

Lasten tunnetaitojen tukeminen mindfulnessharjoitusten avulla

Ripatti Sini & Pulkkinen Suvi



2019 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

**Lasten tunnetaitojen tukeminen mindfulnessharjoitusten avulla
Lasten tunnetaitojen tukeminen mindfulnessharjoitusten avulla**

Suvi Pulkkinen, Sini Ripatti
Sosionomi
Opinnäytetyö
toukokuu, 20192019



Suvi Pulkkinen, Sini RipattiSuvi Pulkkinen, Sini Ripatti

**Lasten tunnetaitojen tukeminen mindfulnessharjoitusten avullaLasten tunnetaitojen
tukeminen mindfulnessharjoitusten avulla**

Vuosi 2019

682019

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa lapsille tunnetaitoja ja itsesäätelyä tukeva toimintakokonaisuus, jossa käytettiin menetelmänä mindfulnessharjoituksia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli samalla myös tutkia, oliko toimintatuokiolla näkyvää vaikutusta lasten tunnetaitoihin.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui lasten tunnetaidoista, itsesäätelystä, stressistä ja mindfulnessista. Kyky tunnistaa ja säädellä tunteita luo perustaa ihmisen hyvinvoinnille. Stressi on ihmisen puolustusjärjestelmää aktivoiva tila, joka pitkittyneenä altistaa monenlaisille haittavaikutuksille. Stressiä esiintyy myös pienillä lapsilla, joille aivojen liiallinen kuormitus on erityisen haitallista. Mindfulness on buddhalaiseen psykologiaan perustuva menetelmä, jossa harjoitetaan tietoisia läsnäoloa. Sen toi länsimaiseen lääketieteeseen molekyyli-biologi Jon Kabat-Zinn 1970-luvulla. Mindfulnessilla on lukuisia hyvinvointivaikutuksia ja se tutkitusti auttaa ihmistä tunnistamaan ja säätämään omia tunteitaan.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen, mutta siihen sisältyi myös tutkimuksellinen osuus. Toiminnallinen osio koostui viiden kerran toimintakokonaisuudesta, jossa harjoiteltiin tunnetaitoja. Ohjauskertojen lisäksi opinnäytetyöhön kuului kaksi kyselyä työntekijöille, jotka lähetettiin ennen ja jälkeen toimintakertoja. Kyselyt purettiin sisällönanalyysillä. Toimintakerroilla käytettiin osallistuvaa havainnointia. Työntekijöiltä ja lapsilta kerättiin myös palautetta. Opinnäytetyön johtopäätös oli se, että toimintakertakokonaisuudella ei ollut näkyvää vaikutusta lasten tunnetaitoihin tai itsesäätelyyn. Kuitenkin toimintakokonaisuuksien materiaali koettiin hyödylliseksi pidempänä prosessina.

Asiasanat: tunnetaidot, itsesäätely, stressi, mindfulness, varhaiskasvatus, tietoinen läsnäolo

Suvi Pulkkinen, Sini Ripatti

Suvi Pulkkinen, Sini Ripatti

Supporting children's self-regulation and emotional intelligence with a mindfulness-based program

Year	2019	pages	2019	68
------	------	-------	------	----

The aim of this Bachelor's thesis was to develop a program to support development of self-regulation and emotional intelligence among 4-6 year -old children. The program included five mindfulness-based sessions, which were conducted in a daycare-centre in Vantaa. The bachelor's thesis included also a survey, which's aim was to investigate possible effects of the programme to our study group.

The theoretical basis of this thesis included emotional intelligence, self-regulation, stress and mindfulness. The ability to recognize and regulate emotions supports one's well-being. Stress is a state where one's physiological defence system is activated. Long-term stress has many negative side-effects to both mental and physical health. Stress has also been discovered to exist amongst small children. Mindfulness is a method with roots in Buddhism. It was brought to western medicine by Jon Kabat-Zinn in the 70s. Mindfulness means being present in a moment and being conscious of one's feelings and sensations. Mindfulness has many positive effects in well-being and it has been studied to help people regulate emotions.

The thesis was mostly practice-based but empirical research was also used. The practice-based section comprised of five sessions, where different exercises were conducted. These exercises were designed to support children's emotional development as emotional intelligence and self-regulation skills. Alongside the workshops, two questionnaires were also conducted for employees. Questionnaires were sent out before and after the workshops, and surveys were analysed by content analysis. Participatory observation was used during the sessions. Also, feedback was collected from the employees and the children. The results show that the sessions did not have any apparent effect on children's emotional skills or self-regulation. However, the employees experienced that the materials of the sessions would be very useful as a longer process.

Keywords: mindfulness, self-regulation, emotional intelligence, stress, early education

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Teoreettinen viitekehys	8
2.1	Mistä lapsen hyvinvointi koostuu	8
2.2	Varhaiskasvatussuunnitelma	9
2.3	Tunnetaidot	10
2.3.1	Tunneälykyys	11
2.3.2	Itsesäätely	12
2.4	Mitä on stressi	13
2.4.1	Stressi lapsilla	14
2.5	Mitä on mindfulness	14
2.5.1	Mindfulnessin hyvinvointivaikutuksia	15
2.5.2	Mindfulness lapsilla	17
3	Opinnäytetyön muoto ja tutkimukselliset valinnat	18
3.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	19
3.2	Laadullinen tutkimus	19
3.3	Osallistuva havainnointi	20
3.4	Sisällönanalyysi	21
3.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	22
4	Opinnäytetyön toteutus	23
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	23
4.2	Kysely työntekijöille: lapsiryhmän itsesäätely- ja tunnetaidot	24
4.3	Toimintatuokiot	27
4.4	Toimintakerta 1: tutustuminen	28
4.5	Toimintakerta 2: Kiukku	29
4.6	Toimintakerta 3: suru	31
4.7	Toimintakerta 4: pelko	33
4.8	Toimintakerta 5: ilo	34
4.9	Havainnot toimintakerroista	35
4.9.1	Virittäytymiset ja leikit	36
4.9.2	Tunnetehtävät	37
4.9.3	Aistitehtävät	38
4.9.4	Hengitysharjoitukset	38
4.9.5	Loppurentoutukset	39
4.10	Työntekijöiden palaute	40
4.11	Toinen kysely: kertojen vaikuttavuus	41
4.12	Yhteenvetoa kyselyistä	42

5	Pohdinta.....	43
---	---------------	----



1 Johdanto

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen hyvinvointia sekä luoda pohjaa elinikäiselle oppimiselle (Varhaiskasvatussuunnitelma 2018, 14). Huoli varhaiskasvatuksen piirissä olevien lasten hyvinvoinnista on kuitenkin ollut viime vuosina useasti läsnä julkisessa keskustelussa. Vuonna 2016 voimaan tullessa lakimuutoksessa päiväkotien ryhmäkokoja suurennettiin ja lain seuraukset eivät ole olleet suotuisia. Hallituksen tilaaman selvityksen mukaan varhaiskasvatuksen työntekijät kokivat lakimuutoksen heikentäneen varhaiskasvatuksen laatua muun muassa melutason, tilojen ahtauden sekä päiväkodin työntekijöiden kuormittumisen vuoksi. (Puroila & Kinnunen 2017, 138.)

Aikuisten kuormittumisen lisäksi on tärkeää huomioida lasten kokema kuormitus. Pienellä lapsella toiminnanohjaus ja tunteiden säätelyjärjestelmä ovat vasta kehittyvässä, minkä vuoksi he ovat paljon alttiimpia stressin aiheuttamille haittavaikutuksille. Pitkittynyt stressitila altistaa monille sairauksille ja voi muovata jopa aivojen rakennetta. Jos lapsen hermosto tottuu olemaan jatkuvasti hälytystilassa, voi pelon tunne tallentua lapsen aivoihin. Positiivista on kuitenkin se, että lasta on mahdollista auttaa säätelemään stressireaktiotaan. (Tommola & Häkkinen 2017, 13-15.) Lapsi oppii parhaiten silloin, kun hän kokee olonsa hyvinvoivaksi ja turvalliseksi. Varhaiskasvattajan tehtävänä on tukea lasta mielen hyvinvointiin liittyvissä asioissa, kuten tunteiden nimeämisessä ja säätelyssä. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2018, 22-26.)

Halusimme opinnäytetyössämme tuoda varhaiskasvatuksen työntekijöille keinoja, joilla tukea lasten tunnetaitoja ja rauhoittaa päiväkotien arkea. Menetelmäksemme valikoitui mindfulness. Mindfulnessin juuret ovat buddhalaisessa psykologiassa ja sen ajatuksiin liittyy käsitys tietoisesta läsnäolon voimasta ja harjoitettavuudesta. (Klemola 2015, 15.) Länsimaiseen lääketieteeseen mindfulness tuli 1970 -luvulla, kun molekyylibiologi Jon Kabat-Zinn kehitti mindfulnessiin pohjautuvia menetelmiä kroonisten sairauksien hoitoon (Silverton 2012, 13). Tietoisessa läsnäolossa pyritään hyväksymään nykytilanne, ja olemaan läsnä omalle keholle. Tietoisuustaitoja harjoittamalla on mahdollista esimerkiksi havaita stressin merkit omassa kehossa jo varhaisessa vaiheessa. Mindfulnessia voidaan tietyissä raameissa opettaa myös hyvin pienille lapsille. Mindfulness vahvistaa lapsen omaa rauhoittumisjärjestelmää sekä tukee lapsen itsesäätelyn ja tunneälyn kehittymistä. (Tompuri 2016, 80-83.)

Toteutimme opinnäytetyömme Vantaalla kunnallisessa päiväkodissa. Opinnäytetyömme oli muodoltaan toiminnallinen ja se sisälsi pienen laadullisen osion. Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella lasten tunnetaitoja tukeva kokonaisuus mindfulnessia hyödyntäen. Halusimme tutkia, oliko harjoituksilla vaikutusta lapsiryhmän tunnetaitoihin sekä itsesäätelyyn. Laadullinen osio sisälsi työntekijöille lähetetyt kaksi kyselyä, jossa kartoitettiin heidän arvioitaan lapsiryhmän tämänhetkisistä tunnetaidoista sekä toimintakertojen vaikuttavuudesta.

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys alkaa lyhyellä alustuksella siitä, mistä osista lapsen hyvinvointi koostuu. Koska opinnäytetyömme toteutetaan varhaiskasvatuksen piirissä, on hyvä selvittää, mihin varhaiskasvatus pohjautuu ja mitkä ovat sen tavoitteet. Sen vuoksi esittelemme myös varhaiskasvatustilaa sekä valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Tämän jälkeen siirrymme avaamaan käsitteitä lasten tunnetaidot, tunneäly, itsesäätely sekä stressi. Koska toiminnallisen osuuden menetelmänä on mindfulness, kerromme tämän jälkeen tarkemmin mindfulnessin taustoista sekä hyvinvointivaikutuksista

Opinnäytetyön toteutus -osuudessa avaamme toiminnallista opinnäytetyötä, laadullista tutkimusta sekä käyttämiämme tutkimusmenetelmiä: sisällönanalyysiä ja osallistuvaa havainnointia. Kerromme myös tutkimusetiikasta ja siitä, miten se näkyy opinnäytetyössämme. Seuraavaksi siirrymme kuvaamaan toimintakertojen toteutusta yksi kerrallaan. Toimintakertojen kuvauksen jälkeen avaamme tarkemmin omia havaintojamme toimintakerroilta sekä työntekijöiden palautetta. Tämän jälkeen siirrymme avaamaan työntekijöille lähetettyä kyselyä ja sen tuloksia. Pohdinnassa analysoimme prosessin onnistumista ja sitä mitä olisi voitu tehdä toisin. Avaamme lopuksi myös opinnäytetyöprosessin aikana heränneitä ajatuksia.

2 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys painottuu lasten hyvinvoinnin, tunnetaitojen, itsesäätelyn ja stressin ympärille. Viitekehukseen lukeutuu myös mindfulness, koska se valikoitui opinnäytetyön toiminnalliseksi menetelmäksi. Teoreettinen viitekehys tukee kyseisen opinnäytetyön uskottavuutta ja antaa taustatietoa opinnäytetyön tarpeellisuudesta.

2.1 Mistä lapsen hyvinvointi koostuu

Varhaislapsuus on tärkeää aikaa ihmisen elinikäisen oppimisen sekä hyvinvoinnin kannalta. Sanoaankin, että ensimmäisen kolmen ikävuoden aikana ihminen rakentaa pohjaa koko loppuelämälleen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 78.) Hyvinvointia voidaan määritellä hyvin erilaisin tavoin riippuen tieteenalasta, kulttuurista sekä arvoista. Yksi tapa määritellä hyvinvointia on tarpeiden täyttymisen näkökulma. Tästä näkökulmasta kirjoittaa Erik Allardt, jonka mukaan ihmisen hyvinvointi koostuu kolmesta perustarpeesta: materiaaliset tarpeet, ihmissuhteet sekä itsensä toteuttaminen. (Allardt 1976, 38.)

Lapsen hyvinvointiin vaikuttaa se, että hän saa tukea kaikilla elämänsä osa-alueilla kuten fysiologisten tarpeiden täyttämässä, psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa, turvallisen elinympäristön ylläpitämisessä sekä sosiaalisten suhteiden turvallisuudessa. Näiden tarpeiden täyttäminen on vanhempien ja työntekijöiden velvollisuus, sekä lapsen oikeus. (Salmi & Lipponen

2013, 4.) Tämän määrittelee YK:n lasten oikeuksien sopimus, jonka mukaan lapsella on oikeus muun muassa suojeluun, hoivaan ja huolenpitoon. (Unicef 2019)

Merja Tompurin mukaan hyvinvoinnin ytimessä on tasapaino. Tompuri määrittelee tasapainon niin, että mitään ei ole liikaa eikä liian vähän. Tasapainoon vaikuttaa oleellisesti lapsen kokema kuormitus, vireystila sekä erilaiset tunteet. Jotta nämä eri tekijät olisivat lapsen elämässä tasapainossa, on lapsella oltava turvallisia aikuisia, jonka kanssa näiden eri ilmiöiden kohtaamista voidaan harjoitella. Yksi lapsen keino oppia uusia asioita on ottaa mallia aikuisesta. Sen vuoksi on tärkeää, että aikuinen näyttää lapselle esimerkkiä siitä, kuinka toimia, jos tasapaino järkkyy esimerkiksi stressitilassa. Jotta lasta voidaan auttaa tasapainon ylläpitämisessä, tarvitaan siihen kohtaamista ja aitoa läsnäoloa. (Tompuri 2016, 14-15.)

2.2 Varhaiskasvatussuunnitelma

Opinnäytetyömme toteutetaan päiväkotiympäristössä ja kohderyhmänä toimii varhaiskasvatuksen piiriin kuuluvat lapset. Lasten varhaiskasvatukseen, ja näin ollen myös päiväkotien järjestämään toimintaan, vaikuttaa vahvasti valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, sekä varhaiskasvatuslaki. Tämän vuoksi nämä toimivat myös meidän opinnäytetyömme pohjana.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on opetushallituksen luoma säädös, joka pätee kaikilla varhaiskasvatusaloilla. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet toimivat pohjana lasten omien varhaiskasvatussuunnitelmien tekemiselle sekä varhaiskasvatuksen toteuttamiselle. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista ja sen toteutumisesta on vastuussa taas varhaiskasvatuslaki. Varhaiskasvatuslaki turvaa lapsen oikeudet varhaiskasvatukseen ja luo pohjan varhaiskasvatuksen tavoitteille. Varhaiskasvatuksen päätavoitteena on taata lapsille turvallisuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tähän pyritään tukemalla, kartuttamalla ja edistämällä lasten kasvua, kehitystä ja oppimista. Kasvatuksen tukena toimii niin huoltajat kuin varhaiskasvatuksen henkilökunta. (varhaiskasvatussuunnitelma 2016.)

Lain mukaan varhaiskasvatuksessa on oltava aina mukana pedagogista toimintaa. Monipuolinen toiminta mahdollistaa lapsille laaja-alaisen oppimisen ja onnistumisen kokemukset. Opitujen taitojen ja tietojen kautta lapsia halutaan kannustaa osallisuuteen ja aktiivisuuteen omassa ympäristössään ja yhteiskunnassaan. Lapsille oppiminen on aina hyvin kokonaisvaltaista, ja sitä tapahtuu koko ajan ja kaikkialla. Yleisimpiä oppimiseen vaikuttavia tekijöitä ovat tiedot, taidot, tunteet, ajattelu, sekä aistit ja keholliset kokemukset. Opinnäytetyöllemme oleellisia oppimiseen liittyviä tekijöitä ovat näistä tunteet, aistit ja keholliset kokemukset. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2016.)

Varhaiskasvatuksen laaja-alaiseen osaamiseen kuuluu erilaisten tietojen, taitojen, arvojen ja asenteiden hallitseminen arjessa. Meidän opinnäytetyöllemme oleellinen osaamisen alue on erityisesti itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Tähän kyseiseen osaamisalueeseen kuuluu terveellisten elämäntapojen opetteluun lisäksi lasten tunnetaitojen kartuttaminen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lasten kanssa opetellaan siis aktiivisesti havaitsemaan, tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita. Samalla lapsia autetaan ja ohjataan tunteiden ilmaisussa sekä näiden säätelyssä. Varhaiskasvatuksessa keskitytään myös lasten it-säätelyn kehittämiseen ja tukemiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2016.)

2.3 Tunnetaidot

Tunnetun tunnetaitoihin ja tunneälyyn erikoistuneen psykologin Daniel Golemanin mukaan tunnetaidot vaikuttavat vahvasti ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja tapaamme toimia ympäristössämme. Goleman luokittelee tunnetaidot kahteen luokkaan: henkilökohtaisiin tunnetaitoihin ja sosiaalisiin tunnetaitoihin. Nämä luokat taas omaavat alaluokat: itsetuntemus, itsehallinta, motivoituminen, empatia ja sosiaaliset kyvyt. Luokittelu antaa hyvin kuvan siitä kuinka kokonaisvaltaisesti kyseiset taidot vaikuttavat meihin niin sisäisesti kuin ulkoisesti. (Goleman 2000, 42-43.) Myös Sirpa Arvonen (2014, 75) toteaa, että tämän vuoksi omia tunteita ja tunnekokemuksia on hyvä osata tunnistaa, käsitellä ja ilmaista.

Pääsääntöisesti ihmisen käsittelemät tunteet ovat lyhytkestoisia, psykofysiologisia reaktioita, jotka syntyvät erilaisista ärsykkeistä, kuten havainnoista, tapahtumista ja omista ajatuksista. Tieteellisesti selitettynä tunteita voisi kuvailla siis niin sanotuiksi sähkökemiallisiksi reaktioiksi aivosolujemme välillä. Tunteesta riippuen, näiden kyseisten solujen välissä liikkuu paljon erilaisia välittäjäaineita ja hormoneita, jotka vaikuttavat sen hetkiseen oloomme. (Arvonen 2014, 75-76.)

Arvonen nimeää perustunteiksi vihan, pelon, inhon, surun, hämmästyksen ja ilon. Nämä ovat laajasti maailmalla tunnetut ja käytetyt perustunteet. Perustunteiden lisäksi maailmalta löytyy ainakin vielä kolmekymmentä muuta erilaista tunnetta. Tunteet ilmenevät usein ihmisessä erilaisina fyysisinä reaktioina, joka näkyy esimerkiksi meidän eleissämme, ilmeissä ja käyttäytymisessä. Tunteiden on todettu vaikuttavan myös ihmisten välisiin suhteisiin ja tapaan toimia suuremmissakin ihmisryhmissä. Tutkijat ovat nimenneet tämän vuoksi jopa erilaisia ryhmässä esiintyviä tunteita eli niin sanottuja ryhmätunteita. On huomattu myös, että ryhmässä tunteet usein leviävät ja vaikuttavat kanssaihminen tunteisiin ja käyttäytymiseen, ja näin ollen ovat oleellisia meidän sosiaalisessa vuorovaikutuksessamme. (Arvonen 2014, 75-76.)

Tunteet ovat peräisin jo kaukaa historiastamme ja omaavat siis hyvin merkityksellisen roolin ihmisen kehityksessä. Arvonen painottaa, että tunteilla on elämää ylläpitävä ja säilyttävä

tarkoitus. Esimerkiksi vaaratilanteissa tunteet kuten pelko on saanut ihmiset varomaan ja viha taas antanut rohkeutta toimia vaarallisissakin tilanteissa. Ihmiset tarvitsevat tunteita myös vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin tilanteisiin. Ihmiset ovat laumaeläimiä ja ovat alkuaajoista asti toimineet ahkerasti yhteistyössä toisten kanssa, johon on tarvittu erilaisia tunteita ja taitoa tunnistaa näitä. Laumassa käydyt tunteet kuten ilo, suru ja myötätunto ovat rakentaneet lauman sosiaalisia rakenteita ja mahdollistaneet ryhmän tehokkaan yhteistyön. (Arvonen 2014, 76.)

2.3.1 Tunneälykyys

Tunnetaitoihin liittyy vahvasti tunneälykyys. Tunneälyllä tarkoitetaan kykyä tunnistaa omia ja muiden tunteita, sekä taitoa käyttää näitä tunteita rakentavasti omassa ympäristössä ja toiminnassa. Tunneäly ei liity siis suoranaisesti ihmisen älykkyyssosamäärään eli älykkyyteen. Nämä osa-alueet aktivoituvat myös aivan eri aivojen alueilla. Tunneäly aktivoituu paljon syvemmällä aivoissa kuin älykyys, jonka toiminta taas tapahtuu ylemmässä aivokuoressa. Tunneälyssä tarvitaan kuitenkin kummankin aivojen osa-alueiden aktiivista yhteistyötä. (Goleman 2000, 361.) Tunneälyä on aina mahdollista kehittää ja tähän päästäkseen ihmisen on pystyttävä tarkastelemaan avoimesti omia ja muiden tunteita ja hyväksymään nämä ilman suurempia ennakkoluuloja. (Arvonen 2014, 78-80.)

Tunneälykyys on ihmiselle hyödyllinen taito, koska tunteet ovat läsnä kaikkialla, niin vapaa-ajalla, työelämässä, ihmissuhteissa ja kaikissa päätöksissä. Opettelemalla tiedostamaan mielessä käyviä tunteita, voi myös pyrkiä tunnistamaan näiden vaikuttavuutta ja voimakkuutta. Tiedostamisen ja tunnistamisen kautta ihminen taas pystyy vaikuttamaan tapaansa vastata tunteiden herättämiin ärsykeisiin. Tunteita ei voi koskaan täysin hallita tai ohjata. Tunteiden ymmärtäminen ja tunnistaminen kuitenkin voi helpottaa näiden kanssa jokapäiväistä elämistä. (Arvonen 2014, 78-80.)

Tunneälyn tärkeyttä ja tarpeellisuutta vahvistaa myös Kelan tekemä tutkimus, jossa tutkijat ovat tehneet selvitystä ihmisten tunnetaidottomuudesta ja vaikeudesta tunteiden ilmaisuun. Tälle on myös oma nimityksensä ”Aleksitymia”. (Jalovaara 2006, 53-54.) Aleksitymiselle henkilölle on siis hyvin haasteellista tunnistaa tai sanoittaa omia tai muiden ihmisten tunteita. Kyseisestä ongelmasta kärsivät ihmiset kokevat usein myös vaikeuksia konkreettisessa ajattelussa, luovassa pohdiskelussa ja aktiivisuutensa positiivisessa suuntaamisessa. (Tunnistamattomat tunteet). Aleksitymialla on myös paljon fyysisiä haittoja. Sen on esimerkiksi tutkittu vaikuttavan haitallisesti ihmisen verenpaineeseen, stressinhormonien toimintaan ja muihin psykosomaattisiin vaivoihin, jotka voivat pitkällä aikavälillä muuttua jopa somaattisiksi vaivoiksi. (Jalovaara 2006, 53-54.)

Vaikka Aleksytyymian todellista aiheuttajaa ei olla vielä pystytty tarkentamaan, on sen huomattu olevan yleisempää henkilöillä, joilla on ollut lapsuudessa emotionaalisesti epäedullisempi kasvu ympäristö. (Tunnistamattomat tunteet). Myös tämä tukee tunnetaitojen opettelu tärkeyttä lapsen ympäristössä kuten juuri kotona, päiväkodissa ja koulussa. Lisäksi tähän on ottanut myös kantaa Goleman (2000, 357-358) kirjassaan "Tunneäly työelämässä", missä pohdiskellaan tunneällyn merkityksen kasvamista ihmisen menestyksessä ja urakehityksessä. Tämän mukaan tunneällyn opettelu pitäisi olla vielä suuremassa roolissa lasten kasvatuksessa kuten koulumaailmassa.

2.3.2 Itsesäätely

Itsesäätely mahdollistaa tavoitteellisen toiminnan sekä kyvyn hallita erilaisia impulsseja. Itsesäätely voidaan yksinkertaistetusti jakaa kolmeen osa-alueeseen: tunteiden, käyttäytymisen sekä kognitiivisen toiminnan säätelyyn. Tunteiden säätely sisältää erilaisten emootioiden tunnistamisen ja hyväksymisen, mikä liittyy myös edellä mainittuun tunneälykkyyteen. Tähän liittyy myös tunteiden ilmaisu niin, että se on sosiaalisesti hyväksyttävää. Haasteena pienelle lapselle on oppia käsittelemään vaikeita tunteita, kuten vihaa ja surua. Näiden tunteiden rakentavaa ilmaisua onkin tärkeää opetella jo varhain. Emootioiden ja niiden ilmaisun säätely mahdollistavat hyvän ja joustavan vuorovaikutuksen lapsen ja muun ympäristön välillä. (Aro 2014, 10-11.)

Käyttäytymisen säätely sisältää kyvyn toimia tilanteen ja ympäristön mukaisesti, mikä voi tarkoittaa esimerkiksi omien toimintaimpulsien hallintaa silloin kun se on tarpeellista. Jo yksi-vuotias lapsi kykenee tähän jossain määrin. Sekä tunteiden että käyttäytymisen säätely luovat pohjaa myönteiselle sosiaaliselle käyttäytymiselle sekä altruismille, minkä vuoksi näiden taitojen harjoittelu on erityisen tärkeää. Kognitiivisen toiminnan säätely tarkoittaa esimerkiksi tarkkaavaisuuden sekä muistin säätelyä. Oman toiminnan suunnittelu sekä arviointi liittyvät myös kognitiivisiin toimintoihin. Varhaislapsuudessa kognitiivisten toimintojen kehitys on erittäin nopeaa ja se jatkuu hitaampana pitkälle aikuisvuosiin saakka. (Aro 2014, 12.)

Itsesäätelytaitoja harjoitettaessa on tärkeää ymmärtää, että tunteita ei ole tarkoitus tukahduttaa. Sen sijaan tarkoituksena on kehittää lapsen taitoa käsitellä tunteita niin, että siitä ei koidu haittaa lapselle eikä ympäristölle. Itsesäätelytaidot kehittyvät lasten välillä eri tahtiin ja joillekin se on helpompaa kuin toisille. Haasteet itsesäätelytaitojen kanssa voivat näkyä lapsella esimerkiksi aggressiivisena käyttäytymisenä tai vetäytymisenä. Itsesäätelytaitoja voidaan tukea parhaiten myönteisessä vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa. Jotta lapsi voi oppia säätämään omia tunteitaan, tarvitsee hän ensin yhteyden turvallisen aikuisen kanssa. Hyvä vuorovaikutus auttaa lasta saamaan hallinnan tunteen omiin tunteisiinsa. (Tompuri 2016, 27-28.)

Rautamies, Koivula ja Vähäsantanen keräsivät lastentarhanopettajien näkemyksiä lasten oma-toimisuuden tukemiseen. Yhtenä olennaisena osa-alueena nähtiin itsesääätelytaidot. Tutkimuksen mukaan lastentarhanopettajat pitivät tärkeänä sitä, että lapsi oppii sietämään epämiellyttäviä tunteita, kuten suuttumusta tai pettymystä. Lapsen olisi hyvä oppia erilaisia toimintamalleja näiden tunteiden kohtaamiseksi. Itsesääätelytaitojen opettelu lastentarhanopettajien mukaan tapahtuu ensin aikuisen tukemana ja myöhemmin itsenäisesti. Opettajat kokivat myös tärkeänä sen, että lapsi tarvittaessa osaa tukeutua aikuiseen esimerkiksi turvan tai lohdutuksen tarpeen tullessa. (Rautamies, Koivula & Vähäsantanen 2018)

2.4 Mitä on stressi

Stressi on tila, jossa ihmisen puolustusjärjestelmä aktivoituu. Se ilmenee tilanteissa, joissa ympäristön vaatimukset ja ihmisen oma kapasiteetti eivät kohtaa. Stressi on eloonjäämisen kannalta tärkeä ilmiö, sillä stressin tarkoituksena on ihmisen voimavarojen nopea käyttöön ottaminen erilaisia haasteita varten. Stressitilanteessa kuitenkin ihmisen kognitiiviset taidot ovat vähäiset. Stressaantuneena ihmisen on vaikeaa keskittyä, muistaa ja hän on jatkuvasti levoton. (Sinkkonen 2012, 118.)

Stressiä voivat laukaista hyvin erilaiset sisäiset tai ulkoiset tekijät. Tekijöitä voivat olla vaikka pelottavan asian kohtaaminen tai haastava elämäntilanne. Stressiä voivat aiheuttaa myös positiiviset asiat, jolloin stressi toimii apukeinona motivaation ja energian saamiseen. Pitkittyneenä stressi aiheuttaa kuitenkin kuormitusta keholle. Stressin fysiologiasta vastaa aivojen mantelitumake, eli amygdala. Pitkittyneessä stressissä mantelitumake muuttuu yliaktiiviseksi, jolloin se hälyttää jatkuvasti vaarasta. (Tompuri 2016, 16.)

Stressin syntyessä elimistöön alkaa erittyä adrenaliinia, joka valmistaa kehoa taistelemaan tai pakenemaan. Silloin sydän sykkii nopeammin ja veri virtaa lihaksiin. Tilanteen jatkuessa pidempään, alkaa kortisolin erityys. Kortisoli säilyttää adrenaliinin nostattaman energian ja pitää kaikki kehon resurssit käytössä. Tavallisesti stressaavan tilanteen jälkeen kortisolitasot taas laskevat, mutta pitkittyneessä stressissä adrenaliini- ja kortisolitasot sahaavat ylös ja alas. (Tommola & Häkkilä 2017, 14.)

Pitkittyneenä stressi aiheuttaa lukuisia haittavaikutuksia keholle. Korkea kortisolipitoisuus heikentää aivokuoren sekä limbisen järjestelmän, eli tunteisiin liittyvän aivojen osan yhteyksiä. Se voi johtaa ihmisen kykenemättömyyteen leikkiä, muodostaa kiintymystä sekä empatiaa. Myös hippokampus, eli muistitoiminnoille olennainen aivojen osa voi vaurioitua pitkittyneessä stressissä. Jotkut stressiin liittyvät välittäjäaineet voivat aiheuttaa siellä kudosten tuhoutumista, mikä vaikeuttaa muistamista ja oppimista. (Sinkkonen 2012, 126-127.)

2.4.1 Stressi lapsilla

Pitkään kehityopsykologiassa on vallinnut käsitys, jonka mukaan stressi on ainoastaan aikuisilla esiintyvä ilmiö. Stressi liitettiin pitkään pelkästään työelämään sekä muihin aikuisen maailmaan liittyviin kuormittaviin tekijöihin. Syy tälle on osittain se, että aikuisen stressi on helpommin havaittavissa olevaa, kuin lapsella. Stressaantuneella lapsella reaktiona voi olla esimerkiksi omaan kuoreen vetäytyminen, joka saattaa aikuiselle näyttäytyä rauhallisuutena. Sittemmin lapsen stressin jäljille päästiin tutkimalla kortisolin muutoksia päivän aikana. Huomattiin, että kortisolin määrä vaihtelee lapsilla, ihan niin kuin aikuisillakin. (KeltiKangas-Järvinen 2012, 78.) On myös huomattu, että lapsen omat biologiset ominaisuudet vaikuttavat hänen alttiuteensa stressitason kohoamiseen. Lapsilla on siis myös yksilöllistä vaihtelua tässä asiassa. (KeltiKangas-Järvinen 2012, 83.)

Stressin lukuiset haittavaikutukset ovat vielä huomattavasti haitallisemmat pienelle lapselle, jonka aivot ovat vasta kehittymässä. Kun lapsi on kaksivuotias, alkaa etuotsalohkojen kehittyminen. Etuotsalohkot vastaavat toiminnanohjauksesta ja ohjaavat muita, varhaisempia aivojen osia. Lapsella kuitenkin etuotsalohkojen kapasiteetti vastaanottaa informaatiota on vielä suhteellisen pieni. Kun etuotsalohkot saavat liikaa ärsykeitä, niiden toiminta heikkenee ja yhteys muihin aivojen osiin katkeaa. Silloin lapsi on alempien aivojen osien varassa, jolloin toimintastrategiat kapenevat taistele tai pakene -tilaan. (Tommola & Häkkinä 2017, 13.)

Vaikka suuressa osassa perheitä lasta ei jätetä vaarallisen korkean stressin aiheuttaviin tilanteisiin, kuten tunneiksi yksin, on yhteiskunta muuttunut hektisemmäksi ja stressille altistavammaksi kuin vuosikymmeniä sitten. Ihmiset ovat tottuneet valtavaan ärsyke- ja informaatiotulvaan, joka asettaa haasteita lapselle. Lapsi kykenee vastaanottamaan rajallisen määrän tietoa sekä ihmissuhteita ja kaikki sen yli menevä aiheuttaa ylimääräistä kuormitusta. Nämä rajat ylittyvät monella lapsella päiväkodeissa, joissa suuret ryhmäkoot ja alati vaihtuvat aikuiset luovat oivan ympäristön pitkittyneeseen stressiin. Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen arvelee jopa, että nykyinen hektinen elämäntyyli olisi osatekijänä keskittymishäiriöiden, kuten ADHD:n lisääntymiseen. Siinä taustalla on lasten keskushermoston ylistimuloituminen, sillä lapsella ei ole riittävästi aikaa lepoon tai lapsesta lähtevään leikkiin. (Sinkkonen 2012, 128-134.)

2.5 Mitä on mindfulness

Mindfulness, suomeksi tietoinen läsnäolo tai läsnäolon voima, perustuu idän viisaus- ja meditaatioperinteisiin, joita on harjoitettu jo yli 2500 vuotta (Silverton 2012, 12). Sen juuret ylettyvät kauas buddhalaiseen psykologiaan ja se kuuluu jo vakaasti tämän peruskäsitteisiin. Vaikka menetelmän syntymästä on hyvin pitkä aika, se on tullut tunnetuksi länsimaaisessa lääke- ja hoitotyössä vasta 1970- luvulla, eikä tähän ole enää liitetty uskonnollista taustaa.

(Klemola 2015, 15.) Varhaiskasvatuksen puolella tietoisuustaidot ovat pysyneet vielä tähänkin päivään saakka melko uutena käsitteenä. Tietoisuusharjoitukset ovat kuitenkin tulleet pikkujoukkoa hieman tunnetummiksi päiväkotiarjessa vuonna 2016 tehdyn Helsingin yliopiston POM-hankkeen myötä, josta kerrotaan myöhemmin lisää.

Kiinnostus tietoiseen läsnäoloon ja sen terveyshyötyihin on alkanut lisääntymään vuosi vuodelta enemmän. Länsimaissa näiden hyötyjä on tutkittu tarkemmin hoito- ja terveyspuolella vuodesta 1979 alkaen. Tutkimukset saivat alkunsa Massachusettsin yliopiston lääketieteelliseen tiedekuntaan perustetusta stressinhallinta-klinikasta, jossa potilaiden hoidossa alettiin käyttämään tietoiseen läsnäoloon perustuvaa stressinhallintamenetelmää MBRS:ää (Mindfulness-Based Stress Reduction)(Kabat-Zinn 2017, 34.) MBRS:n on kehittänyt molekyylibiologi Jon Kabat-Zinn, joka halusi kehittää ja opettaa meditaatiota ilman tämän uskonnollista painotusta. Kabat-Zinnia pidetäänkin länsimaissa mindfulnessin suurimpana kehittäjänä, jopa isähahmona. MBRSN: pohjalta on syntynyt myös monia muita tietoisuuden läsnäolon lähestymistapoja. (Silverton 2012, 13-14).

MBRS liittyy hyväksyttävään tietoiseen läsnäoloon. Hyväksyvä ja tietoinen läsnäolo tukee meitä hallitsemaan kehoa ja mielen tunnereaktioita. Se niin sanotusti auttaa pysähtymään ja pitämään tauon kiireellisessä ja hektisessä maailmassa. (Tompuri 2014, 79-81.) Tiivistettynä mindfulnessharjoitusten avulla on siis mahdollista saavuttaa yhteys omaan mieleen ja kehoon, sekä päästä tarkkailemaan näiden toimintatapoja lähemmin. Tarkemmin sanottuna harjoitukset auttavat tuntemuksien ja ajatuksien huomaamisessa ja tunnistamisessa. Tunnistaessaan omia tuntemuksia ja tunnekokemuksia, meidän on helpompi käsitellä ajatuksiamme ja näin myös vaikuttaa omiin tapoihimme reagoida ja käyttäytyä. (Silverton 2012, 13.) Pääsääntöisesti mindfulnessia pystyy harjoittelemaan erilaisilla keho- ja hengitysharjoituksilla. Näihin kuuluvat muun muassa erilaiset aisti- ja meditaatioharjoitukset.

2.5.1 Mindfulnessin hyvinvointivaikutuksia

Mindfulnessista on tehty laajasti tutkimuksia viimeisten kymmenien vuosien aikana ja tämän terveys- ja hyvinvointivaikutukset nousevat yhä useammin esiin hyvinvointikeskusteluissa. Mindfulnessin käyttö ja merkitys näyttävät myös nousseen monien yrityksien, työnantajien, koulujen ja hyvinvointialojen keskuudessa tämän positiivisten vaikutusten seurauksena. Vaikutukset ylettyvät niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin.

Mindfulnessista on esimerkiksi todistettu olevan paljon hyötyä tunne- ja vuorovaikutustaidoissa. Nämä sisältävät taidot kontrollin tunteesta, tärkeiden ihmissuhteiden luomisesta, erilaisten tosiasioiden hyväksymisestä, erilaisten tunteiden hallinnasta, rauhallisuudesta sekä myötätunnosta ja empatiasta. Näiden lisäksi mindfulnessilla on todettu olevan vaikutusta

ihmisen kognitiivisiin taitoihin kuten havainnointiin, keskittymiseen ja visuaaliseen- sekä työmuistiin. (Weare 2012, 3.)

Lisäksi mindfulness MBRS-menetelmä ja muut tämän tapaiset menettelytavat ovat osoittautuneet hyvin toimiviksi stressin ja stressiperäisten sairauksien lieventäjiksi. Esimerkiksi Silvertonin (2012, 22) mukaan on todistettu, että sillä on helpottava vaikutus ahdistukseen, paniikkihäiriöihin, masennukseen ja moniin kroonisiin kipuihin. Tietoisien läsnäolon stressinhallintamenetelmillä on myös huomattu olevan positiivisia vaikutuksia aivojen tunteiden käsittelyyn stressin aikana. Sen on katsottu auttavan siirtämään etuotsalohkon aivokuoren tietyn alueen toimintoja oikealta puolelta toiselle. Nämä aivoalueet tunnetusti liittyvät vahvasti tunteiden säätelyyn. Sillä näyttäisi olevan siis selvästi positiivinen yhteys vaikuttavan ihmisen tunnetasapainoon. (Kabat-Zinn 2017, 34.) Lisäksi tutkimukset ovat antaneet viitteitä siitä, että mindfulnessilla olisi myös positiivisia vaikutuksia immuunijärjestelmään, sekä aivojen hitaampaan vanhenemiseen (Silverton 2012, 22).

Kabat-Zinnin (2017, 34) mukaan tutkimukset näyttävät myös, että tietoisuuteen ja läsnäoloon perustuvat stressinhallintamenetelmät aktioivat ihmisillä sellaisia aivokuoren hermoverkkoja, joilla on suora yhteys nykyhetken kokemuksiin ja tuntemuksiin. Ihmisillä, jotka taas eivät ole koskaan käyttäneet kyseisiä menetelmiä, nämä aivokuoren osa-alueet ovat paljon vähemmän aktiivisia. Näillä ihmisillä on sen sijaan enemmän liikkuvuutta hermoverkostoissa, jotka vaikuttavat ihmisen tarinan kerrontaa vanhojen kokemusten pohjalta. Tällä tarkoitetaan siis sitä, että menetelmien avulla ihminen kykenee tunnistamaan helpommin omia tunteitaan ja tapojaan käyttäytyä, joka taas vähentää tarinoiden ja muistojen vääristymistä kokemusten kautta.

Tietoisuus ja läsnäoloharjoituksilla on suuri vaikutus aivojen toimintaan ja jopa sen rakenteellisiin muutoksiin. Esimerkiksi on todettu, että tietyt aivoalueet saattavat harjoituksien myötä vahvistua ja jotkut päinvastoin heikentyä. Tietoisuusharjoitukset voivat muun muassa vahvistaa oppimiselle ja muistamiselle tärkeitä alueita hippokampuksessa ja taas ohentaa limbisessä järjestelmässä olevaa mantelitumaketta, jolla on taas suuri rooli ihmisen tunteiden säätelyssä. (Kabat-Zinn 2017, 34.) Mindfulness siis vaikuttaa vahvasti aivojen toimintaan ja siihen, kuinka ajattelemme ja tunnemme. Weare (2012,4) nostaa esiin myös meditaation ja mindfulnessharjoituksien fyysiset terveyshyödyt. Hän kertoo sen esimerkiksi parantavan verenkiertoa. Lasten aivoja ei ole vielä yhtä paljon tutkittu liittyen mindfulnessiin, mutta todennäköistä on, että myös lasten aivot toimivat näissä tapauksissa samalla tavalla (Weare 2012, 4).

2.5.2 Mindfulness lapsilla

Mindfulness on melko uusi käsite aloilla, joissa työskennellään lasten kanssa. Sen vaikutuksia lapsiin on vasta alettu tutkimaan tarkemmin viime aikoina. Tähän asti tehdyt tutkimukset ovat myös olleet enimmäkseen hyvin pieniä tai erilaisia pilottitutkimuksia, eikä näitä ole pystynyt näin ollen yleistämään kunnolla. Lisäksi tutkimuksissa on kohdattu paljon myös menetelmällisiä haasteita, koska kohderyhmä kyseisellä aihealueella on uusi ja näin ollen tutkijoille hyvin tuntematon. Pienuudesta huolimatta, tutkimuksia on kuitenkin tehty määrällisesti melko paljon ja näiden mukaan lapsien ja nuorten kokemukset ovat hyvin samantapaisia kuin aikuisten. (Weare 2012, 5.)

Myös Tompuri (2016, 82-83) kertoo mindfulnessin hyötyjen lasten kanssa työskentelyssä olevan suuria. Hän toteaa, että vaikka näitä ei ole aina tutkittu aktiivisesti lasten parissa, on niitä harjoitettu jo pitkään. Kouluissa näitä saattoi olla esimerkiksi rauhalliset pysähdyshetket pulpettien edessä tai pienet hiljaisuushetket ennen siirtymätilanteita. Nyt kun tietoisesta läsnäolosta on lisätietoa, sitä voi myös harjoittaa tietoisesti, jolloin siihen pystyy lisäämään vielä enemmän auttavia elementtejä. Tompuri (2014, 8) painottaa mindfulnessin olevan tärkeää lapsille myös siksi, että lasten aivot ovat vielä kehittymässä ja tätä myöten myös monet heidän toimintamallinsa.

Hyvin toteutettujen mindfulnessharjoitusten on todettu parantavan nuorten hyvinvointia, vähentävän stressiä, jännitystä ja masennusta. Lisäksi positiivisia muutoksia on nähty nuorten ja lasten uniongelmissa, käytöshäiriöissä, itsetunto-ongelmissa, itsesäätelystä ja tietoisuudessa. (Weare 2012, 5.) Lisäksi tutkimukset ovat paljastaneet, että tietoisuusharjoituksilla on vaikutuksia myös lasten mielen hyvinvointiin, oppimiseen ja mielenterveyteen. Hyvänä esimerkkinä toimii Napoli, Krech & Holley tutkimus, jossa tutkittiin rentoutus ja mindfulnessharjoitusten hyötyjä 5-8 vuotiaiden lasten keskuudessa. Tutkimuksen mukaan tietoisuusharjoitukset olivat laskeneet huomattavasti lasten jännitysongelmia ja ADHD- oireita. Se oli myös parantanut lasten keskittymiskykyä. (Weare 2012, 6.)

Lisäksi tutkimuksia mindfulnessin vaikutuksista nuoriin on tehnyt Broderick ja Metz, Huppert ja Johnson, Schonert-Reichl sekä Lawlor, Lau ja Hue. Näiden tutkimuksien mukaan tietoisuusharjoitukset ovat vähentäneet nuorten univaikeuksia ja stressiä sekä kohentaneet itsetuntoa, itsesäätelystä ja tunnetaitoja. Lisäksi tutkimuksissa huomattiin, että oppilaat olivat harjoitusten jälkeen optimistisempia, vähemmän aggressiivisia ja selvästi motivoituneempia. Joidenkin tutkimuksien analysoinnin tukena käytettiin myös vertailuryhmiä, joiden avulla huomattiin tuokioihin osallistuneiden ja ei osallistuneiden eroja, ja ne olivat huomattavia. Tutkimuksissa käytettiin pääsääntöisesti mindfulnessmenetelmälle tuttuja harjoituksia kuten meditaatiota, hengitysharjoituksia ja kehotietoisuusharjoituksia. (Weare 2012, 7.)

Wearen ja Tompurin lisäksi meditaatiota ja tietoisien läsnäolon voiman harjoittelemista lasten kanssa suosittelee Willard. Hänen mukaansa läsnäoloharjoitukset sopivat kaiken ikäisille, koska ne ovat mukaansatempaavia ja helppoja. Helposti lähestyttävyys johtuu niiden vapaaehtoisesta luonteesta ja tarkan saavutettavan päämäärien puuttumisesta (Willard 2013, 15). Willard toteaa, että harjoitusten avulla lasta voidaan auttaa hallitsemaan tunteitaan ja kohtaamaan vaikeita hetkiä. Läsäoloharjoituksia kuuluisi hänen mukaansa tehdä kauan ja pieninä paloina arjessa. Lapsen ja aikuisen on hyvä myös tehdä näitä yhdessä, koska se vahvistaa lapsen ja aikuisen sidettä, sekä auttaa myös aikuista hallitsemaan omia tunteitaan. Aikuisen on hyvä hallita omia tunteita, koska tunteet kuitenkin peilautuvat helposti henkilöstä henkilöön. (Willard 2013, 42.43).

Lisäksi Willard pohtii meditaation ja tietoisuusharjoitusten kasvavaa merkitystä koko ajan digitalisoituvassa maailmassa, jossa varsinkin nuoret usein käyttävät tiedonhankinnassa ja opiskelussa koneita ja erilaisia älylaitteita. Hänen mukaansa pienet meditaatio- eli läsnäoloharjoitukset auttavat nuoria ja lapsia suuren informaatiotulvan käsittelemisessä ja oppimiselle tärkeään informaatioon keskittymisessä. Läsäoloharjoitukset auttavat hänen mukaansa tämän vuoksi niin akateemiseen luovuuteen, huomiokykyyn ja suoriutumiseen. (Willard 2004, 72-78).

Yhtenä innoittajana opinnäytetyön aiheen valinnassa oli myös Hawn-säätiön rahoittama POM-hanke. Hawn säätiö perustettiin vuonna 2003 Goldie Hawnin toimesta, ja sen tavoitteena on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia. (MindUp 2019.) Säätiö on kehittänyt yhdessä asiantuntijoiden kanssa MindUP™-ohjelman, joka perustuu positiiviseen psykologiaan ja neurotieteen. ohjelmassa lapsille opetetaan aivojen rakenteisiin liittyvää fysiologiaa, tietoista läsnäoloa sekä keskittymistä. POM -hanke (Pieni Oppiva Mieli) taas on Suomessa toteutettu kokeilu, jossa koulutettiin lastentarhanopettajia toteuttamaan MindUP™-ohjelmaa, johon sisällytettiin POM-hetkiä. POM-hetkissä lapset tarkkailivat aikuisen ohjeistuksella hyväksyvästi omaa kehoaan ja hengitystään. Ohjelma kesti 30 -viikon ajan, jonka aikana tutkittiin ohjelman vaikuttavuutta koe- ja kontrolliryhmien avulla. Alustavien tutkimustulosten mukaan MindUP™-on vaikuttanut myönteisesti lasten tunnetaitoihin ja käyttäytymiseen. MindUP™- ohjelmaa tutkitaan kansainvälisellä tasolla runsaasti. Suomessa tutkimus keskittyi julkisen päivähoiton piiriin. (Pieni oppiva mieli 2019.)

3 Opinnäytetyön muoto ja tutkimukselliset valinnat

Opinnäytetyömme oli muodoltaan toiminnallinen. Toiminta sisälsi lapsiryhmälle suunniteltuja ohjauskertoja, joiden seuraamisessa käytimme osallistuvaa havainnointia. Opinnäytetyön arvioinnin tukena käytimme myös laadullisen tutkimuksen elementtejä työntekijöille suunnatun kyselyn muodossa. Käytimme kyselyn purkamiseen sisällönanalyysiä. Tässä osiossa avaamme toiminnallisen opinnäytetyön käsitettä ja prosessia sekä käyttämiämme tutkimusmenetelmiä.

Kerromme myös laadullisen tutkimuksen piirteistä sekä tutkimuksen eettisyydestä ja luotettavuudesta. Opinnäytetyön toiminalliseen osioon ilmoittautui 7 lasta, jotka olivat yhtä kertaa lukuun ottamatta aina paikalla. Tutkimukselliseen osioon eli kyselyihin ilmoittautui 3 varhaiskasvatuksen työntekijää, jotka kaikki vastasivat kumpaankin kyselyyn.

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Koska opinnäytetyömme on ensisijaisesti toiminnallinen, on hyvä tässä kohtaa kertoa yleisesti toiminnallisen opinnäytetyön ominaispiirteistä. Toiminallisessa opinnäytetyössä tutkimuksen sijaan tavoitteena on tuottaa jonkinlainen tuotos, kuten opas, toimintakokonaisuus, näyttely tai ohjekirja (Vilkkä & Airaksinen 2004, 6). Oman opinnäytetyömme tuotos oli toimintatuokiokokonaisuus, jonka tavoitteena oli lasten tunnetaitojen tukeminen.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehty tuotos ei kuitenkaan riitä itsessään opinnäytetyöksi, vaan sen lisäksi siihen kuuluu raportti, jossa prosessia käydään tarkasti pala palalta läpi. Opinnäytetyössä syntyneellä raportilla pyritään auttamaan tuotoksen mahdollista hyödyntämistä uudestaan vastaavanlaisissa yhteyksissä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 12-13). Esimerkiksi raportillamme voimme lisätä tietoa mindfulnessin toimivuudesta päiväkodissa, sekä innostaa muita varhaiskasvatuksen piiriin kuuluvia työntekijöitä kokeilemaan mindfulnessharjoituksia yhdessä lasten kanssa.

Toiminnallisen osion lisäksi opinnäytetyössämme on tutkimuksellinen puoli, jossa toimintatuokioiden pitämisen lisäksi pyrimme tutkimaan sen mahdollisia vaikutuksia kohderyhmään. Tämän vuoksi tulemme raportissa seuraavaksi avaamaan erilaisia tutkimusmenetelmiä, joita käytimme opinnäytetyössä.

3.2 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyössämme käytämme toiminnan ja sen arvioinnin tukena laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on selvittää asioiden tai ilmiöiden merkityksiä ja tarkoituksia syvemmällä ja laajemmalla tasolla. Menetelmässä pyritään siis huomioimaan vahvemmin ihmisen ajatukset, tunteet ja kokemusmaailma osana tutkimuksen havainnointia ja lopputulosta (Ronkkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2005, 80-81). Räsänen kuvailee laadullisen tutkimuksen tapahtuvan enemmän tekstein ja kielin, kuin numeroin ja mittarein. Laadullisessa tutkimuksessa analyysimenetelmät eivät ole siis yhtä tarkkavaiheisia kuin määrällisessä tutkimuksessa, vaan niissä korostuu paljon tulkinallisuus (Ronkkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2005, 83). Opinnäytetyömme anti pohjautuu paljon ihmisen omiin sisäisiin tuntemuksiin ja kokemusiin, ja näitä on yleensä

vaikea tutkia mittarein tai numeroin. Lasten tunnetaidot ovat hyvinkin yksilöllisiä ja näitä voi olla vaikea havaita tai selvittää ulkoa käsin vieraana henkilönä. Havainnot ovat näin ollen usein hyvin tulkintaperäisiä.

Tässä opinnäytetyössä käytimme tutkimusmenetelminä avointa kyselyä, osallistuvaa havainnointia sekä sisällönanalyysiä. Nämä ovat hyvin yleisiä ja usein käytettyjä aineistonkeruumenetelmiä laadullisessa tutkimuksessa. Havainnointi on jopa yksi vanhimmista ja käytetyimmistä tiedonkeruumenetelmistä ja sitä käytetään niin laadullisessa kuin määrällisessä tutkimuksessa. Havainnoinnin käyttö on järkevää silloin kun tutkittavasta ilmiöstä ei ole paljoa tietoa. Menetelmästä on eri muotoja, kuten piilohavainnointi, suorahavainnointi ja osallistuva havainnointi. (Makkonen 2014, 64-66.)

Vaikka oma tutkimuksemme oli suurimmalta osalta siis laadullinen, käytimme aineiston keräämisen apuna myös määrälliselle tutkimukselle yleistä tiedonkeruumenetelmää eli kyselyä. Tutkimukssamme lähetimme ryhmän työntekijöille kyselyn, jossa kartoitimme havaintoja lasten tunnetaidoista ja itsesäätelystä. Ohjauskertojen jälkeen toteutimme toisen kyselyn nähdäksemme, onko kerroilla ollut vaikutusta. Kyselyt olivat avoimia, ja kysymykset liittyivät työntekijöiden omiin havaintoihin lasten taidoista havaita sekä säädellä tunteitaan. Kartoitimme myös arjen sujuvuutta, kuten esimerkiksi siirtymiä itsesäätelyn näkökulmasta. Käytimme kyselystä saadun aineiston läpi käymiseen sisällönanalyysiä.

3.3 Osallistuva havainnointi

Havainnointi on tutkimuksellinen menetelmä, jonka avulla voidaan saada monipuolisesti tietoja yksilöiden toiminnasta sekä vuorovaikutuksesta keskenään. Tutkimuksessa havainnointi eroaa tavallisesta arjen havainnoinnista niin, että se on systemaattisempaa ja havaintoja kerätään ylös. Havainnointia voidaan suorittaa laboratoriossa, tai tutkittavien luonnollisessa ympäristössä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 103.) Hanna Vilkkä luokittelee eri havainnointitavat viiteen eri kategoriaan: tarkkaileva havainnointi, osallistuva havainnointi, aktivoiva osallistuva havainnointi sekä piilohavainnointi. (Vilkkä 2006, 42.)

Toimintakertojen aikana käytimme osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on tutkittavan kanssa vuorovaikutuksessa. Tutkija on toiminnassa mukana siis sekä tutkijana, että osallistujana. Osallistuva havainnointi tapahtuu usein tutkijan valitsemasta teoreettisesta näkökulmasta ja tutkimuskysymyksestä käsin. Havainnoinnin kohteet kannattaa sen vuoksi suunnitella etukäteen. (Vilkkä 2005, 44.) Valitsimme osallistuvan havainnoinnin sen vuoksi, että se tuntui lapsiryhmän, sekä toiminnallisuuden kannalta luontevimmalta. Keräsimme havainnointiaineistoa lomakkeeseen, johon oli määritelty havainnoinnin kohteet. Kirjasimme havaintomme ylös aina toimintakertojen jälkeen.

3.4 Sisällönanalyysi

Käytimme sisällönanalyysiä työntekijöiden kyselyn tulosten analysoinnissa. Sisällönanalyysi on laadullisessa tutkimuksessa käytettävä menetelmä, jonka avulla voidaan etsiä merkityssuh-teita ja -kokonaisuuksia (Vilkkä 2005, 140). Sen avulla on mahdollista tiivistää ja järjestellä tekstiä niin, että sen ydinasia tulee esiin. Sisällönanalyysi etenee perinteisesti niin, että ai-neisto pelkistetään yksinkertaisiin lauseisiin, eli kaikki täytesanat poistetaan. Tämän jälkeen lauseet järjestellään alaluokkiin, josta voidaan edetä pääluokkien muodostamiseen. Luokkien avulla saadaan lopuksi esiin aineistossa esiintyviä kokoavia käsitteitä ja teemoja. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 103-109.)

Sisällönanalyysiä voidaan tehdä kahdella tavalla: teorialähtöisesti ja aineistolähtöisesti. Teo-rialähtöisessä analyysissä aineistoa käsitellään tietystä teoriasta tai viitekehystä käsin. Ai-neistolähtöisessä menetelmässä analysointi tapahtuu aineiston ehdoilla. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 110.) Tässä opinnäytetyössä päädyimme käyttämään aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Käytimme sisällönanalyysiä työntekijöiden kyselyn tulosten analysoinnissa. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi alkaa aineiston pelkistämisestä eli redusoinnista. Pelkistämisessä aineistosta jätetään pois kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109.) Aloitimme redusoinnin poistamalla täytesanat sekä puhekieliset ilmaukset. Tämän jälkeen määritimme analyysiyksikön, joka voi olla esimerkiksi sana tai lause. Päädyimme valitsemaan analyysiyksiköksi ajatuskokonaisuuden. Kun analyysiyksikkö oltiin määritetty, voitiin aloittaa yksiköiden ryhmittely eli klusterointi. Ryhmittely tapahtuu etsimällä analyysiyksiköistä saman-kaltaisuuksia ja eroavaisuuksia (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110-111). Kun nämä on löydetty, voi, jonka jälkeen pelkistetyt lauseet voidaan jäsenellä alaluokkiin sen perusteella, mitä teemaa lause edustaa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110-111). Lopuksi vielä muodostimme kokoavia tee-moja jäsentelemällä muodostuneet alaluokat yläluokiksi.

Päädyimme valitsemaan sisällönanalyysin sen vuoksi, että sen avulla on mahdollista saada ai-neistosta teemoja sekä merkityksiä. Koska ryhmään osallistuvien lapsien määrä oli suhteelli-sen pieni ja prosessin kesto ajallisesti vain viisi viikkoa, koimme järkevämmäksi ottaa kyselyn purkamiseen laadullisen näkökulman. Emme siis pyrkineet saamaan tarkkaa ja yleistettävää tietoa ohjauskertojen vaikutuksesta lasten tunnetaitoihin, vaan pyrimme saamaan työnteki-jöiden näkökulmia sekä kokemuksia prosessin ajalta. Tämä informaatio toimi tukena omien havainnoillemme ohjauskerroilta.

3.5 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan yhteisiä sääntöjä tutkimuksen parissa suhteessa esimerkiksi tutkittaviin, muihin tutkijoihin, toimeksiantajiin tai rahoittajiin. Tutkimusetiikan kannalta on tärkeää, että jo tutkimuksen alussa määritellään tarkasti jokaisen osallistujan vastuut ja velvollisuudet. Toinen tutkimusetiikan kannalta tärkeä kysymys liittyy tutkimusaineiston keräämiseen ja säilyttämiseen. Tutkimusaineiston pitää taata tutkittavien anonymiteetti. (Vilkkä 2005, 30-35.) Esimerkiksi valokuvista ei saa käydä ilmi, keitä tutkimukseen on osallistunut. Tutkimusaineisto ei myöskään saa olla nähtävillä kenellekään muulle, kuin tutkijoille. (Alderson 2014, 94.) Grönforsin mukaan tutkimuksen etiikkaan täytyy kiinnittää erityistä huomiota silloin, kun tutkimuksen kohteena ovat lapset tai muut erityisryhmät. (Vilkkä 2006, 63.)

Kun puhutaan tutkimusetiikasta, liittyy keskustelu usein tiedon tuottamiseen. Tutkittaessa ihmisiä on kuitenkin erityisen tärkeää, että tutkittaville ei koidu tutkimuksesta mitään haittaa tai vaaraa. Vaaran eliminoimisen lisäksi tutkijalta odotetaan kunnioittavaa käytöstä tutkittavia kohtaan. Kunnioittava käytös on erittäin tärkeää sen vuoksi, että tutkija on tutkittaviin nähden hallitsevammassa asemassa. (Alasuutari 2005, 18-20.)

Pidimme huolen tutkimusetiikasta kysymällä tutkimukseen kirjalliset luvat vanhemmilta sekä tutkimusluvan Vantaan kaupungilta. Lähetimme vanhempien lupalomakkeen ohessa dokumentin, jossa selitettiin tarkasti tutkimuksen taustat, tavoitteet sekä millaista toimintaa tulemme ohjaamaan. Kerroimme lyhyesti mindfulnessista, sekä siitä että toimintakertamme eivät tule sisältämään uskonnollisia elementtejä. Kerroimme dokumentissa myös aineiston keräämisestä, sekä säilyttämisestä. Yhteistyökumppanimme opinnäytetyössä toimi päiväkotia, jonka vastuualueisiin kuului tilojen tarjoaminen, lapsiryhmän kerääminen sekä lupalomakkeiden toimittaminen vanhemmille.

Pyrimme suunnittelemaan kerrat mahdollisimman lapsilähtöisesti, päiväkodin päivärytmiin sopivaksi. Otimme kerroilla huomioon lasten kiinnostuksen sekä energiatason. Pyrimme siihen, että jos lapsi ei halunnut osallistua johonkin harjoitukseen, hänen ei tarvinnut. Yritimme kuitenkin kannustaa kaikkia osallistumaan. Kirjasimme toimintakertojen jälkeen havaintojamme havainnointilomakkeeseen. Emme kirjanneet ylös tunnistetietoja lapsista, kuten nimiä tai sukupuolta. Pidimme huolen siitä, että havainnointiaineisto ei päässyt ulkopuolisten käsiin, ja prosessin jälkeen aineisto poistettiin.

3.6 Luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi oli meille haasteellista, sillä tutkittaviin voi vaikuttaa niin monet eri asiat. Toimintatuokioihin saattoi esimerkiksi vaikuttaa se, että olemme lapsille vieraita aikuisia. Myös tapamme ohjata saattoi vaikuttaa lapsiryhmään ja sen toimintaan

tuokioilla. Koska käytimme prosessin seuraamisessa omaa havainnointiamme, asetti se haasteita myös objektisuuden kannalta. Omat havaintomme tulevat kuitenkin aina omista tulkinnoistamme käsin. Tämän vuoksi otimme tutkimukseen mukaan myös työntekijöiden näkökulman kyselyiden avulla. Lisäksi oli vaikeaa arvioida toimintakertojemme vaikutusta lasten tunnetaitoihin, sillä ryhmän työntekijät olivat myös vastikään aloittaneet oman toiminnan lasten tunnetaitojen kehittämiseen. Koska lapsiryhmä oli pieni ja prosessin kesto ajallisesti lyhyt, eivät tämän opinnäytetyön tulokset ole yleistettäviä. Kuitenkin opinnäytetyö antaa tietoa prosessista yhden lapsiryhmän kohdalla.

4 Opinnäytetyön toteutus

Tässä osiossa avaamme tarkemmin opinnäytetyön toteutusta. Aloitamme selventämällä opinnäytetyömme tarkoitusta ja tavoitteita peilaamalla sitä teoreettiseen viitekehykseen. Tämän jälkeen siirrymme kertomaan ensimmäisestä kyselystä työntekijöille, jossa kartoitettiin lapsiryhmän tämänhetkisiä itsesäätely- ja tunnetaitoja. Seuraavaksi kuvaamme jokaisen toimintakerran kulkua ja harjoituksia. Emme tässä vaiheessa vielä kerro havaintojamme kerroilta, vaan siirrymme siihen kertojen kuvauksen jälkeen. Olemme jaotelleet havainnot toiminnasta sekä lasten antaman palautteen teemoittain harjoitusten mukaan. Päädyimme tähän siksi, että näin mahdollisen kehityksen kuvaaminen on helpompaa. Omien havaintojen kuvauksen jälkeen kerromme, millaista palautetta työntekijät antoivat toiminnasta. Lopuksi avaamme toista kyselyä työntekijöille, jossa kartoitimme heidän näkemyksiään toimintakertojen vaikutavuudesta.

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella lapsiryhmälle tunnetaitoja tukeva toiminnallinen kokonaisuus mindfulnessia hyödyntäen. Tarkoituksenamme oli myös tutkia, oliko ohjauskerroilla vaikutusta lasten tunnetaitoihin, kuten tunteiden nimeämiseen tai itsesäätelyyn. Päädyimme kyseiseen aiheeseen monista syistä, mutta suurimpana innoittajana toimi sen ajankohtaisuus ja tärkeys lapsen hyvinvoinnissa.

Yksi aiheen valinnan perusteista oli siis lasten tunne- ja itsesäätelytaitojen tukemisen tärkeys. Lasten tunnetaitojen tukeminen on myös yksi varhaiskasvatuksen tavoitteista valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa, joten se on myös päiväkodin työntekijän velvollisuus. Tunne- ja itsesäätelytaitojen opettelulla on siis merkittävä rooli varhaiskasvatuksessa, koska ne luovat pohjaa lapsen tulevaisuudelle, kuten kyvylle muodostaa sosiaalisia suhteita (Poikkeus 2014, 80.) Kyky säädellä tunteita mahdollistaa myös tavoitteellisen toiminnan, sekä auttaa välttämään itselle tai toisille vahingollista toimintaa. (Aro 2014, 11-12.) Koska lasten

itsesäätely- ja tunnetaitojen tukeminen on niin oleellista lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, koimme että uusille toimintakokonaisuuksille olisi paikka varhaiskasvatuksessa.

Itsesäätelyn harjoittelu on tärkeää taas, koska siihen kuuluu olennaisesti kyky säädellä omaa kuormitusta sekä stressiä. Pieneltä lapselta ei kuitenkaan voida olettaa, että hän pystyisi siihen itse. Stressin säätelyssä on tärkeää, että sitä harjoitellaan yhdessä aikuisen kanssa. Aikuisen toimii ikään kuin kanssasäätelijänä, ja aktivoi lapsen omaa rauhoittumisjärjestelmää. (Tompuri 2016, 29.) Päiväkotien hektiset päivät, sekä lasten stressi on ollut viimevuosina paljon julkisuudessa. Tämän vuoksi halusimme ohjauskerroilla keskittyä myös erilaisiin keinoihin tukea lasta stressin tunteen hallitsemisessa.

Mindfulness valikoitui menetelmäksemme jo aiemmin mainittujen lukuisten tutkittujen hyvinvointivaikutusten vuoksi. Mindfulnessia harjoittamalla ihminen voi opetella suuntaamaan tarkkaavaisuutensa hyväksyvästi tähän hetkeen. Silloin on mahdollista huomata esimerkiksi stressin merkit kehossa jo varhain, jolloin niihin on mahdollista vaikuttaa. Tietoisen läsnäolon lisääminen auttaa tunnistamaan omia tunteitaan, sekä säätlemään niitä. (Tompuri 2016, 83.) Mindfulnessin mahdollisuudet lasten parissa on onneksi viimevuosina huomattu, mutta tutkimuksia mindfulnessin käytöstä lapsilla on vielä suhteellisen vähän verrattuna aikuisiin. Sen vuoksi koimme opinnäytetyömme aiheen tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Mielestämme mindfulnessia olisi hyvä harjoitella pienestä pitäen, sillä se luo pohjaa hyvinvoinnille monella tapaa.

4.2 Kysely työntekijöille: lapsiryhmän itsesäätely- ja tunnetaidot

Ennen toimintakertojen aloitusta lähetimme kyselyn ryhmän työntekijöille kartoittaaksemme lasten tämänhetkisiä tunnetaitoja. Kysely sisälsi avoimia kysymyksiä liittyen lasten kykyyn tunnistaa tunteita sekä säädellä niitä. Kyselyssä kartoitettiin myös lasten kykyä tunnistaa muiden ihmisten tunteita. Lasten itsesäätely ja kyky säädellä omaa toimintaa vaikuttavat päiväkodin arkeen, minkä vuoksi koimme tarpeelliseksi kysyä myös arjen toiminnoista tunteiden säätelyn näkökulmasta. Kartoitimme muun muassa lasten kykyä keskittyä toimintatuokioissa, kykyä toimia siirtymissä ohjeiden mukaisesti sekä kykyä rauhoittua lepohetkessä.

Sisällönanalyysin avulla vastauksista muodostui kolme pääluokkaa, joita olivat tunteisiin liittyvät ilmiöt, tuettavat osa-alueet sekä aikuisten rooli. Tunteisiin liittyvät ilmiöt sisälsivät muun muassa tunnetaitojen vaihtelun lasten välillä, sekä erilaiset keinot negatiivisten tunteiden ilmaisuun. Tuettavia osa-alueita olivat muun muassa pettymysten sietäminen, levottomuus sekä tunteiden ilmaisun vaikeus. Aikuisen rooli sisälsi erilaisia keinoja, joilla ryhmän aikuiset tukevat lasten tunnetaitoja ja arjen sujuvuutta. Näitä olivat esimerkiksi tunteiden sanoittaminen, turvan ja sylin tarjoaminen sekä ryhmien suunnittelu.

Kolme pääluokkaa muodostuivat ryhmittelemällä kahdeksan alaluokkaa teemojen mukaan. Alaluokat taas muodostuivat pelkistettyjen lauseiden ryhmittelyllä. Avaamme seuraavaksi vastauksia käymällä jokaisen alaluokan kerrallaan. Kursivoidut lauseet ovat suoria lainauksia työntekijöiden vastauksista. Alaluokat näkyvät taulukossa yksi.

Taulukko 1 Ensimmäinen kysely

Tunnetaitojen vaihtelu lapsikohtaisesti
Pettymyksen sietämisen vaikeus ja negatiiviset tunteet
Lapsimäärän vaikutus toimintaan
Aikuisen tuen tarvitseminen
Aikuisten tukikeinot arjen sujuvuuteen
Aikuisten keinot tunnetaitojen tukemiseen
Levottomuus
Tunteiden ilmaisun vaikeus

Ensimmäiseksi alaluokaksi muodostui tunnetaitojen vaihtelu lapsikohtaisesti. Työntekijöiden mukaan osa ryhmän lapsista olivat hyvin kehittyneitä omien tunteiden tunnistamisessa. Lapset, jotka osasivat hyvin tunnistaa tunteitaan, osasivat myös säädellä niitä. Osalla lapsista kyky tunnistaa ja säädellä tunteita oli selkeästi vielä kehittymässä.

”Osa lapsista osaa nimetä hyvin tunteitaan ja tunnistaa niitä. He saattavat kertoa, että he ovat niin vihaisia, että haluavat räjäyttää koko talon. Tai, että ovat iloisia, koska menevät Hoplopiin.”

Myös kykyä empatiaan ja toisen tunteiden tunnistamiseen esiintyi monella ryhmän lapsella.

”Ryhmässä on useita empaattisia lapsia, jotka huomioivat toistenkin tunnetiloja, he lohduttavat, jos toisella on paha mieli, hakevat aikuisen paikalle, jos joku itkee jne.”

Seuraavana alaluokkana oli pettymysten sietämisen vaikeus ja negatiiviset tunteet. Ryhmässä negatiivisia tunteita ilmaistiin esimerkiksi mököttämällä, itkulla sekä kiukuttelulla. Harva lapsi sai varsinaisia kiukkukohtauksia, mutta muutama ryhmän lapsista saattoi esimerkiksi lyödä ollessaan vihainen. Joillekin lapsille pettymyksistä yli pääseminen oli vaikeaa ja siihen tarvittiin aikuisen tukea. Pettymyksiä saattoi tulla esimerkiksi siitä, että ei saanut tehdä sitä mitä haluaisi tai jos hävisi pelissä.

Kolmantena alaluokkana oli lapsimäärän vaikutus toiminnan sujuvuuteen. Kaikkien työntekijöiden vastauksissa oli maininta siitä, että toimintaan vaikutti lapsimäärä. Siirtymätilanteet olivat sujuvampia ja rauhallisempia pienemmän lapsiryhmän kanssa. Myös ohjattu toiminta oli rauhallisempaa pienemmän lapsimäärän ollessa paikalla. Lisäksi aikuisen tuen tarve on joidenkin lasten kohdalla suurempaa, kun lapsimäärä on suuri.

”Yritämme hoitaa siirtymätilanteet pienissä porukoissa, silloin ne yleensä sujuvat rauhallisesti. _ _ Myös toimintatuokiot sujuvat hyvin pienissä ryhmissä. Mitä suurempi ryhmä, sitä levottomampaa.”

Neljäs alaluokka käsitti aikuisen tuen tarpeen. Osa lapsista tarvitsi aikuisen tukea siihen, että voi ymmärtää miltä toisesta tuntuu. Toisten ihmisten tunteita saatettiin tunnistaa, esimerkiksi kysymällä, onko toinen surullinen. Toisen tunteisiin oli kuitenkin vaikea samaistua. Muutama lapsi tarvitsi aikuisen tukea siihen, että kykenee toimimaan. Tämä saattoi olla esimerkiksi aikuisen läsnäoloa sekä ohjeiden selventämistä. Osa lapsista tarvitsi myös aikuisen läsnäoloa sekä kosketusta lepohetkissä rauhoittumiseen.

”Osa lapsista tarvitsee aikuisen apua/tukea ymmärtääkseen, miltä toisesta saattaa tuntua esim. erilaisissa ristiriitatilanteissa.”

Vaikka emme kysyneet erikseen työntekijöiden tukitoimia, tuli vastauksissa esiin monipuolisesti aikuisten eri keinoja tukea sekä arjen sujuvuutta sekä lasten tunnetaitoa. Tämän vuoksi kaksi seuraavaa alaluokkaa käsittelevät aikuisten roolia. Viidenneksi alaluokaksi muodostui aikuisten tukikeinot arjen sujuvuuteen. Toimintatuokioiden otettiin huomioon lasten motivaatio sekä energiataso. Siirtymätilanteita helpotti suunnittelu esimerkiksi sen suhteen, ketkä lapset laitetaan samaan ryhmään. Lepo- ja lepoaikojen pysyminen samassa paikassa, sekä lasten mahdollisuus tuoda päiväkotiin oma tyyne ja peitto. Aikuiset tukivat rauhoittumista lepo- ja lepoaikojen pöydällä sekä pallohieronnalla.

Kuudentena alaluokkana oli aikuisten keinot tukea lasten tunnetaitoja sekä itsesäätelyä. Aikuiset puhuvat lasten kanssa tunteista, varsinkin niissä tilanteissa, kun on vaikeaa tunnistaa toisten negatiivisia tunteita. Tunteita nimettiin ja sanoitettiin yhdessä. Varsinkin tilanteissa, joissa on vaikeaa tunnistaa toisten negatiivisia tunteita, oli hyvä, että aikuinen on tukena. Myös sylin ja turvan tarjoaminen oli tärkeää.

”Yhdessä iloitseminen onnistuu, mutta jos vaikka toista harmittaa, se saattaa kokea kiusaamisena. Tämän takia olisikin tärkeää puhua tunteista ja mitä ne aiheuttavat.”

Viimeiset kaksi alaluokkaa olivat tunteiden ilmaisun vaikeus sekä levottomuus. Yhden työntekijän mukaan osalla ryhmän lapsista on tunnelukkoja. Jotkut lapsista myös pitivät tunteet sisällään, eivätkä ilmaisseet niitä.

”Hankalaa, jos lapsi pitää tunteet sisällään. Silloin niiden tunnistamisen opettelu on myös vaikeaa”

Levottomuus näkyi vaikeutena rauhoittua, sekä pysyä paikoillaan. Levottomuus näkyy esimerkiksi lepohetkissä. Jotkut lapset saattavat olla levottomia koko lepohetken ajan.

4.3 Toimintatuokioiden

Opinnäytetyömme toiminnallinen osio koostui viiden kerran toimintatuokiokokonaisuudesta. Käytimme toiminnasta lapsille termiä kerho, jossa ”jumpataan mieltä”. Toimintatuokioiden tavoitteena oli tukea lasten tunnetaitoja erilaisten mindfulnessharjoitusten avulla. Toimintatuokioiden tehtiin pienryhmässä ja kertojen pituus oli noin 45 minuuttia, otimme kuitenkin huomioon lasten energiatason kertojen aikana. Toimintatuokioiden oli ilmoittautunut etukäteen seitsemän lasta, joiden ikähaarukka oli 4-5 vuotta. Ryhmä pidettiin samana koko prosessin ajan. Ennen ohjauskertojen suunnittelua kävimme tutustumassa ryhmän päiväpiiriin, nähdäksemme millainen ryhmä on.

Toimintatuokioiden muodostivat yhdessä selkeän kokonaisuuden, jossa käytiin läpi neljä perustunnetta; kiukku, suru, pelko ja ilo. Tunteita käytiin läpi helppojen ja lapsille sopivien mindfulnessharjoitusten avulla. Harjoitusten suunnittelun tukena käytettiin erilaisia kirjoja lapsille suunnatuista mindfulnessharjoituksista. Kirjojen nimet ovat ilmoitettu opinnäytetyön liitteessä 4 sivulla 68. Lisäksi apuna käytettiin eläinaiheisia Jukka Hukka -tunnekortteja. Korttien tarkoituksena oli auttaa lapsia tunnistamaan tunteita sekä nimeämään niitä helpommin. Tauskana tälle oli se, että tunteita tunnistamalla lapset voisivat oppia myös paremmin säätelämään niitä. Toimintakerroilla oli selkeä rakenne, jonka pyrimme pitämään samantyyllisenä alusta loppuun.

Korttien lisäksi eläinhahmot kulkivat mukana myös muissa harjoituksissa erilaisten tunteiden kuvaajana. Idean tästä saimme MindUP™ -ohjelmasta, jossa eri aivojen osia kuvataan eläinhahmoina. Manteliumakkeesta puhutaan lapsille vahtikoirana ja aivokuoresta viisaana pöllönä (Hawn 2011, 95). Tarkoituksena eläinhahmoissa oli harjoitella tunteiden etäännyttämistä ja ymmärrystä siitä, että ne ovat meistä erillään. Prosessin rakenne meni niin, että tutustumiskerran jälkeen jokaisella toimintakerralla keskityttiin käymään yksi tunne tarkemmin läpi. Näin pidimme kokonaisuuden yhtenäisenä ja pääsimme helpommin syventymään tiettyyn tunteeseen kerrallaan.

Toimintatuokiot alkoivat aina alkupiirillä ja virittäytymisellä, jotka olivat tärkeä osa jokaista toimintatuokiota. Näiden kautta pyrimme tutustumaan toisiimme, sekä lämmittelemään kehoa tulevia harjoituksia varten. Näiden avulla halusimme myös muistella ryhmän tarkoitusta ja tapoja, sekä luoda ryhmähenkeä. Yhteinen selkeä aloitus voi tuoda myös turvallisuuden tunnetta.

Jokaiseen toimintatuokioon kuului myös yksi aistiharjoitus. Olimme valinneet nämä osaksi kokonaisuutta, koska aisteilla on iso vaikutus mieleen ja kehoon. Aistien avulla on mahdollista vaikuttaa omaan hermostoon sekä rauhoittaa kehoa. Aistitehtäviä voi tehdä hyvinkin pienten lasten kanssa, sillä ne eivät välttämättä tarvitse tietoista ajattelua. (Tompuri 2016, 91.) Aistiharjoituksissa harjoiteltiin läsnäoloa siirtämällä tarkkaavaisuus aina yhteen aistiin kerrallaan, esimerkiksi kuulo-, näkö-, haju-, maku- tai tuntoaistiin. Toimintatuokioiden loppuun otimme aina hengitysharjoituksen, loppurentouksen ja loppupiirin. Loppupiirissä pääsimme kuulemaan lasten mielipiteitä toiminnasta.



Kuva 1: Jukka Hukka- tunnekortit

4.4 Toimintakerta 1: tutustuminen

Ensimmäisen toimintakerran tavoitteena oli toisiimme tutustuminen, ryhmäytyminen ja toimintakertojen tarkoituksen avaaminen. Toimintatuokioihin oli ilmoitettu etukäteen seitsemän lasta, joista tällä kerralla oli paikalla kuusi. Toimintatuokio aloitettiin tutustumisella. Esitimme aluksi itsemme ja kerroimme, mitä olimme tulossa heidän kanssaan tekemään seuraavan viiden viikon aikana. Puhuimme muun muassa siitä, että kerhon aikana tullaan jumppaamaan mieltä ja tarkastelemaan yhdessä mieleen liittyviä asioita, kuten tunteita ja

rauhottumista. Kerroimme lapsille myös, että jokaisella kerralla pääsemme tutustumaan hie-
man paremmin yhteen valittuun tunteeseen. Lisäksi kävimme nimikierroksen.

Pienen alkupiirin jälkeen siirryimme virittäytymiseen, johon oli valittu leikki nimeltä koirara-
vistelu. Koiraravistelun tarkoituksena on herätellä kehoa ja keskittyä oman kehon tuntemuk-
siin. Leikissä lapset kuvittelivat olevansa märkiä koiria, joiden jalat oli liimattu lattiaan
kiinni. Harjoituksen aikana jokainen kehonosa ravisteltiin yksitellen jalkapohjat maassa py-
syen. Ravistelun aikana tutkiskeltiin samalla miltä se tuntuu omassa kehossa.

Alkuvirittäytymisen jälkeen lähdimme liikkumaan tilassa erilaisina eläiminä musiikin soidessa
taustalla. Tunnustelimme yhdessä miltä erilaiset eläinhahmot tuntuvat kehossa, esimerkiksi
vahva gorilla tai pelokas pieni hiiri. Leikin tarkoituksena oli virittää lapsia ajatukseen siitä,
että eläimet voivat kuvastaa erilaisia tunteita. Eläinleikki toimi siis siltana seuraavaan harjoi-
tukseen, jossa lähdimme tutkimaan lasten tämänhetkisiä tunnetiloja eläinkorttien avulla.

Pyysimme lapset istumaan ringiin ja levitimme keskelle 12 erilaista eläinaiheista tunnekorttia,
joita olivat reiluus, ilo, epäreiluus, ulkopuolisuus, rakkaus, ylpeys, pelko, suru, viha, yksinäi-
syys, huolestuneisuus ja hämmästys. Jokainen näistä korteista ilmensi jotain 4-7 vuotiaiden
lasten yleiseen sanavarastoon kuuluvia tunteita. Kun kortit oli aseteltu paikalleen, jokainen
sai valita, millainen eläin hän on juuri tänä aamuna ollut. Lapset pääsivät siis valitsemaan
kortin, joka kuvasti hänen sen hetkistä tunnettaan. Korttien tarkoituksena oli auttaa lapsia
tunnistamaan tunteita sekä nimeämään niitä. Korttien valitsemisen jälkeen keskustelimme
vielä tunteista. Kerroimme, että tunteet ovat kuin eläimiä, jotka vierailevat meidän luo-
namme välillä, ja lähtevät aina myös pois. Tunteet eivät ole vaarallisia, ja niihin voi itse vai-
kuttaa oman kehon avulla.

Lopuksi otimme lasten kanssa pienen hengitysharjoituksen ja loppurentoutuksen. Hengityshar-
joitukseksi olimme valinneet kellohengityksen, jonka tarkoituksena oli saada lapset rauhoittu-
maan ja keskittymään omaan hengitykseensä. Harjoituksessa taustalle laitettiin soimaan kel-
lonääntä, jonka aikana lasten kuului laskea omia sisään- ja uloshengityksiään. Kellohengityk-
sestä siirryimme loppurentoutukseen, jossa lapset leikkivät nukkuvia karhuja, jotka ovat he-
räämässä talviunilta. Harjoituksen tavoitteena oli oman kehon havainnointi ja rauhoittumi-
nen. Harjoituksessa karhut heräsivät kevätaurinkoon yksi kehonosa kerrallaan. Lopuksi vielä
kokoonnuimme yhdessä loppupiiriin, jossa keskustelimme toimintakerran herättämistä ajatuk-
sista. Kyselimme myös lasten mielipiteitä harjoituksista.

4.5 Toimintakerta 2: Kiukku

Toisella toimintatuokiolla perehdyimme tarkemmin tunteeseen kiukku. Toimintatuokioon
osallistuivat kaikki etukäteen ilmoitetut seitsemän lasta. Aloitimme toimintakerran samalla

tavalla kuin ensimmäisen kerran, eli pienellä alkupiirillä. Pyysimme lapset istumaan piiriin, jossa kertasimme, mitä kerhossa tehdään ja katsoimme, keitä kaikkia oli sinä päivänä paikalla. Lisäksi muistelimme, mitä edellisellä kerralla oli tehty ja opittu. Seuraavaksi otimme esille eläinaiheiset tunnekortit, jotka olimme tällä kertaa sisällyttäneet aamupiiriin. Tuttuun tapaan lapset pääsivät valitsemaan 12 tunnekortista itselleen kortin, joka kuvasti kunkin senhetkistä tunnetilaa.

Alkupiirin jälkeen lähdimme virittäytymään itse toimintaan. Olimme valinneet tätä varten saman leikin kuin ensimmäisellä kerralla eli koiraravistelun. Toistolla halusimme luoda turvallisuuden ja tuttuuden tunnetta, sekä antaa lapsille mahdollisuuden päästä vielä syvemmälle harjoitukseen. Koiraravistelussa lapset pääsivät ravistelemaan jokaista kehonosaansa ja tunustelemaan siitä heräviä tuntemuksia.

Virittäytymisen jälkeen oli toimintatuokioiden ensimmäisen aistitehtävän vuoro, johon oli valittu rusinameditaatio. Rusinameditaatiossa jokaiselle lapselle annettiin tutkittavaksi rusina. Käytimme rusinameditaatiossa apuna tarinankerrontaa eli lapset pääsivät tarinan ohjaamana tutkimaan kädessään olevaa rusinaa. Kerroimme lasten olevan avaruusolioita, jotka ovat laskeutunut maan päälle ja löytäneet tämän kyseisen rusinan. Sanoimme, että avaruusolio ei tiedä mikä tämä esine on ja tutkii sitä ensimmäistä kertaa elämässään. Harjoituksen aikana esinettä tunnusteltiin, koputeltiin ja lopuksi maisteltiin. Maistelun kohdalla kehoitimme lapsia sulkemaan silmänsä ja pureskelemaan rusinaa hyvin hitaasti ennen sen nielaisemista. Harjoituksen lopuksi keskusteltiin miltä rusinan syöminen oli tuntunut, esimerkiksi oliko odottaminen ja hitaasti syöminen ollut helppoa vai vaikeaa.

Aistitehtävän jälkeen tutustuimme toimintatuokiolle valittuun tunteeseen eli kiukkuun. Otimme tunnekorteista esiin kiukkua kuvastavan kortin ja annoimme lasten itse nimetä tunteen. Tämän jälkeen keskustelimme kiukun tunteesta ja lapset saivat ensin vuorotellen kertoa omia kokemuksiaan siitä ja miltä se on heistä tuntunut. Lasten puheenvuoron jälkeen avasimme tarkemmin lapsille, mitä varten kiukun tunne on olemassa. Kerroimme muun muassa, että kiukun tarkoitus on antaa meille voimaa ja rohkeutta toimia vaativissa tilanteissa. Kiukku on meidän tapamme puolustautua. Puhuimme myös kiukun hallitsemisen ja tunnistamisen tärkeydestä. Keskustelusta siirryimme tehtävään, jossa lapset pääsivät leikkimään kiukkueläimiä. Tehtävän tarkoituksena harjoitella tunteen etäännyttämistä eläinhahmoon. Harjoituksessa jokainen lapsi sai miettiä hetken, millainen on oma kiukkueläin eli millaiselta eläimeltä lapsesta tuntuu, kun hän oikein kiukkuinen. Kun lapset olivat valinneet kiukkueläimet, leikimme näitä hetken aikaa musiikin soidessa taustalla. Kun musiikki loppui, palasimme takaisin piiriin ja pohdimme vielä hetken yhdessä, miten kiukkueläintä voisi tarpeen vaatiessa rauhoittaa.

Keinojen pohdinnasta pääsimme luontevasti siirtymään hengitysharjoitukseen. Olimme valinneet hengitysharjoitukseksi värihengityksen, jota voi esimerkiksi käyttää juuri kiukun hallitsemisessa. Ensimmäiseksi lapset saivat valita itselleen värin, joka heidän mielestään kuvastaa kiukkuja. Tämän jälkeen kaikki laittoivat silmät kiinni ja kuvittelivat olevansa täynnä tätä väriä. Kerroimme lapsille, että jokaiselle uloshengityksellä väriä poistuisi pienenä pilvenä pois kehosta. Pikkuhiljaa kiukkuväri ohenisi ja katoaisi pois kokonaan. Kun kiukkuvärit oli puhallettu pois, kuviteltiin uusi, iloinen väri. Värin valinnan jälkeen lähdimme jokaisella sisäänhengityksellä ottamaan sisään tätä uutta väriä. Tästä väristä taas tulisi lämmin ja iloinen olo.

Hengitysharjoituksen loputtua pyysimme lapsia valitsemaan huoneesta mukavan makuupaikan ja siirryimme loppurentoutukseen. Loppurentoutukseksi olimme valinneet taas tutun karhun heräämisen samalla perusteella, kuin olimme valinneet saman alkuvirityksen. Karhun heräämisessä lapset saivat taas kuvitella olevansa talviunilta herääviä karhuja ja tunnustella rentoutunutta ja juuri heräävää kehoa. Kun kaikki lapset olivat nousseet lattialta, kokoonnuimme taas loppupiiriin. Loppupiirissä keskustelimme harjoituksista ja kyselimme lasten ajatuksia kerrasta. Lisäksi levitimme loppuun alkupiirin tapaan 12 tunnekorttia piirin keskelle. Lapset valitsivat ja nimesivät tunteen millä lähtivät jatkamaan päiväänsä.

4.6 Toimintakerta 3: suru

Kolmannen toimintatuokion teemaksi olimme valinneet tunteen suru. Toimintatuokioon osallistuivat kaikki ryhmän seitsemän lasta. Tuttuun tapaan kerta aloitettiin aamupiirillä ja alkuvirittäytymisellä. Aluksi pyysimme kaikki yhteiseen piiriin, jossa muistelimme lasten kanssa edellisen kerran harjoituksia, ja kerroimme hieman kolmannen kerran kulusta. Tämän jälkeen asetimme piirin keskelle tutut kaksitoista tunnekorttia, joista lapset pääsivät valitsemaan ja nimeämään tämän aamun tunteensa.

Virittäytymiseen olimme valinneet kolmannelle kerralle harjoituksen nimeltä taikapuut. Harjoituksessa kuvittelimme itsemme puiksi, jotka kasvavat taikametsässä. Harjoituksessa jalat kuviteltiin puiden juuriksi, jotka juurrutettiin maahan. Juurrutuksen tarkoituksena on maadoittaa jalat ja tunnustella miltä maa tuntuu jalkojen alla. Maadoittaminen voi myös helpottaa hetkessä läsnäolemistä. Juurrutuksen jälkeen kuviteltiin mielessä, millainen puu on ja millä tavalla se liikkuu. Harjoituksen tavoitteena oli siirtää havainto omaan kehoon, sekä seurata kehon tuntemuksia. Ohjeistimme lapset tunnustelemaan, millaista liikettä puu voisi tarvita. Onko ilma aivan tyyni vai myrskyääkö metsässä. Liikkuvatko lehdet ja oksat tuulessa? Käytimme harjoituksen taustalla metsän ääniä ja musiikkia. Harjoituksen lopuksi juttelimme vielä hetken yhdessä, millaisia puita kaikki olivat olleet.

Virittäytymisen jälkeen siirryimme toimintatuokion aistitehtävään, johon oli valikoitunut kuuloaisti. Ennen harjoitusta kerroimme hieman kuuloaistista, ja siitä kuinka arjen kiireessä meiltä voi jäädä moniakin ääniä kuulematta. Harjoituksen alkaessa pyysimme lapsia sulkemaan silmät ja kuuntelemaan ympäriltä kuuluvia ääniä. Ensimmäiseksi kuuntelimme mitä ääniä kuuluu huoneesta, jossa sillä hetkellä olimme. Tämän jälkeen siirryimme kuuntelemaan käytävästä ja ulkoa kuuluvia ääniä. Harjoituksen päätteeksi jokainen lapsi sai kertoa ryhmälle mitä ääniä oli itse kuullut.

Aistitehtävästä siirryimme päivän teemaan, eli tunteeseen suru. Otimme tunnekorteista esiin surua kuvaavan kortin ja annoimme lasten nimetä sen. Nimeämisen jälkeen keskustelimme hetken lasten omista kokemuksista liittyen suruun. Lisäksi avasimme lapsille tarkemmin, mitä varten kyseinen tunne on ja missä kehon osassa se usein saattaa tuntua. Kuvailimme lapsille, että surun tehtävä on auttaa meitä luopumaan jostain tärkeästä ja, että jokainen meistä tuntee joskus surua. Suru on keino päästä vaikeista asioista eteenpäin. Tunteen läpikäymisessä käytimme tukena myös mukanaamme tuomia pehmoleluja, joiden avulla halusimme lisätä konkreettisen elementin tehtävään. Kerroimme lapsille, että pehmolelut kuvaavat jokaisen omaa surueläintä. Lapset saivat itse valita, mikä eläin kuvaisi parhaiten omaa surun tunnetta, silloin kun sellainen on. Kun lapset olivat valinneet pehmolelut, lähdimme yhdessä miettimään erilaisia keinoja pehmolelun lohduttamiseen. Lopuksi toteutimme ne.

Kun kaikki pehmolelut oli saatu lohdutettua, jatkoimme kevyempään leikkiin nimeltä eläinhippa. Eläinhippassa päätettiin ensin mitä eläimiä esitetään ja millä tunteella tämä eläin on liikkeellä. Huoneeseen oli aseteltu neljä pesää, joihin jokaiseen mahtui kaksi eläintä. Leikissä lähdettiin aluksi liikkumaan tilassa eläiminä musiikin tahtiin. Kun musiikki loppui, piti kaikkien juosta nopeasti pesään turvaan. Keskelle jäävä henkilö, joka ei mahtunut pesään, sai valita seuraavan eläimen ja tunteen. Olimme valinneet kerroille eläinhipan kaltaisia leikkejä, koska leikki on tärkeä osa lapsen kehitystä ja tapaa käsitellä asioita.

Toimintatuokion loppuun olimme valinneet aaltohengityksen ja musiikkihieronnan. Aaltohengityksessä leikimme olevamme aaltoja, jotka imevät sisäänhengityksellä itsensä pois rannasta ja palaavat pikkuhiljaa takaisin hengityksen tahdissa. Harjoituksessa sai myös kertoa, missä päin maailmaa nämä aallot liikkuvat. Hengitysharjoituksesta siirryimme sulavasti loppuren-
toutukseen, jossa himmennettiin huone hämäräksi, kuunneltiin rauhallista musiikkia ja hierottiin kevyesti lasten selkiä. Lopetukseksi otimme tutun loppupiirin, jossa lapset valitsivat tunnekorteista itselleen kortin ja kertoivat kyseisen toimintatuokion tunnelmista.

4.7 Toimintakerta 4: pelko

Neljännän toimintakerran käsiteltävänä tunteena oli pelko. Kerta aloitettiin perinteiseen tapaan alkupiirillä, jossa muisteltiin kerhon tarkoitusta ja tavoitteita. Kävimme lasten kanssa aamun tunteen eläinkorttien avulla. Jokainen sai valita oman kortin, joka näytettiin muulle ryhmälle. Aamupiirin jälkeen siirryimme samaan virittäytymiseen kuin edellisellä kerralla, eli taikapuu -harjoitukseen. Taikapuu -harjoituksen ideana oli kuvitella olevansa puu, jolla on oma olemus ja oma liike. Puut saavat liikkua vapaasti musiikin tahtiin, kunhan juuret pysyvät maassa.

Virittäytymisen jälkeen siirryimme aistitehtävään, jonka teemana oli hajuaisti. Olimme ottaneet mukaan kuusi pientä laatikkoa, jossa jokaisessa oli jokin selkeästi erottuva tuoksu. Tuoksuja olivat kuusen oksa, kaneli, vaniljatanko, kurkuma sekä jasmiiniöljy. Tuoksujen päälle laitoin kevyesti pumpulia, jotta lapset eivät näkisi, mitä laatikossa on. Tämän tarkoituksena oli ohjata lapset käyttämään pelkästään hajuaistiaan. Istuimme piirissä ja laitoin jokaisen laatikon yksi kerrallaan kiertämään kunkin lapsen kohdalla. Ohjeistimme lapset kevyesti haisemaan, mitä laatikossa on. Jokaisen laatikon jälkeen kysyimme, arvasivatko lapset, mistä tuoksusta on kyse. Keskustelimme myös siitä, oliko tuoksu miellyttävä tai epämiellyttävä. Kysyimme myös, tuliko tuoksusta mieleen mitään muistoja.



Kuva 2: Tuoksulaatikoita

Aistitehtävän jälkeen siirryimme tunteen tunnistamiseen. Otimme eläinkorteista esiin pelkoa kuvaavan kortin, jonka jälkeen lapset saivat arvata tunteen. Tämän jälkeen keskustelimme lasten kanssa pelon tunteesta. Kysyimme lapsilta kokemuksia siitä, milloin heitä on pelottanut. Kysyimme myös siitä missä kohdassa kehoa pelko heidän mielestään tuntuu. Kerroimme lapsille, miksi pelon tunne on tarpeellinen sekä millä tavalla pelko voi tuntua. Selitimme, että pelon tarkoituksena on suojata meitä mahdollisilta vaaroilta. Silloin aistimme valpastuvat, eli

kuulemme ja näemme paremmin. Pelokkaana pienetkin aistikokemukset voivat tuntua suu-
rilta. Pelko voi tuntua rintakehässä, vatsassa sekä kasvoilla.

Tunteen tunnistamisen jälkeen siirryimme leikkiin nimeltä ”Säikähtäneet kilpikonnat”. Leikki on mukailtu versio ”Kuka puuttuu” -leikistä. Ohjeistimme lapset liikkumaan tilassa kilpikon-
nien tavoin ja laitoimme taustalle musiikkia. Aina kun musiikki soi, kilpikonnat liikkui-
vat. Mu-
siikin lakatessa, kilpikonnat säikähtivät ja menivät kilpiensä alle piiloon, kasvot lattiaan päin.
Leikissä yksi kilpikonna säikähtää niin paljon, että se menee viltin alle piiloon. Tämä tapahtui
niin, että aikuinen peitti yhden lapsista viltillä. Koska kaikki lapset eivät välttämättä halua
viltin alle, kysyimme aina erikseen lapselta, halusiko hän tulla peiteteksi. Kun kilpikonna oli
viltin alla, saivat muut lapset nousta ja arvata kuka puuttuu. Tämän jälkeen mietitimme yh-
dessä keinoja, miten kilpikonnaa voisi rohkaista tulemaan viltin alta pois. Kilpikonnaleikin tar-
koituksena oli antaa lapsille mahdollisuus liikkua pitkän istumisen jälkeen. Lisäksi leikin avulla
voitiin miettiä erilaisia rohkaisevia lauseita pelon iskiessä.

Kilpikonnaleikin jälkeen siirryimme loppurentoutukseen. Rentoutuksena tällä kertaa oli mieli-
kuvamatka omaan rauhalliseen metsään. Harjoituksessa lapset saivat valita mukavan paikan
huoneesta, ottaa mukavan asennon ja levätä. Himmensimme valoja ja laitoimme rauhallista
musiikkia taustalle. Toinen meistä luki tekstin, jossa astuttiin ovesta omaan metsään. Met-
sässä kuunneltiin erilaisia ääniä ja tunnusteltiin muun muassa pehmeää sammalta paljaiden
jalkojen alla. Metsässä keskityttiin myös hetki hengitykseen imemällä sisään erilaisia metsän
tuoksua. Rentoutus päättyi siihen, että astuimme ovesta takaisin päiväkotiin. Loppurentou-
tuksen jälkeen otimme vielä loppupiirin, jossa kysyimme lapsilta suullisesti kerran mielekkyy-
destä. Lopuksi kysyimme vielä lasten senhetkisestä tunteesta eläinkorttien avulla.

4.8 Toimintakerta 5: Ilo

Viimeisen toimintakerran aiheena oli tunne ilo. Kaikki ryhmän seitsemän lasta olivat paikalla
tuokiossa. Viimeinen kerta aloitettiin samaan tapaan kuin ennen eli alkupiirillä. Kerroimme
myös alkuun tuokion olevan meidän viimeinen. Lisäksi muistelimme yhdessä edellisen kerran
harjoituksia. Ennen virittäytymistä kävimme myös lasten kanssa läpi aamun tuntemukset tun-
nekorttien avulla.

Viidennen kerran aistiharjoitus ja virittäytyminen oli yhdistetty samaan harjoitukseen. Har-
joitukseksi olimme valinneet oman kehon maalauksen, jossa samalla käsiteltiin tuntoaistia.
Kehon maalauksessa jokainen maalasi käsillään omat ääriviivansa. Maalaus aloitettiin jaloista,
joista edettiin pikkuhiljaa ylemmäs päähän asti. Maalaus tapahtui käsillä omia kehonosia hie-
roen ja silitellen. Selän maalauksessa lapset saivat pyytää viereistä kaveria auttamaan. Lo-
puksi vielä ravisteltiin koko keho maalista.

Seuraavaksi siirryimme käsittelemään päivän tunnetta eli iloa. Otimme iloa kuvaavan tunnekortin esiin ja annoimme lasten pohtia, mikä tunne voisi olla kyseessä. Tunteen tunnistamisen jälkeen lähdimme juttelemaan ilosta. Lapset saivat kertoa omia kokemuksiaan ilosta, esimerkiksi, milloin on viimeksi tuntenut olevansa hyvin iloinen. Kokemuksista siirryimme keskustelemaan lisää ilon tunteesta ja siitä, mitä varten se on. Kerroimme, että ilo antaa meille voimaa ja energiaa arkeen. Se auttaa meitä myös olemaan hyviä ystäviä muille ja auttamaan muita. Iloisiin muistoihin voi myös aina palata vaikeina hetkinä ja käyttää voimana jaksamisessa. Iloa voi itse pyrkiä kasvattamaan ja syventämään erilaisilla aisteilla. Ilo tuntuu usein rinnassa ja keveytenä jaloissa.

Pohdiskeltuamme hetken ajan, miten iloa voisi syventää ja lähdimme seuraavaan tehtävään, eli värihengitykseen. Värihengitys oli sama kuin toisella toimintakerralla, mutta tällä kertaa lyhyempänä versiona. Laitoimme silmät kiinni ja kuvittelimme tällä kertaa vain iloisen värin. Kuvittelimme jokaisella sisäänhengityksellä imaisevamme itseemme valitsemaamme iloista väriä. Kerroimme, että pikkuhiljaa väri alkaa vahvistua ja keho täyttyy värillä. Mitä vahvemmaksi väri tulee, sitä iloisemmaksi ja lämpimämmäksi olo muuttuu. Värihengityksen jälkeen otimme myös tutun leikin eläinhipan.

Loppurentoukseen olimme valinneet maadoituksen ja pallohieronnan. Himmensimme valoja ja menimme lattialle makaamaan. Taustalle laitoimme soimaan rauhallista musiikkia. Tunnustelimme miltä lattia tuntuu kehon alla ja kuinka oma keho painautuu sitä vasten. Hengittelimme rauhallisesti sisään ja ulos. Maadoittamisen jälkeen jokainen lapsi sai halutessaan myös pallohierontaa.

Rentoutuksen jälkeen nousimme takaisin piiriin istumaan ja aloitimme loppupiirimme. Loppupiirissä juttelimme aluksi, mikä oli ollut tällä kerralla mieleisintä ja mikä vaikeinta. Tämän jälkeen juttelimme ja pohdiskelimme hetken kertojen saantia ja niiden aikana opittua. Jotta olisimme saaneet lapsilta vielä selkeämmin omia vastauksia, otimme loppuun sosiometrisen mittauksen, jonka avulla pyrimme selvittämään, oliko kerho ollut mieleinen. Pyysimme kaikkia lapsia sulkemaan ensin silmänsä. Tämän jälkeen lapsi sai näyttää peukkua ylös, jos oli tykännyt toimintatuokioista, peukkua sivulle, jos se oli ollut hänen mielestään ihan kivaa ja peukkua alas, jos hän ei ollut yhtään tykännyt kerroista. Tämän jälkeen otimme esiin vielä tuttuun tapaan eläinkortit.

4.9 Havainnot toimintakerroista

Toimintakertojen arvioinnissa käytimme menetelmänä osallistuvaa havainnointia, jossa havainnoija osallistuu ryhmän toimintaan. Havainnoinnin tukena käytimme havainnointitaulukkoa. Kirjasimme taulukkoon ylös kaikki huomiot, joita toimintatuokioiden aikana heräsi.

Taulukon avulla pystyimme paremmin palaamaan takaisin kerroilla nousseisiin ajatuksiin sekä havaintoihin, sekä seuraamaan lasten mahdollista kehitystä. Helpottaaksemme havainnointia, olimme jakaneet jokaiselle kerralle tarkat vetovastuut. Toinen oli aina päävastuussa toiminnan ohjaamisesta ja toinen toiminnan seuraamisesta. Vetovastuut vaihtuivat harjoitusten välillä. Seuraavaksi esittelemme omat havaintomme sekä lapsilta saatua palautetta ohjauskerroilta. Olemme jakaneet havainnot teemoittain, harjoitusten mukaan.

4.9.1 Virittäytymiset ja leikit

Virittäytymisiin olimme valinneet erilaisia kevyitä ja kehoa lämmittäviä harjoituksia. Harjoituksia olivat koiraravistelu, taikapuut ja kehon maalaus. Koiraravistelu oli selkeästi lapsille helpoin ja mukaansatempaavin harjoitus. Kaikki lapset osallistuivat harjoitukseen ja selvästi ymmärsivät tehtävänannon. Koiraravistelun jälkeen osa lapsista osasi myös nimetä harjoituksen tuomia tunteita kehossa, kuten lämpöä ja vireystilan muutosta.

Taikapuuharjoitus koettiin koiraravistelua paljon haastavammaksi. Muutama lapsista näytti ymmärtävän harjoituksen idean ja osallistuivat aktiivisesti harjoitukseen. He heiluttivat käsiään musiikin tahdissa ja selvästi esittivät puita. Osa lapsista taas näytti hieman hämmentyneiltä harjoitusta tehdessään. Kaksi lapsista seiso i paikallaan harjoituksien aikana. Harjoitus näytti olevan ehkä liian abstrakti tämänikäisille lapsille ja moni lapsista kertoikin loppupöirissä taikapuiden olleen melko vaikea harjoitus. Yksi lapsi taas sanoi tämän olleen hänen mielestään hauskin tehtävä.

Virittäytymisessä käytetty kehon maalaus oli idealtaan melko yksinkertainen ja sopikin hyvin tämänikäisille lapsille. Lapset saivat nopeasti kiinni harjoituksen ideasta. Kaikki osallistuivat ja näyttivät pitävän maalausta hauskana. Ensin lapset maalasivat jalat, sitten vatsan ja kädet, sekä pään. Lopuksi neuvoimme lapsia kysymään kaveria auttamaan selän maalaukseen. Lapset valitsivat reippaasti kaverin, ketä halusivat auttaa. Muutama lapsi yritti maalata selkensä yksin. Autoimme itse maalaamaan muutaman lapsen selän. Muutama lapsi osasi myös nimetä kehon tunteita harjoituksen jälkeen. He kertoivat, että maalaaminen tuntui kivalt ja että siitä tuli lämpimämpi olo.

Toimintatuokiomme sisälsivät myös paljon leikkejä, koska ne ovat lapsille luonnollinen tapa käsitellä asioita. Toimintakertojemme leikkejä olivat muun muassa säikähtäneet kilpikonnat. Leikit saivat lapsilta eniten positiivista palautetta. Lapset myös näyttivät olevan leikeissä kii- kista aktiivisimmin mukana. Leikit myös aina muistettiin parhaiten, kun muisteltiin edellisen kerran toimintatuokiota. Leikeistä vaikein oli selvästi eläinhippa, johtuen käytössä olevan tilan pienuudesta. Lapset eivät selvästikään päässeet liikkumaan tilassa niin laajasti ja vauhdikkaasti kuin olisi ollut hyvä. Huomasimme myös, että kahden hieman herkemmin herpaantuvan

lapsen oli vaikea liikkua leikin aikana tilassa, ilman, että huoneessa olevat muut lelut olisivat häirinneet heidän keskittymistään.

4.9.2 Tunnetehtävät

Suoraan tunteisiin liittyviä tehtäviä toimintakerroilla olivat alku- ja loppupiirissä eläinkortin valitseminen, sekä päivän tunteen käsittely. Eläinkortit olivat jokaisella kerralla lapsille mieluista asia ja selkeästi kortit tulivat prosessin aikana tutummiksi. Ensimmäisellä kerralla lasten oli vaikea hahmottaa eläinkorttien tarkoitusta tunteiden kuvaajana. Osa lapsista valitsi päivän kortin eläimen ulkonäön perusteella, esimerkiksi ”Siili on söpö”. Yritimme kiinnittää huomiota tunteisiin kyselemällä, mikä eläimen tunnetila voisi olla. Lapset tunnistivat kysyttäessä tunteita, mutta haastavaa oli nimetä senhetkinen oma tunne. Yksi lapsista nosti kortin kahdella ensimmäisellä kerralla, mutta ei osannut nimetä tunnetta.

Seuraavilla kerroilla tunteiden nimeäminen muuttui helpommaksi monen lapsen kohdalla. Suurin osa ryhmäläisistä oppi nimeämään tunteen, eikä sitä millainen eläin on. Myös lapsi, joka ei aikaisemmin nimennyt tunnetta, osasi nyt nimetä sen. Esimerkiksi ”tänä aamuna minua harmitti”. Ymmärrys eläinkortista oman tunteen kuvaajana kehittyi monella. Joillakin kerroilla osa lapsista osasi jopa nimetä syyn tunteelle, esimerkiksi on surullinen koska veli itki aamulla. Eniten nimetty tunne ryhmässä oli ilo, jotkut nimesivät tunteiksi myös harmituksen ja surun. Viimeisellä kerralla yksi osasi nimetä uuden tunteen eli tyytyväisyyden. Osalla oli selkeästi haasteita erottaa mitkä ovat tunteita ja mitkä muita kehon ilmiöitä. Moni esimerkiksi nimesi tunteeksi nälkä.

Ensimmäisen kerran käsiteltävänä tunteena oli kiukku. Moni lapsi osasi nimetä tilanteen, milloin on ollut kiukkuinen. Jotkut lapset osasivat myös kertoa, missä kiukku tuntuu, esimerkiksi rintakehässä sekä päässä. Lapset heittäytyivät kiukkueläinleikkiin mukaan ja moni osasi ilmeillä ja elehtiä kiukkuisesti. Loppupiirissä suurin osa koki kiukkueläinleikin helpoimmaksi ja hauskimmaksi. Surun tunnetta käsiteltäessä suurin osa lapsista tunnisti kortissa olleen tunteen. Jotkut lapset osasivat nimetä jopa tilanteita, joissa on ollut surullinen. Esimerkiksi eräs lapsi oli ollut surullinen, koska ei ollut saanut ”junior monopolya”. Surusta tunteena heräsi aika vähän keskustelua, esimerkiksi siitä, missä osaa kehoa suru tuntuu ei herännyt ajatuksia. Surueläimen lohduttamiseen keksittiin joitakin fyysisiä keinoja, kuten syliin ottamisen sekä silittämisen. Siitä, mitä surueläimelle voisi sanoa, ei herännyt keskustelua. Eläinhipassa lapset osasivat nimetä muutamia perustunteita, kuten iloinen ja surullinen ja pelokas.

Pelko -kerralla moni lapsi osasi kertoa tilanteita, jolloin on jännittynyt tai peloissaan. Esimerkiksi yhden lapsen mielestä ensimmäisenä päivänä päiväkodissa. Muita pelottavia asioita olivat Linnanmäen kummitusjuna, hirviöt ja kummitukset. Kun kysyttiin, missä pelko tuntui,

laittoi moni käden rinnan päälle. Lapset osallistuvat säikähtäneet kilpikonnat -leikkiin innokkaasti ja osasivat myös jonkun verran rohkaista viltin alla olleita kilpikonnia. Myös tällä kerralla keinot olivat enemmän fyysisiä, kuten taputtaminen ja silittäminen. Muutama osasi sanoa, että ei ole mitään hätää.

Viimeisellä kerralla tunteena oli ilo. Sillä kerralla ei ollut erikseen eläinharjoitusta liittyen iloon vaan kerralla oltiin eläinhippaa, koska moni lapsi oli pitänyt siitä. Iloon liittyvänä harjoituksena toimi värihengitys, jossa pyrittiin lisäämään ilon kokemusta kehoon. Kaikki lapset osasivat jakaa ilon tunteeseen liittyviä muistoja. Yksi lapsi kertoi myös, että iloisuus tuntuu kurkussa, koska nauraa niin paljon. Yksi lapsi sanoi, että se ei tunnu missään kohdassa kehoa. Värihengityksen jälkeen yksi lapsi sanoi, että siitä tuli iloisempi mieli.

4.9.3 Aistitehtävät

Aistitehtävien aikana ryhmässä oli rauhallinen ja innostunut tunnelma. Lapset jaksoivat keskittyä harjoituksiin, eivätkä tehneet muuta hetkien aikana. Rusinameditaatiossa kaikki kuuntelivat ohjeita ja jaksoivat rauhassa tutkiskella rusinaa. Kukaan ei syönyt rusinaa ennen aikaan. Moni kuitenkin osasi nimetä harjoituksen vaikeaksi sen vuoksi, että rusinan olisi halunnut syödä heti. Yhden lapsen mielestä rusinameditaatio oli kivointa sillä kerralla. Kuuloaistiin keskittyvässä harjoituksessa lapset olivat hetken aikaa aivan rauhallisia, mutta osa alkoi pian tuottaa itse ääniä, kuten suhistamaan jaloilla mattoa. Osalle siis pelkkään kuunteluun keskittyminen oli haastavaa. Moni kuitenkin osasi nimetä erilaisia ääniä, kuten askeleen äänet käytävällä sekä lasten äänet pihalla.

Tuoksutehtävässä kaikki jaksoivat kuunnella ja istua piirissä. Lapset osasivat myös nimetä erilaisia tuoksua kuten kanelin ja vaniljan. Haastavimmaksi tuoksuksi tunnistaa osoittautui kuusen oksa. Tämä saattoi johtua siitä, että se oli tuoksuista hennoin. Jasmiiniöljystä tuli monelle mieleen saippua ja kurkumasta sipsit, suola ja pöly. Moni osasi myös sanoa jonkin muiston, mikä tuoksuun liittyy, kuten kanelista riisipuuro ja kuusen oksasta joulu. Muutaman mielestä tuoksuharjoitus oli kivaa, yhden mielestä taas vaikeaa koska siinä oli ”pahoja hajuja”.

4.9.4 Hengitysharjoitukset

Kokonaisuudessaan hengitysharjoitukset onnistuivat jokaisella toimintatuokiolla ja sopivat myös hyvin kyseiselle kohderyhmälle. Hengitysharjoituksien aikana oli aina rauhallinen tunnelma ja melkein kaikki osasivat istua levollisesti harjoituksien ajan, vaikka eivät itse olisikaan osallistuneet hengittämiseen. Onnistumisista huolimatta, lapset silti kokivat monesti hengitysharjoitukset yhdeksi haastavimmaksi tehtäväksi.

Ensimmäisellä kerralla pidetyssä kellohengityksessä kaikki lapset olivat todella rauhallisia ja selkeästi laskivat hengityksiä mielessään. Muutama laski hengityksiä jopa ääneen kuiskaten. Jokainen lapsi jaksoi myös pitää silmiä kiinni melkein koko harjoituksen ajan. Vain muutama lapsi kurkki silloin tällöin muiden lasten hengittelyä. Kurkkimisesta huolimatta nämäkin lapset pysyivät paikallaan ja rentoina. Levollisuudesta ja tehtävänannon ymmärtämisestä huolimatta, moni lapsista koki harjoituksen haastavana.

Toisella kerralla toteutimme hieman pidemmän ja haastavamman hengitysharjoituksen; värihengityksen. Värihengityksessä kaikki lapset olivat paikallaan ja rauhallisia koko harjoituksen ajan. Suurimmasta osasta lapsista kuului myös syvä ja tyyni hengitys. Lisäksi melkein kaikki jakoivat pitää silmiään kiinni. Huomasimme silti, että muutama lapsista ei keskittynyt hengitykseen, vaan istuivat rauhallisesti seuraamassa tilannetta. Lisäksi harjoituksen lopussa, jossa aloimme hengittämään iloista väriä, lapset eivät enää jaksaneet keskittyä hengitykseen. Uuden värin miettiminen itsekseen oli ehkä hieman liian abstraktia tämän ikäisille. Harjoitus oli myös kestoaltaan melko pitkä.

Kolmannen kerran aaltohengityksessä lähes kaikki sulki taas silmänsä ja hengittivät syvään sisään ja ulos. Osa lapsista käytti käsiä apunaan aallon havainnollistamisessa. Se näytti auttavan heitä rauhoittumaan ja hengittämään aaltojen tahtiin. Käsiä liikuttaneet lapset jakoivat myös keskittyä harjoitukseen pidempään kuin muut.

Viimeisellä kerralla toistimme lapsille tutun värihengityksen, johon melkein kaikki lapset taas osallistuivat aktiivisesti. Tällä kerralla harjoitus oli kuitenkin lyhyempi ja yksinkertaistettumpi. Tässä harjoituksessa hengitettiin vain iloista väriä sisään. Värihengityksen jälkeen yksi lapsista sanoi, että hänelle oli tullut iloisempi mieli. Kahdelle lapselle harjoitus oli ollut selvästi haastavampi ja sen tarkoitusta vaikeampi ymmärtää. Nämä kaksi lasta istuivat harjoituksen ajan rauhallisesti, mutta eivät osallistuneet hengitykseen lainkaan.

4.9.5 Loppurentoutukset

Loppurentoutukset toistuivat kerroilla samankaltaisina. Jokaiseen rentoutukseen olimme ottaneet mukaan himmeässä valaistuksessa lepäämistä ja rauhallista musiikkia. Kahdella ensimmäisellä kerralla loppurentouksena oli karhuherääminen, missä lapset pääsivät kuvittelemaan itsensä talviunilta herääviksi karhuiksi. Kaikki lapset osallistuivat rentoutukseen. Rentoutuksen aikana aikuinen kertoi auringon alkavan lämmittämään lapsia pikkuhiljaa varpaista päähän. Osalla lapsista näkyi levottomuutta sekä pyörimistä tämän aikana, mutta osa sai silti selkeästi kiinni ajatuksesta, jossa käydään jokainen kehonosa kerrallaan läpi. Tämä näkyi esimerkiksi sen kehon osan liikutteluna, johon aurinko paistoi. Yksi lapsista myös aina kosketti kädellään kehon osaa, josta puhuttiin.

Kolmannella kerralla loppurentoutuksena oli musiikkihieronta. Tässä monella oli vaikeaa levätä paikoillaan, ja useampi esimerkiksi liikutteli jalkojaan. Hienoa oli kuitenkin huomata, että yksi motorisesti hyvin levoton lapsi oli lähes rauhallisin loppurentoutuksessa. Kaikki lapset myös toivoivat hierontaa. Viimeisellä kahdella kerralla loppurentouksina oli mielikuvitusmatka ja pallohieronta. Kaikki osallistuivat rentouksiin ja pystyivät olemaan melko rauhallisesti paikallaan.

Kokonaisuudessaan loppurentoukset menivät aina hyvin ja lapset saivat oman hiljaisen rauhoittumishetken. Lapset kuitenkin itse kokivat kysyttäessä, että paikoillaan makaaminen oli ollut vaikeaa. Muutamalla se näkyi myös juuri jalkojen heilutteluna tai paikallaan ryömimisenä. Oli positiivista kuulla, että yksi lapsista oli vaikeuksista huolimatta nauttinut loppurentouksista, varsinkin loppurentouksesta, jossa olimme mielikuvitusmatkalla metsässä.

4.10 Työntekijöiden palaute

Keräsimme jokaisen toimintakerran jälkeen lyhyesti kertaan osallistuneelta työntekijältä palautetta. Ensimmäisellä kahdella kerralla mukana oli ryhmän lastenhoitaja ja seuraavilla kerroilla opettaja. Hyvää palautetta tuli eläinten käyttämisestä leikeissä sekä harjoituksista. Myös aistitehtävät saivat kiitosta, varsinkin tuoksuharjoitus oli opettajan mukaan toimiva ja sopi kaikille ryhmäläisille. Ensimmäisellä kerralla palautetta tuli hyvästä rungosta. Kerta oli lastenhoitajan mielestä rentouttava ja antoi hänelle itselleenkin tilaisuuden levätä. Loppurentoutus oli hänen mielestään hyödyllinen erityisesti ryhmän vilkkaimmille lapsille.

Seuraavilla kerroilla oli enemmän istumista sekä kuuntelua, mikä oli opettajan mielestä hie-
man liian haastavaa muutamalle ryhmäläisille. Suurin osa ryhmän lapsista oli luonnostaan rauhallisia, joille keskusteleminen ja paikallaanpysymistä vaativat harjoitukset sopivat hyvin. Opettajan mukaan olisi kuitenkin hyvä huomioida myös vilkkaiden ja liikkuvien lasten tarpeita. Pitkään paikallaan pysyminen tuotti työntekijän mukaan selkeästi haasteita muutamalle ryhmän lapselle.

Opettajan mielestä kerroilla olisi voinut vähemmän abstrakteja asioita ja enemmän konkretiaa. Myös liikettä olisi voinut olla enemmän. Työntekijä oli kuitenkin yllättynyt siitä, miten hyvin ryhmäläiset jaksoivat keskittyä hengitysharjoituksiin. Hän oli myös vaikuttunut useiden lasten taitoon keskustella tunteista ja nimetä niitä. Työntekijän mielestä oli hyvä, että keskusteluhetkissä jokaista lasta kuultiin yksitellen. Tämä antoi mahdollisuuden myös ryhmän hiljaisemmille päästä ääneen. Haasteena keskustelussa oli kuitenkin se, miten ohjata lasta puhumaan omista tunteistaan, eikä toisen. Esimerkiksi eläinkorttien valinnassa moni lapsi valitsi saman kuin edellinen.

Ohjaus oli opettajan mielestä rauhallista ja selkeää. Kuitenkin vilkkaampien lasten kiinnostuksen pysymiseen olisi voinut ottaa hieman liioittelua ja suurieleisyyttä. Opettajan mukaan jotkut tehtävät olivat ehkä hieman liian pohdiskelevia ja abstrakteja tämän ikäisille lapsille. Tunnekortit olisivat myös voineet olla hänen mielestään selkeämmät. Jotkut kortit olivat hieman monitulkintaisia ja mukana olisi voinut olla laajempi kirjo positiivisia tunteita. Kuitenkin kerrat olivat opettajan mukaan hyvin suunniteltuja, johdonmukaisia sekä kivasti jaoteltu. Kerroilla tuli myös hyvin toistoa. Lapset olivat hänen mukaansa pitäneet toimintakerroista ja tulivat mielellään tuokioihin mukaan.

4.11 Toinen kysely: kertojen vaikuttavuus

Toisessa kyselyssä selvitimme työntekijöiden näkemystä siitä, onko toimintakerroilla ollut vaikutusta lasten tunnetaitoihin. Kartoitimme kyselyssä, onko prosessin aikana tapahtunut muutosta lasten tunteiden nimeämisessä sekä itsesäätelyssä. Selvitimme myös työntekijöiden havaintoja siitä, ovatko toimintakerrat herättäneet keskustelua lasten keskuudessa sekä ovatko lapset saaneet uusia välineitä itsensä rauhoittamiseen. Selvitimme myös, onko toimintakertapäivä eronnut jollain tavalla viikon muista päivistä. Kyselyn vastaukset olivat huomattavasti tiiviimpiä kuin ensimmäisessä kyselyssä ja pelkistetyistä ilmaisuista muodostui neljä alaluokkaa. Jätimme siis pääluokkien muodostamisen kokonaan pois. Alaluokat näkyvät alla olevassa taulukossa.

Taulukko 2 Toinen kysely

Keskustelua toimintakerroista
Ei muutoksia itsensä rauhoittamisessa
Ei muutoksia tunnetaidoissa tai itsesäätelyssä
Muut kommentit

Ensimmäiseksi alaluokaksi muodostui keskustelu toimintakerroista. Työntekijöiden mukaan keskustelua heräsi erityisesti ruokapöydässä. Lapset kertoivat muun muassa mistä harjoituksista pitivät ja mistä eivät. Lapset juttelivat myös toimintakerroilla olleista leikeistä ja jotkut kertoivat tunnekorteista kavereilleen. Keskustelua oli enemmän toimintatuokiopäinä ja lapset kertoivat toiminnasta mielellään. Lapset olivat pitäneet tuokioista. Työntekijän mukaan

lapset eivät olleet saaneet uusia keinoja itsensä rauhoittamiseen, mutta lähtivät ehkä hieman helpommin mukaan aikuisen ohjaamiin keinoihin mukaan.

Työntekijöiden mukaan lasten tunnetaidoissa ja itsesäätelyssä ei tapahtunut prosessin aikana huomattavia muutoksia, vaikka näistä olikin syntynyt keskustelua aikuisten ja lasten keskuudessa. Myöskään itse toimintakertapäivien ei koettu eroavan muista päivistä, eivätkä nämä olleet vaikuttaneet arjen sujuvuuteen kuten esimerkiksi siirtymätilanteisiin. Työntekijät pohivat vaikutuksien puuttumisen johtuneen todennäköisesti prosessin lyhytkestoisuudesta ja siitä, että toiminta kertoja oli päiväkodilla loppujen lopuksi vain viisi.

“Mietin, että toimintakertoja olisi luultavasti pitänyt olla enemmän, jotta varsinaisia vaikutuksia olisi näkynyt”

Viimeiseksi alaluokaksi syntyi osio nimeltä muut kommentit. Tämä luokka sisälsi kaikki työntekijöiden huomiot, jotka eivät liittyneet suoranaisesti lasten tunnetaitoihin tai kertojen vaikutuksiin. Työntekijät olivat muun muassa maininneet kyselyyn vastaamisen olleen heille haastavaa. Lisäksi toimintakerroista syntynyttä materiaalia keuhuttiin selkeäksi ja käyttökelpoiseksi.

4.12 Yhteenvetoa kyselyistä

Ensimmäisen kyselyn vastausten mukaan usealla ryhmän lapsella tunnetaidot olivat hyvin hallussa. Tarvetta tunnetaitotyöskentelylle kuitenkin ilmeni. Esimerkiksi pettymysten sietämisessä ja negatiivisten tunteiden käsittelyssä oli monella vielä haasteita, mikä tosin on täysin luonnollista ottaen huomioon ryhmäläisten iän. Joillakin lapsilla tunteiden ilmaisu oli myös vaikeaa. Kuitenkin työntekijöillä oli jo valmiiksi monenlaisia keinoja lasten tunnetaitojen tukemiseen, kuten tunteiden sanoittaminen, sylin ja turvan tarjoaminen sekä arjen hyvä suunnittelu. Kuitenkaan tietoisien läsnäolon harjoituksia ei oltu aikaisemmin käytetty. Mielenkiintoista oli myös työntekijöiden huomio lapsiryhmän koon vaikutuksesta itsesäätelyyn. Kun lapsia oli enemmän paikalla, tarvitsi osa lapsista enemmän aikuiselta apua säätelyssä.

Toisen kyselyn perusteella voi päätellä, että tietoisuusharjoituksilla ei ollut huomattavaa vaikutusta lasten tunnetaitoihin tai päiväkodin arjen sujuvuuteen. Työntekijöiden mukaan syynä tälle oli prosessin lyhytkestoisuus. Harjoitukset ja leikit olivat kuitenkin lapsille mieluisia ja herättäneet jonkin verran keskustelua lasten keskuudessa. Tämä herättää toiveikkuutta siitä, että pitkäkestoisempina projektina tästä olisi voinut ehkä saada näkyvämpiä tuloksia.

5 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda mindfulnessiin pohjautuvia tunnetaitokertoja, joilla voitaisiin tukea lasten tunne- ja itsesäätelytaitoja. Tarkoituksena oli myös tutkia toimintakertojen vaikuttavuutta lapsiryhmän toimintaan työntekijöiden kyselyn avulla. Prosessin aikana huomasimme kuitenkin vaikuttavuuden tutkimisen hieman haasteelliseksi opinnäytetyön laajuuden huomioon ottaen. Vaikka vaikuttavuuden tutkiminen jäi suppeaksi, heräsi toimintakertojen suunnittelusta ja pitämisestä monia ammatillisen kehittymisen kannalta hyödyllisiä ajatuksia.

Valitsimme pitää toimintakerrat pienessä ryhmätilassa, jossa oli esillä leluja ja muita päiväkodin tarvikkeita. Syynä tälle oli se, että ajattelimme tilan sopivan paremmin pienelle lapsiryhmälle sekä kertojen keskustelemaan luonteeseen. Havaintojemme mukaan kuitenkin tilan ärsykkeet veivät joskus liikaa huomiota pois toiminnasta. Esimerkiksi muutama ryhmän lapsista ajautui leikkien lomassa tutkimaan legoja. Jos ohjaisimme kertoja toiselle ryhmälle, valitsimme avoimemman tilan.

Lasten huomion ajautumista muualle saattoi myös aiheuttaa toimintakertojen pituus. Kerrat sisälsivät paljon istumista ja keskustelua, mikä oli monelle ryhmäläiselle haastavaa. Varsinkin kertojen loppupuolella oli ajoittain hankalaa pysyä aiheessa ja osa lapsista alkoi liikkua levottomasti. Keskustelun aiheet olivat myös suhteellisen abstrakteja tämänikäisille, mistä tuli myös kommentteja työntekijöiltä. Kertoja olisi voinut keventää lisäämällä konkretiaa keskusteluhetkiin. Tunteita ja niiden merkitystä olisi voitu havainnollistaa esimerkiksi kuvien ja esineiden avulla.

Prosessin aikana ymmärsimme palautteen keruun etukäteissuunnittelun tärkeyden. Olimme valinneet tutkimusmenetelmäksi osallistuvan havainnoinnin, joka toimi hyvin. Työntekijöiden palautteeseen emme kuitenkaan kiinnittäneet tarpeeksi huomiota. Keräsimme jokaisen kerran jälkeen nopeasti päällimmäisiä ajatuksia suullisesti. Jälkikäteen ajateltuna palautteen olisi voinut esimerkiksi äänittää, mikä olisi tuonut lisää materiaalia palautteen purkamiseen. Moni asia saattaa kuitenkin unohtua kirjoitettaessa ulkomuistista. Lasten palaute kerättiin joka kerran jälkeen kysymällä mikä oli kivaa ja mikä oli haastavaa. Tähän olisimme voineet keksiä lapsilähtöisempiä ja konkreettisia tapoja, kuten erilaisia kuvia ja hymynaamoja.

Vaikka toimintakertoissa oli paljon kehittämisen varaa, löytyi niistä myös paljon positiivisia ja toimivia elementtejä. Esimerkiksi eläinteema ja eläinhahmojen sitominen aiheeseen ja harjoituksiin koettiin hyvin tehokkaaksi ja helposti lähestyttäväksi. Myös lapset innostuivat huomattavasti enemmän leikeistä, jotka sisälsivät eläinhahmoja. Eläinhahmot myös tuntuivat auttavan lapsia lähestymään ja käsittelemään tunteita helpommin. Eläinhahmot esimerkiksi auttoivat lapsia tarkastelemaan tunteita etäämmältä, itsestään erillisenä osana.

Eläinhahmojen lisäksi käyttökelpoiseksi osoittautuivat toimintakertoilla käytössä olleet tunnekortit. Tunnekortit auttoivat selkeästi lapsia miettimään senhetkisiä tunnetilojaan. Ne myös helpottivat tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Lapset oppivat nopeasti korttien tarkoituksen ja selkeästi pitivät niiden valitsemisesta ja läpikäymisestä. Tunteiden nimeäminen myös helpottui kerta kerran jälkeen, joten kortit selvästi tukivat tunnetaitoja. Kortit olivat myös jääneet lasten mieleen, koska niistä puhuttiin toimintakerojen ulkopuolella. Siitä huolimatta, kortit olisivat kuitenkin voineet olla vielä monipuolisemmat ja enemmän yksityiskohdaisia ilmeitä sisältävät. Lapset esimerkiksi päätyivät usein valitsemaan saman kortin, koska korteissa tuntui olevan enemmän negatiivisävytteisiä tunteita.

Jokainen toimintatuokiomme sisälsi hengitysharjoituksen, joiden pituudet vaihtelivat toimintakertojen mukaan. Hengitysharjoituksien toimivuus tämänikäisten lasten kanssa jännitti ja mietitytti meitä suunnitteluvaiheessa. Hengitysharjoitukset kuitenkin osoittautuivat suurimalta osalta onnistuneiksi ja hieman muokattuna varmasti soveltuisivat päiväkodin toimintaan. Tämän ikäisten lasten kanssa huomasimme, että mitä pidempi hengitysharjoitus, sitä huonomman hyödyn siitä sai. Pitkissä hengitysharjoituksissa lasten keskittyminen yleensä herpaantui, eikä harjoitus enää täyttänyt tarkoitustaan. Lapset myös itse kokivat hengitysharjoitukset usein vaikeiksi. Lyhyet hengitysharjoitukset olivat kuitenkin toimivia ja lapset jaksoivat keskittyä ja osallistua. Uskomme, että saimme kyseisillä hengitysharjoituksilla lapset pysähtymään ja aistimaan omia elintoimintojaan, kuten usein huomaamatta jäävää hengittämistä.

Tämän ikäisten lasten kanssa koimme hyväksi myös leikin kautta toimimisen. Leikit jäivät myös parhaiten lasten mieleen ja nämä myös nostettiin usein keskusteluun päiväkotipäivien arjessa toimintatuokioiden ulkopuolella. Lapset myös selkeästi keskittyivät parhaiten leikeissä ja kaikki aina osallistuivat näihin. Leikkien lisäksi toimintatuokioissa koimme tärkeiksi rentoutushetket, jotka usein sijoittuivat kertojen loppuun. Lapset ymmärsivät hyvin näiden tarkoituksen ja pysyivät rauhallisina näiden aikana. Erityisen paljon lapset tykkäsivät rentoutusharjoituksista, joissa oli tarinankerrontaa tai mielikuviutusmatka. Pelkän musiikin kuuntelu oli lapsille selvästi haastavampaa, josta päätelimme, että tarinan kuuntelu selvästi auttoi lapsia pysymään läsnä kyseisessä hetkessä.

Työntekijöiden kyselyn tavoitteena taas oli alun perin mitata kertojen vaikuttavuutta. Tämä olisi tapahtunut vertaamalla ensimmäisen kyselyn ja toisen kyselyn vastauksia toisiinsa. Viisi ohjauskertaa oli lasten oppimisen kannalta kuitenkin suhteellisen lyhyt aika. Lisäksi on hyvin haastavaa arvioida, mitkä muutokset lasten käyttäytymisessä johtuvat toimintakertoista ja mitkä jostakin muusta. Työntekijöiden mukaan avoimet kysymykset olivat haastavia ja erityisesti toinen kysely koettiin ongelmalliseksi nimenomaan muutosten havaitsemisen vaikeuden vuoksi. Jos tekisimme jotain toisin, emme lähtisi toteuttamaan prosessia vaikuttavuuden näkökulmasta käsin, vaan kiinnittäisimme enemmän huomiota palautteen keruuseen kerroilta sekä lasten kokemuksiin toiminnasta.

Opinnäytetyön antia meille henkilökohtaisesti oli uuden menetelmän oppiminen ja ohjauskemuksen kartoittaminen. Perehdyimme kumpikin tahoillamme mindfulnessiin, tietoiseen läsnäoloon sekä lasten itsesäätelyn ja tunnetaitojen teorian tietoon. Toimintakertoja ohjatessa huomasimme nopeasti mikä toimi ja mikä ei. Kokosimme harjoituksista ja tarvittavista materiaaleista kokonaisuuden, jonka annoimme käytettäväksi päiväkodille. Ryhmän lastentarhanopettaja koki materiaalin hyödylliseksi ja aikoi hyödyntää sitä kevään aikana toiselle pienryhmälle. Opettajan mukaan kerrat ovat tähän mennessä sujuneet hyvin. Muutoksena opettaja oli ottanut tuokioille monipuolisemmat tunnetaitokortit avuksi.

Vaikka opinnäytetyöprosessilla oli omat haasteensa, koimme siitä saadun tuotoksen hyödylliseksi. Oli hienoa kuulla, että ryhmän opettaja koki saaneensa hyötyä kehittämistämme toimintakokonaisuudesta. Koimme myös itse saaneemme hyviä välineitä työelämää ajatellen. Kehittämiämme toimintakertoja voisi tulevaisuudessa hyödyntää pidempänä prosessina ja lyhyempinä hetkinä. Oman aikaisemman työkokemuksemme vuoksi koemme mindfulnessilla paljon sijaa päiväkodin arjessa. Hektisinä päiväkotipäivinä pienet pysähdyshetket tuovat hyvinvointia sekä työntekijöille että lapsille. Kaiken kaikkeaan prosessi oli meille hyödyllinen tulevina varhaiskasvatuksen opettajina.



Lähteet

Painetut lähteet

Anderson, P., 2014. Ethics. teoksessa. Clark, A., Flewitt, R., Hammersley, M. & Robb, M. (toim.) Understanding research with children and young people. SAGE.

Alasuutari, P. 2005. Yhteiskuntatutkimuksen etiikasta. Teoksessa. Räsänen, P., Anttila, A. & Melin, H. (toim.) 2005. Tutkimus menetelmien pyörteissä. Jyväskylä: PS kustannus. 15-28.

Allardt, A. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY

Aro, T., 2014. Miten ymmärrämme itsesäätelyn. Teoksessa. Aro, T. & Laakso, M. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: NMI

Arvonen, S. 2014. Metsämieli: Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus Oy.

Deporah m, P.2012. Focusing and Calming Games for Children. Mindfulness Strategies and Activities to Help Children to Relax, Concentrate and Take. Jessica Kingsley Publishers.

Goleman, D. 2000. Tunneäly työelämässä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Molli: Hyvällä mielellä vai pahalla mielellä, tunteet taidoksi. Lastenkeskus Oy.

Kabat-Zinn, J. 2013. Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. Basam Books Oy.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän AMK.

Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä. Viisas elämä Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. WSOY.

Klemola, T. 2013. Mindfulness. Tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo Oy.

Koivunen, P. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS kustannus.

Kokkonen, m. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. PS-Kustannus.

Kronqvist, E & Pulkkinen, M. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Porvoo: WSOY.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Falun: Tammi.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Porvoo: WSOYpro Oy.

Poikkeus, M., 2014. Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa. Aro, T. & Laakso, M. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: NMI

Ronkkainen, S., Pehkonen L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sinkkonen, J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Silverton, S; Taija, M (suom.) 2018. Mindfulness: tietoisien läsnäolon läpimurto: vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Kustantamo S&S.

Silverton, S. 2012. Mindfulness. Tietoisien läsnäolon läpimurto. Helsinki: Schildts & Söderström.

Tommola, A. & Häkkinen, S. 2017. Rauhoita ja rohkaise. Apua lapsen stressitilanteisiin. Nemo.

Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Tammi.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Willard, C. 2010. Lapsen ja nuoren mieli. Mindfulness-harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittamiseen ja tasapainoon. Tallinna: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

Sähköiset lähteet

Goldie Hawn foundation. MindUp. About Us. Viitattu 23.3.2019.
<https://mindup.org/about/>

Pieni oppiva mieli. Varhaiskasvatuksen ja varhaiserityiskasvatuksen tutkimusryhmä. Viitattu 25.4.2019.
<https://lassotaaperot.com/pieni-oppiva-mieli-pom/>

Puroila, A. & Kinnunen, S. 2017. Selvitys varhaiskasvatuksen lainsäädännön vaikutuksista. Valtionneuvoston kanslia. Viitattu 28.03.2019.
https://tietokayttoon.fi/documents/10616/3866814/78_Loppuraportti+Vaka-Vai+051217.docx.pdf/e1b46018-e928-476d-8569-f89bba427cbd/78_Loppuraportti+Vaka-Vai+051217.docx.pdf?version=1.0

Rautamies, E., Koivula, M. & Vähäsantanen, K. 2018. Lastentarhanopettaja lapsen omatoimisuuden tukijana varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen tiedelehti. Viitattu 8.4.2019
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58981/rautamieskoivulavahasantanenlastentarhaopettajalastenautonomian.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Saarijärvi, S., Salminen, J. & Äärelä, E. 2006. Tunnistamattomat tunteet. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 23.5.2019
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2006/11/duo95773>

Salmi, S & Lipponen, L. 2013. Lapsen voimavarat hyvinvoinnin edistäjinä. Socca: pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskuksen työpapereita. Viitattu 15.10.2018.
http://www.socca.fi/files/3128/Lapsen_voimavarat_hyvinvoinnin_edistajina_-raportti.pdf

Unicef. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. Viitattu 23.5.2019
https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 3.1.2019
https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf

Weare, K.2012. Evidence of the impact on mindfulness on children and young people. The mindfulness in schools project. Viitattu 2.11.2018
<https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/MiSP-Research-Summary-2012>.

Kuvat

Kuva 1: Jukka Hukka- tunnekortit	28
Kuva 2: Tuoksulaatikoita	33



Taulukot

Taulukko 1 Ensimmäinen kysely	25
Taulukko 2 Toinen kysely	41



Liitteet

Liite 1: Tiedotus vanhemmille	52
Liite 2: Lupalomake vanhemmille.....	53
Liite 3: työntekijöiden kyselyt.....	54
Liite 4: Materiaali toimintatuokioihin	58



Liite 1: Tiedoitus vanhemmille



Hei!

Olemme sosionomiopiskelijoita Laurea ammattikorkeakoulusta, ja olemme toteuttamassa toiminnallista opinnäytetyötä --- päiväkodissa, --- ryhmässä. Opinnäytetyön aiheena on lasten tunnetaitojen tukeminen mindfulnessharjoitusten avulla.

Mindfulness perustuu idän viisaukseen ja meditaatioperinteisiin, joita on harjoitettu jo yli 2500 vuotta. Tutkimusten valossa mindfulness on tehokas keino hallita omia tunteitaan, stressiä sekä saada hyvinvointia elämään. Pääsääntöisesti mindfulnessia pystyy harjoittelemaan erilaisilla keho- ja hengitysharjoituksilla. Näihin kuuluvat muun muassa erilaiset aisti- ja meditaatioharjoitukset.

Tavoitteenamme opinnäytetyössä on kehittää lasten tunnetaitoja tukevia toimintakertoja, jotka toimisivat päiväkotien arjessa pysähdyshetkinä sekä lapsille että aikuisille. Kerroilla tehdään toiminnallisia harjoituksia, jossa tutustutaan erilaisiin aisteihin, sekä hengitykseen. Tutustumme myös erilaisiin tunteisiin eläinhahmojen avulla, ja pohdimme yhdessä keinoja käsitellä sekä hallita tunteita. Kertojen kesto on noin 45 min, ja ne toteutuisivat viikosta 7 eteenpäin kerran viikossa. Vaikka mindfulnessin juuret ovat uskonnossa, eivät toimintakertamme tule sisältämään uskonnollisia elementtejä.

Jos lapsenne saa osallistua toimintakertoihin, on ohessa lupalomake, jossa kerrotaan tarkemmin tutkimusmenetelmistämme sekä tietojenkäsittelystä.

Mukavaa loppupalvea!

Suvi Pulkkinen ja Sini Ripatti



Liite 2: Lupalomake vanhemmille

Laurea ammattikorkeakoulu



Toiminnallisen opinnäytetyön suostumuslomake

Lapseni saa osallistua Laurean ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Suvi Pulkkinen ja Sini Ripatin toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opinnäytetyö sisältää viisi toimintakertaa, joiden kesto on noin 45 minuuttia. Toimintakerrat toteutetaan helmi-maaliskuussa 2019. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea lasten tunne- ja itsesäätelytaitoja mindfulnessharjoitusten avulla, sekä tutkia onko harjoituksilla näkyviä vaikutuksia kohderyhmän toimintaan ja päiväkodin arjen sujuvuuteen projektin aikana.

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä käytetään kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta ja arvioinnissa osallistuvaa havainnointia. Osallistuva havainnointi on tutkimusmenetelmä, jossa tutkija on tutkittavan kanssa vuorovaikutuksessa ja osallisena toiminnassa. Opinnäytetyössä tullaan kirjaamaan toimintatuokioilla saatuja havaintoja ylös sekä hyödyntämään näitä aiheen analysoinnissa ja opinnäytetyön raportoinnissa.

Tutkimuksessa ei käytetä nimiä ja tiedot käsitellään lasten henkilöllisyyttä suojaten. Tutkimuksen jälkeen kaikki muistiinpanot hävitetään. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa.

Huoltajan allekirjoitus _____ pv. _____

Opinnäytetyön tekijät,
Suvi Pulkkinen ja Sini Ripatti
Laurean ammattikorkeakoulu



Liite 3: työntekijöiden kyselyt

Kysely työntekijöille

Tässä kyselyssä kartoitetaan lyhyesti työntekijöiden omia havaintoja lapsiryhmän tämänhetkistä tunne- ja itsesäätelytaidoista. Kysymykset ovat avoimia, ja tulemme käsittelemään niitä sisällönanalyysin avulla.

- 1. Kerro oma arviosi siitä, kuinka hyvin lapsiryhmän lapset tunnistavat erilaisia tunteita itsessä.**
 - 2. Entä kuinka hyvin lapset tunnistavat erilaisia tunteita toisissa?**
 - 3. Miten lapsiryhmässä näkyvät itsesäätelytaidot? Esimerkiksi lasten keinot käsitellä pettymyksiä, suuttumusta.**
- 

4. Kerro, millaisia ovat ryhmän siirtymätilanteet. Entä ohjatut toimintatuokiot?

5. Kerro ryhmän lepohetkistä. Esimerkiksi millaisia keinoja lapsilla on rauhoittua.

Kiitos vastauksistasi 😊

Suvi ja Sini



Kysely työntekijöille

Tässä kyselyssä kartoitimme työntekijöiden havaintoja ja kokemuksia siitä, onko toimintakeroilla ollut vaikutusta päiväkodin arkeen.

- 1. Ovatko toimintatuokiot herättäneet keskustelua lasten keskuudessa?**
- 2. Koetko, että prosessin aikana olisi tapahtunut muutosta lasten tunteiden nimeämisessä, sekä omien että muiden? Entä itsesäätelystä?**
- 3. Havaitsetko, että toimintakerroilla olisi ollut vaikutusta arjen sujuvuuteen, kuten siirtymätilanteisiin, ohjattuun toimintaan tai lepoaikaan? Entä onko päivä, jolloin toimintakerta on pidetty, eronnut jollain tavalla muista viikon päivistä?**

4. Koetko, että lapset olisivat saaneet uusia välineitä itsensä rauhoittamiseen?

5. Muuta kommentoitavaa tai kirjallista palautetta prosessista 😊

Ystävällisesti

Suvi Pulkkinen ja Sini Ripatti



Liite 4: Materiaali toimintatuokioihin

Ensimmäinen toimintakerta

mitä tarvitaan:

- Iloista musiikkia eläinleikkiin
- Kellon ääntä kellohengitykseen
- Eläinaiheiset tunnekortit (Jukka-Hukka tunnetaitokortit)
- Rauhallista musiikkia loppurentoutukseen

Tutustuminen (5min.)

- Esittäytyminen
- Kerrotaan, mitä tullaan tekemään: Tämän kerhon aikana tullaan ”jumppaamaan” mieltä. Tulemme yhdessä tarkastelemaan mieleen liittyviä asioita, kuten tunteita, rauhoittumista sekä keskittymistä.
- Nimikierros

Virittäytyminen (3min.)

Koiraravistelu: Ollaan märkiä koiria. Liimataan ensin jalat lattiaan. Ravistellaan jokainen kehonosa kerrallaan, ja tutkiskellaan miltä se tuntuu.

Leikitään eläimiä (10min.)

Liikutaan tilassa erilaisina eläiminä musiikin tahtiin. Tunnustellaan, miltä tuntuu kehossa erilaiset eläinhahmot, esimerkiksi pieni siili, iso karhu.

Aamueläin (15min.)

Laitetaan lattialle tunnekortteja. Jokainen saa valita kortin, millainen tunne on juuri tänä aamuna ollut.

Keskustelua: Tunteet ovat kuin eläimiä, jotka vierailevat meidän luona välillä, ja lähtevät aina myös pois. Tunteet eivät ole vaarallisia, ja niihin voi itse vaikuttaa oman kehon avulla.

Kellohengitys (3min.)

Kerrotaan, että oma hengitys on meissä jokaisessa oleva silta, jonka huomaamalla voimme päästä omaan rauhalliseen paikkaan. Sitä voi jokainen käyttää, silloin kun on vaikea tilanne.

Laitetaan taustalle kellon ääntä. Niin kauan kuin kuulet kellon äänen, keskity laskemaan, kuinka monta sisään- ja uloshengitystä ehdit hengittää.

Loppurentoutus: karhun herääminen (3min.)

Nyt ollaan kaikki karhuja, jotka heräävät talviunilta pitkän talven jälkeen. Kevätaurinko paistaa pikkuhiljaa ensin varpasiin, ja siitä siirtyy muuhun kehoon yksi kerrallaan. Taustalla voi olla rauhallista musiikkia

Loppupiiri (5min.)

Tunnekortit: Oliko tänään kivaa, missä tunnelmissa lähdet jatkamaan päivää.



Toinen toimintakerta

mitä tarvitaan:

- kiukkueläinleikkiin musiikkia
- rauhallista musiikkia loppurentoutukseen
- tunnekortit
- rusinoita

Aamupiiri

- Kerrotaan lyhyesti uudestaan, mitä tullaan tekemään: Tämän kerhon aikana tullaan "jumpaamaan" mieltä. Tulemme yhdessä tarkastelemaan mieleen liittyviä asioita, kuten tunteita, rauhoittumista sekä keskittymistä
- Kerrataan yhdessä edellinen kerta
- Tunnekortit- Aamun tunne

Virittäytyminen (3 min.)

- Koiraravistelu- Sama kuin viimeksi; Koiraravistelu: Ollaan märkiä koiria. Liima-
taan ensin jalat lattiaan. Ravistellaan jokainen kehonosa kerrallaan, ja tutkiskel-
laan miltä se tuntuu.

Aistitehtävä: Rusinameditaatio (3min.)

Rusinameditaatiossa ohjaaja antaa aluksi lapselle tutkittavaksi jonkin pienin syötävän (rusina) ja ohjaa lapsia esimerkiksi tarinan avulla tutkimaan tätä. Harjoituksen aikana ei tarvitse puhua, vaan ainoastaan tutkiskella esinettä. Esinettä voidaan haistella, koputella, tunnustella ja lopulta maistella. Maistelun kohdalla lapsia voidaan pyytää sulke-
maan silmät ja pureskelemaan syötävää hyvin hitaasti. Lopuksi voidaan kuulustella
miltä esineen syöminen tuntui.

Tunteen nimeäminen: Kiukku (20 min.)

- Otetaan tunnekortti kiukusta ja lapset saavat nimetä kyseisen tunteen
- Keskustellaan lasten kanssa tunteesta kiukku. Lapset kertoa omia kokemuksia
kiukun tunteesta esim. miltä tuntuu ja onko kokenut?
- Avataan mihin tarpeeseen kiukku on ja missä kehon osassa se tuntuu.

”Kiukun tarkoitus on antaa meille voimaa ja sisua tilanteissa, joissa meidän täytyy puolustautua. Kiukkua on kuitenkin opittava hallitsemaan, ja tunnistamaan milloin se on tarpeellista. Kun olemme vihaisia, kehomme menee hälytystilaan. Kiukku voi tuntua esimerkiksi kämmenissä, kasvoissa ja jaloissa.”

- Jokainen miettii hetken, millainen on oma kiukkueläin. Millaiselta eläimeltä sinusta tuntuu, kun olet oikein kiukkuinen. Leikitään pieni hetki kiukkueläimiä musiikin tahtiin.
- Mennään lasten kanssa takaisin piiriin, ja pohdiskellaan, millaisia keinoja on kiukun hallintaan.

Värihengitys (5min.)

- Tätä harjoitusta voi tehdä, jos olet oikein kiukkuinen, mutta voimme nyt harjoitella sitä, vaikka ei olisi kiukkuinen olo.
- Jos kiukkusi olisi väri, niin mikä väri se olisi. (käydään läpi piirissä)
- Laitetaan silmät kiinni. Kuvittele, että jokaisella uloshengityksellä sinusta lähtee väripilvi pois. Pikkuhiljaa kiukkuvärisi ohenee ja haalenee.
- Harjoitusta voi halutessaan jatkaa ottamalla uuden, iloisen värin. Iloista väriä hengitetään sisälle kehoon, jonka avulla voi saada kehoon kevyen ja iloisen olon.

Loppurentoutus: karhun herääminen (3min)

- Nyt ollaan kaikki karhuja, jotka heräävät talviunilta pitkän talven jälkeen. Kevät-aurinko paistaa pikkuhiljaa ensin varpaisiin, ja siitä siirtyy muuhun kehoon yksi kerrallaan. Taustalle voidaan laittaa rauhallista musiikkia.

Loppupiiri (5min)

- Mikä tunne-eläin sinulla on tällä hetkellä (kortit)
- Mikä oli helppoa/vaikeaa

Kolmas toimintakerta

Mitä tarvitaan:

- musiikkia tai luonnonääniä taikapuuharjoitukseen
- tunnekortit
- rauhallista musiikkia loppurentoutukseen
- hierontapalloja

Alkupiiri (5min.)

- Käydään läpi, mitä edellisellä kerralla tehtiin, ja kerrotaan mitä tänään tullaan tekemään.
- Aamun tunne tunnekorttien avulla

Virittäytyminen (3min.)

- Taikapuut: Kuvitellaan olevamme taikapuita ihmeellisessä metsässä. Juurrutetaan jalkamme maahan. Kuvittele mielessäsi millainen puu olet, ja onko sillä jokin liike. Liikkuvatko esimerkiksi oksat tuulen mukana. Soitetaan taustalla metsänääniä. Käydään lopuksi piirissä läpi, millaisia puita täällä oli.

Aistitehtävä (3min.)

- ”kuulemme jatkuvasti erilaisia ääniä ympäristöstämme, mutta usein niitä ei kuule, jos keskittyy muihin juttuihin. Nyt otetaan pieni hetki, jonka aikana kuunnellaan, millaisia ääniä täällä on.
- Kuuntele ensin, kuuletko tästä huoneesta mitään ääniä.
- Kuuntele nyt, kuuletko muualta päiväkodista tai ulkoa ääniä.
- Käydään piirissä läpi, millaisia ääniä kukin kuuli.

Tunteen nimeäminen: suru (15min.)

- Otetaan tunnekortti surusta ja lapset saavat nimetä kyseisen tunteen
- Keskustellaan lasten kanssa tunteesta suru. Lapset saavat kertoa omia kokemuksia surun tunteesta esim. miltä tuntuu ja onko kokenut?

Avataan mihin tarpeeseen suru on ja missä kehon osassa se tuntuu:

”Surun tehtävä on auttaa meitä luopumaan jostain tärkeästä. Esimerkiksi jos jokin kiva suunnitelma peruuntuu. Jokainen meistä tuntee joskus surua, pientä

sekä isoa. Suru auttaa meitä pääsemään eteenpäin, vaikka omat toiveet eivät toteutuisi. Suru voi tuntua esimerkiksi rintakehässä”

- Otetaan esille erilaisia pehmoleluja. Jokainen lapsi voi valita itselleen yhden surkueläimen. Käydään piirissä läpi, miten surkueläintä voisi lohduttaa. Keskustellaan siitä, miten samoja asioita voi sanoa itselleen, kun on oikein surullinen.

Aaltohengitys (3min.)

- kuvitellaan olevamme aaltoja, jotka imevät itsensä ensin pois rannasta, ja pikkuhiljaa palaavat rantaan hengityksen tahtiin. Käydään kierros, missä päin maailmaa olette, esimerkiksi suuri valtameri tai järvi.

Loppurentoutus: musiikkihieronta (5min.)

- Himmennetään valoja, ja laitetaan rauhallista musiikkia. Jokainen voi mennä köllötteleeseen mukavaan paikkaan, ja jokainen käydään pallohieronnalla läpi. Jokaiselta kysytään erikseen, haluaako pallohierontaa.

Loppupiiri (5min.)

- Millä tunteella lähdet jatkamaan päivää (kortit)
- Mikä oli helppoa/vaikeaa



Neljäs toimintakerta

Mitä tarvitaan:

- tunnekortit
- taikapuu –harjoitukseen musiikkia
- tuoksupussit
- rauhallista musiikkia mielikuvamatkaan
- Musiikkia kilpikonnaleikkiin

Alkupiiri (5min.)

- Käydään läpi, mitä edellisellä kerralla tehtiin, ja kerrotaan mitä tänään tullaan tekemään.
- Aamun tunne korttien avulla

Virittäytyminen (3min.)

- Taikapuut: Kuvitellaan olevamme taikapuita ihmeellisessä metsässä. Juurrutetaan jalkamme maahan. Kuvittele mielessäsi millainen puu olet, ja onko sillä jokin liike. Liikkuvatko esimerkiksi oksat tuulen mukana. Soitetaan taustalla metsänääniä. Käydään lopuksi piirissä läpi, millaisia puita täällä oli.

Aistitehtävä: tuoksut (10min.)

- Tarvitset viisi erilaista pussia, joissa on jokin selkeästi erottuva tuoksu, esim:
 - kanelitanko
 - kuusen oksa
 - etninen mauste (kurkuma, juustokumina)
 - jasmiiniöljy
 - vaniljatanko
- Istutaan piirissä, käytetään yksi pussi kerrallaan jokaisen lapsen haistettavana. Lapsia voidaan ohjata sulkemaan silmät, sillä se tehostaa tuoksukokemusta. Jokaisen tuoksun jälkeen kysytään, tunnistivatko lapset tuoksun. Oliko se voimakas? oliko tuoksu miellyttävä? entä tuliko tuoksusta mitään muistoja mieleen? Kun kaikki tuoksut on käyty läpi, kysytään vielä mikä tuoksuista oli kaikista miellyttävin. Entä mikä oli vähiten miellyttävä.

Tunteen tunnistaminen: pelko (5 min.)



- Otetaan tunnekortti pelko ja lapset saavat nimetä kyseisen tunteen
- Keskustellaan lasten kanssa tunteesta pelko. Lapset saavat kertoa omia kokemuksia pelon tai jännityksen tunteesta esim. miltä tuntuu ja onko kokenut?

Avataan mihin tarpeeseen pelko on ja missä kehon osassa se tuntuu:

”Pelon tarkoituksena on suojata meitä mahdollisilta vaaroilta. Pelko valpastuttaa aistimme, eli silloin kuulemme ja näemme paremmin. Pelokkaana pienetkin aistikokemukset voivat tuntua suurilta. Pelko voi tuntua rintakehässä, vatsassa sekä kasvoilla. Kädet ja jalat voivat tuntua tunnottomilta. Pelon tunnetta lieventää kokemus siitä, että on turvassa”

Pelästyneet kilpikonnat (10 min)

- Leikissä lapset ovat kilpikonna, jotka liikkuvat tilassa vapaasti kävellen tai tanssien musiikin tahtiin. Musiikin loppuessa kaikki kilpikonnat säikähtävät ja piiloutuvat kilpiensä suojaan (mennään lattialle sykkyrään). Yksi kilpikonnista pelästyy niin kovasti, että oman kilven lisäksi tämä piiloutuu viltin alle (aikuinen laittaa lapsen päälle viltin). Kun yksi pelästyneistä kilpikonnista on piilotettu, muut kilpikonnat voivat nousta istumaan. Yhdessä lähdetään arvailemaan, kuka lapsista puuttuu eli on viltin alla piilossa. Kun lapsen nimi on keksitty, lähdetään pohtimaan yhdessä keinoja, kuinka pelästynyt kilpikonna saataisiin esiin. Kun lapsi on tullut viltin alta, leikkiä voi jatkaa samalla tavalla eteenpäin.
- Leikin jälkeen istutaan vielä alas keskustelemaan mitä keinoja leikissä tuli esiin liittyen pelon käsittelyyn.

Mielikuvamatka: oma metsäsi (5min.)

- Himmennetään valoja, laitetaan rauhallista musiikkia taustalle.
- Lapset voivat mennä köllöttelemään sellaiseen kohtaan huonetta, mikä tuntuu mukavalta.
- Luetaan lyhyt mielikuvatarina:
 - Kuvittele mielessäsi ovi, jonka avaat. Oven toisella puolella avautuu ihana kesäinen piha. Pihalla paistaa aurinko, ja on juuri sopivan lämmin. Kävelet pihan poikki, ja huomaat sen toisella puolella ihanan koivumetsän. Metsässä mutkittelee polku, jota pitkin lähdet kävelemään. Kuvittele, että otat nyt kengät ja sukat pois. Tunnustele, miltä lempeä sammal tuntuu jalkojesi alla. Tunnet metsän tuoksun, ja auringon lämmön kasvoillasi. Kuulet myös lintujen laulua, ja pienten metsäneläinten

rapistelua. Sinulla on kevyt ja turvallinen olo. Hengitä sisään metsän lämpöä ja ihania tuoksuja, ja puhalla ulos. Toista tämä muutaman kerran. Nyt olet saanut hengähtää omassa metsässäsi, joten olet valmis kääntymään takaisin. Kävelet takaisin pihalle, josta lähdettiin. Kävelet pihan poikki ovelle, avaat sen ja astut sisään. Nyt olet taas päiväkodissa, ja voit rauhassa alkaa herätellä varpaita ja sormia. Kun olet valmis, voit avata silmät.

Loppupiiri (5min.)

- Millä tunne-eläimellä lähdet jatkamaan päivää (kortit)
- Mikä oli helppoa/vaikeaa



Viides toimintakerta

Mitä tarvitaan:

- tunnekortit
- musiikkia eläinhippaan
- rauhallista musiikkia rentoutukseen
- pallohierontaan pallot

Alkupiiri (5min.)

- Käydään läpi, mitä edellisellä kerralla tehtiin, ja kerrotaan mitä tänään tullaan tekemään.
- Aamun tunne tunnekorttien avulla

Aistitehtävä: tunto (3min)

Oman kehon maalaus: Jokainen maalaa käsillään omat ääriviivansa. Maalaus aloitetaan jaloista, joista edetään pikkuhiljaa ylemmäs päähän asti. "Maalaus" tapahtuu käsillä omia kehonosia hieroen/silitellen. Selän maalauksessa voi pyytää viereistä kaveria auttamaan. Lopuksi vielä ravistellaan koko keho. Tässä kohtaa voidaan, vaikka kuvitella, että ravistellaan kaikki ylimääräinen maali pois.

Tunteen tunnistaminen: ilo (5 min).

- Otetaan tunnekortti ilo ja lapset saavat nimetä kyseisen tunteen
- Keskustellaan lasten kanssa tunteesta ilo Lapset saavat kertoa omia kokemuksia ilosta ja ilon tunteesta esim. miltä tuntuu ja onko kokenut?

Avataan mihin tarpeeseen ilo on ja missä kehon osassa se tuntuu:

"Ilo antaa meille voimaa ja energiaa arkeen. Se auttaa meitä myös olemaan hyviä ystäviä muille ja auttamaan muita. Iloisiin muistoihin voi myös aina palata vaikeina hetkinä ja käyttää voimana jaksamisessa. Iloa voi itse pyrkiä kasvattamaan ja syventämään erilaisilla aisteilla. Ilo tuntuu usein rinnassa ja keveytenä jaloissa. Se näkyy myös hymynä kasvoilla."

Värihengitys (5 min)

- Tällä harjoituksella voit esimerkiksi vahvistaa ilon tunnetta.

- Jos ilosi olisi väri, niin mikä väri se olisi. (käydään läpi piirissä ja valitaan värikor-teista mieleinen väri).
- Laitetaan silmät kiinni. Kuvittele jokaisella sisäänhengityksellä imaisevasi tätä valitsemaasi väriä sisään. Pikkuhiljaa väri alkaa vahvistua ja täytyt tällä värillä. Mitä vahvemmaksi väri sisälläsi tulee, sitä lämpimämmäksi ja iloisemmaksi olosi muuttuu.

Eläinhippa (5-10min)

- Ensin päätetään mitä eläimiä ollaan, ja millä tunteella eläin on liikkeellä.
- Ympärillä on kolme pesää, jokaiseen pesään mahtuu kaksi eläintä.
- Lähetään liikkumaan eläiminä musiikin tahtiin. Kun musiikki loppuu, täytyy eläinten juosta pesään. Keskelle jäävä saa päättää seuraavan eläimen ja tun-teen.

Loppurentoutus: Maadoitus ja pallohieronta (5 min)

Himmennetään valoja ja mennään lattialle makaamaan. Taustalle laitetaan soimaan rauhallista musiikkia. Tunnustellaan miltä lattia tuntuu kehon alla ja kuinka oma keho painautuu sitä vasten. Hengitellään rauhallisesti sisään ja ulos. Maadoittamisen jälkeen jokainen lapsi saa halutessaan myös pallohierontaa.

Loppupiiri (10 min)

- Keskustellaan, mikä harjoitus tai leikki oli tällä kerralla mieleisin ja mikä vaikein.
- Pohditaan yhdessä kaikkien kertojen saantia ja opittua.
- Lasten mielipiteiden kartoittaminen sosiometristen harjoitusten avulla.
- Tunnekortit: Millä mielellä lähdetään jatkamaan päivää

Harjoituksia otettu kirjoista:

Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä. Helsinki: Viisas elämä.

Jääskinen, A. 2017. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten keskus kirjapaja Oy.

Hawn, G. 2013. 10 läsnäolon minuuttia. Mindfulness lapsille. Helsinki: Basam books.