



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sanna Heikkonen & Sari Miettinen

KIRJALLINEN OHJELEHTINEN
MINDFULNESS HARJOITTEISTA
LASTEN KESKITTYMISKYVYN JA
HYVINVOINNIN LISÄÄMISESSÄ

Sosiaali- ja terveysala

2019

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyö

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Sanna Heikkonen ja Sari Miettinen
Opinnäytetyön nimi	Kirjallinen ohjelehtinen mindfulness harjoitteista lasten keskittymiskyvyn ja hyvinvoinnin lisäämisessä
Vuosi	2019
Kieli	suomi
Sivumäärä	46 + 1 liite
Ohjaaja	Sanna Saikkonen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota helppolukuinen kirjallinen ohjelehtinen lapsille suunnatuista mindfulness-harjoitteista Vaasan alueen koulujen henkilökunnan käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota uusi vaihtoehtoinen menetelmä, jonka avulla voitaisiin vähentää ja ehkäistä lasten levottomuutta sekä lisätä lasten keskittymiskykyä sekä hyvinvointia. Opinnäytetyön tilaajana oli Vaasan kaupunki.

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin millaisia vaikutuksia mindfulness harjoitteilla on ollut lasten keskittymiskykyyn, levottomuuteen sekä yleiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyössä kartoitettiin lapsille suunnattuja mindfulness harjoitteita ja perehdyttiin lasten lisääntyneeseen levottomuuteen, melun ja tietotulvan aiheuttamiin terveyshaittoihin, lasten hyvinvointiin ja kehitykseen, sekä mindfulnessiin.

Opinnäytetyössä käytetty teoria kerättiin kirjoista, suomalaisista sekä kansainvälisistä tutkimuksista ja artikkeleista sekä eri tietokannoista kuten PubMedista ja Terveyskirjastosta. Tietoa kerätessä tuli selkeästi ilmi, että lasten levottomuus on lisääntynyt eivätkä rauhalliset oppihetket koulussa ole enää itsestään selvyys. Rauhattomuus luokissa ilmenee muun muassa joka päiväisenä meluhäiriönä ja oppimisympäristöt voivat välillä olla hyvinkin rauhattomia. Melun on tutkitusti todettu vaikuttavan haitallisesti lapsen kielellisiin taitoihin sekä oppimiseen. Se vaikeuttaa muun muassa lukemisen oppimista, lisää lukivaikeutta ja vaikuttaa haitallisesti muistitoimintoihin. (Käypä hoito 2010). Tästä syystä onkin tärkeää saada koulujen käyttöön uusia menetelmiä, joiden pyrkimyksenä on rauhoittaa oppimisympäristöjä ja luoda lapsille rauhallisempia oppihetkiä.

Avainsanat: mindfulness, lapsi, levottomuus, keskittymiskyky, hyvinvointi

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Hoitotyö

ABSTRACT

Authors	Sanna Heikkonen and Sari Miettinen
Title	A Written Booklet of Mindfulness Exercises Aimed for Children to Increase Children's Concentration and Wellbeing
Year	2019
Language	Finnish
Pages	46 + 1 Appendix
Name of Supervisor	Sanna Saikkonen

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to gather an easy-to-read written booklet to the personnel in the schools in Vaasa area about mindfulness exercises aimed for children. The main purpose of this practice-based bachelor's thesis was to offer a new alternative option which could help reduce and prevent restlessness among children and to increase children's concentration and wellbeing. The client organization of this practice-based bachelor's thesis was the City of Vaasa.

This practice-based bachelor's thesis looks at what kind of effects mindfulness exercises have had on children's concentration, restlessness and a common well-being. It also identifies child-aimed mindfulness exercises, which can be used to manage the increased restlessness among children, health hazards because of noise and a huge flow of information, children's well-being and development and also mindfulness.

The theoretical frame of this bachelor's theses was collected from literature, Finnish and international studies and articles, several different data-bases like PubMed and Terveystieteiden tutkimuskeskus. The collected material revealed that children's restlessness has been increasing and a tranquil learning environment is not self-evident anymore. Restlessness in classrooms occurs as an everyday nuisance and learning environments may occasionally be very noisy and restless. Reduced noise levels have been shown to impinge children's lingual skills and learning abilities. It also aggravates the process of learning to read, increases dyslexia and has a hazardous impact on memory functions. (Current Care Guidelines 2010). For this reason, it is important to give the school new methods, which can be used to create a calmer learning environment for children.

Keywords: Mindfulness, children, restlessness, concentration, wellbeing

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	9
3.1	Työsuunnitelma.....	9
3.2	Projektin vaiheet	10
3.2.1	Käynnistysvaihe	10
3.2.2	Rakentamisvaihe	10
3.2.3	Päätämismvaihe.....	10
3.2.4	SWOT-analyysi.....	10
4	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	12
4.1	Terve Oppiva Mieli.....	12
4.1.1	TOM-tutkimus 12–15 -vuotiaille oppilaille	13
4.1.2	Mindfulness tutkimus 7–9 -vuotiaille oppilaille	14
4.2	Peruskoulu.....	16
4.3	Lapsen kehitys ja käyttäytyminen.....	16
4.4	Lapsen levottomuus ja keskittymiskyvyn puute	18
4.5	Tietotulva ja ärsykkeet.....	20
4.6	Melu	21
4.7	Lapsen hyvinvointi.....	23
4.8	Mindfulness.....	24
4.8.1	Mitä mindfulness on?.....	24
4.8.2	Mindfulnessin taustaa.....	25
4.8.3	Mindfulnessin käsitteitä	26
4.8.4	Mindfulnessin hyödyt	27
4.8.5	Mindfulness ja lapset.....	28
5	KIRJALLINEN OHJELEHTINEN LAPSILLE SUUNNATUISTA MINDFULNESS HARJOITTEISTA	31

6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	32
6.1	Opinnäytetyön käynnistysvaihe	32
6.2	Opinnäytetyön rakentamisvaihe.....	32
6.2.1	Tiedonkeruu ja tiedon rajaaminen.....	33
6.2.2	Yhteistyö Vaasan kaupungin kanssa.....	35
6.3	Opinnäytetyön päättämismvaihe.....	35
6.3.1	Kirjallinen ohjelehtinen.....	36
6.3.2	Raportointi	36
7	POHDINTA.....	38
7.1	Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden arviointi.....	38
7.2	Opinnäytetyön aikataulus ja yhteistyö	38
7.3	Opinnäytetyön eettisyys.....	39
7.4	Opinnäytetyön luotettavuus	40
7.5	Opinnäytetyön SWOT-analyysi.....	41
7.6	Oman oppimisen arviointi.....	42
7.7	Jatkotutkimusaiheet.....	43
	LÄHTEET.....	44
	LIITE	

1 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Lasten ja nuorten levottomuudesta ja koulurauhan häiriöistä on ollut jo pitkään puhetta esimerkiksi mediassa. Televisiot, pelikonsolit, tietokoneet ja kännykät tuovat lasten ja nuorten eteen hurjan määrän visuaalisia ärsykejä sekä ääniärsykejä ja vaikeuttavat rauhalliseen tilaan pääsemistä, mikä taas lisää levottomuutta (Tiessalo 2015). Mannisen mukaan ”levottomuus on todennäköisesti yleisin lasten psyykkisen häiriökehityksen oire” ja lastenpsykiatrisen erikoissairaanhoidon voimavaroista suurin osa kuluu juuri käytöshäiriöisiin 7–12 -vuotiaisiin lapsiin. Mannisen mukaan lapsen levottomuus syntyy mielen riittämättömästä käsittelykapasiteetista sisään tulevaa affektitulvaa kohtaan. (Manninen 2015.)

Lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille on suuri merkitys sillä, millainen hänen oppimisympäristönsä sekä kouluyhteisönsä on. Kouluviihtyvyys vaikuttaa lapsen oppimiseen ja nimenomaan siihen, että lapsi saa oppia omien kykyjensä mukaisesti. Kouluviihtyvyyden on siis todettu vahvistavan niin oppimista kuin lapsen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiakin. (THL 2018.) Tällä hetkellä Vaasan seudun kouluissa levottomuus on lisääntynyt eivätkä rauhalliset oppihetket ole enää itsestäänselvyys. Rauhattomuus luokissa ilmenee muun muassa jokapäiväisenä meluhäiriönä. Henkilökunnalla ei tällä hetkellä ole käytössä riittäviä työkaluja kaiken meluhäiriön ja levottomuuden karsimiseen, joten tarve olikin uudelle, vaihtoehtoiselle menetelmälle, jolla oppimisympäristöjen levottomuutta voitaisiin yrittää rahoittaa sekä ehkäistä.

Mindfulness harjoitteiden on todettu parantavan keskittymiskykyä sekä lisäävän aivojen harmaata ainetta alueilla, jotka osallistuvat oppimiseen sekä muistitoimintoihin. Suorituskyky on parempi ja havaitseminen, looginen ajattelu ja tiedon käsittely onnistuvat vaivattomammin mindfulness-harjoittelun ansiosta. (Wihuri 2014.) Mindfulness auttaa lapsia esimerkiksi kiukun, pelon ja ikävien tunteiden hallinnassa, parantaa keskittymiskykyä, auttaa olemaan myötätuntoisempi sekä edistää tervettä ja myönteistä minäkuvaa (Markkanen 2018).

Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka aihepiiri koostui mindfulnessista, lapsille suunnatuista mindfulness-harjoitteista, lapsen kehittymiseen, hyvinvointiin ja keskittymiskykyyn vaikuttavista asioista sekä melun ja tietotulvan aiheuttamista haitoista. Opinnäytetyön aiheen tarjosi Vaasan kaupunki. Aihe oli ajankohtainen ja tärkeä, ja mielenkiintoa aiheeseen toi myös se, että työllä mahdollisesti pystyisi vaikuttamaan oman alueen koulujen oppimisympäristön viihtyvyyteen sekä oppilaiden hyvinvointiin.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota helppolukuinen kirjallinen ohjelehtinen lapsille suunnatuista mindfulness harjoitteista Vaasan alueen koulujen henkilökunnan käyttöön. Ohjelehtistä varten selvitettiin, millaisia mindfulness-harjoitteita lapsille on tarjolla ja millaisia vaikutuksia harjoitteilla on ollut lasten hyvinvointiin ja keskittymiskykyyn. Tietoa mindfulnessin hyödyistä sekä harjoitteista kerättiin eri tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Opinnäytetyötä varten kerätyt tiedot lapsille suunnatuista mindfulness-harjoitteista koottiin kirjalliseksi ohjelehtiseksi ja annettiin eteenpäin Vaasan kaupungille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota Vaasan alueen koulujen henkilökunnalle uusi, vaihtoehtoinen menetelmä, jonka avulla voitaisiin vähentää ja ehkäistä lasten levottomuutta sekä lisätä lasten keskittymiskykyä ja hyvinvointia.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Projektiin liittyviä ominaisuuksia ovat muun muassa se, että projekti on aina kokonaisuus, joka koostuu joukosta ihmisiä, jotka yhdessä suorittavat tiettyä tehtävää, ja että projektilla on oma elinkaari, eli sillä on aina selkeä alkua ja loppu. Projektin pääpiirteisiin kuuluvat myös budjetointi, aikataulutus sekä selkeä tavoite. Projekti on aina tilaustyö, ja sen tekemiseen kuuluvat oleelliset riskit sekä epävarmuus. Projektilla ominaista on myös se, että kahta samalaista projektia ei ole olemassa. Projektin lopputuotos ei välttämättä aina ole kuitenkaan mikään konkreettinen tuote, vaan se voi olla myös ratkaisu johonkin tiettyyn ongelmaan. (Ruuska 2012, 19–20.)

3.1 Työsuunnitelma

Hyvä työsuunnitelma auttaa projektin sujuvassa etenemisessä ja tavoitteisiin pääsemisessä. Suunnitteluvaiheessa päätetään muun muassa aikataulutuksesta, tarvittavista voimavaroista sekä työmenetelmistä. Suunnittelumenetelmiä on kolme erilaista ja ne jaetaan eri osiin projektin pituuden ja ajankohdan mukaan. Suunnittelumenetelmiä ovat strateginen suunnitelma, taktinen suunnitelma ja operatiivinen suunnitelma. Operatiivinen suunnittelu on lyhyen ajan, noin vuoden päähän ulottuvaa suunnittelua, jossa suunnitelmat ovat konkreettisia ja voimavarat sidotut. (Ruuska 2012, 175–177). Tämä opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan lyhyt eli noin vuoden kestävä projekti, joten tässä projektissa käytettiin periaatteessa vain operatiivista suunnittelumenetelmää. Opinnäytetyön tekemiseen tarvittavat voimavarat sekä tavoitteet olivat alusta asti selvät, ja työtehtävät jaettiin alusta lähtien selkeästi molempien tekijöiden kesken.

Ruuskan (2012, 177,183) mukaan työsuunnitelman tarkoituksenmukaisuus on tärkeää ja suunnitelman tulee olla realistinen ja voida elää ja mukautua projektin mukana. Työsuunnitelman päälinjat tulee olla selvillä, mutta huomioitavaa on, että yksityiskohdat selkenevät vasta projektin edetessä. Työsuunnitelma on yksi projektin tärkeimmistä osista. Sen avulla saadaan muun muassa selkeä kuva työkokonaisuudesta sekä saadaan kartoitettua projektin valmistumisaikataulua.

3.2 Projektin vaiheet

3.2.1 Käynnistysvaihe

Kehitysidea, visio, tarve uudistaa jo olemassa olevaa järjestelmää tai ympäristön painostus uudistukseen voivat olla syitä projektin käynnistämiseen. *Käynnistysvaiheeseen* kuuluu se, että projektin tavoitteet ja lopputulema ovat kuvattuna mahdollisimman selkeästi ja projektin aloittamista varten tarvittavat suunnitelmat ovat tarkkaan laadittuna. Käynnistysvaiheen eri osia ovat esiselvitys, projektin asettaminen sekä projektin suunnittelu. (Ruuska 2012, 35–40.)

3.2.2 Rakentamisvaihe

Rakentamisvaiheessa määritellään toimeksiannon kohteena oleva tuote tai järjestelmä. Tässä vaiheessa myös toimeksiantajan kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä, jotta lopputuotos olisi mahdollisimman onnistunut. Rakentamisvaiheeseen kuuluvat myös suunnittelu-, toteutus-, testaus- ja käyttöönottovaiheet. (Ruuska 2012, 35–40.)

3.2.3 Päättämismvaihe

Projektin *päättämismvaiheeseen* pääsyn edellytyksenä on, että lopputuotos on hyväksytty projektin alussa määriteltyjen kriteerien mukaisesti. Projektilla on aina selkeä päätepiste, jonka katsotaan olevan se hetki, kun tilaaja on ottanut projektin lopputuotteen käyttöönsä. Päättämismvaiheeseen kuuluvat myös asiakirjojen yhteen kokoaminen niiden arkistoinnista tai tuhoamisesta varten sekä loppuraportin laatiminen. Viimeisimpänä tehtävänä päättämismvaiheessa on projektiorganisaation purkaminen. (Ruuska 2012, 35–40.)

3.2.4 SWOT-analyysi

Opinnäytetyön SWOT-analyysissä arvioitiin mahdolliset vahvuudet, heikkoudet, uhat ja mahdollisuudet. Sana swot tulee englanninkielien sanoista Strengths eli vahvuudet, Weaknesses eli heikkoudet, Opportunities eli mahdollisuudet sekä Threats eli uhat. Kyseiset neljä termiä on jaoteltu vielä siten, että vahvuudet ja heikkoudet ovat sisäisiä tekijöitä ja mahdollisuudet ja uhat ulkoisia tekijöitä. Tämän

analyysin tulosten perusteella on mahdollista ohjata projektin eri prosesseja ja tunnistaa kriittiset kohdat ja täten ennakoida. Tässä tapauksessa analyysin subjektiivisuus kuitenkin luo omat haasteensa ja sitä onkin käytettävä lähinnä suuntaa antavana. (Opetushallitus, 2019)

Oman projektin SWOT-analyysia käytimme kaikkien neljän termin kartoittamiseen ja työmme ennakoimiseksi sekä helpottamiseksi. Vahvuuksina kyseisellä opinnäytetyön tuloksella nähtiin sen tämänhetkinen mielenkiintoisuus, harjoitteiden helppo toteutettavuus sekä oma ammatillinen intressi ja halu kehittyä mindfulnessissa. Vahvuuksina nähtiin myös verkkomateriaalin englanninkielinen saatavuus; sitä oli riittävästi ja lisäksi meillä oli kielitaitoa sen ymmärtämiseen. Ohjelehtinen esittää selkokielisesti ja lapsiystävällisesti harjoitteiden toteutukset, joten niitä on mutkatonta käyttää. Heikkouksiksi nähtiin suomenkielisen mindfulness-kirjallisuuden vaikea saatavuus, koska tätä nimenomaista kohderyhmää koskevat kirjat olivat joko loppuunmyytyjä, uutta painosta odottamassa tai kirjastojen pitkien varausjonojen takia huonosti saatavilla. Ulkoiset mahdollisuudet, jotka edesauttoivat saavuttamaan päämäärän, olivat tässä opinnäytetyössä lasten ja nuorten hyvinvointi. Uhkina olivat aikataulu ja sen kiireellisyys. Liiallinen saatavuuskin sai pohtimaan, että onko tätä saatavilla jo liikaa.

4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

4.1 Terve Oppiva Mieli

Opinnäytetyön teoriaosaa lähdettiin rakentamaan Folkhälsanin ja Helsingin yliopiston tekemän Terve Oppiva Mieli -tutkimus- ja kehittämishankkeen kautta. Terve Oppiva Mieli -tutkimus- ja kehittämishanke kertoo tietoisuustaitojen eli mindfulnessin hyödyistä suomalaisten lasten koulumenestyksen tukena. Terve Oppiva Mieli -tutkimus- ja kehittämishankkeessa kartoitettiin tietoisuustaitojen vaikutusta 12–15-vuotiaiden koululaisten stressinhallintaan, tarkkaavaisuuteen, mielenterveyteen sekä onnellisuuteen ja myötätuntoon. Hankkeen tutkimusosa toteutettiin vuosina 2014–2016 ja vuosina 2016–2018 toteutettiin hankkeen kehittämisosa, jossa tutkimuksen pohjalta on tarkoituksena tuottaa hyvinvointiohjelma, jonka tavoitteena on tuoda tietoisuustaidot osaksi kouluarkea sekä edistää opiskeluympäristön hyvinvointia. (Terve Oppiva Mieli 2018.)

Terve Oppiva Mieli -hankkeessa tietoisuustaidoilla tarkoitetaan tietoista hyväksyvää läsnäoloa sekä keskittymistä kyseiseen hetkeen. Tutkimuksen tulokset kertovat, että tietoisuustaitojen harjoittamisesta on enemmän hyötyä kuin tavallisesta rentoutusharjoituksesta. Tutkimuksen mukaan harjoitejakson jälkeen nuorten psyykinen joustavuus lisääntyi, masennus väheni, sosio-emotionaalinen toimintakyky parantui sekä hyvinvointi lisääntyi. Kehittämishankkeen tarkoituksena oli siis tuottaa keskittymisharjoituksia oppilaille, minkä avulla tuetaan rauhallisen oppimisympäristön muodostumista, kehitetään oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä tuetaan oppimista ja oppilaiden hyvinvointia. Kehittämishankkeen ansiosta saadaan tuotettua kouluissa työskenteleville aikuisille uusia menetelmiä, joiden avulla opettajat ja ohjaajat pystyvät edistämään myös omaa hyvinvointiaan, stressinhallintaansa sekä työssä jaksamistaan. Kehittämishankkeeseen sisältyy myös tutkimus, jonka avulla selvitetään, miten tietoisuustaidot pystyttäisiin jalkauttamaan suomalaisiin peruskouluihin tehokkaasti. (Terve Oppiva Mieli 2018.)

4.1.1 TOM-tutkimus 12–15 -vuotiaille oppilaille

Terve Oppiva Mieli tutkimuksessa käytetty mindfulness-ohjelma on nimeltään .B (Stop and Breath), joka on suunniteltu 11–18 vuotiaille nuorille. Ohjelma on yhdeksän viikon mittainen, ja siihen kuuluu yhdeksän 45 minuutin mittaista ryhmäharjoitusta sekä kotiharjoituksia. .B-ohjelma on kehitetty Isossa-Britanniassa yhteistyössä kokeneiden opettajien sekä Oxfordin, Cambridgen ja Exeterin yliopiston kanssa. (Volanen, Lassander, Hankonen, Santalahti, Hintsanen, Simonsen, Raevuori, Mullola, Vahlberg, But & Suominen 2016.)

Terve Oppiva Mieli -tutkimuksessa mukana oli 59 suomaista koulua. Tutkimuksessa mukana olleet oppilaat olivat iältään 12–15 vuotiaita, ja yhteensä heitä oli noin 3500. Tutkimukseen osallistuneet koulut jaettiin satunnaisesti kolmeen ryhmään. Ensimmäinen ryhmä oli interventioryhmä, jossa oppilaat tekivät mindfulness-harjoitteita viikoittain. Toinen ryhmä oli rentoutusryhmä, jossa oppilaat tekivät mindfulnessin sijasta rentoutusharjoituksia. Kolmas ryhmä oli niin sanottu nollaryhmä, jossa oppilaat jatkoivat koulupäiviä tavalliseen tapaan, ilman muutoksia. Sen lisäksi, että tutkimuksella haluttiin selvittää mindfulnessin vaikutuksia nuorten terveyteen, sen tarkoituksena oli myös selvittää rentoutuksen sekä mindfulnessin vaikuttavuuden eroa kyseisessä asiassa. (Volanen ym. 2016.)

Tutkimus kesti yhdeksän viikkoa. Interventioryhmässä oppilailla oli joka viikko eri teema, jonka mukaan tehtiin erilaisia mindfulness-harjoitteita viikoittain. Myös rentoutusryhmässä oppilailla testattiin eri rentoutusharjoitteita joka viikko. Molemmissa ryhmissä harjoitteita tehtiin 45 minuuttia viikoittain. Ennen tutkimuksen alkua sekä tutkimuksen loputtua opettajat, oppilaat ja vanhemmat täyttivät kyselylomakkeen. Jokaiselle vastaajaryhmälle oli oma lomake ja omat kysymykset. Kaikkia pyydettiin täyttämään uusi kyselylomake myös kuusi kuukautta tutkimuksen jälkeen. Oppilaille tehtiin uusi kysely vielä 12 kuukauden kuluttua tutkimuksen päättymisestä. Ennen varsinaista tutkimusta tehtiin pilottitutkimus, jolla varmistettiin, että tutkimus on toimiva ja että se sopii suomalaisiin kouluihin. Pilottitutkimuksessa mukana oli vain kaksi koulua ja 82 oppilasta. Jo pilottitutkimuksen aikana huomattiin mindfulnessin hyvät vaikutukset nuorten hyvinvointiin sekä eri oppimistaitoihin. (Volanen ym. 2016.)

Kyselylomakkeiden lisäksi oppilaat suorittivat tehtäviä sekä ennen tutkimuksen alkua että tutkimuksen lopussa, yhdeksän viikon mindfulness ja rentoutusharjoitusjakson jälkeen. Tutkijat käyttivät erilaisia menetelmiä oppilaiden fyysisen ja henkisen tilan tarkkailuun oppilaiden suorittaessaan eri tehtäviä. Tehtäviin kuului muun muassa puheen pitäminen yleisölle sekä matemaattisten ongelmien ratkaiseminen. Näiden tehtävien aikana seurattiin oppilaiden reagointia sosiaalisen ja kognitiivisen tilanteen tuomaan stressiin. Stressitasoa mitattiin muun muassa sensorilla, joka kiinnitettiin kämmeneen ja joka rekisteröi stressistä johtuvan kämmenen hikoamisen. Myös sydämen sähköistä toimintaa seurattiin samanaikaisesti. (Volanen ym. 2016.)

Tutkimuksen päävasteita olivat psyykkinen joustavuus ja selviytymiskyky, sosio-emotionaalinen toimintakyky ja masennus. Alustavien tuloksien mukaan interventioryhmän tyttöoppilaiden psyykkinen joustavuus lisääntyi merkittävästi verrattuna rentoutusryhmään. Myös tyttöjen masennus väheni huomattavasti verrattuna rentoutusryhmään. Sosio-emotionaalinen toimintakyky parani molemmissa ryhmissä. Poikien todettiin hyötyvän enemmän mindfulnessin säännöllisestä ja jatkuvasta harjoittamisesta. Alustavien tuloksien mukaan mindfulnessin säännöllinen harjoittaminen lisää nuorten hyvinvointia tehokkaammin kuin tavallinen rentoutuminen. Yksityiskohtaisempia tuloksia ei ole vielä saatavilla, koska tutkimuksen julkaisuvaihe ei vielä ole valmis. (Volanen 2018.)

4.1.2 Mindfulness tutkimus 7–9 -vuotiaille oppilaille

Iso-Britanniassa on kehitetty myös 7–11-vuotiaille oma mindfulness-ohjelma nimeltään Paws b. Paws b-ohjelma perustuu osittain .b-ohjelmaan. Myös Paws b-ohjelman osalta on tehty pilottitutkimus. Paws b on kahdeksan viikon mittainen mindfulness-ohjelma, joka pilottitutkimuksessa toteutettiin kouluaikana opettajien johdolla. Tutkimukseen osallistui kolme koulua ja 71 oppilasta. Oppilaat olivat iältään 7–9-vuotiaita. Kahdessa koulussa oppilaat tekivät mindfulness-harjoitteita viikoittain, ja kolmas koulu oli vertailukoulu, jossa oppilailla koulupäivät jatkuivat tavalliseen tapaan, ilman muutoksia. (Vickery & Dorjee 2016.)

Paws b-ohjelmassa on kuusi erilaista teemaa. Tutkimuksessa teemat vaihtelivat viikoittain. Oppilaat tekivät mindfulness-harjoitteita koulussa, ja heille annettiin ohjeeksi tehdä harjoitteita myös kotona. Ohjelman harjoitteita voi tehdä tunnin tai puolen tunnin jaksoissa, esimerkiksi 12 puolen tunnin harjoitetta. Pilottitutkimus kesti kahdeksan viikkoa, jonka jälkeen harjoitteita tehtiin 5–10 minuuttia viikossa kolmen kuukauden seurantaan asti. (Vickery & Dorjee 2016.)

Tuloksien mukaan Paws b-ohjelma ja mindfulness-harjoitteet sopivat hyvin toteutettaviksi koulussa. Tutkimuksen tuloksien mukaan enemmistö lapsista piti harjoitteista ja suurin osa olisi valmis jatkamaan mindfulness-harjoitteita koulussa. Tuloksien mukaan kahdeksan viikon Paws b-ohjelman jälkeen oppilaiden negatiiviset tunnereaktiot vähenivät merkittävästi ja myös oppilaiden metakognitio lisääntyi huomattavasti. (Vickery & Dorjee 2016.) Metakognition avulla oppilas ymmärtää, miten tietoa voi käsitellä ja mistä sitä voi hankkia. Metakognition avulla oppilas myös tiedostaa omat ajatuksensa ja pystyy säätelemään niitä. Metakognitiivisten taitojen on todettu myös edistävän oppimisprosessia, koska se vaikuttaa opittujen asioiden ymmärtämiseen ja soveltamiseen. Metakognitio siis tehostaa oppimista ja ongelmanratkaisua sekä lisää kriittistä ajattelua. (Peda.net 2019.)

Tutkimustuloksien mukaan mindfulness parantaa lasten tunneperäistä hyvinvointia. Tutkijat olivat tyytyväisiä tuloksiin, koska kyseessä oli alustava tutkimus, jossa tutkittavien määrä oli melko pieni, ja tutkimus suoritettiin melko lyhyellä ajalla. Osa lapsista ei myöskään tehnyt tutkimukseen kuuluvia kotiharjoituksia, joiden tekeminen olisi voinut vaikuttaa tuloksiin vielä positiivisemmin. Tässä tutkimuksessa opettajat olivat käyneet lyhyen mindfulness-koulutuksen ja he tekivät harjoitteet lasten kanssa. Muissa tutkimuksissa mindfulness-harjoitteet on tehty usein koulutetun mindfulness-ohjaajan kanssa, joten tutkimuksessa haluttiin tuoda esiin myös se, että koulujen opettajat voivat hyvinkin ohjata oppilaita itse. (Vickery & Dorjee 2016.)

4.2 Peruskoulu

Vuonna 1968 säädettiin laki yhdeksänvuotisesta peruskoulusta, joka olisi kaikille lapsille yhtenäinen koulu. Aikaisemmin koulujärjestelmä oli ollut kaksiahaarainen, eli koulut jaettiin yksityisiin ja maksullisiin oppikouluihin sekä ilmaiseen kansakouluun. Aikaisemman erottelun johdosta varakkaammat lapset kävivät yleensä oppikoulua ja vaatimattomimmista oloista tulevat lapset kävivät kansakoulua. Yhtenäinen peruskoulu oli monelle suuri muutos, ja tuona aikakautena muutosta pidettiin jopa sosialistisena. (Penttilä 2012.)

Suomalaiset lapset käyvät siis nykypäivänä peruskoulua ja saavat perusopetusta. Perusopetuksen tavoitteena on opettaa, tukea ja auttaa 7–16-vuotiaita lapsia kehittymään ja tulemaan osaksi yhteiskuntaa. Peruskouluun kuuluu luokat 1–9. Alimmilla luokilla, eli luokilla 1–6, saattaa olla sama opettaja useampana vuotena. Tämä luokanopettaja opettaa yleensä myös montaa eri ainetta. 7.–9. luokilla eri oppiaineita opettavat pääsääntöisesti eri opettajat. (Opetushallitus 2019.)

Suomalainen peruskoulu on maksutonta ja tarjoaa kaikille lapsille samanlaiset jatko-opintomahdollisuudet. Peruskoulun tarkoituksena on tukea lasten kasvua yhteiskunnan jäseniksi sekä opettaa yhteiskunnassa tarvittavia taitoja. (Opetushallitus 2019.) Laissa taas peruskoulu määritellään ”yhtenäiskouluksi, joka antaa kansalaisille tarpeellista yleissivistävää peruskoulutusta” (L27.05.1983/1983). Peruskoulun tulee opettaa lapsille hyviä tapoja sekä elämässä tarvittavia taitoja. Peruskoulun tulee myös tarjota oppilailleen tarvittavat valmiudet itsensä kehittämiseen sekä kasvattaa lapsia tasapainoisiksi, itsenäisiksi ja rauhanomaisiksi. Peruskoulun tulee auttaa oppilaita kasvamaan vastuuntuntoisiksi ja arvokkaiksi yhteiskunnan jäseniksi. (L27.05.1983/1983.)

4.3 Lapsen kehitys ja käyttäytyminen

Lapsuuden aikaiset kokemukset ja kasvuympäristö vaikuttavat mielenterveyden kehitykseen. On todettu, että aivojen ja mielen kehitys ovat riippuvaisia siitä, millaisia ympäristöstä saatuja kokemuksia keräämme. Nämä kokemukset vaikuttavatkin oleellisesti keskushermoston kypsymiseen. Lapsuudessa luodaan

siis mielen kehitykselle perusta, jolla on koko elämän kestäviä seurauksia. Sameroffin transaktionaalinen kehitysmalli kuvaa juuri sitä, miten yksilön kehityksessä myös ympäristöllä on jatkuva vaikutus yksilön ominaisuuksiin sekä toimintaan. (Puura & Laukkanen 2016, 20–22.) Tästä syystä olisikin tärkeää, että kouluympäristö, jossa lapsi viettää ison osan ajastaan, olisi rauhallinen ja turvallinen.

Lapsen yliminä muodostuu noin 3–7-vuotiaana. Yliminän muodostuminen tarkoittaa sitä, että lapsi alkaa kulkea itsenäistymisen tietä, sisäinen psyykkinen kontrolli kehittyy ja lapsi tutustuu ympäristön sosiaalisiin sääntöihin ja käyttäytymistapoihin. Lapsi oppii myös toimimaan vallitsevien sääntöjen ja normien mukaan, mutta siihen tarvitaan vanhempien rajojen asettamista niin fyysisesti, sanallisesti kuin ajatuksellisestikin. Lapsi kapinoi vanhempiaan vastaan, mutta vanhempien peräänantamattomuuden vuoksi lapsi joutuu tekemään niin kuin on käsketty, ja tämä tapahtuma avaa oven oppimiselle ja tätä kautta lapsi oppii sisäistämään vallitsevat säännöt. Kun tämä oppiminen kehittyy, lapsi on loppujen lopuksi sisäistänyt säännöt ja normit niin hyvin, että pystyy sulautumaan sosiaalisiin käyttäytymistapoihin huomaamattaan. (Dunderfelt 2011, 73–75.)

Keltikangas-Järvinen selvittää, miten lasten sosiaalisuus, sosiaaliset taidot ja aggressiivisuus eroavat toisistaan ja kuinka ne toisaalta myös nivoutuvat tiiviisti yhteen lapsen kasvatuksesta ja kehityksestä puhuttaessa. Sosiaalinen lapsi haluaa olla muiden ihmisten seurassa, kun taas sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan lapsen kykyä olla tekemisissä toisten ihmisten kanssa. Sosiaalisuutta pidetään synnynnäisenä, mutta sosiaaliset taidot lapsi oppii kasvaessaan. Aggressiivisuus taas on sosiaalisten taitojen vastakohta. Kun lapsi on tilanteessa, jota hän ei tunne hallitsevansa, hän käyttäytyy aggressiivisesti. Lapsen kasvatuksessa tärkeää onkin yrittää opettaa aggressiivisuuden tilalle sosiaalisia taitoja, joiden avulla lapsen kokema uhkaava tilanne saadaan hoidettua lempeämmin. Keltikangas-Järvinen mainitsee myös tutkimuksesta, jonka tuloksien mukaan lapsen kehityksen varhaisessa vaiheessa suurilla päiväkotiryhmillä on yhteys lapsen myöhempään aggressiiviseen käytökseen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 13–14.)

Koulu voi yrittää tehdä osansa lasten käytöksen ja kehityksen ohjaamisessa, mutta lähtökohtaisesti lapset saavat käytösmallinsa kotoa ja nimenomaan lasten vanhemmilla tai huoltajilla on päävastuu lasten käyttäytymisen ja sosiaalisten taitojen oppimisesta. Keltikangas-Järvisen mukaan on normaalia, että lapsi käyttäytyy aggressiivisesti taaperoiässä, mutta aggressiivisuuden tulisi kuitenkin vähentyä iän mukana. Joskus aggressiivisuus jää lapselle toimintamalliksi, ja silloin kyse on vanhempien epäjohtonmukaisesta kurista. Epäjohtonmukainen kuri tarkoittaa sitä, että vanhemmat ovat välillä hyvin ankaria ja välillä taas sallitaan kaikki, mikä vahvistaa lapsen aggressiivista käytöstä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 69.)

Lapsen kehitykseen vaikuttaa siis suuresti se ympäristö, jossa lapsi on. Ympäristön vaikutus alkaa jo varhaislapsuudessa, mutta sillä on suuri merkitys myös kouluikäisen kehityksessä. Kun lisäksi on todettu, että suuret ryhmät vaikuttavat lapsen kehitykseen negatiivisesti, on entistä enemmän syytä parantaa lasten oppimisympäristöä sekä miettiä ryhmäkokoja. Lapsen kehitykseen vaikuttaa myös sääntöjen oppiminen, ja säännöt lapsi oppii vanhempien asettamien rajojen avulla. Sääntöjen ja normien oppiminen auttaa lasta toimimaan yhteiskunnassa yhdenmukaisesti muiden ihmisten kanssa. Ilman sääntöjen oppimista lapsen eteen tulee tilanteita, joissa hän ei osaa toimia oikein ja käyttäytyy sen vuoksi haastavasti. Näitä tilanteita tulee vastaan esimerkiksi juuri koulumaailmassa. Sääntöjen opettaminen on vanhempien vastuulla samoin kuin lapsen sosiaalisten taitojen kehittäminen. Myös sosiaaliset taidot auttavat selviytymään erilaisista tilanteista sekä vähentävät aggressiivista käytöstä. Lapsen aggressiivinen käytös kertoo siis sosiaalisten taitojen puutteesta ja kyvyttömyydestä toimia haastavissa tilanteissa. Koulussa näihin tilanteisiin voidaan yrittää puuttua ja auttaa lasta selviytymään haastavista tilanteista, mutta vanhempien vastuuta lapsensa sopeutumisesta yhteiskuntaan tulisi korostaa.

4.4 Lapsen levottomuus ja keskittymiskyvyn puute

Levottoman lapsen tunnistaa ailahtelevasta käytöksestä, puutteellisesta itsehillinnästä, sosiaalisesta sopeutumattomuudesta ja kärsimättömyydestä. Lapsella on myös vaikeuksia pysyä paikoillaan, minkä vuoksi hän voi liikkua

jatkuvasti. (Jalanko 2017.) Lapsen levottomuutta lisää muun muassa jatkuva tietotulvan määrä. Tietotulva vaikuttaa myös aikuisiin, joiden käytös saattaa myös tulla levottomaksi ja jotka tahtomattaan siirtävät omaa levottomuuttaan lapsiinsa oman käytöksensä kautta. Aikuisia vaivaa myös jatkuva kiire, ja he ovat nykyään myös enemmän stressaantuneita. Tämä kaikki kuormittaa myös lasta ja vaikuttaa lapsen käytökseen. Lapsen kotona elämä saattaa olla hektistä, ja jos vielä koulumaailmassakin lapsi kohtaa jatkuvia muutoksia sekä ison oppilasryhmän tuottamaa hälinää ja epäjärjestystä, on lapsi yli kuormittunut ja alkaa käyttäytyä levottomasti. (Happo 2018.)

Ylen ja OAJ:n opettajille tekemän kyselyn mukaan oppilaiden keskittymiskyky on heikentynyt viime vuosien aikana. Kyselyyn vastanneiden opettajien mukaan keskittymiskykyä häiritsevät nykyajan älylaitteet sekä jatkuva tieto- ja ärsyketulva. Opettajat kertovat, että lapsen käytöksestä huomaa, jos hän on jo aamulla ennen kouluun tuloa pelannut kännykällä. Lapset käyttäytyvät silloin levottomasti, eivätkä osaa rauhoittua ja keskittyä oppituntiin. Osa kyselyyn vastanneista opettajista oli myös sitä mieltä, että lasten keskittymiskykyyn vaikuttavat osaltaan myös ryhmä koko, henkilökunnan määrä sekä opetusmenetelmät. (Kallunki 2019.)

Oppilaiden keskittymiskykyyn vaikuttaa suuresti älypuhelimien käyttö. Poikien alaspäin menevien oppimistulosten syynä on mahdollisesti juuri huono keskittymiskyky, johon suurelta osin vaikuttaa älypuhelimien käyttö. Lapset eivät pysty keskittymään esimerkiksi läksyjen tekoon, jos puhelin piippaa vieressä vähän väliä. Poikien oppimistulokset ovatkin Suomessa laskeneet selvästi viimeisten 10 vuoden aikana. (lansivayla.fi 2017.)

Lasten käytös ja keskittyminen on muuttunut, koska nykymaailmassa lapsia ympäröi ärsyketulva. Lasten ohjelmia tulee TV:stä aamusta iltaan, ja pelit ovat nopeatempoisia ja vauhdikkaita. Lapsi tottuu reagoimaan nopeasti ja jopa tekemään monta asiaa yhtä aikaa. Ei enää jakseta keskittyä kunnolla yhteen asiaan, kun tekemistä on niin paljon ja halutaan olla kaikessa mukana. Lapsen keskittymiskyky on saattanut heikentyä, mutta lapsella on silti vielä kyky oppia keskittymään. Tätä taitoa tulisikin harjoittaa, jotta lapset oppisivat pitkäjänteisyyttä ja oppisivat jälleen keskittymään myös yhteen asiaan kerrallaan. (Kallunki 2019.)

4.5 Tietotulva ja ärsykkeet

Lapsia olisi tärkeää suojata tietotulvan ärsykeiltä. Televisiot, kännykät, tietokoneet ja pelikonsolit tuovat lapsen arkeen liikaa ärsykeitä ja aiheuttavat levottomuutta. Jopa lapsille suunnatut TV-ohjelmatkin ovat nykyään ylistimuloivia. Kun lapsi viettää pitkät päivät ensin päiväkodin tai koulumaailman melussa ja sen jälkeen vielä uppoutuu TV:n tai muiden laitteiden välittämään ärsyketulvaan, voi lapsesta silloin tulla ärtynyt ja lyhytjännitteinen. Väkivaltaiset pelit taas saavat lapsen käyttäytymään aggressiivisesti ja vaikuttavat myös empatiakyvyn heikkenemiseen. Lapsi tarvitseekin rauhaa rauhoittuakseen. (Kuittinen 2017.)

Myös suuret ryhmäkoot luovat lapselle enemmän ärsykeitä kuin pienessä ryhmässä olemisen. Koska lapset eivät pysty käsittelemään tietoa samalla tavalla kuin aikuiset, voi käydä niin, että ärsyketulva on liian voimakas eikä lapsi pysty sitä ottamaan vastaan luonnollisesti. Tämä taas saattaa johtaa siihen, että lapsen reagointi herkistyy ja aivot siirtyvät niin sanottuun katastrofivalmiuteen. Vaikka tiedonkäsittely onkin lapsilla nykyään nopeampaa, heidän tunnetasonsa kehitys on edelleen hidasta, mikä taas saattaa luoda henkistä ristiriitaa ja jopa altistaa erilaisille terveydentilan häiriöille. (Määttä & Rantala 2016, 20–21.)

Lasten ruutuajasta on puhuttu myös paljon, ja kun ennen ruutuaika tarkoitti lähinnä TV:tä, tarkoittaa se tänä päivänä montaa muutakin erilaista ruutua, kuten kännyköitä ja tabletteja, joiden kautta lapsi saa erilaisia ärsykeitä. Kodeissa on todettu olevan keskimäärin viisi erilaista ruutulaitetta, ja usein käytetään myös useampaa laitetta yhtä aikaa. Lapsi voi kuormittua jo pelkistä perusarkeen kuuluvista asioista, kuten koulupäivästä, harrastuksista ja perhe-elämän haasteista, eikä hän tarvitsisi enempää virikkeitä arkeensa. Varsinkin lapsen aivot kuormittuvat nopeasti, ja lapsetkin voivat tulla riippuvaisiksi esimerkiksi kännyköiden käytöstä, peleistä ja erilaisista sosiaalisen median sovelluksista. Liika kuormittuminen tekee lapsen väsyneeksi ja ärtyneeksi sekä heikentää keskittymiskykyä. Lapsen aivot

tottuvat esimerkiksi pelien hurjaan vauhtiin, ja kun peli pitää lopettaa, jää lapselle silti vielä vauhti päälle ja hän käyttäytyy levottomasti. (neuvokasperhe.fi 2019 a.)

Juuri tämän tietotulvan takia olisikin hyvä opettaa lapsia pysähtymään hetkeksi päivittäin ja rauhoittamaan itsensä ja mielensä. Jos jatkuva tietotulva saa lapset käyttäytymään levottomasti, pitäisi avun sitten löytyä hiljaisuudesta ja vain käsillä olevaan hetkeen keskittymisestä. Tässä pysähtymisessä ja mielen rauhoittamisessa voidaan käyttää apuna mindfulness-menetelmää, joka on ollut jo muutamissa kouluissa käytössä hyvin tuloksin. Mindfulness on tietoista läsnäoloa nykyhetkessä ja sen tavoitteena on saada mieli ja ajatukset keskittymään vain tähän hetkeen niin, että ajatukset eivät harhaile menneessä tai tulevassa, vaan pysyvät ainoastaan käsillä olevassa hetkessä (Raevuori 2016).

4.6 Melu

Melulle löytyy monta eri määritystä. Meluksi kutsutaan ääntä, josta on haittaa terveydelle ja joka haittaa työntekoa sekä tekee ympäristön epämiellyttäväksi. Melua ovat äänet, jotka ovat ei-toivottuja. (Kuuloliitto 2017.) Meluksi luokitellaan myös äänet, jotka ihminen kokee häiritsevinä tai epämiellyttävinä (Heinonen-Guzejev, Jauhiainen, Sala, Ström & Vuorinen 2012). Ääntä ja melua mitataan desibelimittarilla. Kuulon on todettu kärsivän vaurioita, kun melu ylittää 80 dB:n rajan. Melun aiheuttamiin kuulovaurioihin vaikuttaa kuitenkin myös melussa vietetty aika, toisin sanoen mitä kauemmin melussa on, sitä enemmän se vaikuttaa terveyttä heikentävästi. Työsuojelulaissa melualtistusrajaksi on määritelty 85 dB:ä, ja kansainvälisen työmelustandardin mukaan yli 85 dB:n melu vaikuttaa kuulon heikkenemiseen. (Starck & Teräsvirta 2010.) Kuuloliiton mukaan koulujen ja päiväkotien äänitaso on noin 70–80 dB:n välillä, mutta väliaikaisesti äänitaso saattaa nousta jopa yli 90 dB:in. Koulujen melutaso ei siis ylitä yhtäjaksoisesti melualtistusrajaa, mutta saattaa silti aiheuttaa niin kuulo- kuin terveyshaittojakin, koska melussa vietetyn ajan lisäksi melun aiheuttamiin haittoihin vaikuttavat myös äänentaso sekä melun toistuvuus. Koulujen melutaso ei kuitenkaan yleensä aiheuta kuulovaurioita, mutta koska äänitaso on niissä kuitenkin melko korkea, kuormittaa se silti niin oppilaiden kuin opettajienkin terveyttä. (Kuuloliitto 2017.)

Melun terveyshaittoihin lukeutuu korkean äänitason aiheuttaman kuulovaurion lisäksi juuri se, että häiritsevinä koetut äänet aiheuttavat ihmisille lukuisia muita terveyshaittoja. Vaikka melu ei vaurioita ihmisen soluja tai kudoksia, se voi vaikuttaa kuitenkin esimerkiksi yöunen laatuun, joka taas vaikuttaa moniin muihin asioihin negatiivisesti, muun muassa suorituskykyyn sekä oppishäiriöiden kehittymiseen. Häiritsevä ääni aiheuttaa myös jopa vihan ja avuttomuuden tunnetta. Häiritsevän äänen on todettu vaikuttavan myös ihmisten toimintaan sekä käyttäytymiseen. Yksilön kokeman häiritsevän melun on todettu aiheuttavan sydän- ja verisuonitauteja sekä lisäävän kohonneen verenpaineen riskiä. Ihmiset kokevat äänet eri tavoin, ja myös se, minkälaiset äänet he kokevat häiritsevinä, on yksilöllistä. Toiset reagoivat ääniin jo aikaisemmin ja ovat niin sanotusti meluherkkiä. Meluherkät ihmiset myös ovat alttiimpia melun aiheuttamille terveyshaitoille. Melu voi aiheuttaa somaattisten haittojen lisäksi myös psykologisia ongelmia, kuten stressiä ja vihamielisyyttä. (Heinonen-Guzejev ym. 2012.)

Ylen uutisten mukaan opetusalaan huolestuttaa koulujen jatkuva meluongelma. Jatkuva melu on haitallista terveydelle: se väsyttää sekä aiheuttaa stressiä ja pahimmassa tapauksessa jopa kuulovaurioita. Melun aiheuttamat terveysongelmat tulevat esiin yleensä vasta sitten, kun haitat ovat jo merkittäviä. Myös ryhmän koko vaikuttaa äänitasoon, ja mitä suurempi ryhmä on, sitä suurempi on myös äänenvoimakkuus. (Tuomikoski 2015.) Stressireaktio, jonka melu aiheuttaa, on osin tiedostamatonta. Elimistö reagoi melun aiheuttamaan stressiin muun muassa nostamalla verenpainetta ja sydämen sykettä sekä kohottamalla elimistön stressihormonipitoisuuksia. Jos stressitila pitkittyy, se voi nostaa veren hyytymistekijöiden pitoisuuksia, aiheuttaa haitallisia muutoksia rasva-aineenvaihdunnassa, heikentää immuunijärjestelmän toimintaa ja sitä kautta aiheuttaa tulehdusprosessien kehittymistä. Melun aiheuttama pitkittynyt stressi voi siis johtaa vakaviin terveysongelmiin sen lisäksi, että melun arvellaan altistavan myös masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen. (THL 2017.) Melun on lisäksi tutkitusti todettu vaikuttavan haitallisesti lapsen kielellisiin taitoihin sekä oppimiseen. Se vaikeuttaa lukemisen oppimista, lisää lukivaikeutta ja vaikuttaa haitallisesti muistitoimintoihin. (Käypä hoito 2010.)

Myös Kuuloliiton mukaan terveys kärsii melusta, vaikka kuulovauriota ei syntyisikään. Melu vaikuttaa niin hyvinvointiin kuin viihtyvyyteenkin niitä heikentävästi. Melun on todettu aiheuttavan päänsärkyä, väsymystä ja ärtyneisyyttä sekä lihasjännitystä ja tapaturma-alttiutta. Näiden lisäksi jatkuva melulle altistuminen aiheuttaa myös stressiä ja unihäiriöitä. Sen lisäksi, että melu jo itsessään vaikuttaa terveyteen, myös se, että melusta johtuen lapset ja opettajat joutuvat jatkuvasti korottamaan ääntään, lisää elimistön kuormitusta edelleen. Melun on todettu vaikuttavan myös lasten keskittymiskykyyn sekä oppimiseen ja muistiin. Tämä taas johtaa siihen, että keskittymisvaikeudesta kärsivä lapsi saattaa usein olla rauhaton ja täten taas lisätä entuudestaan meteliä ja rauhattomuutta luokassa. Tällainen tilanne siis ruokkii itse itseään, ja sitä kutsutaankin osuvasti melukierteeksi, josta jokaisen koulun olisi pyrittävä irtautumaan. (Kuuloliitto 2017.)

4.7 Lapsen hyvinvointi

Tällä vuosituhannella lasten hyvinvoinnin tilasta on puhuttu Suomessa paljon eri medioissa ja esiin on tullut, että joka kolmas lapsi ei voi hyvin. Erityistuen ja psykiatrisen hoidon tarve on lisääntynyt, lapset viettävät paljon aikaa yksin kotona ja nukkuvat aivan liian vähän. Yksi lasten hyvinvointiin vahvasti liittyvä asia on perheiden väliset tuloerot ja se, että pienituloisten perheiden määrä on lisääntynyt. Monissa tapauksissa pienituloisen perheen taustalla on myös alhainen koulutustaso. Myös työtahti on kiihtynyt, ja työssäkäyvät vanhemmat usein tekevät pitkiä työpäiviä, jolloin aika kotona lasten kanssa jää vähäiseksi. Valitettavaa on myös se, että terveydenhuolto ei pysty vastaamaan kasvaneeseen pahoinvoivien lasten hoitamisen tarpeeseen. Valitettavaa on myös se, että lasten huostaanottojen määrä on kasvanut. Suurimpia huolenaiheita lasten hyvinvoinnin kannalta ovat muun muassa köyhyyden lisääntyminen, työttömyys, lasten lisääntynyt päihteidenkäyttö, perheväkivalta sekä paljon töitä tekevät vanhemmat. (Määttä & Rantala 2016, 18–19.)

Uni on yksi tärkeimmistä lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Kun lapsi nukkuu tarpeeksi, hän kasvaa, oppii ja palautuu rasituksesta normaalisti. Lapsen tulisi nukkua 9–10 tuntia yössä, mutta myös unirytmien säännöllisyys on

tärkeää. Kun lapsi nukkuu tarpeeksi, hän jaksaa toimia päivisin normaalisti, kestää sosiaalisia tilanteita helpommin, pystyy säätämään tunnetasoaan paremmin ja myös keskittymis- ja havainnointikyky toimivat paremmin. Vanhempien tulee auttaa lapsia löytämään omat sopivat unirytmit ja iltatoimet rauhoittumista varten ennen nukkumaan menoa. (neuvokasperhe.fi 2019 b.)

Riittävä liikunta lisää myös lapsen hyvinvointia, ja kouluikäisen lapsen tulisi liikkua 1,5–2 tuntia päivittäin. Liikkumisen tulisi ainakin osittain olla reipasta ja sykettä nostavaa niin, että lapsi hengästyy liikkeessään. Liikunnan ansiosta sydänlihas ja luut vahvistuvat, ja se lisää notkeutta sekä kuluttaa energiaa. Liikkuminen myös rentouttaa ja lisää positiivisuuden tunteita. (neuvokasperhe.fi 2019 c.) Myös terveellinen ruokavalio kuuluu olennaisesti lapsen hyvinvointiin. Säännölliset ruoka-ajat ja monipuolinen ruokavalio takaavat lapselle riittävän energiatason ja ylläpitävät terveyttä. Vanhempien vastuulla on ateriarhythmian kiinnittäminen sekä lasten totuttaminen säännölliseen ja monipuoliseen ruokavalioon. (neuvokasperhe.fi 2019 d.)

Sen lisäksi, että lapsi liikkuu tarpeeksi, nukkuu hyvin ja syö terveellisesti, tarvitsee hän turvallisuuden tunnetta niin perheen sisällä kuin koulussa ja muissa sosiaalisissa tapahtumissa. Lainsäädäntö huolehtii osittain eri säädöksillä oppimisympäristöjen terveellisyydestä sekä turvallisuudesta, mutta esimerkiksi meluhaittoihin ja kiusaamiseen säädökset eivät ylety. Lapsen kouluviihtyvyyteen vaikuttaa se, että hän tuntee olonsa siellä turvallisesti. Lapsen kasvuympäristön turvallisuus on tärkeää lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta, ja siihen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. (THL 2019.)

4.8 Mindfulness

4.8.1 Mitä mindfulness on?

Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo on keino, jolla voi käsitellä elämään kuuluvia vaikeuksia, nauttia ihmisenä olemisen iloista sekä nähdä asiat selkeämmin. Se on luontaista kehon viestien, tunteiden sekä tuntemusten tunnistamista. Yksinkertaisimmillaan ilmaistuna mindfulness on rentoutumis- ja

stressinhallintamenetelmä. Mindfulness harjoittaa keskittymistä siihen, mitä juuri nyt tapahtuu, eikä murehtimiseen mitä on tapahtunut tai saattaa tapahtua. Tietoinen läsnäolo itsessään kuulostaa helpolta, mutta on haasteellista, koska se vaatii kurinalaisuutta ja sinnikkyyttä. Meistä moni elää elämäänsä automaattiohjauksella samoilla rutiineilla. Ajatukset saattavat ajelehtia ihan muualla kuin tässä hetkessä. Stressataan tulevaa, mietitään jo pitkälle tulevaisuuteen, eikä vaan pystytäkään keskittymään siihen, mikä on läsnä nyt. (Lappalainen & Lappalainen, Mindfulness ja tieteet, 2014, 86- 95.)

Tehokkaana elämänhallinnan menetelmänä mindfulness on tunnettu jo vuosituhansia itämaisessä meditaatioperinteessä. Mielen tynnyttämisen lisäksi, mindfulnessissa on kyse henkisestä hereillä olost ja tietoisuudesta siitä, mitä juuri nyt tapahtuu. Se on pysähtymistä eikä suorittamista. Siinä ei tavoitella jotain suurempaa tai paremmuutta, vaan keskitytään siihen, mitä nyt on tai missä jo on, arvostelematta ja tuomitsematta. Tietoisuustaidoilla tarkkaavaisuuden hallinta ja tunteiden säätely auttavat kohtaamaan mahdollisen hankalan tilanteen. Näillä taidoilla voi nähdä ongelman yksityiskohdat ja siten suhtautua niihin uusin tavoin, eri lailla kuin aiemmin. Mindfulness ei tarjoa taikoja tai temppuja, vaan keskittyy siihen, miten nähdä hankalan tilanteen seikkaperäisyys ja hakea uusia suhtautumistapoja siihen. Mindfulnessista puhuttaessa olisi hyvä huomioida, ettei se tarkoita pelkkiä harjoitteita vaan ennemminkin elämäntapaa, jolla on ulottuvuudet kaikkiin elämän osa-alueisiin. (Lappalainen & Lappalainen, Mindfulness ja tieteet, 2014, 83-95.)

4.8.2 Mindfulnessin taustaa

Nykyiseen muotoonsa mindfulnessia alkoi soveltamaan Kabat-Zinn 1970-luvulla. Hän harjoitti buddhalaista meditaatiota ja alkoi kehittämään meditaatiosta uskonnollisesti vakaumuksetonta ja filosofisesti suuntautumaton vaihtoehtoa. Mindfulnessilla ei siis ole mitään tekemistä nykybuddhalaisuuden kanssa. Kabat-Zinn'n mukaan taivumme enemmän keskittymään siihen, mikä on pielessä tai että johon kaivataan muutosta. Samalla sivuutamme sen, mikä kohdallamme on hyvin. Meditoinnin tarkoituksena on usein tyhjentää mieli ja ajatukset, mindfulnessin pyrkimyksenä on havaita, mitä juuri nyt ja tässä tapahtuu, arvioimatta ja

kritisoimatta mitään tai ketään. ”Olla elossa ja tiedostaa se”, kuvaa Kabat-Zinn mindfulnessia. Massachusettsin sairaalassa 1970-luvulla, Kabat-Zinn käynnisti harjoitusohjelman kroonisista kivuista sekä stressiperäisistä oireista kärsivien potilaiden paranemisen tueksi. Kahdeksan viikon ohjelman tarkoituksena oli antaa kivuista kärsiville potilaille tarvittavat ”työkalut”, jotta he voisivat elää mahdollisimman täysipainoista elämää. (Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn, 2009).

4.8.3 Mindfulnessin käsitteitä

Alla kerrotaan laajemmin ja yksityiskohtaisemmin mindfulnessin peruskäsitteistä, joita Carelse (2012) käytti tutkimuksessaan.

Ankkurointi: Termiä käytetään kiinnittämään huomio tähän hetkeen. Tunnetaan tai aistitaan kehon kontakti siihen, missä olemme, tuoliin tai lattiaan. Ankkurina voi olla myös hengitys. Rauhoittuminen, sympaattisen hermoston hiljentäminen ja tasoittaminen.

Body Scan: kehomeditaatio, jossa tunnustellaan koko keho systemaattisesti huomioimalla. Opitaan tunnistamaan se, missä tuntuu kireyttä ja samalla mahdollisesti rentouttamaan kyseinen kohta (let the tension go). Tietoinen oman kehon tarkkailu.

CAMM: Child Acceptance and Mindfulness Measure on mittaus, jolla arvioidaan vastaajan omat havainnot sisäisistä tapahtumista, kuten ajatuksista, tunteista tai kehollisista tuntemuksista, sekä hyväksytään nämä ilman tuomitsemista.

Liikemeditaatio: Yleistermi, joka kiinnittää tai tuo tietoisuuden liikkeeseen tai liikesarjaan, kuten kävely, chi tai jooga. Kiinnitetään kirjaimellisesti huomio liikkeeseen, tehden se vaikka liioitellun hitaasti.

Mindfulness-harjoite: Yksittäinen tai useampi harjoite, joilla harjoittaja itse kehittyy mindfulnessissa.

MBAT: Mindfulness-based Attention Training on kouluihin tarkoitettu kymmenen kerran kurssi, joka on tarkoitettu harjoitettavaksi kahdesti viikossa keskittymisen parantamisen tueksi.

MBCT: Mindfulness-based cognitive therapy:n tähtäimenä on auttaa yksilöä muuttamaan negatiivisia tunteitaan olennaisella tasolla, jotta hän voisi välttää esimerkiksi masennuksen uusiutumisen.

MBSR: Mindfulness-based Stress Reduction on kahdeksan viikon stressin vähentämiseen perustuva ohjelma, jonka Kabat-Zinn kehitti kroonisista kivuista kärsiville potilaille Massachusettsin sairaalassa 1970-luvulla. Tunnetuin lääketieteen ja psykologian piirissä käytetty tietoisien läsnäolon menetelmä länsimaissa.

Sitting meditatio: Istumameditaatio-harjoite, jolla harjoittaja omaksuu ryhdikkään ja miellyttävän asennon, jossa harjoittaa mindfulnessia.

Three-minute breathing space: Lyhyt versio istumameditaatiosta, jossa ensin käsitetään tietoisuus ja sitten kiinnitetään huomio siihen, samalla yrittäen tarkentaa sitä.

4.8.4 Mindfulnessin hyödyt

Greesonin (2009) tutkimuksessa koottiin 52:n eri mindfulness-tutkimusten tulokset. Niissä todettiin elämänlaadun paranemista, tunnepitoisen rasituksen vähenemistä sekä kielteisten mielentilojen helpottamista. Mindfulness-harjoittelun todettiin vaikuttavan suotuisasti aivoihin, autonomiseen hermostoon, stressihormoneihin, immuunivasteeseen sekä terveyskäyttäytymiseen kuten syömiseen ja nukkumiseen. Se myös edisti positiivista ajattelua sekä kokonaisvaltaista terveyttä. Psyykkinen stressi, johon mukaan luettiin ahdistuneisuus, masentuneisuus, vihaisuus ja murehtiminen, väheni. Yksilöt, jotka harjoittavat mindfulnessia, ymmärtävät ja hyväksyvät paremmin ja ovat kykeneväisiä korjaamaan epämukavia tunnetilojaan sekä palautumaan nopeammin kielteisistä tunnetiloistaan. Kyky taidokkaasti säädellä omia sisäisiä kokemuksia tässä hetkessä tarkoittaa hyvää ja pitkäaikaista mielenterveyttä.

Wihuri (2014) käsittelee kirjassaan Mindfulness työssä, miten mindfulness parantaa yksilön työkykyä. Muutamien viikkojen tietoisuusharjoittelun todettiin parantavan keskittymiskykyä sekä lisäävän aivojen harmaata ainetta alueilla, jotka osallistuvat oppimiseen sekä muistitoimintoihin. Suorituskyky parani, havaitseminen, looginen ajattelu ja tiedon käsittely onnistuivat kirkkaammin mindfulness-harjoittelun ansiosta. Läsnaoloharjoittelun myötä mieli oli joustavampi, luovempi sekä avoimempi, mikä taas aikaansai parempaa ongelmanratkaisukykyä eikä tuonut esiin rajoittavaa ennakkoluuloa aikaisempien kokemusten perusteella. Mindfulness-harjoittelu lisää empatiakykyämme pystyessämme tunnistamaan toisen tunteita sekä asettumaan toisen asemaan. Tunneälymmekin siis kehittyy samalla. Sen kehittyessä opimme palautumaan nopeammin kielteisistä tunnetiloista emmekä valahda vastoinkäymisten pitkälliseen vatvomiseen. Hengitys on avainasemassa mindfulness-harjoitteissa. Rauhallinen hengitys on tekniikka, joka opettaa ihmistä rauhoittumaan ja rauhoittamaan hengityksensä ollessaan stressaantunut tai ahdistunut. Ahdistuksen iskiessä muuttuu hengitys pinnalliseksi ja jopa hyperventilaatio voi olla mahdollinen. Tämä taas aikaansaa ahdistuksen pahenemisen. Hengitykseen keskittyminen ja rauhoittuminen antavat tunteen, että tilanne on hallinnassa. Kun henkilö on tietoisesti läsnä sekä hyväksyvä eikä yritä torjua tai muokata vaikeata tilannetta tai tunnetta, hän näkee ja huomaa paremmin, mitä tilanteelle on tehtävä. (Wihuri 2014)

4.8.5 Mindfulness ja lapset

Jatkuvan informaatioteknologian mukanaan tuoma ärsyketulva kuormittaa jo lapsiakin tasaisella tahdillaan sekä koulussa että kotona. Älylaitteet, tv ja muu hälinä haastavat keskittymiskykyä jatkuvasti. Ajattelu ja toiminta tässä hetkessä on vaikeaa mielen sinkoillessa asiasta toiseen kiivastahtisella tempolla. Tärkeämpää olisikin löytää taitoja rauhoittua sekä vahvistaa läsnäolokykyä. Lapsi ei näitä taitoja ennestään osaa vaan oppii kaiken havainnoimalla ympäristöään. Samoin tunteet voivat olla vieraita, eikä tiedetä, mitä ne tarkoittavat ja miten niitä tulisi käsitellä. Mindfulness auttaa lapsiakin esimerkiksi kiukun, pelon ja ikävien tunteiden hallinnassa, parantaa keskittymiskykyä, auttaa olemaan myötätuntoisempi sekä

edistää tervettä ja myönteistä minäkuvaa. Harjoitteilla lapsi tai henkilö löytää kehonsa osat ja tuntee niissä tuntuvat aistimukset, miellyttävät sekä epämiellyttävät. (Markkanen 2018)

Markkasen (2018) harjoittamissa mindfulness-harjoituksissa lapsille korostuvat hyväntahtoiset, avoimet sekä myötätuntoiset asenteet, jotka tukevat lapsen tunnetasapainoa. Yksinkertaisessa mindfulness-harjoituksessa lapsen kanssa siirrytään aluksi fyysisestä tekemisestä olemiseen, eli aistimisen tilaan. Annamme aistiemme tuoda kehon tähän nimenomaiseen hetkeen. Tässä hetkessä tarkkailemme, mitä ajatuksemme, tunteemme ja kehon tuntemukset meille kertovat. Tavallisia mindfulness-harjoitteita voivat olla siis syöminen, käveleminen luonnossa, siivoaminen, eväretki tai melkein mikä tahansa. Keskittyminen juuri tähän hetkeen on tärkeää. Usein yritämme kiinnittää lapsen huomion tulevaan tai menneeseen sanomalla ”muistatkos silloin kun...” tai ”sitten kesällä tehdään...” Myös kiitollisuutta voi harjoitella. Ensin kiinnittää huomio siihen, mikä tuo hyvää oloa ja mistä on erityisen iloinen ja onnellinen. Sitten voi huomata sen tuoma tyytyväisyyden tunne.

Stressiä kohdatessamme kehomme on jännittynyt ja negatiiviset tunteet riehuvat. Mindfulness-harjoittelu tukee, kun pelottaa tai jännittää. On hyvä oppia tunnistamaan nämä keholliset tuntemukset itsessään. Hyväksyä ne ja oppia käsittelemään niitä sekä ehkä toisin kuin aiemmin. Huutaminen, itkeminen, raivoaminen tai lukkoon meneminen eivät ole parhaimpia tapoja reagoida. Harjoitteet tukevat keskittymiskykyä, stressaavien tilanteiden sietokyky paranee, tarkkaavaisuus paranee, sosiaaliset vuorovaikutukset kohentuvat ja rauhoittumisenkin voi oppia tällä tavoin. Harjoittelun myötä on mahdollista oppia sisäistämään keinoja, joilla käsitellä vaikeitakin asioita. Antaessamme ensin kehomme ja mielen rauhoittua on huomattavasti helpompaa toimia harkiten ja rauhallisesti. (Markkanen 2018)

Carelsen (2012) tutkiessa lasten omia kokemuksia mindfulness-harjoittelusta ja sitä, miten se vaikuttaa heidän keskittymiskykyynsä, kävi saumattomasti ilmi mindfulnessin kohentavan sitä ja vähentävän alakuloista mielialaa sekä masennusta. Tutkimukseen osallistui kuusi lievistä keskittymishäiriöistä oireilevaa

lasta. He ottivat osaa tähän interventioon, jonka aikana he oppivat ja harjoittivat mindfulness-harjoitteita. Harjoitteen jälkeen he joko piirsivät tai kirjoittivat tuntemuksiaan ja kokemuksiaan harjoitteesta. Heitä myös haastateltiin ennen ja jälkeen intervention. Lapset kertoivat tunteneensa itsensä rauhallisiksi, rentoutuneiksi, onnellisiksi ja itsevarmemmiksi ja tunsivat tiedostavansa seikkaperäisesti fyysisiä tuntemuksia ja ääniä, sekä hiljaisuuden että voimakkaammat äänet. He kokivat harjoitteiden olevan käytännöllisiä ja tarpeen ollessaan huolissaan tai peloissaan. Lasten tietoisessa käytöksessä havaittiin intervention aikana merkkejä tietoisesta läsnäolon lisääntymisestä sekä yksilöllisiä, nykyhetkeen kohdistuvaa keskittymistä ja huomion ylläpitämiseen opettelussa. (Carelse 2012)

5 KIRJALLINEN OHJELEHTINEN LAPSILLE SUUNNATUISTA MINDFULNESS HARJOITTEISTA

Ohjelehtiseen valittiin levotonta koulupäivää rauhoittavia sekä keskittymiskykyä parantavia harjoitteita. Ruokailun tai vauhdikkaan välituntiulkoilun jälkeen saattaa ylivireystila olla huipussaan ja rauhoittuminen oppitunnin alussa onkin paikallaan. Ohjelehtisessä olevat harjoitteet muistuttavat hengityksen merkityksestä keskittymisessä sekä tukevat yleistä hyvinvointia, koska hengitys on avainasemassa mindfulness-harjoitteissa. Ohjelehtiseen on koottu aihepiireittäin sopivat harjoitteet, jotka ovat jaoteltu keskittymistä tukeviin harjoitteisiin, stressinlievitys- ja ylikierroksia tasaaviin harjoitteisiin sekä rentoutusharjoitteisiin.

Nykypäivänä lapsillakin on harrastuksiensa, koulutehtäviensä ja muiden aktiviteettiensa myötä automaattisesti melkoinen menovaihe päällä. Jatkuva kiire ja stressi ei ole hyväksi kenellekään eivätkä lapset välttämättä havaitse henkistä väsymystään tai tiedä miten rauhoittua ja rentoutua optimaalisesti. (Carelse 2013)

Ohjelehtisen harjoitteiden avulla lapset pääsevät rauhoittumisessa hyvään alkuun. Eikä se ole niin haasteellista kuin voisi kuvitella. Harjoitteiden avulla lapset oppivat hahmottamaan kehon ja mielen yhteyden. Mindfulness harjoitteiden jälkeen onkin hyvä keskustella harjoitteiden mukanaan tuomista tuntemuksista.

Hengitysharjoituksiin valitut harjoitteet auttavat lapsia kiinnittämään huomionsa hengitykseen ja sen merkitykseen. Rauhallinen hengitys tasaa sykettä, laskee verenpainetta ja auttaa lasta keskittymään. Keskittymisharjoitteet tuovat lapsen huomion nimenomaisesti tehtävään asiaan ja edesauttaa heitä kohdentamaan tarkkaavaisuutensa. Stressiä lievittävässä ja ylikierroksia tasaavissa harjoitteissa painotettiin sitä, miten lapset itse voivat edesauttaa omaa rauhoittumistaan sekä miten nämä harjoitteet voivat auttaa myös muuallakin kuin kouluympäristössä, esimerkiksi kotona. Rentoutusharjoitteissa painotus on oman kehon latautumisessa ja ymmärrys siitä, miten sitä kautta jaksaa arjen haasteet paremmin. Nämä tukevat rauhallisen työilmapiirin syntymistä. (Carelse 2013)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö laadittiin Vaasan ammattikorkeakoulun toiminnallisen opinnäytetyön ohjeen mukaisesti. Tässä luvussa kerrotaan, mitä opinnäytetyön toteuttamiseen sisältyi.

6.1 Opinnäytetyön käynnistysvaihe

Koska lasten levottomuus on lisääntynyt kouluissa myös Vaasan alueella, halusi Vaasan kaupungin perusopetus selvityksen mindfulnessista saaduista hyödyistä levottomuuden vähentämisessä sekä siitä, millaisia mindfulness-harjoitteita lapsille on tarjolla. Opinnäytetyön aihe saatiin siis Vaasan kaupungilta, ja opinnäytetyön tarkoituksena oli koota kirjallinen ohjelehtinen lapsille suunnatuista mindfulness-harjoitteista. Aihe kiinnosti opinnäytetyön tekijöitä, koska aihe oli ajankohtainen ja opinnäytetyöntekijät pääsivät keräämään tietoa, jolla mahdollisesti voisi edistää lasten hyvinvointia.

Opinnäytetyön käynnistysvaiheen takana oli siis tarve uudelle menetelmälle sekä kehitysidea lasten levottomuuden ehkäisemiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Käynnistysvaiheessa opinnäytetyön aiheen vastaanottamisen jälkeen aloitettiin opinnäytetyön koostamisen suunnitteleminen sekä esiselvitys Vaasan alueen koulujen levottomuuden tilasta. Näiden jälkeen laadittiin opinnäytetyön työsuunnitelma.

6.2 Opinnäytetyön rakentamisvaihe

Opinnäytetyön rakentamisvaiheessa etsittiin teoriaa, oltiin yhteydessä opinnäytetyön tilaajaan ja selviteltiin tilaajan toiveita opinnäytetyön sisältöön sekä opinnäytetyön lopputuotteeseen liittyen. Rakentamisvaiheessa opinnäytetyön suunnitteluosuus vietiin loppuun ja aloitettiin opinnäytetyön varsinainen toteutusvaihe.

Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena oli tarjota Vaasan alueen koulujen henkilökunnalle uusi, vaihtoehtoinen menetelmä, josta voisi olla apua oppilaiden keskittymiskyvyn ja hyvinvoinnin lisäämisessä sekä

oppimisympäristön rauhoittamisessa. Ideana oli tehdä selkeä ja mielenkiintoinen katsaus mindfulnessista sekä lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin vaikuttavista asioista.

Opinnäytetyö tehtiin parityönä, välillä yhdessä ja välillä erikseen, omien aikataulujen ja arjen menojen mukaan. Opinnäytetyö oli prosessi, joka koostui kolmesta eri työvaiheesta: työsuunnitelman teosta, kirjallisen ohjelehtisen koostamisesta sekä raportointivaiheesta. Kun työsuunnitelma oli valmis, opinnäytetyöntekijät hakivat tutkimuslupaa Vaasan kaupungilta. Tutkimusluvan saatua aloitettiin kirjallisen ohjelehtisen koostaminen mindfulness harjoitteista ja sen jälkeen siirryttiin opinnäytetyön raportointiosan tekemiseen. Työn lopputuotoksena oli kirjallinen ohjelehtinen mindfulnessin hyödyistä sekä lapsille suunnatuista mindfulness-harjoitteista.

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin alkuvuodesta 2018 ja työn tekemistä jatkettiin alkuvuodesta 2019. Tarkoituksena oli saada työ valmiiksi jo kevään 2019 aikana. Opinnäytetyön työsuunnitelma saatiin valmiiksi helmikuun puolivälissä ja sen jälkeen siirryttiin tekemään kirjallista ohjelehtistä, joka oli valmis maaliskuun puolivälissä. Opinnäytetyön raportointiosuus oli valmis huhtikuun lopussa, jolloin siis koko lopputyö oli viimein kokonaisuudessaan valmis.

6.2.1 Tiedonkeruu ja tiedon rajaaminen

Mindfulnessiin liittyvän teorian ja harjoitteiden kartoittamisessa auttoi Folkhälsanin ja Helsingin yliopiston tekemä tutkimus- ja kehittämishanke Terve Oppiva Mieli, jonka johdosta tiedonkeruun aloittaminen oli helpompaa. Sitä kautta opinnäytetyöntekijät saivat tietoonsa myös muita mindfulnessiin ja lapsiin liittyviä tutkimuksia. Ehdotus käyttää Terve Oppiva Mieli -tutkimus- ja kehittämishanketta opinnäytetyön pohjana tuli työn tilaajalta. Opinnäytetyötä varten kerättiin tietoa myös muista eri lähteistä, kuten kirjoista, verkkolähteistä sekä haastattelusta.

Suurin osa opinnäytetyön teoriasta on kerätty eri verkkolähteistä. Verkkolähteitä etsiessä hakukoneina käytettiin muun muassa Googlea, Google Scholaria ja Pub Mediä. Lähteitä etsittiin myös Terveystieteiden kirjastosta sekä Käypähoito suosituksista.

Verkkolähteinä käytettiin niin kansainvälisiä kuin kotimaisiakin artikkeleita, tutkimuksia ja uutisia. Hakusanoina käytettiin muun muassa termejä mindfulness, mindfulness ja lapset, levottomuus, lasten levottomuus, rauhattomuus, lasten rauhattomuus, melu, lapsen kehitys sekä mindfulness lasten oppimisen tukena. Teoriaa haettiin myös kirjoista, ja opinnäytetyön tekijät käyttivät hyväkseen niin kaupungin kuin koulunkin kirjastoa. Kaiken teorian haussa rajana olivat korkeintaan 10 vuotta vanhat lähteet.

Opinnäytetyön tekijät tekivät teorian pohjaksi myös yhden laadullisen haastattelun, koska opinnäytetyötä aloiteltaessa tekijät halusivat ensin selvittää, millainen juuri Vaasan alueen koulujen tilanne levottomuuden suhteen on. Haastateltavan suojelemiseksi nimi ja titteli on jätetty pois raportista. Haastattelussa ilmeni, että oppilaiden rauhattomuus on selvästi lisääntynyt viime vuosien ajan ja että kouluissa esiintyvä rauhattomuus on monen eri tekijän summa. Oppilaiden rauhattomuus ilmenee muun muassa meluna ja liikkeenä sekä koulumotivaation puutteena. Kännyköiden aiheuttamat ongelmat ovat yleisempiä vasta yläkouluissa, eikä Vaasassa ole kännyköiden käytön todettu aiheuttavan rauhattomuutta tai muita ongelmia vielä alakouluissa.

Haastateltava kertoi eri työvälineistä, joita opettajilla on tällä hetkellä käytössä koulurauhan edistämiseksi. Näitä työvälineitä ovat esimerkiksi Kiva koulu -ohjelma, Friends, Rentoutusta kouluhin, OK-malli sekä Lions quest. Jokaisella koululla on joku näistä malleista käytössä, ja koulut ovat itse saaneet päättää, mikä työväline sopii parhaiten juuri heidän kouluunsa. Eri kouluissa voi siis olla useampikin eri työväline käytössä, mutta levottomuutta ei silti ole saatu kokonaan karsittua. Vaasan kaupunki onkin siis valmis kokeilemaan uusia menetelmiä näiden jo käytössä olevien työvälineiden lisäksi.

Vaasan perusopetuksen vuonna 2017 teetättämässä selvityksessä käsiteltiin lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyviä asioita. Selvityksen mukaan rauhattomuutta aiheuttavat muun muassa se, että lasten psyykkinen oireilu on lisääntynyt, kiireen aiheuttama vanhemmuuden puute on lisääntynyt, median käyttö on lisääntynyt sekä luokkien ryhmäkoot ovat kasvaneet. Myös yhä nuoremmat lapset oireilevat. Huonosti voivia lapsia on ollut aina, eli kyseessä ei ole uusi ilmiö, mutta nyt oireilu

on selvästi voimakkaampaa. Kyselyn mukaan opettajat kokivat rauhattomuuden lisääntymiseen vaikuttavan käyttäytymisongelmat, jotka voivat johtua esimerkiksi psykosomaattisesta oireilusta, stressistä, uupumuksesta tai masennuksesta. Myös isot ryhmät, päivärytmin puute sekä työntekijöiden riittämättömyys vaikuttavat osaltaan rauhattomuuteen. Myös oppilaiden epäselvät poissaolot ovat viime vuosina lisääntyneet. (Vaasan kaupunki 2017.)

6.2.2 Yhteistyö Vaasan kaupungin kanssa

Työn aihe tuli Vaasan kaupungilta. Kaupungin yhdyshenkilö vaihtui opinnäytetyön raportointivaiheen lopussa, mutta opinnäytetyön sisältö ja kirjallinen ohjelehtinen tehtiin loppuun alkuperäisen suunnitelman mukaan. Ensimmäisen yhdyshenkilön kanssa suunniteltiin ja rajattiin opinnäytetyön sisältöä ja toisen yhdyshenkilön kanssa käytiin läpi kirjallisen ohjelehtisen sisältöä ja ulkoasua. Tutkimuslupaa haettiin Vaasan kaupungilta opinnäytetyön työsuunnitelman valmistumisen jälkeen. Tutkimusluvan hyväksyi Vaasan kaupungin ylilääkäri. Tutkimisluvan hyväksymisen jälkeen opinnäytetyön tekijät aloittivat kirjallisen ohjelehtisen koostamisen sekä opinnäytetyön raportointiosan kirjoittamisen.

Yhteistyö Vaasan kaupungin yhdyshenkilöiden kanssa sujui hyvin. Yhteydenotot yhdyshenkilöihin sujuivat helposti, ja asioiden eteenpäin vieminen kaupungin osalta sujui vaivattomasti. Kirjallinen ohjelehtinen lapsille suunnatuista mindfulness harjoitteista lähetettiin kommentoitavaksi yhdyshenkilön kautta Vaasan kaupungin terveydenhoitajille ja saatujen kommenttien perusteella tehtiin joitakin muutoksia ohjelehtiseen.

6.3 Opinnäytetyön päättämisvaihe

Kaikkien opinnäytetyön tekemiseen liittyvien lupien ja hakemusten piti olla kunnossa ennen opinnäytetyön päättämisvaiheen aloittamista. Opinnäytetyö projektina katsotaan päättyneeksi, kun opinnäytetyö on valmis ja sen lopputuote luovutetaan tilaajalle. Opinnäytetyön päättämisvaiheen raportointi sekä opinnäytetyön julkaiseminen Theseus-palvelussa kuuluvat myös päättämisvaiheeseen.

6.3.1 Kirjallinen ohjelehtinen

Opinnäytetyöhön kerätyn teorian perusteella koottiin kirjallinen ohjelehtinen eri mindfulness-harjoitteista, jotka oli suunnattu nimenomaan lapsille. Harjoitteet jaettiin neljään eri ryhmään teeman mukaan. Teemoina olivat: hengitysharjoitukset, keskittymisharjoitukset, stressinlievitysharjoitukset ja ylikierroksia tasaavat harjoitukset sekä rentoutusharjoitukset. Jokaisesta teemasta valittiin 2–4 harjoitetta kirjalliseen ohjelehtiseen. Harjoitteet valittiin kirjasta Teach Your Child Meditation harjoitteiden helpon toteutuksen sekä ytimekkyyden ansiosta. Kirjalliseen ohjelehtiseen valittiin kouluille helposti toteutettavia ja lapsiystävällisiä harjoitteita, jotka olisivat myös kivoja ja mielekkäitä lapsille.

Opinnäytetyön tekijät eivät halunneet tehdä kirjallisesta ohjelehtisestä liian pitkää, ja sen vuoksi valittiin vain neljä teemaa ja muutama harjoite jokaisesta teemasta. Tarkoituksena oli, että kirjallinen ohjelehtinen olisi helposti luettava ja että sen sisältö olisi helposti ymmärrettävä. Tarkoituksena oli, että kirjallisen ohjelehtisen ja mindfulness harjoitteiden käyttäminen olisi lukijalle helppoa. Kirjallisen ohjelehtisen loppuun kirjattiin vielä esimerkkilähteitä, joista löytyy lisää lapsille suunnattuja mindfulness-harjoitteita. Esimerkkilähteiden tarkoituksena oli tarjota lukijalle helppo väylä ottaa käyttöön uusia mindfulness-harjoitteita ja tehdä koulussa tehtävistä mindfulness-harjoitteista monipuolisempia ja sopivampia niin koululle, opettajille kuin oppilaillekin.

Harjoitteita testattiin opinnäytetyöntekijöiden omilla lapsilla, ja niiden toimivuus toi lisävakuutta harjoitteiden sopivuudesta lapsille niin kouluissa kuin arjessa yleensäkin. Harjoitteiden yksikertaisuus ja tiivis toteutettavuus madalsivat ennestään kynnystä harjoitteluun. Ei tarvitse ottaa esiin laatikollista oheismateriaalia ja siivota niitä jälkikäteen, mikä myös helpottaa harjoitteiden käyttöönottoa.

6.3.2 Raportointi

Opinnäytetyön raportointivaihe aloitettiin, kun kirjallinen ohjelehtinen lapsille suunnatuista mindfulness-harjoitteista oli saatu valmiiksi. Opinnäytetyön ohjaajaa

tavattiin säännöllisesti niin opinnäytetyön työsuunnitelman tekemisen kuin raportointiosakin kirjoittamisen aikana. Raportointivaiheen valmistumisen jälkeen aloitettiin opinnäytetyön esityksen suunnitteleminen ja koostaminen.

Valmis opinnäytetyö esitetään Vaasan ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyön esityksen ajankohta tulee olemaan toukokuussa. Opinnäytetyö julkaistaan myös Theseus-palvelussa valmistumisen jälkeen. Valmis ohjelehtinen lapsille suunnatuista mindfulness-harjoitteista toimitetaan sähköisesti Vaasan kaupungille.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden arviointi

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota helppolukuinen kirjallinen ohjelehtinen lapsille suunnatuista mindfulness-harjoitteista Vaasan alueen koulujen henkilökunnan käyttöön. Opinnäytetyönä tuotettiin 17-sivuinen kirjallinen ohjelehtinen lapsille suunnatuista mindfulness-harjoitteista lasten keskittymiskyvyn ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Opinnäytetyön tarkoitus toteutui, ja kirjallisen ohjelehtisen johdosta Vaasan alueen kouluilla on käytössään uusi työkalu, jota voi vapaasti muokata koulujen yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota Vaasan alueen koulujen henkilökunnalle uusi vaihtoehtoinen menetelmä, jonka avulla voitaisiin rauhoittaa oppimisympäristöä, auttaa oppilaita keskittymään sekä lisätä lasten hyvinvointia. Opinnäytetyön teoriaosa tukee opinnäytetyön tavoitetta, koska mindfulnessin on tutkitusti todettu olevan hyödyllinen menetelmä muun muassa lasten keskittymiskyvyn ja rauhallisuuden lisäämisessä. Tavoite saavutettiin siinä mielessä, että opinnäytetyöntekijät toivat esille uuden menetelmän oppimisrauhan ja lasten hyvinvoinnin edistämiseksi ja tukivat mindfulnessista saatavien hyötyjen paikkansapitävyyden tutkimuksiin perustuvalla tiedolla.

7.2 Opinnäytetyön aikataulusuunnitelma ja yhteistyö

Aikataulusuunnitelma on tärkeä osa opinnäytetyön tekoa, ja aikataulusuunnitelman pysyminen oli välillä haastavaa. Opinnäytetyö aloitettiin jo alkuvuodesta 2018, ja työ valmistui huhtikuun lopussa 2019. Molemmat opinnäytetyöntekijät ovat perheellisiä ja työssäkäyviä, joten yhteisen ajan löytäminen opinnäytetyön tekemiseen oli vaikeaa. Yhteistä aikaa kuitenkin löytyi sen lisäksi, että opinnäytetyön tekijät tekivät myös paljon itsenäistä teorian hakua ja kirjoittamista. Opinnäytetyön tekijöiden yhteistyö sujui hyvin, ja tärkeintä olikin, että opinnäytetyö valmistui niin, että opinnäytetyöntekijät valmistuivat ajallaan.

7.3 Opinnäytetyön eettisyys

Kolme tärkeintä tutkimusprosessiin liittyvää eettistä näkökulmaa ovat tutkimusaiheen, aineistonkeruumenetelmän sekä tutkimusaineiston raportoinnin eettisyys. Tutkimusaiheen eettisyyden pohdinnassa arvioidaan, onko aiheen tutkiminen perusteltua. Tutkimusmenetelmien eettisyyden pohdinta tarkoittaa taas sitä, että valituilla menetelmillä saadaan kerättyä oleellinen ja ajantasainen tieto aiheesta eettisesti oikeilla menetelmillä. Raportointivaiheen eettisyyteen kuuluu tutkimustuloksien rehellinen ja täsmällinen raportointi. (KvaliMOTV 2019.)

Opinnäytetyön tekemisessä eettisyys tulee huomioida jo aiheen valinnassa. Tekijän tai tekijöiden tulee pohtia työn tarkoituksenmukaisuutta sekä sitä, onko tutkitulla tai selvitetyllä tiedolla oikeasti merkitystä. (kamk.fi 2019.) Tämän opinnäytetyön aiheen tarjosi Vaasan kaupunki, joka näki sille olevan tarvetta. Opinnäytetyön lopputuotoksen eli lapsille suunnatuista mindfulness-harjoitteista kertovan kirjallisen ohjelehtisen avulla voidaan mahdollisesti lisätä koulurauhaa ja lasten hyvinvointia, joten aihe oli hyvinkin tärkeä ja merkityksellinen.

Opinnäytetyön tekijöiden tulee myös huomioida eettiset velvoitteet kaikkia opinnäytetyöhön liittyviä henkilöitä kohtaan (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2019). Tässä opinnäytetyössä ei ole varsinaista tutkimusosiota, koska kyseessä on toiminnallinen tutkimus, joten työssä ei ole tarvinnut miettiä anonymiteettiä tai muita varsinaisen tutkimuksen tekemiseen liittyviä tutkimuseettisiä kysymyksiä. Opinnäytetyön teoriaosuutta varten kuitenkin haastateltiin asiantuntijaa Vaasan alueen koulujen levottomuudesta, ja haastateltavaa tulikin informoida työn tarkoituksesta, tavoitteesta, tilaajasta sekä siitä, mihin tarkoitukseen haastattelusta saatuja tietoja käytetään. Haastateltavalta tarvittiin myös lupa käyttää häneltä saatua tietoa opinnäytetyössä.

Haastattelun lisäksi muita aineistonkeruumenetelmiä opinnäytetyössä oli teorian etsiminen kirjoista ja eri verkkolähteistä sekä tutkimuksista. Tutkimuksia etsittiin muun muassa mindfulness-harjoitteista sekä niiden vaikutuksista lapsiin. Opinnäytetyöntekijät uskovat aineistonkeruumenetelmän olevan asianmukainen ja riittävä, koska kirjallisen ja tutkitun tiedon ansiosta käytetty tieto on

totuudenmukaista. Opinnäytetyössä käytetty tieto kerättiin korkeintaan viimeisen kymmenen vuoden ajalta ja sen lisäksi pyrittiin vielä siihen, että tieto olisi mahdollisimman ajantasaista. Tiedon ajantasaisuus sekä luotettavuus tuo uskottavuutta koko opinnäytetyölle sekä lisää opinnäytetyön eettisyyttä.

Opinnäytetyön raportointiosuus kertoo, kuinka hyvin tekijät ovat omaksuneet aiheen ja miten luotettava opinnäytetyö on. Raportointiosuudessa tekijöiden tulee noudattaa eettisiä sääntöjä ja raportoida työn eteneminen ja tulos rehellisesti, mikä pitää sisällään myös mahdollisten vastoinkäymisten ja ongelmien raportoimisen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2019.) Tässä opinnäytetyössä raportointiosuus tehtiin eettisesti oikein ja rehellisesti, tuoden ilmi kaikki oleellinen tieto liittyen mindfulness-harjoitteiden käyttöön lasten hyvinvoinnin ja keskittymiskyvyn edistämisessä. Tarkoituksena oli tuottaa luotettava ja hyödyllinen kirjallinen ohjelehtinen, joka sisältää totuudenmukaista ja käytännöllistä tietoa lapsille suunnatuista mindfulness-harjoitteista.

7.4 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuudesta kertoo muun muassa se, mitä tutkimuksessa on mitattu ja miten ja onnistuttiinko tutkimuksessa mittamaan juuri sitä, mitä oli tarkoituksenakin mitata. Tutkimuksen luotettavuudesta kertoo myös se, voiko tutkimustuloksia hyödyntää tutkimuksen ulkopuoliseen joukkoon tai väestöön. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189.) Tässä opinnäytetyössä ei tehty tutkimusta, mutta näitä samoja asioita voidaan käyttää myös tämän toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden perustelun pohjana.

Opinnäytetyön luotettavuudesta kertoo esimerkiksi se, että opinnäytetyön lopputuotosta eli kirjallista ohjelehtistä lapsille suunnatuista mindfulness-harjoitteista voi käyttää hyödyksi kaikille lapsille, ei pelkästään koululaisille eikä pelkästään kouluissa vaan myös esimerkiksi kotona. Vaikka kirjallisen ohjelehtisen harjoitteet on suunnattu lapsille, niistä hyötyvät myös aikuiset, niin opettajat kuin vanhemmatkin. Nämä asiat tukevat opinnäytetyön luotettavuutta, koska opinnäytetyön tietoa pystytään käyttämään hyväksi kaikkien lasten sekä aikuisten osalta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia kirjallinen ohjelehtinen lapsille

suunnatuista mindfulness-harjoitteista, ja tämä tarkoitus toteutui. Sen lisäksi, että opinnäytetyön tarkoitus toteutui, pystytään kirjallista ohjeleistä hyödyntämään käytännössä niin lapsien kuin aikuistenkin keskittymiskyvyn ja terveyden tueksi.

Opinnäytetyön luotettavuutta korostaa myös se, että aihe tuli Vaasan kaupungilta ja että aiheelle oikeasti nähtiin olevan tarvetta. Luotettavuutta korostaa myös se, että aihe on saanut kirjallisen tutkimusluvan sekä Vaasan ammattikorkeakoululta että Vaasan kaupungilta. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää myös se, että teoriaosassa käytetty tieto on viimeisen 10 vuoden ajalta ja että tietolähteinä on käytetty niin kotimaisia kuin ulkomaisia tutkimuksia, kirjallisuutta, artikkeleita ja hoitosuosituksia. Opinnäytetyön teoriaosuus on siis ajantasaista, ja siitä löytyvä tieto on peräisin tutkimuksista sekä muista luotettavista lähteistä.

7.5 Opinnäytetyön SWOT-analyysi

Mindfulness saattaa joidenkin mielestä olla huuhaata, ja opinnäytetyöntekijät ovatkin yrittäneet päästä tästä leimasta eroon kuvaamalla mindfulnessia mahdollisimman objektiivisesti. Mindfulnessin tarjoamista positiivisista vaikutuksista, esimerkiksi aikaisesta puuttumisesta levottomuuteen, on kerrottu aiempia tutkimuksia käsiteltäessä. Koska mindfulness on uskonnollisesti ja filosofisesti vakaumuksetonta, eettisiä syitä sen kokeilutta ottamiseen opinnäytetyöntekijät eivät näkisi olevan.

Opinnäytetyöntekijät eivät tämän kaltaista projektia olleet aiemmin toteuttaneet, joten sitoutuneisuus ja kehittymishalu tukivat opinnäytetyön tekoa koko prosessin ajan. Molemmilla opinnäytetyöntekijöillä oli ajoittaisten vastoinikäymisten takia stressinsietokyky koetuksella, koska aikataulun aiheuttama stressi sekä tasapainoilu opintojen, työn, opinnäytetyön ja perheen välillä oli äärimmäisen haastavaa ja energiaa vievää. Kaikki vastoinikäymiset saatiin onneksi selätettyä. Valmistumisen mahdollinen viivästyminen olisi ollut aikataulun kannalta hyvä, mutta ei tukenut kummankaan tulevaisuuden suunnitelmia. Työn tavoitteet tulivat saavutetuiksi.

7.6 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyön aihe herätti työn tekijöiden kiinnostuksen ja halun tietää asiasta enemmän. Mindfulness on ollut viime aikoina paljon esillä eri medioissa, ja myös lasten kasvavasta rauhattomuudesta sekä käyttäytymisongelmista on ollut paljon puhetta niin ikään eri medioissa. Opinnäytetyöntekijöillä ei entuudestaan ollut kokemusta mindfulnessista, joten työn tekeminen on ollut hyvinkin opettavaista. Mielenkiintoa lisäsi myös se, että lasten hyvinvointia voitaisiin lisätä näinkin lempeällä ja helpolla tavalla. Opinnäytetyötä tehdessä ja tietoa etsiessä huomasi myös, miten tärkeää tiedon alkuperän selvittäminen on. Tietoa etsiessä kriittisyys lähteitä kohtaan kasvoi, kuten myös ymmärrys tutkitun tiedon arvosta. Opinnäytetyöntekijät oppivat paljon mindfulnessista, siitä, mitä se on ja millä tavalla sen voi ottaa osaksi päivärutiineja. Tekijät oppivat myös lisää lapsen kehityksestä ja hyvinvoinnista ja siitä, miten tärkeää turvallinen ja rauhallinen kasvuympäristö lapsen luonnolliselle kehitykselle on.

Hektisen aikataulun vuoksi mindfulness-harjoitteet olivat tarpeen myös opinnäytetyöntekijöille. Asiaan ja materiaaliin perehdyttäessä huomattiin, miten automaattisesti ja helposti itsekkin alkoi toteuttamaan helppoja hengitysharjoitteita oman keskittymiskyvyn ja stressin helpottamiseksi. Myös opinnäytetyöntekijöiden omien lapsien hermostuessa huomasi automaattisesti pyytävänsä heitä kiinnittämään huomionsa hengittämiseen sekä sen myötä keskittymiseen. Lienee turhaa mainita sen helpottaneen myös heidän tilannettaan. Lapset oppivat esimerkeistä, joten onkin ensiarvoisen tärkeää näyttää heille tukevaa esimerkkiä siitä, miten selviytyä haastavista tilanteista näinkin helpoin menetelmin.

Opinnäytetyötä tehdessään opinnäytetyöntekijät huomasivat, että toisia täydentävät ajatukset tukivat tätä prosessia. Samanhenkinen ajattelu helpotti työstämistä lisää. Hektisen aikatauluttamisen takia kärsivällisyys oli koetuksella useasti, mutta tilannetta helpotti parilta saatu vertaistuki ja usko siihen, että tämä työ saadaan kunnialla maaliin.

7.7 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheeksi opinnäytetyöntekijät esittävät esimerkiksi kartoitusta siitä, miten mindfulness-harjoitteet otettiin käyttöön Vaasan alueen kouluissa ja miten opettajia ja muuta henkilökuntaa opastettiin tai koulutettiin mindfulness-harjoitteiden käytössä. Toinen jatkotutkimusaihe voisi olla se, miten lapset ottivat mindfulness-harjoitteet vastaan ja miten he kokivat mindfulness-harjoitteiden vaikuttavan koulupäivän sujuvuuteen ja itseensä. Kolmantena jatkotutkimusaiheena voisi selvittää, mitä muutoksia mindfulness-harjoitteiden käyttö toi luokkiin ja kouluihin, vähenikö rauhattomuus ja lisääntyikö keskittymiskyky.

LÄHTEET

- Carelse, B., 2013. Children's experiences of learning mindfulness to help develop their attention skills.
http://roar.uel.ac.uk/3041/1/2012_DApplEdChPsych_Carelse.pdf
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Helsinki. WSOYpro Oy.
- Greeson, J.M. 2009. Research update. Complementary practise review.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2679512/pdf/nihms107164.pdf>
- Heinonen-Guzejev, M., Jauhiainen, T., Sala, E., Ström, U. & Vuorinen, H. 2012. Katsaus. Melulla on monia vaikutuksia terveyteen. Suomen Lääkärilehti. Viitattu 23.12.2018.
<https://docplayer.fi/4570849-Melulla-on-monia-vaikutuksia-terveyteen.html>
- Jalanko, H. 2017. Levoton lapsi. Duodecim. Viitattu 26.1.2019.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00442
- Kajaanin ammattikorkeakoulu 2019. Eettiset suositukset. Soteli. Opinnäytetyöpankki. Viitattu 4.2.2019.
<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset?contentid=fefdc47f-072f-4074-9f36-0ac442a155a7&refreshTree=0#Opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettisyys%20ja%20lupak%C3%A4yt%C3%A4nt%C3%B6>
- Kallunki, E. 2019. Opettajat Ylen kyselyssä: lasten keskittymiskyky on huonontunut selvästi – Keskittymistä pitää harjoitella, asiantuntija neuvoo miten. Yle Uutiset. Viitattu 10.2.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10569143>
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki. WSOY.
- Kuittinen, A. 2017. Jari Sinkkonen: ”Lapsi tarvitsee suojaa ärsyketulvalta”. Kodin kuvalehti. Viitattu 20.1.2019. <https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voihin/perhe/jari-sinkkonen-lapsi-tarvitsee-suojaa-arsyketulvalta>
- Kuuloliitto 2017. Kuulolla työssä- viestintäkampanja. Melun vaikutukset. Viitattu 10.2.2019. <https://www.kuuloliitto.fi/wp-content/uploads/2017/09/Melun-vaikutukset.pdf>
- KvaliMOTV 2019. Hyvä tutkimuskäytäntö. Viitattu 5.1.2019.
https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html

Käypä hoito. 2010. Melu, kielelliset taidot ja oppiminen. Käypä hoito -suositus. Näytönastekatsaus. Mirja Luotonen. Viitattu 3.5.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nak07170>

L27.05.1983/1983. Peruskoululaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 5.2.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1983/19830476>

Lappalainen, R. & Lappalainen P. 2014. Tietoisuustaidot hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta. Teoksessa Mindfulness ja tieteen. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena, 83-95. Toim. Kortelainen, I. & Saari, A. & Väänänen, M. Tampere. Tampere University Press.

Lansivayla.fi 2017. Puheenaihe. Näinkö yksinkertaista se on? HS: Huippututkija vinkkaa, miten lapset saisi keskittymään koulussa Viitattu 5.2.2019. <https://www.lansivayla.fi/artikkeli/475508-nainko-yksinkertaista-se-on-hs-huippututkija-vinkkaa-miten-lapset-saisi>

Manninen, H. 2015. Miksi levottomia lapsia on niin paljon? Potilaan lääkrilehti. Viitattu 2.5.2018. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/miksi-levottomia-lapsia-on-niin-paljon/#.Vjd5mfmeAXC>

Markkanen, S. 2018. Tipsun temppukirja. Vantaa. BTJ Finland Oy.

Määttä, P. & Rantala, A. 2016. Tavallisen erityinen lapsi. Jyväskylä. PS-Kustannus.

Neuvokasperhe.fi. 2019 a. Perhearki. Miten hallita viriketulvaa. Viitattu 5.2.2019. <https://neuvokasperhe.fi/perhearki/miten-hallita-viriketulvaa>

Neuvokasperhe.fi 2019 b. Perhearki. Uni. Viitattu 5.2.2019. <https://neuvokasperhe.fi/perhearki/uni>

Neuvokasperhe.fi 2019 c. Liikunta. Liikuntasuositus lapselle. Viitattu 5.2.2019. <https://neuvokasperhe.fi/lapsen-liikuntasuositus>

Neuvokasperhe.fi 2019 d. Ruoka ja syöminen. Ateriarytmi lapsiperheessä. Viitattu 5.2.2019. <https://neuvokasperhe.fi/ateriarytmi-lapsiperheessa>

Opetushallitus 2019. Kasvatus, koulutus ja tutkinnot. Perusopetus. Viitattu 27.1.2019. https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus

Peda.net 2019. Oppimisympäristö. Oppimisvalmentaja. Kognitio ja metakognitio. Viitattu 11.3.2019. <https://peda.net/ksao/oppimisymp%C3%A4rist%C3%B6/opiskelijan-ohjaus/oppimisvalmentaja/min%C3%A4-oppijana/tjo/kjm>

Penttilä, P. 2012. Tuhoutuuko suomalainen peruskoulu? Kotimaa. Suomen kuvalehti. Viitattu 5.2.2019. <https://suomenkuvalehti.fi/jutut/kotimaa/tuhoutuuko-suomalainen-peruskoulu/>

Puura, K. & Laukkanen, E. 2016. Biopsykososiaalinen kehitys. Teoksessa Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Toim. Sourander, A. Helsinki. Duodecim.

Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? Duodecim. Viitattu 2.5.2018. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229867/duo13356.pdf?sequence=1>

Roberts, L. 2014. Teach your child meditation. New York. An Imprint of Sterling Publishing Co., Inc.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa – Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki. Talentum.

Starck, J. & Teräsvirta, L. 2010. Melua voi mitata. Duodecim. Koulun terveyskirjasto. Viitattu 10.2.2019. <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhoollolle/melu/mel00003>

Terve Oppiva Mieli. 2018. Tutkimus. Viitattu 3.5.2018. <https://www.terveoppivamieli.fi/tiede-tutkimus/>

THL. 2017. Ympäristöterveys. Melu. Viitattu 3.5.2018. <https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/melu>

THL. 2018. Lapset, nuoret ja perheet. Koulunkäynti ja opiskelu. Viitattu 2.5.2018. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/koulunkaynti-ja-opiskelu>

THL. 2019. Kasvu ympäristön turvallisuus. Lapset, nuoret ja perheet. Viitattu 5.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kasvuympariston-turvallisuus>

Tiessalo, P. 2015. Lasten levottomuus lisääntyy ja siitä saa syyttää vanhempia. Yle uutiset. Viitattu 2.5.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-8426040>

Tuomikoski, M. 2015. Koulujen melutilanne huolettaa opetuslalla – sisäilmaongelmat ajoivat metelin ohi. Yle uutiset. Viitattu 3.5.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-7981620>

Vaasan kaupunki. 2017. Ajankohtaista. Tiedote. Kaupunki haluaa panostaa lasten ja nuorten hyvinvointiin. Viitattu 1.2.2019. <https://www.vaasa.fi/tiedote/kaupunki-haluaa-panostaa-lasten-ja-nuorten-hyvinvointiin>

Vickery, C.E. & Dorjee, D. 2016. Mindfulness Training in Primary Schools Decreases Negative Affect and Increases Meta-Cognition in Children. Original research article. Frontiers in Psychology. Frontiers. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.02025/full?utm_source=Email_to_authors&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm

[_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers_in_Psychology&id=154489](#)

Volanen, S-M., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A. & Suominen, S. 2016. Healthy Learning Mind - a school-based mindfulness and relaxation program: a study protocol for a cluster randomized controlled trial. BMC Psychology. Viitattu 5.3.2019. <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-016-0142-3>

Volanen, S-M., 2018. Terve Oppiva Mieli (TOM) – Tietoisuustaitoja peruskouluun! Educa. Viitattu 5.3.2019. <http://www.terveoppivamieli.fi/wp-content/uploads/2018/02/Educa-2018-Terve-Oppiva-Mieli-tietoisuustaitoja-peruskouluun.pdf>

Wihuri, A-J. 2014. Mindfulness työssä. Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. Helsinki. Talentum Media Oy.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. 2009. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki. Basam Books.

**KIRJALLINEN OHJELEHTINEN
MINDFULNESS HARJOITTEISTA
LASTEN KESKITTYMISKYVYN JA
HYVINVOINNIN LISÄÄMISESSÄ**



Tekijät: Sanna Heikkonen ja Sari Miettinen
Hoitotyön koulutusohjelma
Vaasan ammattikorkeakoulu 6.5.2019

Johdanto

Tämän ohjelehtisen yksinkertaiset harjoitteet auttavat oppituntien alussa vilkasta ja eläväistä oppilasta kohdistamaan keskittymiskykynsä opittavaan asiaan. Ohjelehtiseen valittiin yksikertaisimmat ja ytimekkäimmät harjoitteet, joita on helppo toteuttaa vaikkapa juuri oppituntien alussa. Kynnys on madallettu ja asiat yksinkertaistettu lapsiystävälliseen muotoon, jotta harjoitteet olisivat mahdollisimman helppo ottaa jokapäiväiseen käyttöön ja oppimisen tueksi.

Harjoitteiden myötä lapset oppivat jokaisen eri tekniikan sekä ymmärtävät miten ne auttavat heitä tarvituissa tilanteissa. Kerrottaessa lapselle jonkun asian olevan hyväksi heille, saattaa vastareaktiona olla negatiivisuutta. Parempi vaihtoehto onkin mieluummin johdatella harjoitteiden pariin, kuten ”kokeillaan oppitunnin alkuun jotain uutta ja kivaa”. Lasten yli-innokas asenne ja suhtautuminen ”kaikkeen uuteen ja kivaan” saattaa lisätä energisyyttä, joten rauhallisen hengityksen tärkeyden korostaminen harjoitteiden alussa onkin äärimmäisen tärkeää. Suositeltavaa olisikin aloittaa mindfulness harjoitteet hengitysharjoitteista.

Mindfulness auttaa todetusti lapsien oppimisen taitoja ja edesauttaa heitä stressinhallintataidoissa, joita ei välttämättä riittävästi eri ammattikuntien koulutuksessa opasteta. Muiden muassa muisti, keskittyminen, hyvinvointi, jännityksen helpottaminen ja negatiivisten tunteiden kohtaaminen paranevat mindfulness-harjoitteiden avulla.

Opettajilla on täysi työ pitää kiinni vaadituista oppimistavoitteista, vastata opintosuunnitelman vaatimasta sisällöstä ja johtaa sekä viedä eteenpäin oppimisprosessia koko kouluvuoden ajan.

Opettaja hyötyy myös itse harjoitteista saaden työkaluja, joilla voi rauhoittua itse sekä saaden apua siihen, miten kohdata vaativat tilanteet työpäivänsä aikana sekä muualla arkielämässä. Empaattisuutta ei maailmassa koskaan ole liikaa ja uskottavaa onkin harjoitteiden edistävän koko työyhteisön hyvinvointia tiedostavammaksi.

Toivomme tästä olevan teille paljon hyötyä ja helpotusta vaativassa työssänne.



Aloituis

Joissain harjoitteissa on tarvetta muutamalle apuvälineelle harjoitteen tarkoituksen hahmottamisen helpottamiseksi. Olemme listanneet tarvittavat apuvälineet harjoitteiden alkuun. Samoin kerromme harjoitteiden suorittamisen suositellusta asennosta tai paikasta harjoitteiden alussa. Harjoitteiden jälkeen suositeltavat vuorovaikutusta korostavat kysymykset ja keskustelut ovat tarkoitettu lapsia huomaamaan heissä itsessään näiden harjoitteiden tuomat vaikutukset. Juuri tätä on mindfulness. Ne eivät tokikaan ole pakollisia, mutta edistävät harjoitteiden positiivisia vaikutuksia.

Hengitysharjoitteet

Hengitys auttaa aivoja sekä fyysisesti että psykologisesti. Muutama syvä ja rauhallinen hengitys tasaa sykettä, laskee verenpainetta ja auttaa keskittymään. Hengitys ei saisi koskaan olla pakotettua, vaan luonnollista. Tätä on hyvä korostaa, ettei hengittely menisi kilpaa puhalteluksi lasten välillä. Asento helpottaa myös keuhkoja optimaalisimpaan tulokseen harjoitteiden aikana, joten rintakehä auki.

1. Hyrrän puhaltelu

Tarvitset: hyrrän

Ota hyvä asento seisten tai istuen. Aseta hyrrä kasvojesi eteen sopivalle etäisyydelle, ota pitkä ja hidas sisäänhengitys nenän kautta. Pidätä hetki hengitystäsi ja lähde puhaltamaan suun kautta uloshengityksellä hyrrään hitaasti. Anna hyrrän pysähtyä ja toista. Kokeile vielä ja yritä saada uloshengityksesi kestämaan mahdollisimman pitkään, pidempään kuin ensimmäisellä kerralla.

Lopuksi voitte yhdessä miettiä seuraavia asioita: Miten nopeasti hyrrä pyöri? Miten kauan se pyöri? Huomioi miten kehosi reagoi tavalliseen puhallukseen ja miten taas pidempään puhallukseen. Huomaa, mitkä kehosi osat ovat aktiivisia muuttaessasi hengitystahtia. Mitkä näistä hengityksistä sai sinut tuntemaan olosi rauhalliseksi?



2. Saippuakuplat ja hengitys

Tarvitset: Saippuakuplanestettä, jonka voi tehdä helposti itsekin. Tarvitset vettä, astianpesunestettä ja loraus glyseriiniä sekä saippuakuplan puhallusesine. Tai vaihtoehtoisesti käy pillikin, kunhan nestettä on. Harjoite on hyvä suorittaa tilannetaajuisesti.

Pyydä lapsia keskittymään hengitykseensä, hengittäkää sisään nenän kautta ja suun kautta ulos. Samalla uloshengityksellä puhaltaen hitaasti täyttäen samalla saippuakuplaa. Kiinnittäkää huomio siihen, miten kupla muodostuu, lähtee irtoamaan, pokahtaa tai leijuu irrottuaan pois. Kokeile erilaisia hengitystapoja; pitkää ja rauhallista uloshengitystä ja lyhyttä voimakasta hengitystä. Kumpi toimii paremmin? Kumpi hengitys on sinulle helpompi? Onko toinen vaativampi kuin toinen? Kumpi? Millä hengitystavalla saat isoimmat kuplat? Huomaa miten helpolla ja kivalla tavalla kuin saippuakuplien puhaltelulla on rentouttava vaikutus.



3.Kuplat kupissa

Tarvitset: pillin ja kupin, jossa on juomaa tai nestettä puolille välin. Toteuttakaa harjoite vaikkapa istuen pulpettien ääressä.

Hengitä syvään nenän kautta. Kun olet saavuttanut mahdollisimman syvän sisäänhengityksen, aseta pilli huuliesi väliin ja ala puhaltaa hitaasti kupissa olevaan nesteeseen ja katso kuplien muodostumista. Millä tavoin sait mahdollisimman paljon kuplia kuppiin? Onko se pitkä ja rauhallinen uloshengitys vai lyhyt ja voimakas? Kuinka nopeasti kuplat hävisivät? Mitä eroa huomasit olossasi ja kuplissa eri hengitysten aikana?

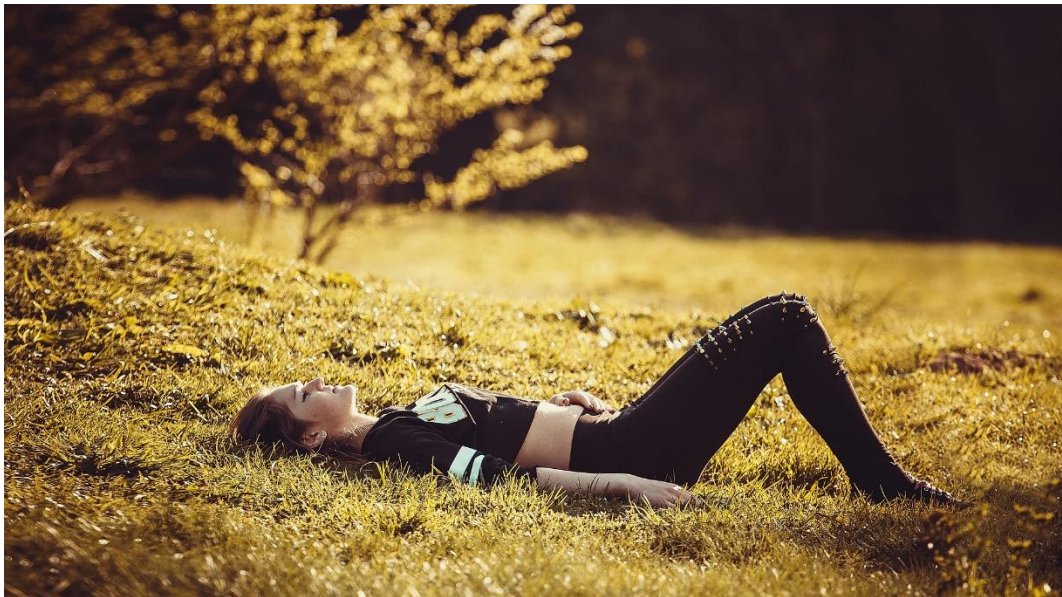


3. Vatsan tunnustelu ja hengitys

Pyydä oppilaita istumaan tai makaamaan miellyttävässä asennossa.

Aseta kätesi vatsallesi, leuka rentona ja suu suljettuna. Hengitä hitaasti nenän kautta ja tunne samalla kädelläsi, miten vatsasi pullistuu. Aloita hidas uloshengitys suun kautta ja tunne samalla, miten keuhkosi tyhjentyvät ja vatsasi litistyy. Odota muutama sekunti ja toista.

Suoritettaessa tämä harjoitus maaten, voi vatsan päälle asettaa vaikka kirjan tai hernepussin ja seurata sen liikkumista hengityksen mukaan.



Keskittymisharjoitteet

Nämä alla olevat auttavat lapsia nimenomaan keskittymään ja kohdistamaan huomionsa tehtävään asiaan.

1. Pallohengitys

Pyydä oppilaita istumaan mukavasti joko tuolilla tai lattialla.

Anna käsien levätä reisilläsi, rentouta olkapäät, käsivarret ja kasvot. Hengitä aluksi vain nenän kautta, ulos ja sisään. Sisäänhengityksellä tuo kätesi kaarevasti pään päälle, kuvittele täyttäväsi hengityksellä isoa ilmapalloa. Uloshengityksellä tuo kätesi rauhallisesti takaisin reillesi tai sivuille. Toista niin monesti kuin haluat. Anna mielikuvituksesi tulla mukaan värittämään. Minkä värinen pallo on, jota puhallat? Saako jonkun tietyn värin ajattelemisen sinut rauhoittumaan? Kuvittele päästäväsi irti pallosta uloshengittäessäsi, lähteekö se nousemaan taivaalle?

2. Keskittäminen

Kehota oppilaita istumaan mukavasti tuolilla tai olemaan seisaallaan, jalat lantionleveässä haara-asennossa.

Pidä selkärankasi suorassa, rentouta kätesi, olkapääsi ja kasvosi. Sisäänhengityksellä tuo kätesi sivukautta pääsi päälle kämmenet vastakkain. Pidä kämmenet vastakkain ja tuo ne ylhäältä alas kasvojesi editse rintakehäsi kohdalle uloshengityksen aikana. Toista niin monta kertaa kuin haluat, kunnes tunnet olosi rauhalliseksi, rennoksi ja keskittyneeksi.



3. Kiiltohilepallo

Tarvitset: kannellisen lasipurkin, vaikkapa Piltti-purkki, ja täytä se 3/4vedellä. Lisää mukaan kiiltohileitä (glitteriä), paljetteja tai värillistä veteen liukenematonta liimaa. Sulje kansi hyvin ja ravista.

Pyydä oppilaita kuvittelemaan kirkas vesi on se heidän rauhallinen mieli ja, että kiihdyksissä heidän ajatuksensa ovat kuin sinne tänne sinkoileva kiiltohile. Miten se heiluu edes takaisin ja on hankalaa nähdä sitä kirkkaasti, kun ajatukset ovat oikein kiihdyksissä. Ravistettaessa hengittää sisään.

Seuraavaksi asettakaa lasipurkki tasaiselle alustalle. Seuratkaa miten sinkoilevat kiiltohilehippuset asettuvat niille annettaessa vähän aikaa samalla uloshengittäen. Vesi kirkastuu ja kiiltohilehippuset asettuvat purkin pohjalle. Mieli toimii samalla tavoin, kiihdyksissä ei näe asioita selkeästi. Ota hetki rauhoittumiseen ja mielellesi käy samoin kuin purkin kiiltohilehippusille, se asettuu ja näet asiat taas järkevämmiin.

Tällä harjoituksella lapset oppivat, miten heidän tunteensa saattavat synkistää ajatuksia ja kirkastuvat kun sille antaa aikaa rauhoittua. Tämän purkin voi säilyttää vaikkapa pulpetissa ja sen pariin lapsi voi halutessaan palata, kun kokee sille tarvetta.

Stressinlievitysharjoitteet ja ylikierroksia tasaavat harjoitteet

Nämä varsin kuvainnolliset harjoitteet auttavat lasta stressinhallinnassa sekä havainnollistavat miten he itse voivat edesauttaa ja säädellä ylikierroksilla käyvää kroppaansa. Luokkahuoneympäristössä nämä harjoitteet auttavat lasta purkamaan ylimääräistä energiaansa, keskittymään sekä valmistaa heitä oppimiselle. Kun taas kotiympäristössä nämä harjoitteet tuovat kyvyn hallita stressiä itsenäisesti.

1. Hevosen henkäys

Pyydä oppilaita istumaan mukavasti.

Hengitä sisään nenän kautta. Pidä huulesi rentoina, mutta suljettuina. Aloita uloshengitys suun kautta ja anna uloshengitettävän ilman värisyttää huuliasi. Pörisevätkö huulesi? Toista muutaman kerran. Huomioi muuta kehoasi. Tunnetko miten vatsalihaksesi osallistuvat uloshengitykseen? Huomaatko hengittäväsi hieman syvemmin muutaman harjoituskerran jälkeen?

2. Pupun hengitys

Neuvo oppilaita istumaan polviensa päällä lattialla, mukavasti tuolilla tai vaihtoehtoisesti risti-istunnassa.

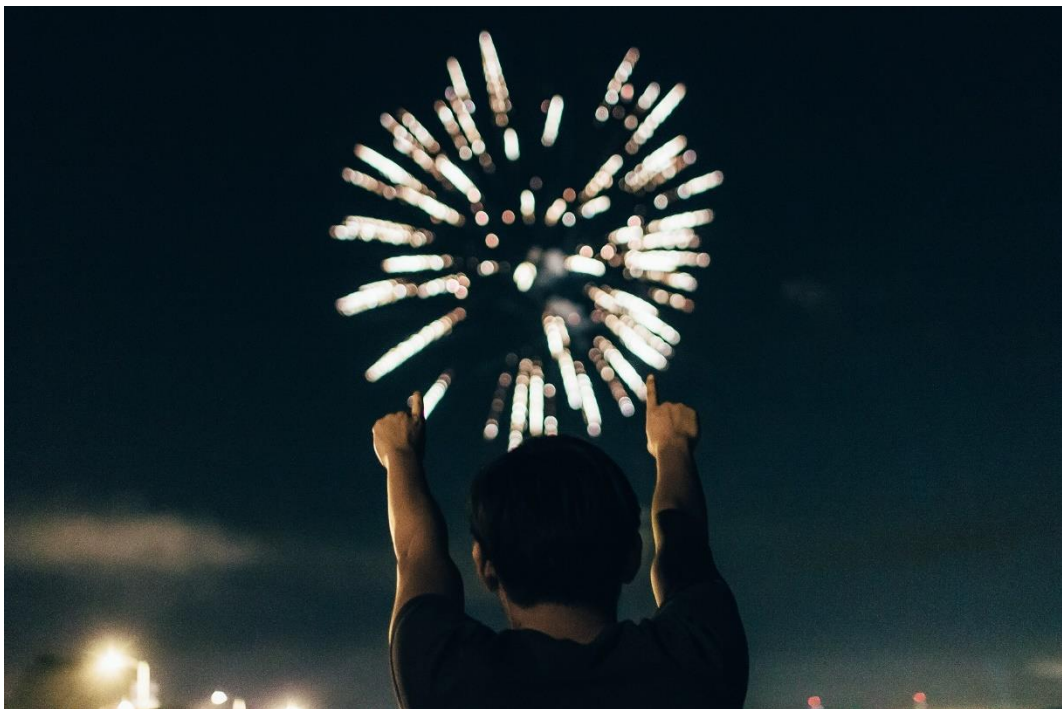
Aseta kätesi rennosti reisillesi. Suun kautta uloshengittäessäsi sano ”aaaaaaaaa”, kunnes uloshengitys loppuu. Sulje suusi ja nyrpistä nenääsi kuin porkkanaa nuuskiva pupu. Nyrppänenälläsi ota nyt kolme lyhyttä sisäänhengitystä. Ja taas uloshengityksellä avaa suusi ja sano ”aaaaa”.



3. Rakettihengitys

Pyydä oppilaita asettumaan kyykkyasentoon.

Aseta kämmenesi vastakkain sormenpäät ylöspäin rintakehäsi kohdalle, nämä osoittavat sinulle raketin suunnan. Ota syvä hengitys sisään nenän kautta ja anna sen täyttää keuhkosi. Nyt on aika lähettää raketti ilmaan. Voimakkaalla suun kautta tapahtuvalla uloshengityksellä ponkaise ylös kyykkyasennosta ja ojenna samalla kätesi ja jalkasi ulospäin kuin X-asennossa huuda samalla ”pam”. Mieti minkä värinen raketti olet, kuinka kovääninen, kuinka voimakas.



Rentoutusharjoitteet

Ajateltaessa nykypäivää, sen teknologiaa älylaitteineen sekä niiden vaatimaa energiaa me ihmiset emme ole sen kummempia, tarvitsemme rentoutusta, lepoa ja aikaa sekä mahdollisuutta latautuaksemme, että jaksaisimme taas uudet arjen haasteet. Nämä rentoutusharjoitteet helpottavat prosessiamme miten irtautua, käynnistää uudelleen ja ladata mieltämme ja kehoamme.

1. Laske viiteen

Tämä harjoite on sopiva suorittaa istuen tai seisaaltaan.

Nosta kätesi rinnan korkeudelle sormet harallaan. Aloita sisäänhengitys samalla laskien hitaasti ykkösestä viiteen samalla koukistaen yhden sormen kerrallaan kämmeneesi. Päästyäsi viiteen pidä pieni paussi ja aloita uloshengitys samalla tavoin ykkösestä viiteen nyt nostaen yhden sormen kerrallaan. Toista niin monesti kuin haluat tai kunnes löydät sopivan hengitysrytmisi. Huomaa ero olotilassasi, toivottavasti huomaat olevasi keskittyneempi sekä rauhallisempi.

2. Sisään, ulos, relaa

Tämän helpon harjoitteen lapset voivat suorittaa koska vain kokevat sille olevan tarvetta. Istuen, maaten, bussissa matkustaen tai vaikkapa lukiessa läksyjä.

Huomatessasi olevasi stressaantunut tai ahdistunut, kiinnitä heti huomiosi hengitykseesi. Sulje suusi ja hengitä vain nenän kautta. Pikkuhiljaa syvennä aina seuraavaa sisäänhengitystäsi, voit vaikka sanoa ääneen ”sisään”. Huomaa miten rintakehäsi ja kylkiluusi levittyvät ulospäin. Uloshengittessäsi voit sanoa hiljaa ääneen ”ulos”. Ennen seuraavaa sisäänhengitystä sano itsellesi ”relaa” ja aloita alusta. Toista niin monesti kuin haluat tai kunnes huomaat hengittäväsi rauhallisemmin ottamalla syvempiä ja rauhallisempia hengityksiä.



Lisää samankaltaisia harjoitteita löydät mm seuraavista lähteistä:

Markkanen, S. 2018. Tipsun temppukirja. Vantaa. BTJ Finland Oy.

Roberts, L. 2014. Teach your child mediation. New York. An Imprint of Sterling Publishing Co Inc.

Rechtschaffen, D. 2017. Keskittymiskykyä luokkaan. Jyväskylä. PS-Kustannus.

<https://neuvokasperhe.fi/perhearki/mindfulness-harjoitus-lapselle-ja-aikuiselle>