistä syistä. Useimmiten kuudesta lapsesta neljä lasta oli paikalla, mutta ensimmäiseen tuokioon osallistui ainoastaan kaksi lasta. Vain yhdellä kerralla oli paikalla kaikki kuusi lasta. Joskus käy niin, että joku tulee kipeäksi tai tulee jotain muuta odottamatonta eikä kaikki pääsekään osallistumaan. Aina kaikki ei menekään suunnitelmien mukaan ja se kuuluu siihen, kun ollaan lasten kanssa tekemisissä. Pääasia kuitenkin oli, että kaikki lapset pääsivät osallistumaan tuokioihin, jotkut useammin kuin toiset. Vekkulan kolmesta työntekijästä kaikki saivat olla mukana havainnoinnissa kahta tuokiota. Käytän heistä nimitystä Työntekijä A, Työntekijä B ja Työntekijä C erotellakseni heidät toisistaan. Näin on helpompi hahmottaa, kenestä henkilöstä on kulloinkin kyse.

5.4.1 Ensimmäinen tuokio

Ensimmäisessä tuokiossa tunnelma oli levoton, vaikka lapsia oli vain kaksi. He eivät oikein jaksaneet keskittyä kaikkiin harjoituksiin, vaikka ne selvästi kiinnostivat.

Arvelen, että se johtui asian uutuudesta, sillä mindfulness oli heille aivan uusi juttu. Lapset lähtivät kuitenkin hyvin mukaan harjoituksiin, vaikka heidän keskittymisensä herpaantuikin useasti. Mitä värejä näet juuri nyt -harjoitus ja Mitä ääniä kuulet juuri nyt -harjoitus, sujuivat parhaiten ja niihin lapset jaksoivat keskittyä hyvin. Totesin tuokion jälkeen, että harjoitusten ohjeiden selkeyteen ja yksinkertaisuuteen olisi kiinnitettävä enemmän huomiota. Sillä kertaa havainnoimassa ollut työntekijä (A) oli kanssani samaa mieltä arviointilomakkeessaan. Hän ehdotti myös, että harjoitusten ohjeiden ymmärtämisen kannalta olisi hyvä näyttää enemmän mallia lapsille, mitä tullaan tekemään ja kuinka heidän tulisi toimia. Joissain harjoituksissa tuli ehkä johdateltua lapsia vähän liikaa, vaikka tarkoitus on antaa heidän itse oivaltaa.

5.4.2 Toinen tuokio

Toisessa tuokiossa oli paikalla kolme lasta. Tunnelma oli edellistä kertaa vielä levottomampi, minulla oli vaikeuksia saada lapsia tottelemaan enkä oikein saanut lapsia mukaani kaikkiin harjoituksiin. Mitä pidän piilossa selän takana -harjoitus ja Tietoinen rusinan syönti -harjoitus sujuivat kuitenkin hyvin ja lapset olivat todella kiinnostuneita ja innoissaan näistä harjoituksista. He keskittyivät näihin harjoituksiin hyvin ja olivat läsnä. Huomasin, että vielä olisi kiinnitettävä huomiota harjoitusten ohjeiden ja käsitteiden yksinkertaisuuteen ja omaan heittäytymiseen harjoituksia ohjatessa. Tuokion lopuksi lapset sanoivat, että eivät halua tulla seuraavaan tuokioon, koska heillä oli tylsää.

Juttelimme tuokion jälkeen sillä kertaa havainnoimassa olleen työntekijän (B) kanssa tilanteiden lukemisesta. Jos jokin harjoitus ei toimi kyseisten lasten kanssa, voi miettiä kannattaako sitä toteuttaa väkisin vai siirtyisikö seuraavaan. Näin toteutuisi myös lasten vapaaehtoisuus harjoituksiin. Työntekijä B mainitsi arviointilomakkeessa muutos ehdotuksena mindfulness-sanan ja harjoitus-sanan korvaamisesta joillain muilla lapsille helpommin ymmärrettävillä sanoilla. Seuraavasta tuokiosta lähtien puhuin lapsille mindfulnessista mielen tyhjentämisenä ja harjoituksista lähtemisenä tutkimusmatkalle omiin mieliimme.

Sain työntekijä B:ltä sellaisen vinkin, että harjoituksia on ehkä liian monta käytettävissä olevaan aikaan ja lasten keskittymiseen nähden. Olin varannut maksimissaan puoli tuntia aikaa yhteen tuokioon ja tarkoitus ei ollut ns. kahlata läpi monta harjoitusta vaan ottaa muutama harjoitus ja näin keskittyä ja panostaa niihin perusteellisesti ja pidemmän aikaa. Kolmannesta tuokiosta lähtien jokaisessa tuokiossa oli aloituksen ja lopetuksen lisäksi kolme aisteihin keskittyvää mindfulness-harjoitusta neljän sijaan mikä osoittautui hyväksi päätökseksi, sillä sen myötä jokaiseen harjoitukseen jäi enemmän aikaa ja näin pystyimme paneutumaan jokaiseen harjoitukseen kauemmin.

Ensimmäisessä ja toisessa tuokiossa kerroin lapsille mahdollisimman yksinkertaisesti ja ymmärrettävästi mitä mindfulness on ja mitä se tarkoittaa. Toisen tuokion jälkeen sain myös toisen vinkin työntekijä B:ltä siitä, miten alun pohjustusta voisi muokata. Hän ehdotti, että jonkun hahmon kautta voisi kokeilla ohjata lapsia. Lapset voisivat samaistua tähän hahmoon ja lähteä paremmin mukaan harjoituksiin. Keksinkin seuraavaan tuokioon hahmon nimeltä Maisa Mindfulness. Kolmannesta tuokiosta eteenpäin kerroin lapsille 6-vuotiaasta Maisasta, joka on myös levoton ja rauhaton ja hän haluaisi oppia rauhoittumista ja keskittymistä. Maisa tarvitsee siihen vain muiden lasten apua.

5.4.3 Kolmas tuokio

Kolmannessa tuokiossa oli vielä aika paljon levottomuutta ilmassa, mutta aavistuksen paremmin sujui edellisiin tuokioihin verrattuna siitä huolimatta, että paikalla oli neljä lasta. Lapset lähtivät hyvin mukaan harjoituksiin, vaikka muutama lapsi sanoi aluksi, että he eivät halua osallistua tuokioon ja tehdä tylsiä tehtäviä. Tietoiset tuoksut -harjoitus ja Minä vakoojana -leikki sujuivat hyvin ja kiinnostivat lapsia eniten. He olivat hyvin mukana näissä harjoituksissa ja oivalsivat mahtavasti erilaisia tuoksuja ja kuvailivat taitavasti eri kohteita. Tarina Maisa Mindfulnessista laittoi selkeästi lapset miettimään omaa toimintaansa, sillä he kuuntelivat puhettani mietteliään näköisinä.

Joidenkin harjoitusten kohdalla en kertonut ohjeita niin tarkkaan emmekä tehneet täydellisesti ohjeistuksen mukaan vaan etenin välillä spontaanisti ja annoin mm. lasten maistaa syötäviä tuoksuja. Pulssileikissä pulssin ymmärtäminen ja sen löytäminen

tuottivat lapsissa hieman hämmennystä. Ehkä olisi ollut hyvä puhua sydämen sykkeestä ja sitä kautta selittää lapsille mitä pulssi tarkoittaa.

5.4.4 Neljäs tuokio

Neljäs tuokio oli se tuokio, jolloin kaikki kuusi lasta olivat paikalla. Tuokio oli ehkä siitä syystä taas levottomampi kuin edellinen ja muutama lapsista sanoi taas, että tuokiossa on ihan tylsää. Pojat eivät oikein jaksaneet keskittyä ja kun yksi pojista alkoi pelleillä, lähtivät muutkin pojat tähän mukaan.

Tietoinen syöminen mielikuvissa -harjoitus ja aloituksena oleva Hiljaisuuden kello -harjoitus sujuivat kaikista harjoituksista parhaiten. Lapset keskittyivät näissä harjoituksissa hyvin. Tietoinen syöminen mielikuvissa kiinnosti lapsia paljon ja he kertoivat oivaltavasti, kun pyysin heitä kuvittelemaan mansikan eteensä ja kuvailemaan sitä. Myös Peiliseinä -harjoitus meni aika mukavasti. Kertoessani taas Maisasta lapset kuuntelivat kiinnostuneesti.

Tietoinen syöminen mielikuvissa -harjoituksessa ja Magneettikeho-harjoituksessa käytettävien käsitteiden ja ohjeiden olisi ehkä hyvä ollut olla ymmärrettävämpiä ja konkreettisempia, koska lasten oli vaikea puhua tunteistaan ja esimerkiksi siitä, mitä heidän suussaan tapahtuu.

Juttelimme tuokion jälkeen sillä kertaa havainnoimassa olleen työntekijä C:n kanssa lasten levottomuudesta. Ehkä levottomuus ja pelleily ovat lapsen tapoja reagoida asioihin eikä ole oikeaa tai väärää tapaa. Ehkä mindfulness ei ole kaikkien juttu, mutta siitä voidaan tehdä kaikkien juttu. Toiminnallisuus ja liikkuminen on kaiken a ja o lasten kanssa toimiessa. Työntekijä C ehdotti, että jokin nukke voisi esittää Maisa Mindfulnessia tuoden hänet näin konkreettisesti osaksi tuokioita.

5.4.5 Viides tuokio

Viidennessä tuokiossa paikalla oli neljä lasta. Muutaman leikin kohdalla oli aluksi vastahakoisuutta ja pelleilyä. Pojat eivät aluksi totelleet Rikkinäinen puhelin -leikissä ja

Jähmety ja sula -leikissä ja heitä oli vaikeaa saada mukaan leikkeihin ja harjoituksiin. Työntekijä B oli sillä kertaa havainnoimassa ja hän vetosi poikiin niin, että esikoulussa on jaksettava keskittyä, vaikka olisi tylsää. Suostuttelujen ja kannustuksen myötä pojat tulivat mukaan leikkeihin ja harjoituksiin ja ne sujuivatkin hyvin.

Tietoinen katsominen -harjoituksessa glitterpurkin katsominen oli lasten mieleen. Myös Jähmety ja sula -leikki sujui hyvin ja se oli osalle lapsista tuttu. Rikkinäinen puhelin -leikissä lapset kuuntelivat tarkkaavaisesti lauseen loppuun ja lopputulema oli aika lähellä oikeaa vastausta. Yksi tytöistä kertoi hyvin mitä teemme aina joka tuoki-ossa aluksi ja mikä harjoitus tulee lopuksi. Hän kertoi myös mitä olin puhunut viime kerroilla Maisa Mindfulnessista. Toinen tyttö oivalsi, että jäätelö voi olla jähmettymisen ja sulamisen esimerkki Jähmety ja sula -leikissä.

Työntekijä B kehotti arviointilomakkeessaan minua panostamaan vielä lisää lasten mielenkiinnon herättämiseen esimerkiksi draaman avulla. Sain myös palautetta siitä, että minulta löytyi auktoriteettia enemmän kuin edellisellä kerralla, jolloin hän oli havainnoimassa ja että lasten leikkimisen ja liikkumisen käsitykseni oli kehittynyt. Myös tuokion rakenteesta ja sisällöstä sain positiivista palautetta harjoitusten vähennyttyä neljästä harjoituksesta kolmeen. Tuokio oli hänen mukaansa tehokkaampi sen myötä. Tuokion lopetus oli aika levoton, kun lapset olivat koko ajan lähdössä pois huoneesta.

5.4.6 Kuudes tuokio

Kuudes ja samalla viimeinen tuokio sujui aika mukavasti. Toteutin tuokion viimeisen kerran kunniaksi ulkona piknik-tyyliin viltillä istuen. Paikalla oli aluksi neljä lasta. Lapset olivat aika hyvin mukana harjoituksissa. Hiljaisuuden kello -harjoitus ja Aaltohengitys -harjoitus menivät jo rutiinilla ja joka kerta paremmin. Miltä maistuu -leikissä lapset maistelivat innoissaan eri ruoka-aineita. Luonnon eri materiaalien haistaminen oli lapsille selvästi mieluisaa ja he löysivätkin paljon haisteltavaa ja tekivät mahtavia havaintoja kuten esimerkiksi, että puu tuoksuu tervalle, pihkalle ja mökille. Paneuduimme oikein antaumuksella eri hajuihin lasten kanssa. Yksi tytöistä kertoi, että he olivat kotona haistelleet ja maistelleet eri ruoka-aineita ja hän sanoi myös tuokion lopussa, että haluaisi lisää harjoituksia.

Miltä maistuu -leikissä etenin vähän liian nopeasti niin, että maistelimme ensin porkkanaa ja sitten kävimme läpi makua kuvailevia adjektiiveja ja jatkoimme muihin ruoka-aineisiin. Toisaalta ei ehkä haittaa, jos ei etene ihan niin orjallisesti ohjeiden mukaan. Miltä maistuu -leikin adjektiivit olivat vähän haastavia, aikuisellekin, mutta opimme kaikki jotain uutta. Lopussa oleva Selkärankakäärme-leikki meni vähän levottomasti, kun yhden lapsen tulo keskeytti ohjeistuksen.

Tuokio osoitti, että mikään ei estä harjoittamasta mindfulnessia myös ulkona. Täytyy vain huomioida, miten rajaa aluetta vai rajaako mitenkään. Oli mielenkiintoista nähdä, miten ympäristö vaikutti lapsiin ja siihen, miten he jaksoivat keskittyä leikkeihin. Ympäristön vaihtaminen virittää aistit eri tavalla hereille ja aktivoi uudella tavalla. Tämän huomasi lapsista.

Otin viimeiseen tuokioon mukaani pienen pehmoenkelin, jonka ostin kirpputorilta. Se oli mielestäni Maisan näköinen ja näyttäytyi viimeisen tuokion kunniaksi lapsille. Jokaisen kerran jälkeen Maisa oli oppinut aina enemmän ja enemmän keskittymistä ja rauhoittumista ja viimeisellä kerralla hän oli jo oikea keskittymisen ja rauhoittumisen mestari. Maisa Mindfulness-pehmolelu aiheutti naurua ja kiinnostusta, mutta myös kommentteja ”Ei se ole oikea” yms. Työntekijä C oli havainnoimassa viimeisessä tuokiossa ja hän mainitsi arviointilomakkeessa, että Maisan kautta oli kiva kuulla palautetta lasten oppimisesta ja osaamisesta mindfulness-harjoitusten suhteen.

5.5 Pohdintaa mindfulness-tuokioista

Mindfulness-tuokioissa oli siis havaittavissa aika paljon levottomuutta. Levottomuus ilmeni tuokioissa aiemmin kuvaaminani ominaisuuksina eli motorisena levottomuutena, kovana äänenä, vaikeutena odottaa omaa vuoroa ja vaikeutena suunnata tarkkaavaisuutta ja ylläpitää sitä. Ne lapset, jotka käyttäytyivät levottomasti, häiritsivät näin toiminnallaan niitä lapsia, jotka jaksoivat olla paikoillaan ja kuunnella. Tuokioissa näkyi, kuinka kavereiden yllytykset vaikuttivat toinen toisiinsa ja kuinka erityisesti levottomat pojat olivat yhtenä ryhmänä.

Mindfulness-tuokiota ohjatessa on tärkeää pysyä rauhallisena ja ystävällisenä, vaikka lapset käyttäytyisivätkin levottomasti, jotta oma käytös ei ruoki lisää lapsen levottomuutta. Vaikka levottomuus ärsyttäisikin, tulisi yrittää olla näyttämättä sitä lapsille, koska lapset vaistoavat aikuisen tunnetilan. Lapsista lähtee luonnostaan ääntä ja tarkoitus ei ole tukahduttaa sitä kokonaan. On kuitenkin tärkeää osoittaa/opettaa lapsille, että myös hiljaisuus ja rauhalliset hetket ovat ihmisen hyvinvoinnille tärkeitä ja että myös muut tulee ottaa huomioon. Toisten kuunteleminen on osa ihmisten huomioon ottamista.

Olen jännittäjätyyppi ja jännitin jokaista tuokiota etukäteen ja tuokioiden aikana olin myös aika jännittynyt. Se osaltaan varmasti vaikutti tuokioiden levottomuuteen. Onnistumisiakin oli ja lapset kyllä pitivät suurimmaksi osaksi harjoituksista. Kuitenkin erityisesti poikia oli vaikea saada innostumaan ja kiinnostumaan mindfulnessista. He eivät jaksaneet keskittyä ja kertoivat moneen kertaan, että tuokiot olivat tylsiä. Joissain harjoituksissa kaikki lapset olivat kuitenkin täysillä mukana ja läsnä. Tietoisen läsnäolon yksi periaate on se, että ketään ei tule pakottaa mihinkään ja että tuokioihin osallistuminen on vapaaehtoista. Poikien vastahakoisuus tuntui kuitenkin olevan sellaista, että kun yksi protestoi, niin muut tekivät perässä. En osaa sanoa oliko protestoiminen todellista haluttomuutta tuokioita kohtaan vaiko pelleilyä. Näin jälkeensä ajateltuna keksimäni Maisa Mindfulness -hahmo ei ollut sukupuolineutraali ja siksi ehkä tytöt samaistuivat hahmoon paremmin kuin pojat. Jotta pojatkin saataisiin kiinnostumaan ja innostumaan tietoisesta läsnäolosta, tulisi heidätkin huomioida hahmon kautta. Ehkä jokin Supermies-hahmo tai aiemmin kuvaamani avaruusolennot toiselta planeetalta voisivat olla avain myös poikien saamiseksi mukaan tietoisen läsnäolon maailmaan.

Kun ohjaa lapsille toimintaa, on tärkeää heittäytyä itse mukaan ja miettiä, miten luoda toiminnasta ja tuokiosta sellainen, että se kiinnostaa lapsia. Tosiasia on kuitenkin se, että kaikki lapset eivät aina tykkää kaikesta toiminnasta. Lapsiryhmät ovat hyvin erilaisia ja se mikä toimii yhden ryhmän kanssa ei välttämättä toimi toisen ryhmän kanssa. Siksi onkin toimittava kulloinkin kyseessä olevan lapsiryhmän tarpeiden mukaan ja kuulosteltava mikä toimii juuri näiden lasten kanssa. Toiminnallisuus ja liikuminen kuitenkin useimmiten innostaa lapsia ja sitä kautta on ideaalista lähestyä tietoista läsnäoloa. Aluksi en ehkä heittäytynyt mukaan harjoituksiin, mutta mitä

pidemmälle etenimme tuokioissa, sitä enemmän olin itse myös mukana, vaikka jännitys ei hellittänytään tuokiosta toiseen.

Tietoisien läsnäolon harjoituksia ohjattaessa on tärkeää olla rauhallinen ja ystävällinen kaikissa tilanteissa. Jos antaa lapsen käytöksen provosoida itseään, tilanne useimmiten vain kärjistyy. Pysyin mielestäni tuokioissa rauhallisena lasten levottomasta käytöksestä ja pelleilystä huolimatta. Kuitenkin lasten kanssa toimiessa on osattava olla myös se aikuinen ja auktoriteetti, jonka ohjeita tulisi osata kuunnella ja totella. Koen, että tuokioiden vetäjänä minulta puuttui se tietty auktoriteetti, jota lasten kanssa toimiessa tulisi olla. Työntekijän läsnäolo tuokioissa jännitti minua paljon, enkä sen myötä tietyllä tapaa uskaltanut ottaa minulle kuuluvaa auktoriteettia itselleni. Mielestäni kehityin kuitenkin mitä pidemmälle tuokioissa edettiin ja uskalsin enemmän ottaa auktoriteettia. Kun lapset ovat tottuneet siihen, että heitä ohjaa tietty auktoriteetti, tämän puuttuessa tilanne saattoi ehkä sallia heille levottoman käyttäytymisen.

Tuokion jälkeen olisi tärkeää sanoittaa tuokion jälkeisiä tuntemuksia ja mielipiteitä tuokiosta. Kysyin lapsilta jokaisen tuokion jälkeen, mitä mieltä he olivat tuokiosta ja mistä harjoituksesta he pitivät eniten. Olisi kuitenkin ollut tärkeää kiinnittää vielä enemmän huomiota siihen, mitä tunteita ja tuntemuksia tuokion harjoitukset herättivät ja sanoittaa niitä. Näin olisi paneuduttu lasten todellisiin kokemuksiin nopeasti kysytyjen mielipiteiden sijaan. Lasten asemaan asettuminen olisi varmasti avannut myös sen, miksi joidenkin lasten mielestä tuokioissa oli tylsää ja miten olisin voinut vaikuttaa siihen.

Tuokioideni suunnittelun pohjana olivat lähdemateriaaleistani keräämäni harjoitukset ja Sainion ja Vepsän opinnäytetyössä esiin tulleet seikat mindfulnessin toteuttamisesta lasten kanssa. Suunnittelin ja toteutin tuokiot aika nopealla aikataululla enkä ollut vielä siinä vaiheessa perehtynyt kaikkiin lähdemateriaaleihini kunnolla. Sen vuoksi valmistuminen tuokioihin jäi aika pintapuoliseksi. Kun tietoista läsnäoloa lähtee harjoittamaan muiden kanssa, olisi tärkeää harjoittaa sitä ensin itse, jotta tietää mitä harjoittaa ja mitä tekee. Olihan minulla kokemusta tietoisien läsnäolon harjoittamisesta lasten kanssa, mutta siitä oli jo aika paljon aikaa. Kävin tuokioiden harjoitukset läpi aina mielessäni edellisenä iltana, mutta en varsinaisesti harjoitellut harjoituksia itsenäisesti etukäteen.

Vasta tuokioiden jälkeen perehdyin lähdemateriaaleihini kunnolla ja mindfulness-kansiota kootessani minulle aukesi, kuinka vähän tiedon varassa lähdinkään toteuttamaan tuokioita. Näin jälkeempäin harmittaa, että en tehnyt pohjatyötä kunnolla ennen tuokioiden toteuttamista. Tuokiot olisivat voineet toteutua ja sujua aivan eri tavalla, jos olisin paneutunut paremmin tietoisien läsnäolon toteuttamisessa vaadittavaan tietynlaiseen pedagogiseen asenteeseen, tavoitteiden asetteluun, tuokioon valmistautumiseen ja muihin huomioon otettaviin seikkoihin, joita mindfulness-kansiossani käsittelen. En kuitenkaan voinut asialle enää mitään siinä vaiheessa, vaan minun oli hyväksyttävä tilanne sellaisena kuin se oli.

Tarkoitukseni mindfulness-tuokioiden suhteen oli se, että kokeilen tuokioiden toteuttamista lasten kanssa ja arvioin sitä kautta tuokioiden toimivuutta, tarkoituksenmukaisuutta ja vaikuttavuutta. Arviointi toteutettiin arviointilomakkeiden ja äänityksen avulla. Arviointilomakkeiden myötä tuli esiin monia asioita, joita tuokioissa oli syytä muuttaa ja niiden pohjalta tuokioita muokattiin sitä mukaa toimivammiksi.

Tuokioiden tarkoituksena oli siis kokeilla mindfulnessia lasten kanssa ja se toteutui nimenomaan kokeiluna, eräänlaisena prototyypinä. Kolmen viikon ajanjakso oli liian lyhyt aika arvioida tuokioiden mahdollisia vaikutuksia lasten levottomuuteen, keskittymiseen ja läsnäoloon. Mitä säännöllisemmin tietoista läsnäoloa harjoitetaan, sen todennäköisemmin myös saavutetaan positiivisia vaikutuksiakin. Mitä pidemmälle etenimme tuokioissa, sen paremmin tietoinen läsnäolo tuli tutuksi lapsille ja he keskittyivät paremmin. Levottomuus oli kuitenkin läsnä jokaisessa tuokiossa. Sen vuoksi kokosin mindfulness-kansion, jotta Vekkula voi harjoittaa tietoista läsnäoloa itsenäisesti myös myöhemmin ja mahdollisia vaikutuksia levottomuuteen ja keskittymiseen voidaan näin arvioida pätevämmiin.

Mietin kuitenkin, olisiko ollut tarkoituksenmukaisempaa lähteä kehittämään mindfulness-kansiota ilman mindfulness-tuokioiden kokeilua. Olisinko säästynyt suurelta työltä ja mahdollisesti panostanut lähdemateriaalieni perehtymiseen paremmin? Sitä en osaa sanoa. Toisaalta tuokiot antoivat kyllä tärkeää informaatiota kansion kokoaamista varten mm. siitä mikä on sopiva määrä harjoituksia yhdessä tuokiossa, miten tärkeää on kertoa lapsille ohjeet selkeästi ja yksinkertaisesti ja muutenkin omaa kokemusta, jota hyödyntää kansion työstämisessä. Tuokiot olivat ikään kuin

kehittämistyöni selvitysosuus. Siten tuokioiden olivat erittäin hyödyllisiä ja näin tuokioiden toteuttamisella oli oma ja tärkeä merkityksensä opinnäytetyössäni kansion kokoamisen kannalta.

6 MINDFULNESS-KANSIO LAPSIRYHMÄLLE

6.1 Kansion kokoaminen

Alkusyksystä 2017 eli tarkemmin sanottuna elokuussa hahmottelin ensin paperille asioita, joita haluan sisällyttää kansioon. Aloin pikkuhiljaa työstämään kansiota ja luonnostelin ensin sen rakennetta ja sitä, miten lähtisin sitä kokoamaan. Aika nopeasti lähdin vain kokoamaan kansiota antaen sen muokkautua matkan varrella lopulliseen muotoonsa. Ensimmäisenä muokkasin toukokuussa toteuttamieni tuokioiden kieliasua sellaiseen muotoon, että se sopi kansioni kieliasuun ja näin kohderyhmää parhaiten palvelevaksi. Muutin joitain sanavalintoja ja verbejä muokkasin käskymuotoon. Koin, että harjoitusten ohjeistuksien muuttaminen käskymuotoon oli tarkoituksenmukaista, sillä näin kansion harjoitukset suunnattiin kohderyhmälleen. Muokkasin myös ensimmäisen ja toisen tuokion alussa olevia alkuselostuksia, joissa selitin ja avasin mindfulnessin käsitettä lapsille. Pehdyttyäni tarkemmin lähdemateriaaleihini löysin yhdestä lähteestäni kohdan, jossa ihmisen mielen luonnetta kuvattiin osuvasti ja ajattelin, että se sopisi selventämään vielä paremmin mindfulnessin käsitettä lapsille oman selostukseni lisäksi.

Sen jälkeen, kun olin muokannut toukokuun tuokioiden kieliasua kuntoon, aloin kerätä lähdemateriaaleistani lisäharjoituksia kansioon. Aluksi mindfulness-kansiota pohtiesani mietin ensin, että olisin koonnut lisäharjoituksista valmiita tuokiokokonaisuuksia. Päädyin kuitenkin siihen, että otan lähdemateriaaleistani muutamia lisäharjoituksia aisteittain niin, että niistä voidaan muodostaa omanlaisiaan tuokioita lapsiryhmän tarpeiden mukaan. Osa lisäharjoituksista on niitä mindfulness-harjoituksia, joiden oli tarkoitus olla osana toukokuun tuokioita, mutta jotka jäivät pois tuokioiden harjoitusten määrän vähentyessä neljästä harjoituksesta kolmeen. Loput lisäharjoituksista keräsin lähdemateriaaleistani samalla periaatteella kuin toukokuun tuokioita kootessani eli

otin lähteistä monipuolisesti erilaisia harjoituksia niin, että aistit saavat runsaasti harjoitusta ja että harjoituksia olisi vaihtelevasti eri lähteistä.

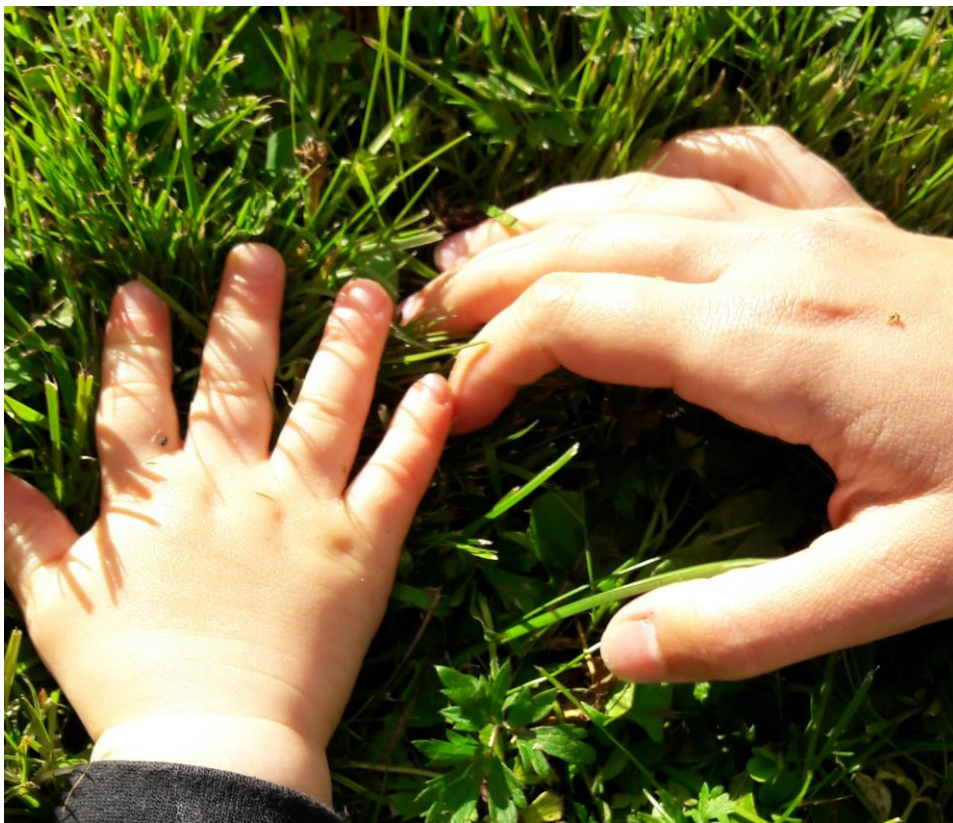
Aikomuksenani oli ensin koota kansioon viisi lisäharjoitusta per aisti. Päädyin kuitenkin kolmeen lisäharjoitukseen, jotta kansio ei paisuisi liian laajaksi. Lähdemateriaaleissani ei ehkä olisi edes ollut enää niin paljon sopivia ja tarpeeksi erilaisia harjoituksia jo otettuihin harjoituksiin nähden, jotta olisin voinut koota viiden harjoituksen ryp-päitä. Kolmestakin lisäharjoituksesta per aisti saadaan jo kivasti vaihtelua ja muunneltavuutta tuokioihin. Lapset rakastavat kertausta ja onkin tärkeää toistaa myös samoja harjoituksia, jotta lapset saavat tuntumaa harjoituksiin. Mielen harjoittaminen vaatii jatkuvia toistoja ja säännöllisyyttä oppiakseen ja omaksuakseen tietoisien läsnäolon taidon. Lisäharjoitukset ovat kuitenkin välttämättömiä, koska ennen pitkää samat harjoitukset käyvät varmasti lapsille tylsiksi. Harjoitusten valikoiminen ei kuitenkaan ollut nopeaa ja yksinkertaista, koska kaikkia harjoituksia ei voinut valikoida vaan oli mietittävä harjoitusten eroavaisuutta toisistaan ja jotkut harjoitukset oli vain jätettävä pois, vaikka ne kuulostivatkin kivoilta.

Lisäharjoitusten kokoamisen jälkeen kirjoitin kansioon pohjituksen mindfulness-tuokioideni rakenteesta ja sen jälkeen aloin kirjoittamaan kansion alkuun tulevaa teoriaosuutta mindfulnessista, sen hyödyistä, mindfulnessin yhteydestä erilaisiin mielenterveyden ongelmiin, pedagogisesta asenteesta, tavoitteiden asettelusta, tuokioon valmistautumisesta ja muista huomioon otettavista tärkeistä tekijöistä tietoista läsnäoloa toteuttaessa. Kokosin teoriaosuuden lähdemateriaaleistani niin, että kirjoitin ensin muistiinpanoja niistä lähteideni keskeisistä tietoperustoista, joiden oli mielestäni tärkeää olla mukana kansiossa.

Teoriaa tuli loppujen lopuksi aika paljon, mutta mielestäni kaikki osiot ovat tärkeitä tietää ja tiedostaa tietoisesta läsnäolosta ja siksi oli vaikeaa jättää mitään poiskaan. Kansio on kuitenkin tarkoitettu palvelemaan niitä varhaiskasvatuksen ammattilaisia, jotka eivät välttämättä ole koskaan kuulleetkaan mindfulnessista ja näin tarvitsevat tietoa siitä ennen kuin lähtevät toteuttamaan tietoista läsnäoloa lasten kanssa. Ilman teoriaosuutta kansioista olisi tullut vain kokoelma erilaisia harjoituksia vailla pohjaa niiden tarkoituksenmukaiselle toteuttamiselle ja se ei ollut tarkoitukseni. Näin ollen kansioni teoriaosuus on kuitenkin tiivistetty tietopaketti lähteideni keskeisestä annista

ja siten hyvin tärkeä ja tarkoituksenmukainen osuus kansiossani. Päädyin kirjoittamaan kansion teoriaosuuden me-muotoon kohdentaakseni tekstin yleisellä tasolla kaikkiin ihmisiin universaaleina tietoisien läsnäolon kokijoina, sillä teoria pätee kaikkiin ihmisiin ja on sama kaikille.

Kansion etukannen kuva lapsen ja aikuisen kädestä ruohikolla (Kuva 1) ja lopussa oleva kuva tyynestä merenpinnasta (Kuva 2) ovat valokuvia, jotka olen itse ottanut ja mielestäni ne kuvaavat konkreettisesti sen mitä on tietoinen läsnäolo ja sen toteuttaminen lasten kanssa ja siksi halusinkin käyttää niitä kuvittamaan kansiota. Kansion nimen, Tässä hetkessä, aistit avoinna, keksin aika helposti, koska se kuvaa sitä mistä tietoisessa läsnäolossa ja kansiossani on kysymys. Tässä hetkessä olemisesta ja sen havainnoimisesta aistien avulla.



Kuva 1. "Mindfulness-kansion kansikuva"



Kuva 2. “Tyyni merenpinta”

6.2 Kansion kokoamisen jälkeen

Vaikka mindfulness-kansion oli tarkoitus olla valmis siinä vaiheessa, kun palautin sen Vekkulaan syyskuun alussa, tein siihen kuitenkin vielä joitain pieniä muutoksia ja lisäyksiä käydessäni kansiota vielä myöhemmin läpi ja huomattuani kohtia, jotka selkeyden ja luettavuuden kannalta oli parempi muuttaa ja muokata. Aistiharjoitukseen lisäsin yhden kappaleen huomattuani, että en ollut kirjoittanut ollenkaan keskittymisestä yhteen tai useampaan aistiin yhdessä tuokiossa. Tehdyt muutokset ja lisäykset eivät kuitenkaan olleet mitään isoja, joten kansio ei niiden myötä muuttunut merkittävästi. Päivitetty kansio tulee olemaan julkinen, joten Vekkulalle antamani kansio ei ole lopullinen ja he voivat tulostaa itselleen uuden päivitetyn version niin halutessaan.

Syyskuun lopussa tein myös mindfulness-kansion arviointilomakkeen (Liite 3), jonka tarkoituksena oli pyytää Vekkulalan työntekijöiltä palautetta ansiosta, kysellä heidän kokemuksistaan ansiioon perehtymisestä ja tuokioiden toteuttamisesta itsenäisesti sekä mitä mahdollisia vaikutuksia he olivat havainneet tuokioiden myötä lapsissa ja

itsessään. Vein lomakkeet Vekkulaan syyskuun lopussa ja sovimme päiväkodin johtajan kanssa, että he saavat muutaman viikon aikaa täyttää lomakkeet.

Esitän opinnäytetyöni keskeisimmät kohdat ja johtopäätökset sekä tietysti kansion 9.11.2017 päivähoitotiimin kokouksessa Vekkulassa, jolloin paikalla ovat Kristiinan kaupungin alueella toimivien päiväkotien johtajat ja lastenhoidon johtaja. Vekkulalla on oma suljettu Facebook-ryhmä, jonka kautta työntekijät tiedottavat lasten vanhemmille eri asioista. Sovimme päiväkodin johtajan kanssa, että käytän hyödyksi tätä mahdollisuutta ja tiedotan ryhmän kautta lasten vanhemmille selkeästi ja lyhyesti opinnäytetyöni keskeiset kohdat marraskuun aikana. Näin ne vanhemmat, joiden lapset osallistuivat tuokioihini kuin myös muutkin vanhemmat saavat tietoonsa helposti ja kätevästi keskeisimmät tiedot opinnäytetyöstäni. Näin ei ole tarpeen järjestää erillistä tilaisuutta sitä varten ja työni tavoittaa sitä koskevat ihmiset tälläkin tavoin.

7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tuokioihin osallistuneiden lasten anonymisuus raportissa on varmistettu niin, että heidän nimiään ei ole mainittu eikä muitakaan heihin liittyviä tunnistettavia tietoja ole kerrottu. Vekkulan työntekijöiltä saamastani palautteesta kertoessani nimesin työntekijät aakkosten mukaan, jolla varmistettiin työntekijöiden anonymisuus ja heidän eroavuutensa niin, että lukijalle hahmottuisi käsitys kolmesta työntekijästä yhden työntekijän sijaan. Tuokioiden äänityksiä ja opinnäytetyöhöni liittyviä lomakkeita ja muita papereita käsiteltiin luottamuksellisesti niin, että kukaan muu ei niitä käsitellyt kuin asianosaiset henkilöt. Kyseinen materiaali tullaan hävittämään/tuhoamaan opinnäytetyön valmistuttua.

Tietoisien läsnäolon eettisiin periaatteisiin kuuluu se, että lapsi saa itse päättää osallistuuko hän tietoisien läsnäolon harjoituksiin tai haluaako hän omaksua tai käyttää tietoista läsnäoloa (Fowelin 2016, 182). Mindfulness-tuokioissa oli usein havaittavissa erityisesti poikien suhteen tietynlaista vastahakoisuutta harjoituksia kohtaan. En osaa

sanoa oliko vastahakoisuus todellista haluttomuutta harjoituksia kohtaan vaiko pelleyä.

Kun tietoista läsnäoloa harjoittava pedagogi on itse tietoinen, herkkäkorvainen ja rakastava, ei ole suurta vaaraa, että lapset kokisivat harjoittelun voimakkaan kielteisesti. Ei kuitenkaan ole sanottua, että se ei olisi heidän mielestään tylsää tai hankalaa. He voivat myös jostain muusta syystä olla pitämättä harjoituksista. Tietyissä tilanteissa voi olla viisasta antaa tietylle lapselle lupa olla osallistumatta harjoituksiin. Pedagogin kunnioittava ja lämmin suhtautuminen lapsia kohtaan voi joskus lopettaa vastustuksen. Joissain tapauksissa lapsi tarvitsee juuri tietoista läsnäoloa, jotta hän rauhoittuu ja voi paremmin siitä huolimatta, että vastustaa harjoituksia. (Fowelin 2016, 182.) Mindfulness-tuokioissa tuli esiin useamman kerran myös se, että tuokiot olivat joidenkin lasten mielestä tylsiä. Itse menettelin tuokioissa esiin tulleen vastahakoisuuden suhteen niin, että en sen suuremmin reagoinut siihen vaan ohjasin aina tuokiot loppuun asti parhaani mukaan. Toisaalta tulee kunnioittaa lasten itsemääräämisoikeutta ja antaa heidän päättää itseään koskevista asioista, mutta mielestäni lasten tulee myös oppia, että elämässä tulee vastaan sellaisia tilanteita, joista ei niin kovin pidä. Uskon, että nekin lapset, jotka olivat vastahakoisia mindfulness-tuokioita kohtaan, hyötyivät niistä ja saivat kokemuksen läsnäolosta ja rauhoittumisesta.

Jos tietoista läsnäoloa ryhtyy käyttämään keskeisenä osana lasten kanssa toteutettavaa toimintaa, on eettisistä ja ammatillisista syistä välttämätöntä hankkia lisäkokemusta tietoisesta läsnäolosta harjoittelemalla itse ja käymällä kursseja. Myös vanhemmille on tiedotettava ja kerrottava mistä tietoisessa läsnäolossa on kysymys ja miksi sitä harjoitetaan. (Fowelin 2016, 183.) Itse en ole käynyt mindfulness-kursseja, mutta aikomukseni on kyllä osallistua sellaiselle sopivan tilaisuuden tullen. Opinnäytetyöni pohjana oli siis ainoastaan omakohtainen kokemukseni tietoisesta läsnäolon harjoittamisesta. Toivon, että myös Vekkulan työntekijät saivat opinnäytetyöstäni kipinän mindfulnessia kohtaan ja sitä kautta hankkivat itselleen lisää kokemusta tietoisesta läsnäolosta ja sen toteuttamisesta lasten kanssa kurssien kautta ja/tai itseoppimalla.

Mindfulness-tuokioni kärsivät hieman siitä, että en perehtynyt kunnolla lähdemateriaaleihini ja näin tuokioiden suunnittelu ja pohjatyö jäivät vähäisen tiedon ja tietämyksen varaan. Siten tuokioiden perusta ei ehkä ollut tarkoituksenmukaisin ja näin

luotettavin verrattuna kunnolla suunniteltuihin tuokioihin. Lapset osallistuivat tuokioihin vaihtelevasti niin, että kaikki lapset eivät olleet läsnä kaikissa tuokioissa. Kun koko pienryhmä ei ollut aina paikalla, ei tuokioiden vaikutusten arviointi lasten levottomuuden, keskittymisen ja läsnäolon suhteen ollut senkään puolesta täysin luotettavaa.

Tuokioiden arviointilomakkeissa ja mindfulness-kansion arviointilomakkeissa esiintulleet tiedot olen kuvannut sellaisenaan kuin ne on lomakkeisiin kirjattu. Mainitsin aiemmin, että raportin kirjoitusprosessia olisi helpottanut tarkemmat muistiinpanot ja alusta asti käytössä ollut opinnäytetyöpäiväkirja. Sain kuitenkin muistiinpanoistani koottua mielestäni selkeän kokonaisuuden koko opinnäytetyöprosessin kuvauksesta ja kaikki vaiheet on kirjoitettu totuudenmukaisesti ja rehellisesti.

7.2 Yhteistyökumppanin käyttökokemukset ja palaute kansiosta

Lokakuun puolella välissä hain Vekkulasta työntekijöiden täyttämät mindfulness-kansion arviointilomakkeet takaisin. Hakiessani arviointilomakkeita keskustelimme päiväkodin johtajan ja toisen lastenhoitajan kanssa tuokioiden toteuttamisesta. Keskustelun myötä tuli ilmi, että he eivät olleet ehtineet toteuttaa tuokioita kovin paljon, mutta jokaisella heistä oli kuitenkin takanaan ainakin yksi kokemus mindfulness-tuokion toteuttamisesta.

Käsittelen seuraavaksi arviointilomakkeiden kautta saatua palautetta kansiosta ja kansion käyttökokemuksia kertoen ensin siitä, miten Vekkulan työntekijät kokivat toteuttamiensa **tuokioiden sujuneen**. Tämän jälkeen kerron työntekijöiden näkemyksistä kansion **hyödyllisyyden ja hyödynnettävyyden** suhteen. Tärkeänä osiona on myös **mitä vaikutuksia** työntekijät havaitsivat tuokioiden myötä lapsissa ja heissä itsessään ja lopuksi kerron työntekijöiden antamasta **yleisestä palautteesta** kansion suhteen.

Kaikki työntekijät olivat arviointilomakkeissaan yhtä mieltä siitä, että heidän toteuttamansa mindfulness-tuokiot olivat sujuneet hyvin. Työntekijä A mainitsi lomakkeessaan, että tuokiot olivat sujuneet joka kerta paremmin.

Aloitus ja lopetus on jo monelle tuttu ja siksi onnistumisen tunne itsellekin on ollut kiva (Työntekijä A).

Arviointilomakkeiden mukaan lapset tykkäsivät ”tehtävistä” ja osasivat joka kerta paremmin keskittyä (Työntekijä B). Myös hetkittäinen kuuntelu ja läsnäolo koettiin onnistumisen kokemuksina tuokioissa (Työntekijä C).

Arviointilomakkeissa tuli myös ilmi, että joidenkin lasten oli vaikea keskittyä, mutta tuokiot olivat hyvää harjoitusta heillekin (Työntekijä B). Työntekijä C puolestaan mainitsi lomakkeessaan, että ennen tuokion pitämistä työntekijän pitäisi perehtyä vähän paremmin mindfulness-kansioon ja harjoituksiin. Keskustelimme Työntekijä C:n kanssa, että tuokioihin perehtyminen ja ylipäättään kansion ja harjoitusten omaksuminen vaatii aikaa. Kun kansio ja harjoitukset ovat tulleet tutuiksi, ei jokaisen tuokion aikana tarvitse katsoa kansioon varmistaakseen miten jokin harjoitus menikään. Myös niin konkreettinen asia kuin tavaroiden ja materiaalien ottaminen mukaan tuokioihin muistuu ja sujuu paremmin, kun kansioon ja harjoituksiin perehtyy hyvin.

Lapset olivat kuitenkin lähteneet mukaan harjoituksiin iloisin mielin, kun tehtävät oli otettu lepo hetken yhteydessä (Työntekijä A).

Joka kerta paremmin, kun tiesivät vähän mistä on kysymys (Työntekijä B).

Ihan mielellään (Työntekijä C).

Vastaukset lomakkeessa olevaan kysymykseen kansion hyödynnettävyydestä olivat positiivisia. Työntekijä A mainitsi lomakkeessaan, että kansiota oli ollut helppo hyödyntää. Hänen mukaansa kansio oli todella selkeä ja helppo ottaa apuvälineeksi ja mainitsi vielä, että tehtävät olivat mukavia ja niitä voi muokata tilanteiden mukaan.

Kansio on selkeä ja helppolukuinen. Ei liian pitkä. Tuokiot helppoja toteuttaa ja muokata tarvittaessa. (Työntekijä B.)

Kysyin mitä tuokioita on jo pidetty? Mutta tein sitten sekotuksen aisteja ohjaavista tuokioista (tunto, näkö, mielikuvitus). (Työntekijä C.)

Kaikkien työntekijöiden vastauksista kävi ilmi, että harjoitusten ja tuokioiden muunneltavuus ja soveltamismahdollisuus koettiin hyväksi. Työntekijä C:n kanssa keskustelimme, että on hyvä ns. lukea tilanteita ja käyttää luovuuttaan tuokioissa sillä tavoin mikä kulloinkin tuntuu hyvältä.

Kansion hyödyllisyydestä kaikki työntekijät olivat samaa mieltä: on hyödyllinen. Kansio koettiin hyödylliseksi, kunhan sitä tulee käytettyä (Työntekijä C).

Kyllä. Aina voi ottaa ”teemaksi” aktiivisempaan käyttöön tai esimerkiksi jumpan loppu rentoutukseen (Työntekijä A).

Tässäkin tuli esiin tietoisien läsnäolon hyödyntämisen mahdollisuus monissa eri tilanteissa. Arjessa voidaan havainnoida eri tilanteita ja tuntemuksia olemalla tietoisesti läsnä tässä hetkessä.

Koska työntekijät eivät ehtineet toteuttaa mindfulness-tuokioita kuin vain muutamia kertoja, eivät he vielä havainneet tuokioiden vaikutuksia lasten levottomuuteen, keskittymiseen ja läsnäoloon. Tämä oli oletettavissakin, koska mahdollisten vaikutusten huomaaminen vaatisi, että tietoista läsnäoloa toteutettaisiin säännöllisesti ja pidemmän aikaa.

Näin pienellä aikavälillä on vaikea sanoa (Työntekijä B).

En osaa vielä sanoa (Työntekijä C).

Työntekijä A kuitenkin mainitsi lomakkeessaan, että monesta tehtävästä oli tullut kipinä leikkiin tuokion jälkeen ja sen myötä parempi ryhmähenki. Kun lapset olivat tuokioiden myötä leikkineet paremmassa hengessä ja suunnanneet energiaansa yhteiseen positiiviseen tekemiseen levottoman käyttäytymisen sijaan, voisin varovaisesti tulkita sen niin, että ehkä tuokioilla oli sittenkin ollut jonkinasteista vaikutusta lasten levottomuuteen.

Kysymykset tuokioiden vaikutuksesta työntekijöiden jaksamiseen ja koettuihin muihin hyötyihin tuokioiden myötä poikivat vaihtelevia vastauksia työntekijöissä.

On ollut mukavan vaihtelevaa tehdä ”valmiita” tehtäviä. Muokata tilanteiden mukaan ja saada uutta inspiraatiota. Tietoisempi ote, taitaa kyllä olla. (Työntekijä A.)

Teorian lukeminen oli melko herättävää. Antoi ajateltavaa itsellekin. Vaikea kuitenkin vielä arvioida vaikutusta. (Työntekijä B.)

Uusien tuokioiden pitämisen myötä ja perehtyneenä tuokion pitämiseen voi vasta huomioida omia tunnetiloja (Työntekijä C).

Niin kuin lasten, myös aikuisten kohdalla vaikutusten ilmenemiseen ja huomaamiseen tarvitaan pidempi aika kuin mitä opinnäytetyöni puitteissa oli mahdollista. On hienoa kuitenkin huomata, että vaikka mitään suuria vaikutuksia ei työntekijöiden osalta vielä, ymmärrettävästi, ilmennytkään, olivat he kuitenkin jo ajatuksen tasolla kokeneet saaneensa uusia vaikutteita ja mietittävää kansion myötä.

Lomakkeen lopussa oleva toivomus sekä positiivisesta että rakentavasta palautteesta kansioon liittyen toi esiin työntekijöiden positiivisuuden ja innokkuuden kansiota kohtaan ja ennen kaikkea sen, että kansio tulee tarpeeseen. Kansiota pidettiin hyvänä apuvälineenä (Työntekijä A), joka tuo esiin aiheen ajankohtaisuuden ja näin tulee ehdottomasti jatkossakin käyttöön (Työntekijä B). Työntekijä C kiteytti arviointilomakkeensa lopussa mielestäni hyvin sen miksi kansio ylipäätään on olemassa.

Kansio on hyvä mahdollisuus saada lapsille hieman rauhoittumista ja läsnäoloa tähän kiireiseen elämänmenoon! (Työntekijä C).

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää ja luoda Vekkulaan ja yleisesti varhaiskasvatuksen kentälle uusi työväline, jonka tavoitteena ja tarkoituksena oli tuoda lapsiryhmiin rauhallisuutta, keskittyneisyyttä ja tietoista läsnäoloa mindfulness-harjoitusten myötä. Asettamani tavoite täyttyi siinä mielessä, että uusi työväline kehitettiin, mutta mahdollisten hyötyjen ja vaikutusten huomioiminen ja analysoiminen lasten

levottomuuteen ja keskittymiseen nähden vaatisi pidemmän ajan kuin muutaman viikon, jonka puitteissa Vekkula hyödynsi kansiotani opinnäytetyöprosessini aikana.

7.3 Oma arviointini kehittämistyöstä

Kun mietin kehittämistyötäni kokonaisuudessaan, on se ollut aika vaiherikas prosessi. Mindfulness-tuokioiden ja mindfulness-kansio olivat opinnäytetyöni keskeiset kulmakivet. Niiden toteuttamisen eteen oli nähtävä paljon vaivaa ja aikaa. Vaikka tein suuren työn opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden eteen, on jokaisessa työssä kuitenkin aina asioita, jotka olisi voinut tehdä paremmin ja näin jälkikäteen ajateltuna, jos aloittaisin koko prosessin uudestaan, on monia asioita, jotka tekisin toisin.

Aivan ensimmäisenä aloittaisin heti opinnäytetyöprosessin alussa pitämään opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon kokoaisin kaiken matkan varrella suunnitellun ja tehdyn asian. Minulla oli ja on edelleenkin tallella ja ylös kirjoitettuna opinnäytetyöprosessini aikana tehdyt toimet. Raporttia kirjoittaessani huomasin kuitenkin, että kirjoitusprosessia olisi helpottanut huomattavasti, jos olisin kirjoittanut toimet paljon yksityiskohtaisemmin ylös ja kaikki yksiin kansiin. Sekin olisi tietysti auttanut paljon, jos olisin kirjoittanut eri vaiheissa tapahtuneet asiat ylös saman tien tietokoneelle. Koska opinnäytetyöprosessini ei edennyt täysin suoraviivaisesti, oli myös sen puolesta haastavaa lähteä kirjoittamaan prosessia auki.

Myös asioiden suunnittelu jäi välillä vähän hiomatta. Tästä syystä monet asiat jäivät viime tippaan ja näin aiheuttivat hetkellistä kaaosta kaikessa. Kun on hyvä suunnitelma ja sille varasuunnitelma, sujuvat asiat useimmiten hyvin. Suurin virheeni, jonka opinnäytetyöprosessissani tein, oli se, että en perehtynyt lähdemateriaaleihini kunnolla ennen toiminnallisen osuuden toteutusta. Se, että en luonut tietoperustaa työn alussa, vaikutti tuokioideni suunnitteluun ja niihin valmistautumiseen olennaisesti.

Mindfulnessista on kirjoitettu todella paljon kirjoja niin kansainvälisesti kuin paikallisestikin. Omat lähteeni ovat sekä kotimaista että suomennettua kirjallisuutta. Vaikka en käyttänyt opinnäytetyössäni niin montaa lähdettä, koen silti, että sain toteutettua opinnäytetyöni hyvin vähemmälläkin määrällä lähteitä. En kokenut tarpeelliseksi

haalia kaikkea mahdollista tietoa mindfulnessista, vaan yritin valikoida sellaiset teokset ja lähteet, jotka koskettavat tietoisien läsnäolon toteuttamista juuri lasten kanssa. Kaikki käyttämäni lähteet olivat kuitenkin tarpeellisia ja tärkeitä ja jokainen palveli opinnäytetyöni tarkoitusta niin, että sain tarvitsemani tiedon ja materiaalin tuokioita ja kansiota varten.

Kansion kokoaminen oli lopulta aika työläs prosessi toteutettavaksi alle kuukaudessa. Olen kuitenkin tyytyväinen, että sain sen valmiiksi niin lyhyessä ajassa, vaikka aikaisemminkin olisin tietysti voinut aloittaa sitä työstämään. Kansiossa eniten päänvaivaa ja työtä tuotti alkuun tuleva teoriaosuus. Erityisesti teoriaosuuden selkeys, luettavuus ja ymmärrettävyys olivat asioita, joihin oli tärkeää kiinnittää huomiota. Vaikka omasta mielestäni teoriaosuus on ymmärrettävä, selkeä ja helposti luettava, ei se silti tarkoita, että kohderyhmä on asiasta samaa mieltä. Kirjoitin ja kokosin kansion alusta loppuun saakka itse oman näkemykseni mukaan. En siis missään vaiheessa luetuttanut tekstiosuuksia kohderyhmällä ja siksi minua hieman jännittikin luovuttaessani kansion Vekkulaan, kun en tiennyt mitä mieltä he olisivat kansiosta. Mindfulness-kansion arviointilomakkeiden kautta ja keskustelujen myötä saamani palaute Vekkulan työntekijöiltä kansiosta oli kuitenkin vain positiivista ja he kokivat kansion helposti hyödynnettäväksi ja hyödylliseksi.

Voin todeta, että kaikesta päänvaivasta ja stressistä huolimatta olen tyytyväinen kehittämistyöni lopputulokseen eli mindfulness-kansioon. Siitä muodostui mielestäni kattava tietopaketti kertoen ja avaten tiiviisti olennaisimmat asiat mindfulnessista ja sen toteuttamisesta lasten kanssa rönsyilemättä kuitenkaan liikaa. Kansion ulkoasun suunnittelin ja toteutin itse. Tekstin fontin ja ottamieni kuvien avulla pyrin visuaaliseen, mutta kuitenkin hillittyyn ilmeeseen mielestäni siinä onnistuen. Ennen kuin vein tulostetun kansion Vekkulaan, rei'itin paperit ja laitoin ne valmiiksi ostamaani kansioon. Näin se oli kirjaimellisesti kansio viedessäni sen Vekkulaan eikä pelkkä paperinippu.

Kuten aiemmin totesin, mindfulnessista on olemassa paljon kirjallisuutta. Myös lasten kanssa toteutetusta mindfulnessista on olemassa kirjallisuutta. Päiväkotimaailmassa mindfulness tuntuu kuitenkin olevan vielä suhteellisen tuntematon ja uusi ilmiö. Aina varhaiskasvattajilla ei ole aikaa eikä mahdollisuutta perehtyä ja tutustua kaikkiin uusiin varhaiskasvatuksen menetelmiin ja alan kirjallisuuteen. Voisin kuvitella, että

yksissä kansissa oleva tietopaketti uudesta menetelmästä ja välineestä on tervetullut tietoisuuteksi monien oppaiden ja kirjojen sijaan.

Yhteistyö Vekkulan kanssa sujui hyvin ja mutkattomasti. Sain jokaiselta työntekijältä hyviä neuvoja matkan varrella ja kannustusta. Päiväkodin johtajan kanssa olimme useasti yhteyksissä ja häneltä sain paljon apua mm. tuokioiden etukäteisjärjestelyissä. Yhteistyö Vekkulan kanssa oli siis kaikin puolin positiivinen kokemus. Yhteistyössä yhteistyökumppanini kanssa opinnäytetyöstäni rakentui juuri sellainen kuin oli tarkoituskin ja kumpikin osapuoli koki työn tarpeelliseksi ja hyödylliseksi.

7.4 Opinnäytetyöni odotukset ja niiden täyttyminen

Mindfulness-kansion arviointilomakkeiden kautta saadun palautteen perusteella voidaan todeta, että kehittämäni mindfulness-kansio on helposti hyödynnettävä, selkeä ja hyödyllinen apuväline varhaiskasvatustyöhön. Kansion tuokit koettiin helposti sovellettaviksi ja muokattaviksi tilanteiden mukaan. Vaikutuksia lasten levottomuuteen, keskittymiseen ja läsnäoloon ei vielä havaittu, koska kansiota hyödynnettiin vain vähän aikaa. Työntekijät itse kokivat saaneensa inspiraatiota, tietoisempaa otetta työhön ja ajattelemisen aihetta kansion myötä, mutta varsinaisia konkreettisia, fyysisiä vaikutuksia he eivät vielä havainneet. Kansio koettiin kuitenkin tarpeelliseksi ja hyväksi mahdollisuudeksi vaikuttaa lasten levottomuuteen ja läsnäoloon. Vekkula tulee hyödyntämään kansiota jatkossakin osana varhaiskasvatustoimintaansa.

Tavoitteeni opinnäytetyöni suhteen täytyivät niin kuin oletinkin eli hyvin. Keskeisimpinä tavoitteina oli kehittää ja luoda varhaiskasvatustyöhön uusi työväline, jonka avulla voitaisiin vaikuttaa lasten levottomuuteen, keskittymiseen ja läsnäoloon ja, että kansio todella otettaisiin käyttöön osana muuta varhaiskasvatustoimintaa. En asettanut suuria odotuksia kansion mukanaan tuomiin mahdollisiin vaikutuksiin, koska tiesin vaikutusten ilmenemisen vaativan säännöllistä harjoittamista pidemmällä aikavälillä kuin opinnäytetyöni puitteissa oli mahdollista. Jotta mindfulness-tuokioita voidaan lähteä ohjaamaan tarkoituksenmukaisesti ja niitä voidaan arvioida luotettavasti, tulee ensin perehtyä tietoisesta läsnäolon toteuttamisen ajatusmaailmaan ja periaatteisiin riittävästi kyetäkseen omaksumaan ja opettamaan tietoista läsnäoloa muillekin.

Johtopäätöksenä ja lopputulemana voidaan todeta, että kehittämäni mindfulness-kansio on hyvä ja hyödyllinen mahdollisuus vaikuttaa lasten levottomuuteen, keskittymiseen ja läsnäoloon, mutta vaikutusten havaitsemiseksi tulee kansiota hyödyntää säännöllisesti ja pidemmän ajan kuin muutaman viikon verran.

8 LOPPUPOHDINTAA

8.1 Oma oppiminen

Voin sanoa, että koko opinnäytetyöprosessi oli yhtä oppimisen koulua. Varmasti jokainen vaihe työssäni opetti jotain, vaikka kaikkea opittua ei osaisikaan pukea sanoiksi. Eniten opin ehkä kuitenkin itsestäni ja omasta osaamisestani. Opinnäytetyöni opetti mm. lisää yhteistyötaitoja, kun sovin asioista monen ihmisen kanssa ja olin myös lasten vanhempiin yhteydessä. Opinnäytetyö on tekijänsä oma työ ja siten myös vastuu työstä on tekijällä. Opinnäytetyöprosessi opettikin vastuunottoa, kun koko työn langat olivat suurimmaksi osaksi vain omassa käsissäni. Jokaisessa vaiheessa jouduin miettimään ja pohtimaan, miten tästä edetään ja suunnitelmallisuus onkin se keskeisin hyvän opinnäytetyön tekijän ominaisuus. Vaikka olen luonteeltani hyvin suunnitelmallinen ja tarkka ihminen, tuli opinnäytetyöprosessin aikana vastaan useita tilanteita, joissa huomasin, että tämä olisi vaatinut lisää suunnittelua. Opinnäytetyö on iso ja vaativakin prosessi, joka vaatii tekijältään päämäärätietoisuutta ja monesti myös sitkeyttä ja sisua. Periksiantamattomuus ja tunnollisuus ovat aina olleet osa minua. Opinnäytetyöni myötä nämä ominaisuudet kuitenkin vain vahvistuivat entisestään, kun välillä oli haasteita matkassa ja siitä huolimatta halusin tehdä kaiken niin hyvin kuin osasin ja kykenin.

Mindfulness-tuokioiden ohjaaminen tuki pedagogisen osaamiseni kehittymistä ja koen, että opinnäytetyöni myötä sain hyvät eväät tietoisien läsnäolon toteuttamisesta lasten kanssa ja hyvää oppimiskokemusta, josta jatkaa mindfulnessin harjoittamista työssäni lastentarhanopettajana tukemalla näin lasten keskittymistä, rauhoittumista ja tietoista läsnäoloa. Mindfulness-kansion myötä myös muut varhaiskasvatuksen

ammattilaiset voivat vaikuttaa lasten levottomuuteen, keskittymiseen ja läsnäoloon ja näin tietoisien läsnäolon opit ja taidot siirtyvät monen pienen ihmisen elämään.

Opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan opettavainen kokemus, jonka vien mukanaani työelämään lasten pariin hyödyntäen mindfulness-kansiotani varhaiskasvatustoiminnassa sekä opinnäytetyöstäni saamia oppeja työssäni ja elämässäni muutenkin.

8.2 Kehittämistyöni jatkonäkymät

Kun vein kansion Vekkulaan, päiväkodin johtaja ehdotti minulle, että hän veisi kansion kaupungin kielenkääntäjälle. Näin kansio tulee palvelemaan myös Kristiinankaupungin alueella enemmistönä olevia ruotsinkielisiä varhaiskasvattajia. Vaikka suurin osa alueen ruotsinkielisistä varhaiskasvattajista ymmärtää ja osaakin suomea, on kuitenkin helpompaa perehtyä ja omaksua kansion teoriaa ja myöskin ohjata harjoituksia, kun ne ovat käyttäjän omalla äidinkielellä kirjoitettua. Näin kansiota pystytään hyödyntämään vaivattomasti ja yhdenvertaisesti kaikissa alueen päiväkodeissa.

Mindfulness-kansio tulee tiedoksi myös muiden Kristiinankaupungin päiväkotien johtajille sekä lastenhoidon johtajalle, kun esitän opinnäytetyöni heidän kokouksessaan 9.11.2017. Kansio tulee näin myös muiden päiväkotien käyttöön osaksi heidän varhaiskasvatustoimintaansa.

Opinnäytetyöni pohjalta olisi mielenkiintoista kuulla myöhemmin ja mahdollisena jatkotutkimusaiheena voisi olla tutkimus siitä, miten kansio on otettu käyttöön muissa Kristiinankaupungin alueen päiväkodeissa, ovatko muut päiväkodit kokeneet kansion hyödylliseksi ja helposti hyödynnettäväksi ja ovatko päiväkotien työntekijät havainneet mindfulness-harjoituksilla olleen vaikutusta lapsiin lisäten rauhallisuutta ja rauhoittumista, keskittyneisyyttä ja tietoista läsnäoloa lapsiryhmään. Olisi myös mielenkiintoista kuulla muista tietoiseen läsnäoloon liittyvistä kehittämistöistä. Voisiko esimerkiksi tietoisien läsnäolon toteuttamista lasten kanssa lähestyä jollain muulla konkreettisella tavalla kuin kansion kautta toteutettavien mindfulness-harjoitusten avulla ja jos niin miten?

LÄHTEET

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet: Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Fowelin, P. 2016. Mindfulness luokahuoneessa. 2. p. Helsinki: Basam Books Oy.

Hawn, G. & Holden, W. 2016. 10 läsnäolon minuuttia: Mindfulness lapsille. 2. p. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä: Lasten mindfulness. 2. p. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Kristiinankaupungin www-sivut. 2017. Viitattu 29.9.2017. <http://www.kristine-stad.fi/etusivu/>

Lantieri, L. & Goleman, D. 2008. Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen: Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa: Opas kasvattajalle. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

Liukko, S. 2012. Opinnäytetyön raportointi: 4.2.1 Erilaisia rakenteita. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.10.2017. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/tag/kehittamisty/>

Lundán, A. 2013. Konstit vähissä? Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin. 2. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut. 2017. Viitattu 25.9.2017. <https://www.mll.fi/>

Sainio, M. & Vepsä, S. 2015. ”Mä kuulin kun pilvet meni piiloon”: Mindfulness-harjoitusten käyttö päiväkodissa. AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.10.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015102615716>

SuomiSanakirjan www-sivut. 2017. Viitattu 1.11.2017. <https://www.suomisana-kirja.fi/>

Suntio, R. 2015. Kesytä jännitys: Opas kasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Willard, C. 2013. Lapsen ja nuoren mieli: Mindfulness-harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittamiseen ja tasapainoon. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

LIITE 1

Hyvä vanhempi!

Olen kolmannen vuoden sosionomi-opiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta (SAMK). Teen toiminnallisen opinnäytetyöni lapsenne päiväkotiryhmässä Vekkulassa. Aiheena on lasten mindfulness eli tietoisena olemisen taito. Tutkin ja arvioin opinnäytetyössäni mindfulnessia työvälineenä.

Toteutan toukokuun aikana Vekkulassa osalle ryhmästä kuusi toiminnallista mindfulness-tuokiota kolmen viikon aikana (viikoilla 18-20). Tuokioissa mindfulnessia harjoitetaan eri aistien avulla leikkien ja liikkumisen muodossa.

Tarkoituksena on tarkastella voiko mindfulness-harjoituksilla vaikuttaa lasten levottomuuteen, rauhattomuuteen ja keskittymiseen. Tarkastelen aihetta myös päiväkodin työntekijöiden näkökulmasta niin, että haastattelen työntekijöitä mindfulness-tuokioiden hyödyllisyydestä, hyödynnettävyydestä ja vaikutuksista heihin ja lapsiin. Kysyn myös lasten ajatuksia ja tunteita jokaisen tuokion yhteydessä.

Suoritan tutkimukseni täysin nimettömästi eli yksittäinen lapsi ei ole tunnistettavissa työstäni. Pyydän lupaa, että lapsenne saa osallistua näihin kuuteen mindfulness-tuokioon ja että saan havainnoida ja haastatella häntä osana ryhmää. Näin pystyn arvioimaan ja tarkastelemaan tuokioiden vaikuttavuutta. Noudatan työssäni tutkimustyön eettisiä periaatteita ja käsittelen aineistoani täysin luottamuksellisesti. Pyydän teitä palauttamaan alla olevan lupalomakkeen täytettynä kenelle tahansa Vekkulun työntekijälle maanantaihin 24.4. mennessä. Kiitos!

Vastaa mielelläni asiaan liittyviin kysymyksiin.

Yhteistyöterveisin ja kiittäen

Hanna Haapala

040-XXXXXXX

Lupalomake

Annan lapseni _____ osallistua mindfulness-tuokioihin. Lastani saa havainnoida ja haastatella nimettömästi tuokioiden yhteydessä. Kyllä ____ Ei ____

Paikka ja aika

Vanhemman allekirjoitus

MINDFULNESS-TUOKION ARVIOINTIA

1. tuokio (X.X.20XX)

Miten tuokio onnistui?

Mikä sujui hyvin?

Mikä ei sujunut niin hyvin? Miksi? Täytyykö jotain muuttaa/muokata ja miten?

Miten lapset lähtivät mukaan harjoituksiin?

Ymmärsivätkö lapset harjoitusten ohjeet oikein?

Muita havaintoja?

ARVIOINTIA JA PALAUTETTA MINDFULNESS-KANSIOSTA

Miten pitämänne mindfulness-tuokiot ovat mielestäsi sujuneet?

Mikä on onnistunut?

Mikä ei ole sujunut niin hyvin? Miksi?

Miten lapset ovat lähteneet mukaan harjoituksiin?

Onko kansiota ollut helppo hyödyntää?

Onko kansio mielestäsi hyödyllinen niin, että sitä tullaan hyödyntämään jatkossakin osana ryhmän toimintaa?

Oletko havainnut tuokioiden tuoneen rauhallisuutta, keskittyneisyyttä ja tietoisia läsnäoloa lapsiryhmään? Jos, niin millä tavoin? Onko tuokioilla ollut vaikutusta lasten levottomuuteen? Jos, niin miten?

Onko tuokioilla ollut vaikutusta omaan jaksamiseen työssä? Oletko itse kokenut saaneesi jotain hyötyä tuokioiden myötä kuten esimerkiksi rauhallisempi ja tietoisempi ote työhön?

Muita kommentteja kansiosta? (Kuulen mielelläni sekä positiivista, että rakentavaa palautetta 😊)

Kiitos vastauksista! 😊