

Maiju Nummela ja Krista Roiha

## **Mindfulness osana varhaiskasvatuksen arkea**

Opinnäytetyö

Kevät 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Maiju Nummela & Krista Roiha

Työn nimi: Mindfulness osana varhaiskasvatuksen arkea

Ohjaaja: Virpi Nikkola

Vuosi: 2020 Sivumäärä: 66 Liitteiden lukumäärä: 1

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia mindfulnessia varhaiskasvatusikäisten lasten osalta sekä kasvattajien näkemyksiä aiheesta. Toisena tavoitteena oli tutkia yhteistyötahon päiväkotijumpin varhaiskasvattajien ajatuksia ja kokemuksia mindfulnessista osana varhaiskasvatuksen arkea. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös tuottaa opas varhaiskasvattajan tueksi.

Opinnäytetyö on toiminnallinen tutkimus, jossa on käytetty myös laadullista tutkimusmenetelmää. Tutkimusta varten suunniteltiin ja toteutettiin kahdeksan erilaista mindfulness-tuokiota, johon osallistui 3-5-vuotiaita lapsia. Tuokioista tehtyjen havaintojen pohjalta rakentui opas. Tutkimusaineistoa kerättiin myös Webropol-kyselyllä, joka tehtiin päiväkotijumpin varhaiskasvattajille. Vastausaikaa heillä oli 5.2.2020-19.2.2020. Kysely analysoitiin käyttämällä aineistopohjaista sisällönanalyysia.

Opinnäytetyön tuotoksena tuotettiin päiväkotijumpin käyttöön opas, johon on suunniteltu ja koottu erilaisia mindfulness- ja rauhoittumisharjoituksia lapsille. Opas on visuaalisesti mielekäs ja siinä on käytetty rauhallisia värejä sekä teemaan sopivia kuvia. Opas ei ole yhteistyötahon toiveesta julkinen.

Tutkimustuloksista selvisi, että mindfulness on aiheena toivottu ja sitä pidettiin tärkeänä. Mindfulnessilla havaittiin olevan positiivinen sekä rauhoittava vaikutus lapsiin. Lasten todettiin myös pitävän mindfulness-harjoituksia mielekkäinä. Tutkimustuloksena saatiin myös tietoa siitä, että varhaiskasvattajat kokevat mindfulnessin merkittävänä osana varhaiskasvatusta. Sen koettiin tuovan paljon hyötyjä sekä nykyhetkeen että tulevaisuuteen. Varhaiskasvattajat kokivat tarvitsevansa lisää tietoa ja materiaaleja mindfulnessin hyödyntämiseen. Yksi tärkeimmistä tutkimustuloksista oli varhaiskasvattajien kiinnostus ja innostus mindfulness-opasta kohtaan.

Avainsanat: mindfulness, tietoisuustaidot, varhaiskasvatus, itsesäätely, stressi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Maiju Nummela & Krista Roiha

Title of thesis: Mindfulness as part of the daily life of early childhood education

Supervisor(s): Virpi Nikkola

Year: 2020

Number of pages: 66

Number of appendices: 1

---

The aim of the thesis was to study mindfulness with early childhood children. Another goal was to study the ideas and experiences of the educators of our partner kindergarten Jump. As how do they see mindfulness as part of the daily life of early childhood education. The thesis was also intended to provide a guide to support the early educators.

The thesis is a functional research, in which also a qualitative research method has been used. Eight different mindfulness moments were planned and carried out for the study, involving children between the ages of 3 and 5. Based on the observations of the moments, a guide was built. The research data was also collected through a Webropol-survey, which was carried out for the educators of kindergarten Jump. They had a response period from 5 February 2020 to 19 February 2020. The survey was analysed using data-based content analysis.

As a result of the thesis a guide was produced for kindergarten Jump. In the guide, there are various mindfulness and relaxation exercises planned and assembled for children. The guide is visually meaningful and uses calm colors and images that match the theme. The guide is not public at the request of the partner.

The results of the study revealed that mindfulness is a subject desired and considered important. Mindfulness was found to have a positive as well as a calming effect on children. Children were also found to think that mindfulness exercises were meaningful. The study also provided information that early educators perceive mindfulness as a significant part of early childhood education and care. It was experienced to bring a lot of benefits to both the present and the future. Early childhood educators felt they needed more information and materials on how to use mindfulness. The most important research result was the interest and enthusiasm of early childhood educators for the mindfulness guide.

Keywords: mindfulness, early childhood education, self-regulation, stress

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract .....	2
SISÄLTÖ.....	3
1 JOHDANTO .....	5
2 MINDFULNESS ELI TIETOISUUSTAITOT .....	7
2.1 Tietoinen läsnäolo lasten kanssa.....	10
2.2 Lasten kokema stressi ja jännitys päiväkodin arjessa.....	12
3 ITSESÄÄTELY .....	17
3.1 Keskittymis- ja rauhoittumistaidot .....	19
3.2 Kehotietoisuus .....	21
3.2.1 Lapsen itsesäätelyn tukeminen .....	22
3.2.2 Itsesäätelyn vaikutukset.....	24
4 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	26
4.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston analyysi .....	26
4.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	28
4.3 Yhteistyötaho ja heille tuotettava opas .....	30
5 MINDFULNESS-TUOKIOT .....	32
5.1 Tuokioiden suunnittelu.....	32
5.2 Tuokio 1 .....	33
5.3 Tuokio 2.....	35
5.4 Tuokio 3.....	36
5.5 Tuokio 4.....	38
5.6 Tuokio 5.....	39
5.7 Tuokio 6.....	41

5.8 Tuokio 7 .....	42
5.9 Tuokio 8.....	43
6 TUTKIMUSTULOKSET .....	45
7 KYSELY VARHAISKASVATTAJILLE .....	47
7.1 Kyselyn tulokset.....	47
7.2 Varhaiskasvattajien tietoisuus ja käyttökokemukset mindfulnessista.....	48
7.3 Varhaiskasvattajien käytössä olevia mindfulness-menetelmiä .....	49
7.4 Mindfulnessin käytön sisällyttäminen arkeen ja sen vaikutukset lapsiin .....	52
7.5 Varhaiskasvattajien toiveet mindfulness-harjoittelun tueksi .....	53
8 POHDINTA .....	55
9 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	57
LÄHTEET .....	58
LIITTEET .....	63

## 1 JOHDANTO

Arki on nykypäivänä useilla ihmisillä hektistä, joka aiheuttaa sen, että kiireet ja paineet ovat läsnä koko ajan. Näiden asioiden käsittelyyn tarvitaan uusia taitoja. Rauhoittumisen taito ei ole itsestään selvää, ja sen puute voi aiheuttaa mm. uupumusta sekä nukahtamis- ja keskittymisvaikeuksia. Tämän vuoksi onkin tärkeää opetella rauhoittumisen ja mindfulnessin taitoja jo varhaisessa vaiheessa, jotta niitä voidaan hyödyntää läpi elämän.

Harrastukset aloitetaan usein jo nuorella iällä ja uskotaan, että eri lajeissa pärjäämisen edellytyksenä on, että lajin harrastaminen aloitetaan tosissaan jo lapsuudessa. Paineita ja tavoitteita asetetaan koko ajan lisää ja yksi syy näiden lisääntymiseen on nykyään paljon esillä oleva sosiaalinen media. Suorituskeskeisen arjen keskellä rauhoittuminen ja hetkeen pysähtyminen unohtuu liian helposti. Jos on lapsena oppinut, että elämän tulee olla jatkuvaa suorittamista ja suurien asioiden saavuttamista, voi tästä ajatuksesta olla vaikea luopua aikuisena. Myös varhaiskasvatuksessa lapsilta voidaan vaatia paljon, ja siksi onkin tärkeää muistaa myös rauhoittumisen merkitys kaiken kiireen keskellä. Keinoja rauhoittumisen ja mindfulnessin toteuttamiseen on kuitenkin hyvin vähän saatavilla ja monet varhaiskasvattajat ovat kokeneet tarvitsevansa lisää materiaaleja ja menetelmiä sen toteuttamiseen.

Näiden edellä mainittujen asioiden vuoksi koimme tämän aiheen olevan hyvin tärkeä. Opinnäytetyömme tulee liikuntapainotteisen päiväkodin käyttöön, jossa riittää päivittäin paljon vauhtia ja rauhoittuminen saattaa välillä unohtua tai jäädä vähemmälle. Tämän vuoksi tämän työn tuotoksena tuleva opas tulee olemaan tärkeä työkalu päiväkodin kasvattajille. Oppaan tarkoitus onkin auttaa varhaiskasvattajia tuomaan varhaiskasvatuksen arkeen mukaan mindfulness-harjoituksia.

Opinnäytetyömme otsikoksi muotoutui mindfulness osana varhaiskasvatuksen arkea. Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö, johon sisältyy opas. Työmme toiminnallisena osuutena ovat mindfulness-tuokiot, joita olemme pitäneet eri lapsiryhmille. Lapset, joille tuokioita pidimme, olivat iältään 3-5-vuotiaita. Mindfulness-tuokioita pidimme yhteensä kahdeksan kertaa, ja niistä jokainen oli

hieman erilainen. Havainnoimme lapsia sekä heidän kokemuksiaan tuokioista. Käytimme näitä havaintoja oppaamme suunnittelun ja rakentamisen tukena. Oppaan tarkoitus on tuoda helposti käyttöön otettavia vinkkejä varhaiskasvatuksen jokapäiväiseen arkeen. Kuten aiemmin mainitsimme, varhaiskasvattajat kokevat tarvitsevänsä lisää menetelmiä mindfulnessin toteuttamiseen varhaiskasvatuksen arjessa. Tämä käy ilmi varhaiskasvattajien kanssa käydyistä keskusteluista, sekä siitä, että päivät varhaiskasvatuksessa harvemmin sisältävät rauhoittumistuokioita lepoa hetkeä lukuun ottamatta. Oppaamme tulee tarjoamaan kasvattajille hyvät mahdollisuudet mindfulnessin sisällyttämiseen varhaiskasvatuksen arkeen.

Tämä aihe valikoitui opinnäytetyömme aiheeksi, sillä suoritamme molemmat varhaiskasvatuksen opintokokonaisuuden sekä saamme varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyden ja halusimme opinnäytetyöhömme aiheen, joka tukee niin meidän omaa kasvuamme ammattilaiseksi kuin muitakin varhaiskasvatuksen ammattilaisia.

Mindfulness on hyvin ajankohtainen ja paljon puhuttu aihe, jota ei kuitenkaan ole vielä varhaiskasvatusikäisten lasten kannalta kovin laajasti tutkittu. Rauhoittumisen eri keinoja tulisi tukea varhaiskasvatuksen arjen keskellä, ja sen takia onkin tärkeää, että eri keinoja ja menetelmiä olisi tiedossa ja helposti saatavilla. Rauhoittumisen merkitystä ei varhaiskasvatuksessa liiaksi korosteta, joten halusimme luoda uusia näkökulmia ja toimintakeinoja sen tueksi.

## 2 MINDFULNESS ELI TIETOISUUSTAIDOT

Kun puhutaan tietoisuustaidoista, käytetään usein englanninkielistä nimitystä mindfulness. Englanninkielistä nimitystä käytetään, sillä käsitteenä mindfulness on usein tutumpi kuin tietoisuustaidot. (Yle 2012.) Mindfulnessin juuret ovat peräisin Buddhalaisuudesta, jossa ne tunnetaan nimityksellä neljä jaloa totuutta. Ajan myötä nämä opit ovat sulautettu mindfulnessin länsimaalaisiin menetelmiin. Tämän takia voidaankin siis olettaa, että mindfulnessin harjoittaminen liittyy buddhalaisuuteen, mutta nykyään sitä ei enää siihen liitetä. (Silverton 2013, 13.)

Käsitteellä mindfulness tarkoitetaan huomaavaisuutta ja tarkkaavaisuutta. (Infotes, [viitattu 2.2.2020]). Mindfulnessilla tarkoitetaan tietoisesta läsnäolon lisäksi myös aistien herättelyä, rentoutusmenetelmää, itsensä kuuntelua, ajatuksia ja niiden hyväksymistä sekä yhtä keinoa stressinhallinnassa (Yle 2012). Tietoisuustaidoille löytyy monta erilaista määritelmää. Useimmiten se kuitenkin määritellään ja käsitetään tietoisena hyväksyvänä läsnäolona. Tietoisuustaidoista sekä mindfulnessista puhuttaessa tarkoitetaan mielen harjoittamista. Ne ovat kykyä ja taitoa keskittyä sekä olla läsnä kuluvaan hetkeeseen (Hidasta elämää 2015.) Ihmisen ajatukset saattavat usein ajautua muissa maailmoissa, johdattaen meidät unohtamaan meneillään olevan hetken. Ajatukset pyöriävät monien muiden asioiden ympärillä, eivätkä ole läsnä ollenkaan kuluvaan hetkeeseen. Unelmoimme, suunnittelemme, muistelemme sekä murehdimme monia eri asioita. Tietoinen läsnäolo auttaa meitä palaamaan kuluvaan hetkeeseen ja pysymään läsnä siinä. Nämä tietoisuustaidot toisin sanoen opettavat meille läsnäoloa. (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 90.)

Tietoinen läsnäolo on hetkestä toiseen virtaavaa tuomitsematonta tietoisuutta, jota kehitetään tarkkaavaisuuden avulla (Fowelin 2014, 34).

Käsitteenä tietoisuustaidot saattavat kuulostaa vieraalta tai jopa haastavalta, koska sitä käsitettä ei käytetä erityisen paljon. Käsite on kuitenkin hyvin merkityksellinen. Jokainen meistä on varmasti kokenut useamman kerran elämässään tietoista läsnäolon tunnetta. Ne ovat hetkiä, jolloin ihmisen aistit ovat vahvasti läsnä kuluvaan tilanteeseen ja mieli on ikään kuin kirkas. Joillekin tämä tilanne voi olla

esimerkiksi jonkin kauniin maiseman katseleminen tai esimerkiksi suuren kisasaavutuksen tekeminen, jolloin ihminen havahtuu olevansa hetkessä tässä ja nyt. Tilanne voi olla myös jokin jännittävä hetki, jolloin ihmisen aistit valpastuvat ja aika voi tuntua hidastuvan. Läsnäolon kokemisen taito löytyy ihan jokaiselta ihmiseltä. (Wihuri 2014, 44, 45.)

Jokainen ihminen on myös varmasti kokenut keskustelun aikana sellaisen tilanteen, jossa toinen osapuoli kertoo yleästi omista onnistumisistaan ja saavutuksistaan, mielipiteistään, asioistaan, matkoistaan ja kokemuksistaan. Näissä tilanteissa on saattanut tuntua, että kertoja ei välitä meidän olemassaolostamme, muutoin kuin kuulijana. Omat ajatukset saattavat harhailla muissa asioissa, emmekä ole kovin kiinnostuneita siitä, mitä toisella osapuolella on kerrottavana. (Ingram 2014, 35.) Tällaisissa tilanteissa on tärkeä löytää taito palata kuluvaan hetkeen erilaisten itselle sopivien keinojen avulla. Kuitenkaan menneitä asioita ei tarvitse yrittää unohtaa tai yrittää olla mieltimättä niitä eikä luopua tulevaisuuden suunnittelemisesta, voidakseen keskittyä ja olla läsnä nykyhetkessä. Näiden välille tulisi vain löytää oikeanlainen balanssi. (Nilsonne 2015, 26.) Jokaisella ihmisellä on omia keinojansa, joiden avulla tähän balanssiin päästään. Tärkeää onkin, että jokainen tietäisi juuri itselle sopivat keinot.

Kun puhutaan tietoisuustaidoista, käytetään usein englanninkielistä nimitystä mindfulness. Englanninkielistä nimitystä käytetään, sillä käsitteenä mindfulness on usein tutumpi kuin tietoisuustaidot. (Yle 2012.) Mindfulnessin juuret ovat peräisin buddhalaisuudesta, jossa ne tunnetaan nimityksellä neljä jaloa totuutta. Mentyessämme ajassa eteenpäin, nämä opit ovat sulautettu mindfulnessin länsimaalaisiin menetelmiin. Tämän takia voidaankin siis olettaa, että mindfulnessin harjoittaminen liittyy buddhalaisuuteen, mutta nykyään sitä ei enää siihen liitetä. (Silverton 2013, 13.)

Mindfulnessia on tutkittu paljon. (PsyMenta 2018). Varsinkin englanninkielisiä lähteitä on paljon saatavilla. Mindfulnessia määritelläänkin monin eri tavoin, vaikka se usein käsitetäänkin samalla tavalla. Berkeleyn yliopistossa, Kaliforniassa, mindfulness määritellään seuraavalla tavalla:

Mindfulness means maintaining a moment-by-moment awareness of our thoughts, feelings, bodily sensations, and

surrounding environment, through a gentle, nurturing lens.  
(Greater Good Magazine 2019).

Kuten Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) todetaan, nykyhetkeä tulee tarkastella yhdessä lasten kanssa pohtien heitä askarruttavia kysymyksiä sekä asioita, joista he ovat kiinnostuneita. (Vasu 2018, 45). Mindfulness-harjoitusten ei tarvitse olla suuria tai vaikeita ponnistuksia, vaan ne voidaan helposti sulauttaa jokapäiväiseen arkeen. Mindfulness määritellään taidoksi, joka löytyy jokaiselta ihmiseltä. Tätä taitoa pystytään kehittämään harjoittelemalla. Harjoittaessamme tietoista läsnäoloa, luomme välittömän yhteyden nykyhetken kanssa. Sen avulla ihminen pystyy säätelemään tunteitaan ja ajatuksiaan sekä hallitsemaan toimintaansa. Mindfulnessia on hyödynnetty mm. Terveystieteissä ja psykoterapiassa, sekä nykyään myös työhyvinvoinnin kehittämisen välineenä. (Mindatwork, [viitattu 30.9.2019].) Mindfulnessia voisi kuvailla myös hetkessä elämisen taidolla. Yksi mielen perustaidoista on se, että pystyy olla levollisesti läsnä oleva kuluvan hetken eli nykyhetken aikana. Läsnäololla taas tarkoitetaan kontaktin ottamista tapahtumiin, jotka tapahtuvat nykyhetkessä. (Mielen taito 2009.) Tietoisen läsnäolon harjoittamisella taas on todistettu olevan erilaisia merkityksellisiä positiivisia vaikutuksia, esimerkiksi hyvinvointiin ja terveyteen. (Tietoinen läsnäolo 2014). Tämän takia mindfulnessia olisi hyvä opetella jo varhaiskasvatuksessa, jotta siitä tulisi osa elämäntapaa, ja se luonnistuisi aikuisenakin.

Olemme oppineet ajattelun avulla analysoimaan sekä pohtimaan omia kokemuksiamme ja olemme ajatelleet riittäväksi pelkän kokemuksen nimeämisen. Tietoinen läsnäolo auttaa meitä ymmärtämään, mitä omat aistimme tarkoittavat ja kertovat. Sitä hyödyntäen pystymme aidosti kokemaan jokaisen kokemuksemme ja ymmärrämme niiden merkityksen, sillä mindfulness auttaa suuremman yhteyden saamisessa omaan mieleemme ja sen aistimuksiin sekä kehoomme. (Silverton 2013, 18.) Tämä tekeekin mindfulnessista tärkeän osan jokapäiväisestä elämästä.

Yksi keskeisin muoto harjoittaa mindfulnessia on meditaatio. Meditaatioharjoitusten lisäksi tietoista läsnäoloa on mahdollista sisällyttää ja laajentaa kaikkeen arjen hetkiin ja askareisiin. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 85.) Se tekeekin harjoittelusta helppoa, koska harjoituksista ei tarvitse tehdä erikoisia tai pitkiä. On tutkittu, että tietoisen läsnäolon harjoittamisesta on ihmisille monenlaisia positiivisia vaikutuksia.

Siitä voi olla apua ihmiselle moniin eri haasteisiin tai vaivoihin, kuten esimerkiksi masennuksen ja ahdistuksen hoitoon, kroonisiin kiputiloihin ja uupumuksen hoitoon. Mindfulnessin harjoittaminen on siis todella hyväksi ihan jokaiselle ihmiselle. (Silverton 2013, 7.) Varhaiskasvatuksessa olevilla lapsilla on varmasti myös erilaisia tunnetiloja, joihin mindfulness-hetket voivat tuoda apua. Pohjois-Amerikassa mindfulness-meditaatiota opetetaan yli 250 sairaalassa, minkä vuoksi sen hyötyjä on pystytty tutkimaan laajasti. Tutkimusten mukaan sen harjoittelun kautta on löydetty paljon positiivisia vaikutuksia. Mm. stressihormonin aleneminen, yksinäisyyden tunteen väheneminen, mielen sairauksien ehkäisy, vuorovaikutustaitojen kasvaminen ovat kaikki positiivisia seurauksia mindfulness-harjoittelusta. (Helander-Hyvönen 2013.) Mindfulnessilla on siis havaittu olevan paljon positiivisia vaikutuksia, jotka vaikuttavat moneen eri elämän osa-alueeseen. Se onkin yksi tärkeä asia, miksi mindfulnessia olisi hyvä harjoittaa.

Yksi erittäin tärkeä osa tietoisessa läsnäolossa on itsestä välittäminen. Ihmiset saattavat kokea haastavaksi itsensä arvostamisen ja hyväntahtoisen suhtautumisen itseensä. Kun harjoitamme mindfulnessia, opimme itsestämme huolehtimisen jopa haastavissa ja ikävissä tilanteissa. Varhaiskasvatuksessa opetellaan erilaisia taitoja ja tunteiden käsittelyä, joten mindfulness tuo paljon hyötyjä myös varhaiskasvatuksen arkeen ja lapsien päiviin. Opimme myös, että itsekriittisyyden sijasta voimme olla hyväntahtoisia ja armollisia itseämme kohtaan. Kun aloitamme mindfulnessin harjoittelun jo lapsena, opimme armollisuutta omaa itseämme kohtaan helpommin. Hyvät tietoisuustaidot mahdollistavat meidät näkemään, miten asiat ovat kuluvasa hetkessä sekä löytämään erilaisia päteviä ja hyödyllisiä suhtautumistapoja siihen. Tietoisuustaidot voidaankin nimetä pelkän harjoittelun ja menetelmän lisäksi elämäntavaksi, jota ihminen toteuttaa ihan joka päivä, ihan jokaisessa tilanteessa. (Silverton 2013, 29.)

## **2.1 Tietoinen läsnäolo lasten kanssa**

Jokainen meistä tavoittelee onnellista elämää. Keskeisiä asioita onnen saavuttamisessa on tietoinen läsnäolo. On tutkittu, että ihmiset, jotka ovat tietoisemmin läsnä onnistuvat paremmin hyvinolon tunteen säätelmissä, sillä

pystyvät tietoisien läsnäolon avulla säätelmään omia epämiellyttäviä kokemuksia ja tunteitaan. Yksi tärkeimmistä opeista, joita voimme lapsillemme antaa, on opettaa heille sellainen keskittymistaito, että he pystyvät jopa keskittymisen herpaantumisen jälkeen palaamaan nykyhetkeen ja olemaan tietoisesti läsnä. (Hawn 2013, 41-43.)

Parhaimmaksi tavaksi harjoittaa tietoisuustaitoja lapsen kanssa on havaittu se, että on itse tietoisesti läsnä tilanteessa kuin tilanteessa lapsen kanssa. Lapset ottavat paljon mallia aikuisilta, jotka heitä hoitavat ja lapset imevät heiltä paljon pelkästään katsomalla ja matkimalla heitä. Pelkkä neuvojen antaminen tai niistä luennoiminen ja kertominen ei toimi lasten kanssa yhtä hyvin kuin itse mukana oleminen. Tietoinen läsnäolo on kuitenkin lapsille luontevaa, sillä lapselle on ominaista ihmetellä ja kummastella spontaanisti asioita uteliaisuuden ja positiivisuuden kautta. Kun lapsia hoitava aikuinen sisällyttää ja kehittää omaa tietoista läsnäoloaan päivittäiseen vuorovaikutukseen lasten kanssa, tarttuu se luontevasti lapsiin, ja he oppivat omaksumaan sen asenteita ja malleja. Tämän lisäksi lapsia voidaan osallistaa omiin sekä lapsille tarkoitettuihin harjoitteisiin mukaan. (Silverton 2013, 132.)

Varhaiskasvatuksen arjessa häiriötekijöitä on paljon. Jokainen varhaiskasvattaja on varmasti joskus kuullut lapsen suusta lauseen ”kuuntele minua!”. Vaikka olemmekin fyysisesti tilanteessa läsnä, meidän mieleemme voi seikkailla jossain ihan muualla ja lapset aistivat sen helposti. Tärkeä osa lapsen ja aikuisen välisen suhteen muodostumista on läsnäolon laatu. Kabat-Zinin (2011, 201) mukaan läsnäolo on tietoisien läsnäolon ydin. Jotta lapsi oppisi rauhoittumisen taitoja, tulisi varhaiskasvattajan olla itse tietoisesti läsnä.

Päiväkodin arjessa lapsi kokee monia eri tunteita. Heti aamulla päiväkotiin tullessa lapsi voi kokea surun tunteita, kun vanhempi lähtee töihin ja jättää lapsen hoitoon. Luontaisesti aikuisilla on taipumus suojella lapsia elämän haasteilta ja vastoinkäymisiltä, sillä haluamme turvata heille mahdollisimman positiivisen ja hyväntahtoisen elämän. Kuitenkin pettymyksiltä ja vastoinkäymisiltä suojelu liian suurelta osin tekee lapsille hallaa, sillä lapsi ei opi käsittelemään pettymyksiä tai suhtautumaan niihin. Teemme lapselle suuren palveluksen, jos opettamme heitä suhtautumaan elämän haasteisiin ja vastoinkäymisiin lempeällä tavalla. Lapselle paras keino tämän oppimiseen on ympärillä olevien aikuisten asenteiden ja tekojen seuraaminen. Se, miten lasta hoitava aikuinen suhtautuu haasteisiin, opettaa myös

lasta suhtautumaan mahdollisiin tuleviin vastoinkäymisiin. Aikuisen tietoinen läsnäolo ja virittyminen jokaisessa tilanteessa vaikuttaa suuresti lapsen aivojen kehitykseen. (Silverton 2013, 132.)

## **2.2 Lasten kokema stressi ja jännitys päiväkodin arjessa**

Ihmisen stressijärjestelmän kehitys alkaa jo varhaislapsuudessa. Sen vuoksi lapsuuden sanotaan olevan herkkyykskausi sen kehittymiselle. Todella tärkeitä tämän kannalta ovat ihmisen ensimmäiset elinvuodet. Lasten kokemasta stressistä kaikkein isoin osa liittyy lapsen kotiin ja elinympäristöön. Kodissa esiintyvät ongelmat, kuten vanhempien riitely, päihde- ja mielenterveysongelmat ovat yleisiä syitä tälle. (Tahkokallio 2018, 130.) Stressi voi usein olla negatiivista, mutta se voi olla myös positiivista tai neutraalia. Stressi on normaali ja luontainen reaktio, ja se voi olla peräisin joko sisäisistä tai ulkoisista tekijöistä. (Myötätunto 2010.)

Stressi on reaktio, jonka tarkoitus on saattaa ihminen tarkkaavaiseen tilaan. Tämä on ihmisen aivojen näkökulmasta ajateltuna hyvä asia. Kuitenkin liiallinen stressi voi vahingoittaa ihmisen aivoja sekä tunneälyä. Varhaiskasvatuksessa kasvattajien tulisi kohdata lapset kiireettömästi sekä lempeästi. Tämä edellyttää myös sitä, että kasvattajat eivät ole yli stressaantuneita. Stressi voi näkyä varhaiskasvatuksen arjessa lasten lisäksi myös työntekijöiden keskuudessa. (Köngäs 2019, 65.)

Me ihmiset olemme erilaisia yksilöitä, ja se näkyy myös stressireaktioissa. Jokainen ihminen reagoi stressiin omalla tavallaan. Toiset vetäytyvät stressaantuessaan, toiset käyttäytyvät aggressiivisesti, kun taas toiset ovat levottomia. Jokaisella yksilöllä stressi näkyy eri tavalla, kuten myös jokaisella lapsella varhaiskasvatuksen arjessa. Lapsen jatkuva altistuminen stressille vaikuttaa niin käyttäytymisongelmiin ja väkivaltaisuuteen, kuin myös levottomuuteen ja suorituskammoon. (Fowelin 2014, 16.)

Varhaiskasvatuksen arjessa riittää stressin aiheuttajia ihan tavallisissakin päivissä paljon ja varsinkin, jos lapsi on yhtään jännittämiseen taipuvainen. Lapsi voi kokea jännityksen tunteita jo ollessaan pelkästään lapsiryhmässä. Varhaiskasvatuksen arjessa lapset kohtaavat päivittäin useita erilaisia tunteita, joita voi olla vaikea

käsitellä. Jotkut lapsista voivat kokea nämä hämmentävinä ja ehkä myös pelottavina. Monelle lapselle aikuisen läsnäolo tuo turvaa, mutta useassa päiväkodissa kasvattajia ei ole riittävästi, jotta voitaisiin saada aikaan jokaiselle lapselle jatkuva läsnäolon tunne. Moni lapsi kokee erilaisia tunteita jo heti aamulla päiväkotiin tullessa, kun vanhempi lähtee töihin ja jättää lapsen päiväkotiin. Suru on yksi näistä tunteista, joita tilanne aiheuttaa, ja siksi onkin tärkeää, että niitä pääsee päiväkodissa purkamaan. Kasvu-lehden (2/2019) aihetta koskevassa artikkelissa todetaan seruraavanlaisesta:

Mitä aikaisemmin lapsi saa myötäelävää läsnäoloa aikuiselta, sitä suuremmat mahdollisuudet hänellä on kasvaa kokonaiseksi itsekseen. (Kasvu 2/2019.)

Myös erilaisten tavaroiden ja virikkeiden määrä varhaiskasvatuksessa on suuri, sillä useat lapsiryhmät sisältävät esimerkiksi paljon leluja tai lasten tekemiä askarteluja. Niitä voi olla myös liikaa. Tällainen ylivirttynyt ympäristö voi siis luoda lapsen olon turvattomaksi. Päiväkodissa arki on usein kiireistä ja asioita tehdään yhdessä suurellakin joukolla. Vessassa voi olla useampi lapsi yhtä aikaa ovi auki, ruokailutilanteet rauhattomia ja uudet makuelämykset jännittäviä. Nukkumaan täytyy mennä muiden lasten mukana, ja lepotilassa saattaa olla lapsille vieraampia aikuisia. Monet uudet tilanteet ja vaihtuvuus voivat tuntua usein lapsista stressaavalta ja jopa pelottavilta. (Suntio 2015, 16-18.) Näiden lasta kuormittavien tekijöiden vastapainoksi, johdonmukainen kasvattajatiimi, rauhoittumisen mahdollisuus sekä tilanteiden ennakointi vähentävät ja ennaltaehkäisevät kuormitusta. (Marjamäki ym. 2015, 98).

Nykypäivän lapset ovat usein hyvin kiireisiä rentoutuakseen päiväkoti- tai koulupäivän päätteeksi kotona. Monilla lapsilla on paljon harrastuksia, jotka vievät aikaa. Myös median ja teknologian käyttö on lisääntynyt jopa varhaiskasvatusikäisillä lapsilla. 2-4-vuotiaille lapsille Maailman terveysjärjestö WHO:n ruutuajan suositus on enimmillään yhden tunnin mittainen hetki päivässä. (Yle 2019.) Jos lapsi kieltäytyy tai esimerkiksi valittaa toiminnasta, voi hän kokea tiedostamattaan olevansa liian aikataulutettu. Lapsi saattaa olla myös stressaantunut omasta elämästään. Jos lapsi kuulee vanhempiensa tai läheistensä puhuvan esimerkiksi työongelmista, sukulaisen sairaudesta tai vanhempien

välisistä ongelmista, saattaa tämä lisätä lapselle stressiä. On tärkeää seurata, millaisia asioita puhutaan lasten kuullen, jotta vältetään lapselta turha stressi. (KidsHealt 2015.)

Lähes poikkeuksetta stressistä puhuttaessa, koetaan sen olevan negatiivinen ja ahdistava asia. Kuitenkin stressistä ei ole pelkästään haittaa, vaan siitä on myös hyötyä. Esimerkiksi meidän stressijärjestelmämme aktivoituessa pystymme toimimaan ja ehkä jopa ylittämään itsemme uusissa, erilaisissa ja jännittäväissä tilanteissa. Lapsilla näitä tilanteita tapahtuu lähes päivittäin ja paljon useammin kuin aikuisella. Ne ovat tilanteita, joihin lapsi tarvitsee tukea ja apua, sillä hänen omat taitonsa eivät vielä aivan riitä. (Tommola & Häkkinen 2017, 11, 12.)

Joskus voi kuulla puhuttavan positiivisesta tai hyvänlaatuisesta stressistä. Se tarkoittaa tilannetta, jolloin stressi parantaa suorituskkyä ja pitää vireystasoa yllä. Tällöin tilanne on ihmisen hallinnassa. Lyhytaikainen ja tilapäinen stressi voi siis olla myös positiivista. (Laine & Poutiainen 2014, 11.)

Jännitys ja stressi voivat ilmetä lapsella eri tavoin. Tyypillisiä jännittyneisyyden ilmenemistapoja lapsella ovat mm. fyysiset oireilut, joita voivat olla vatsa- sekä pääkivut ja lihasjännitykset. Lapsilla oireet ilmenevät monesti jo ennen tiedossa olevaa jännittävää tilannetta. Pienet kamppailut vanhempien kanssa ja muutokset lapsen käytöksessä kuuluvat myös usein jännityksen oireisiin. Monesti lapset saattavat tarrautua vanhempiinsa, hidastella lähtötilanteissa, olla melko tunteikkaita tai ääripäänä vetäytyneitä ennen jännittävää tilannetta. Lapsen käytöksen muuttuminen voi siis olla seuraus jännityksestä. Ennen hyvin syöväälle lapselle ei välttämättä ruoka maistu tai jo kuivaksi oppineella lapsella alkaa ilmetä kastelua. Pitkään jatkunut jännittäminen voi aiheuttaa lapselle kehon jäykistymistä, sillä lapsen koko keho joutuu tekemään työtä jännitystä vastaan. Onkin siis erityisen tärkeää, että lapsella on lähellä turvallinen aikuinen, jolta saa tukea ja apua omaan tunne-elämään, jotta lapsi oppii tunnistamaan ja sanoittamaan omia tunteitaan. (Suntio 2015, 27-29.)

Jännityksen seurauksena kehomme menee ns. valmiustilaan, sillä se valmistautuu kohtaamaan uuden tilanteen ja parantamaan omaa suorituskkyään. Jännityksen ennakointi saa jo kehossamme aikaan muutoksia. Kehomme sympaattinen verkosto aktivoituu, ja se ilmenee pulssin kiihtymisellä, hengityksen tihentymisellä,

hikoilulla, kasvojen punotuksella, käsien tai jalkojen värinällä, vatsan väännöllä tai jopa huimauksella. Jännityksellä on siis suuri vaikutus elimistöömme. Nämä oireet voivat kauhistuttaa lasta entisestään, ja siksi onkin tärkeää keskustella, mistä ne johtuvat. Lapsella ei ole vielä taitoa säädellä omaa stressi- ja jännityskokemustaan, joten on aikuisen tehtävä toimia niiden säätelijöinä ja rauhoittelijoina. Näissä tilanteissa lasta usein helpottaa aikuisen kosketus, yhdessä hengittely ja rentoutuminen, lapsen tunteiden ja kokemuksen sanoittaminen sekä ylipäättään turvallisista asioista juttelu. (Suntio 2015, 29-32.)

Usein lapset tai jopa aikuisetkin saattavat sekoittaa jännityksen pelkoon. Nämä ovat kuitenkin kaksi täysin eri tunnetilaa, mutta ne tulevat ilmi melko samanlaisin oirein. Lapselle on tärkeää tehdä tietoiseksi myös se, että usein pelottavilta tuntuvat asiat voivat jännittää, eikä näiden tunteiden tulisi olla kiellettyjä. Kun kehomme jännittyy, tapahtuu ihmiselle sama kehon virittyminen kuin pelon ilmetessä, mutta ehkä hieman lievempänä. Lapselle on hyvä opettaa, mitä jännitys tarkoittaa, sillä käsittelemättömänä suuret jännityksen tunteet voivat johtaa erilaisiin haasteisiin myöhemmin elämässä. (Suntio 2015, 36-35.)

On tutkittu, että jännityksen taustalla erilaisten tunteiden takana on aina kaipaus tai jokin tarve. Näitä tarpeita voi olla esimerkiksi turvallisuuden, kuulluksi tulemisen, arvostuksen tai huomatuksi tulemisen tunne tai tarve. Kun nämä asiat ymmärtää ja sanoittaa lapselle, tuntuu jännityksen hyväksyminen sen kieltämisen sijaan helpommalta. (Martin 2017, 181.)

Jokainen ihminen on persoonaltaan erilainen, ja tämä tulee myös huomioida stressin ja jännityksen käsittelyssä. Näihin asioihin vaikuttaa myös synnynnäiset piirteet. Ihmisen oma temperamenttityyppi ja välillä jopa ihmisen hermostonrakenne vaikuttaa siihen, miten vahvasti reagoimme jännittävissä tilanteissa. Aiemmat sosiaaliset tilanteet myös vaikuttavat tähän. Aikaisempi negatiivinen kokemus tietystä tilanteesta voi laukaista tilannetta kohtaan ihan toisenlaisen jännityksen, vaikka aikaisemmin tämä tilanne ei olisi jännittänyt ollenkaan. Kun taas päinvastoin positiivinen kokemus tilanteesta voi poistaa jännityksen tunteen kokonaan, tilanteen sattuessa uudelleen. Omilla aikaisemmillä kokemuksillamme voi siis olla suuri vaikutus jännitykseen. Varhaiskasvatusalalla on tärkeää tiedostaa ja ottaa huomioon lasten aikaisemmat kokemukset, jotta jännittävistä tilanteista saataisiin

poistettua jännityksen aiheuttajat ja tilanteista tulisi lapselle miellyttäviä. Varhaiskasvatuksessa ryhmäkoot ovat todella suuria, joten lapsen tukeminen jännittävässä tilanteessa voi olla haastavaa. On tärkeää tukea lapsen kehitystä ryhmän jäsenenä, mutta tämän lisäksi myös yksilönä. (Martin 2017, 181.)

### 3 ITSESÄÄTELY

Käsitteenä itsesäätelyä on mahdotonta määritellä yksiselitteisesti. Tälle käsitteelle on monia eri määritelmiä, jotka riippuvat eri näkökulmista. Itsesäätely auttaa meitä ihmisiä toimimaan tavoitteellisesti ja haluamallamme tavalla. Se auttaa meitä säätelemään omia impulssejamme ja tietoisesti toimimaan jollain tietyllä tavalla. Itsesäätely on liitoksissa ihmisen koko elämänkaareen. Lapsella ja nuorella se on kehitysvaiheessa, ja aikuisiällä voidaan puhua aikuisen itsesäätelytaidoista. (Aro 2014,10.)

Itsesäätely on myös kykyä säädellä omia tunteitaan sekä sitä, miten ottaa vastuun omasta tekemisestään ja toiminnastaan. Se auttaa meitä ohjaamaan itseämme, jotta pystymme saavuttamaan omia tavoitteitamme. Itsesäätelyllä on vaikutus moniin asioihin. Kun harjoittelemme sitä, voimme oppia hillitsemään itseämme asioissa, jotka suututtavat ja hermostuttavat, oppia selviytymään isoista ja haastavista tunteista ja myös vastustamaan mielitekoja. (Erytisvoimia 2020.)

Itsesäätelyllä yhtenä määritelmänä voidaan todeta, että se on kykyä hallita omia tunteitaan ja käyttäytymistään tilanteen asettamien vaatimusten mukaisesti. Siihen kuuluu kyky hallita tunteellisia reaktioita, joita erilaiset häiriötekijät aiheuttavat. Myös kyky rauhoittaa itsensä järkyttyessä, sopeutua muutoksiin ja käsitellä turhautumista kuuluu itsesäätelytaitoihin. Itsesäätelytaidot ovat joukko taitoja, joiden avulla lapsi pystyy kypsyessään ohjata omaa käyttäytymistään elämän ennustamattomuudesta ja omista tunteistaan huolimatta. (ChildMind Institute, [viitattu 13.2.2020].) Itsesäätelytaitojen voidaankin ajatella olevan erittäin tärkeä taito, jota tarvitaan jokaisessa elämänvaiheessa. Onkin todella tärkeää, jotta jo varhaiskasvatuksessa tuetaan lapsen itsesäätelyn kehitystä.

Itsesäätelytaidot liittyvät suuresti myös lapsen sosiaaliseen kompetenssiin. Hyvät itsesäätelytaidot vaikuttavat lapsen vuorovaikutussuhteisiin ja ryhmässä olemisen taitoihin. On tutkittu, että hyvin kehittyneen itsesäätelykyvyn omaava lapsi menestyy hyvin koulussa sekä sosiaalisissa suhteissa ja heillä on myös positiivinen suhtautuminen elämään ja mielenterveyteen. Itsesäätelyn kehityksen tukeminen lähtee siis jo pitkälti varhaiskasvatuksesta. (Tutkittua varhaiskasvatuksesta 2020.)

Mm. tämän takia on tärkeää, että kasvattajilla olisi tietoa ja taitoa, jolla lähteä tukemaan lapsen itsesäätelyä sekä kehittämään sitä.

Tarvitsemme itsesäätelytaitoja jokapäiväisessä arjessa. Päivittäin voi tulla tilanteita, jolloin saattaa tuntua, että omat hermot eivät kestä tai suuttumus ottaa vallan. Oma taitomme, temperamenttimme sekä voimavomavaramme määrittelevät sen, miten toimimme tällaisissa haastavissa ja kuormittavissakin tilanteissa. Toiset menettävät hermonsä hyvinkin nopeasti, kun taas toisilla hermot tuntuvat kestävänsä paljon pidempään. Tämä on yksilöllistä ja selittyy pääasiassa ihmisen temperamentilla. Tästä huolimatta omaa itsesäätelytaitoaan voi oppia hallitsemaan kehittämällä sitä. Kun taitoa alkaa harjoittaa jo varhaisessa vaiheessa, on itsesäätely aikuisena huomattavasti helpompaa. (Erityisvoima 2020.)

Itsesäätelyn taidon tärkeyttä ei voi tarpeeksi korostaa. Itsesäätelyn on huomattu liittyvän vahvasti siihen, miten ihminen ilmaisee omia tunteitaan. Myös oman käyttäytymisen muovaaminen ja muokkaaminen ovat osa itsesäätelyä. (Duodecim 2017.) Itsesäätelyyn kuuluukin ns. alakohchia. Ylisäätelyä voi tapahtua esimerkiksi silloin, kun ihminen lukittautuu ja ikään kuin menee estyneeseen tilaan. Alisäätelyä tapahtuu taas silloin, kun ihminen saa raivo- tai kiukkukohtauksen, eikä täten itsesäätelyn avulla hallitse tilannetta. (Isomäki 2015.) Omaa itsesäätelyään kehittämällä, myös paineita tuovat tilanteet voivat helpottua, eikä niihin reagoi enää samalla tavalla kuin aikaisemmin. Itsesäätelyn kehityksen voi huomata myös itse ja hyvin kehittyneistä itsesäätelytaidoista on syytä olla ylpeä.

Tunnetaidoilla on vahva liitos itsesäätelyyn. Niiden kehitys pohjautuu vahvasti ihmisen itsesäätelytaitoihin. Jokaisella ihmisellä on laaja kirjo erilaisia tunteita. Lapset ovat aitoja ja kokevat tunteet vahvasti. He eivät yleensä yritä peitellä tunteitaan vaan näyttävät niitä häpeilemättä, avoimesti. Kun tunteet ottavat vallan, lapsi tuntee sen koko kehossaan ja hänen on voi olla vaikea ymmärtää niiden tarkoitusta, saati sitten ohjailla ja hallita niitä. Tämän vuoksi tunnetaitokasvatus on tärkeää. Lapselle tulee kertoa ja sanoittaa tunteita, jotta hän oppii ymmärtämään niitä. Lapselle on myös kerrottava, että negatiiviset tunteet eivät ole vaarallisia ja että ne menevät ohi. Tunteet voivat tuntua suurina ja vahvoina, mutta myöskään se ei ole vaarallista. On olemassa kivoja ja ikäviä, hassuja ja kummia tunteita, mutta kaikkien niiden kokeminen ja opettelu on tärkeää. Kaikki tämä tulisi tehdä selväksi

lapselle. Hyvä tunnetaitokasvatus edesauttaa lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä. (Väestöliitto 2020.)

Kun lapsi oppii tunnistamaan eri tunnetiloja, on hänen helpompi myös oppia säätelemään tunnereaktioita itsesäätelyn avulla. Lapselle tulee kuitenkin opettaa, että jokaisen tunteen kokeminen on hyväksi eikä itsesäätely tarkoita tunteiden peittelemistä. Varhaiskasvatuksessa tämä tunteiden opettelu tulee ilmi jokapäiväisessä arjessa ja se on myös perusteltu esimerkiksi varhaiskasvatussuunnitelmassa.

Lapselle tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen on usein haastavaa. Sen vuoksi aikuisen rooli lapsen tunnetaitojen opettelussa on tärkeää. Kun aikuinen näyttää lapselle, että tunteet ovat normaali osa jokapäiväistä elämää, oppii lapsi hyväksymään ja ymmärtämään erilaisia tuntemuksia. (Mattila, K. 2011, 83.) On myös tärkeää, että aikuinen näyttää ja ilmaisee erilaisia tunteitaan, koska se on yksi tärkeä väylä, jonka kautta lapsikin oppii tunteista ja tuntemuksista. Oman mielen rauhoittaminen on yksi tärkeä taito, joka liittyy myös tunnekasvatukseen. Se ei tule itsestään, vaan sen voi oppia. Mielenrauhalla ei tarkoiteta ainoastaan itsehillintää, vaan mielenrauhaan kuuluu jokin syvällisempi tunne (Mielenrauha 2015.)

### **3.1 Keskittymis- ja rauhoittumistaidot**

Tietoisuustaitoharjoituksilla on todettu olevat paljon positiivisia vaikutuksia lapsille ja nuorille. Niiden on todettu kehittävän mm. Onnellisuutta, sosiaalisia taitoja, emotionaalista tasapainoa sekä tarkkaavaisuutta. (Mindfulness lapsille, [viitattu 12.2.2020].) Myös varhaiskasvatussuunnitelman laaja-alaisen osaamisen osa-alueissa tulee ilmi, että nämä taidot ovat lapselle tärkeitä. Esimerkiksi ajattelun ja oppimisen osa-alueessa asiasta kerrotaan seuraavanlaisesti.

Heidän kanssaan iloitaan onnistumisista ja opetellaan kannustamaan toisia. Lapsia kannustetaan myös sinnikkyytteen ja olemaan lannistumatta epäonnistumisista sekä keksimään ratkaisuja eri tilanteissa. Heitä ohjataan suuntaamaan ja ylläpitämään tarkkaavaisuuttaan. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2018.)

Lapselle on siis tärkeä opettaa erilaisia keskittymiseen ja rauhoittumiseen liittyviä taitoja, sillä ne eivät ole itsestään selvyiksi. Rauhoittumisen sekä keskittymisen opettelu vaikuttavat myös lapsen tapaan toimia. Kun lapsi keskittyy nykyhetkeen ja sen tapahtumiin, lapsen on helpompi harkiten reagoida tavalla, joka sopii tilanteeseen, eikä harkitsemattomasti ainoastaan tunteidensa mukaan. (Dagis [viitattu 10.2.2020].) Tällöin lapsi pystyy myös ilmaisemaan tunteitansa selkeämmin, eikä hän ala käyttäytymään harkitsemattomasti.

Levollisen läsnäolon saavuttamiseksi olisi erittäin tärkeää löytää oikeat keinot keskittymiselle sekä rauhoittumiselle. Jokainen lapsi on erilainen ja kaikille ei sovi samat keinot. Melun ja hälinän keskellä lapsen voi olla vaikea rauhoittua ja pysyä paikallaan ympäristön, virikkeiden sekä oman energisyytensä takia. Lasta tuleekin ohjata ja neuvoa, koska rauhoittumisen taito ei ole itsestään selvää. Lasten mindfulness-harjoittelun kautta, lapsi voi oppia itsesäätelyä, tarkkaavaisuutta, stressaavien tilanteiden sietokykyä, vuorovaikutustaitoja, keskittymis- sekä rauhoittumistaitoja. (Neuvokasperhe [Viitattu 2.12.2019].) Varhaiskasvattaja pystyy tukemaan lapsen rauhoittumista ja keskittymistä rauhallisen ja harmonisen oppisympäristön luomisen avulla. Jokaisen kasvattajan olisi tärkeää välillä pysähtyä tarkastelemaan ympäristön virikkeitä lapsen tasolta ja muokata ympäristöä siten, että se tukee lapsen rauhoittumista.

Jokainen lapsi on erilainen ja jokaisella lapsella on omat haasteensa mutta myös vahvuutensa. Kuten aiemmin todettiin, mindfulness kehittyy harjoittelemalla. Tutkimukset osoittavat, että mindfulnessin harjoittaminen parantaa tarkkaavaisuutta. Tähän lukeutuvat myös he, joilla on haasteita esimerkiksi käyttäytymisen kanssa. (KidsHealts 2017). Lapsille tietoisuustaitojen opettamisen voi ottaa osaksi arjen leikkejä ja toimintoja, jolloin ne tuntuvat lasten maailmaan sopivilta ja mukavilta. Rauhoittumisen tueksi voi kokeilla monia erilaisia tapoja. Esimerkiksi eri aistien kautta sitä on helppo sisällyttää arkeen. Monia aisteja käytetään päivittäin ja usein täysin tiedostamatta niitä. Eri aistien käyttäminen on yksi hyvä ja helppo keino lapsen rauhoittumisen ja keskittymisen tueksi. Maku, kuulo, haju, tunto ja näkö ovat sellaisia aisteja, joilla pystyy helposti tukemaan rauhoittumista ja keskittymistä. Aistien avulla mindfulness- harjoittelu onnistuu myös luontevasti.

### 3.2 Kehotietoisuus

Kehotietoisuus on tietoisuutta omista tunteista (Isokorpi [viitattu 3.2.2020]). Sillä tarkoitetaan mm. kehollista läsnäoloa sekä oman kehon kuuntelemista ja tuntemista. Kehotietoisuuden kautta pystymme tunnistamaan omasta kehosta lähteviä ajatuksia. (Rönkkö 2019). Ihmisen keholla on kyky viestiä meille rehellisesti tunteita, asenteita sekä ajatuksia. Nämä ilmenevät usein kehon tuntemuksina, jotka voimme hyvän kehotietoisuuden kautta oppia tunnistamaan. Itsesäätelytaidon tavoin, kehotietoisuutta pystyy myös kehittää. Kehittämällä sitä pystymme vastaamaan oman kehomme vaatimukseen paremmin eri tilanteissa. Pystymme myös ennakoimaan omia kehon tuntemuksia, mikäli tunnemme kehomme hyvin. Kehotietoisuuden kautta kommunikointi toisten ihmisten kehojen kautta onnistuu myös. (Karhumäki 2016). Tämä tukee siis myös ihmisen vuorovaikutustaitoja.

Pystymme harjoitella kehotietoisuutta hieman mindfulnessin tavoin. Voimme esimerkiksi pysähtyä miettimään miltä meistä tuntuu juuri kuluvalle hetkellä, tunnetaanko väsymystä, jännitystä tai kireyttä jossain tai onko oloni lämmin tai viileä. Lasten kanssa tällainen harjoitus on oiva tapa harjoitella kehotietoisuutta. Myös monet esteettisen liikunnan muodot, kuten tanssi, pilates ja jooga tukevat kehotietoisuutta. Näiden lisäksi mikä tahansa liikunta lisää erilaisia kekokokemuksia sekä tukee läsnäolon tunnetta. (Rönkkö 2019.) Kehotietoisuudella on siis suuri yhteys myös mindfulnessin harjoitteluun. Lapsille on tehty esimerkiksi paljon erilaisia kuvakortteja, joita voidaan käyttää apuna.

Kehotietoisuutta on myös ihmisen suhtautuminen omaan kehoonsa (Rönkkö 2019). Jokainen ihminen suhtautuu omaan kehoonsa omalla tavallaan. Lapsille on tärkeää opettaa myönteistä suhtautumista omaan kehoonsa, jotta he kokisivat olonsa mahdollisimman hyväksi kehossaan. Ympäröivä maailma voi asettaa paineita jo pienellekin lapselle ja siksi olisi tärkeää opettaa oman kehon hyväksymistä jo varhaiskasvatusikäiselle lapselle.

Itsesäätely on vahvasti liitoksissa myös kehotietoisuuteen, joka on tärkeä osa tietoisien läsnäolon harjoittelua. Kehomme on vahvasti läsnä koko ajan. Kaikki tunteemme ja aistimme tulevat kehomme kautta. Suuret tunteet kuten ilo, suru, tai

viha tuntuvat myös fyysisesti kehossamme. Myös vapina, punastuminen, pupillien muutokset, sydämen tykytys sekä hengityksen kiivastuminen ovat kaikki tunneperäisiä kehon reaktioita, joita tahdosta riippumaton hermostomme aiheuttaa. Näihin emme voi itse vaikuttaa. Kehomme myös muistaa kaiken. Kehon tuntemukset voivat joskus tuntua jopa pelottavilta. Kun harjoittaa kehotietoisuutta, oppii ymmärtämään ja tuntemaan omaa kehoa paremmin. Sen avulla voi myös lakata pelkäämästä ja jännittämästä kehon omituisia reaktioita. (Mustavuori 2007, 95-98.) Kehotietoisuus on myös osa hyvää mielenterveyttä. Kehon ja mielen ollessa yhteydessä ihminen voi kokea olevansa hyvinvoiva. Konfliktien välttäminen onnistuu täten helpommin, sillä hän ymmärtää omat ajatuksensa ja tunteensa. Tätä on kehotietoisuus. (Mäenpää 2019, 6.)

### **3.2.1 Lapsen itsesäätelyn tukeminen**

Ihmisen yksi tärkeimpiä vahvuuksia luonteeseen liittyviä on itsesäätely. Se näkyy päivittäin eri tilanteissa. Siksi ihmisen itsesäätelyn kehittäminen on tärkeää aloittaa jo lapsena. Pieni lapsi ei kykene säätelemään itseään ilman aikuisen tukea ja ohjausta, jota hän voi tarvita aikuiselta paljon. Sen takia aikuisella on suuri rooli lapsen itsesäätelytaitojen kehittämisessä. Lapsen kanssa on tärkeää keskustella lapsen ikätason mukaisesti, mitä itsesäätelyllä tarkoitetaan. Kun lapsi tiedostaa, mitä itsesäätely tarkoittaa, hänen kanssaan voidaan alkaa etsiä eri keinoja itsesäätelyyn. Itsesäätelyllä on tärkeä rooli myös rauhoittumisessa, joten on tärkeää löytää sopiva keino, joka rauhoittaa lasta. Jos lapsella on haasteita itsesäätelyn kanssa, voidaan lapselle kehittää jokin itselle sopiva apuväline. Se voi olla esimerkiksi taulu tai pussi, josta löytyy kuvakorttien avulla keinot rauhoittumiseen. On myös tärkeää löytää paikka rauhoittumiselle. Näiden avulla päästään jo pitkälle lapsen itsesäätelyn tukemisessa. (Positiivinen kasvatus 2018.)

Lapsen tunteiden säätelyn suurin kehittyminen tapahtuu lapsen ja hänen vanhempiansa välisessä vuorovaikutuksessa. Tämä vuorovaikutussuhde alkaa jo ennen lapsen syntymää äidin ja lapsen välille. Sen vuoksi on tärkeää välttää riskitekijöitä jo raskausaikana, sillä esimerkiksi päihteiden käytöllä voi olla vaikutus jopa lapsen tunteiden säätelyyn. Hyvä varhainen vuorovaikutus edes auttaa lapsen

tunteiden säätelykykyä myös myöhemmällä iällä. (Kokkonen 2010, 79-81.) Tunteiden ilmaisu liitetään vahvasti itsesäätelyyn, sillä tätä taitoa harjoittamalla pystymme muokkaamaan käyttäytymistämme eri tilanteisiin sopiviksi. Kun puhutaan itsesäätelystä, puhutaan usein siitä, että niitä taitoja harjoittamalla ihminen oppii sanomaan ”ei” houkutuksille. Tämä voi kuulostaa tunteiden tukahduttamiselta ja kieltämiseltä. Sitä itsesäätelyä ei kuitenkaan ole tarkoitus olla. Itsesäätelyn avulla ihminen pystyy menemään ja ohjautumaan kohti omia tavoitteitaan mahdollisista häiriötekijöistä huolimatta. Tätä kykyä voidaan kutsua tahdonvoimaksi ja itsekuriksi. (Koulun terveyskirjasto 2017.)

Hengityksellä on suuri ja tehokas vaikutus rauhoittumiseen. Lapsen kanssa voi harjoitella erilaisia tekniikoita hengittämiseen ilman apuvälineitä, mutta myös apuvälineiden kanssa. Apuvälineenä hengittelyssä voi toimia esimerkiksi pilli tai höyhen. On tärkeää kiinnittää huomiota lapsen hengittelyyn, sillä stressaavassa tilanteessa lapsi saattaa helposti alkaa puuskuuttaa, ja tämä voi vaan pahentaa tilannetta. Oikean hengitystekniikan avulla lapsi rauhoittuu nopeammin, ja se on jo hyvä ensimmäinen askel kohti hyvää itsesäätelyä. Hengityksen lisäksi useat muut aistiharjoittelut ovat hyviä menetelmiä.

Rauhoittavat äänet, kuten musiikin kuuntelu, voivat rauhoittaa ja luoda turvallisen olon lapselle. Koskettavat kuvat, kauniit maisemat tai esimerkiksi kimallepurkin seuraaminen voi myös olla yksi keino. Hajut, pureskelu, tunnustelu tai juominen tuovat myös joillekin lapsille rauhoittavan olon. On siis yksilöllistä, mikä keino toimii kenenkin lapsen kohdalla. Aikuisen rooli ja apu oikean keinon löytämisessä on todella tärkeä. (Positiivinen kasvatus 2018.)

Suunnittelulla on tärkeä merkitys lapsen itsesäätelyn tukemisessa varhaiskasvatuksen arjessa, ja sille onkin varattava tarpeeksi aikaa. On tärkeää sopia lapsiryhmiin yhteiset pelisäännöt, kuten mitä saa tehdä ja mitä ei sekä sopia se, miten ristiriitatilanteissa toimitaan. Kun toimintatavat ovat suunnitelmallisia ja etukäteen sovittuja, päästään jo pitkälle itsesäätelyn tukemisessa lapsen kanssa. Myös ristiriitatilanteita voi sattua harvemmin, kun kaikki noudattavat yhteisiä sääntöjä. Se tuo myös lapselle turvaa arkeen. On todella tärkeää, että lapsi osallistuu suunnitteluun mukaan. (Aro & Laakso 2014, 216, 217.) Kun lapsi tietää, mihin hänen pitää sitoutua, osallistuu hän niihin paremmin. Osallisuus voidaan

selittää niin, että lapsella on oikeus ilmaista mielipiteensä ja näkemyksensä itseään koskevassa asiassa sekä saada oma ääni kuuluviin. On myös tärkeää, että lapsen vaikutusmahdollisuudet toteutettaisiin ja otettaisiin mukaan toimintaan. (Heinonen ym. 2016, 161.)

Jos lapsella on haasteita oman itsesäätelyn kanssa, hän tarvitsee itselleen selkeän ympäristön ilman liiallisia virikkeitä, pystyäkseen toimimaan annettujen ohjeiden mukaisesti ja saamaan positiivisia onnistumisia arjen eri tilanteissa. On kasvattajien tehtävä rakentaa lapselle ympäristö, joka tukee hänen itsesäätelyään. Tämä voi asettaa kasvattajille haasteita. (Aro & Laakso 2014, 218.) Itsesäätelyn tukeminen arjessa lähtee pienistä asioista. Selkeät ja turvalliset viikko- ja päivärytmit tukevat itsesäätelyä. Usein lapsia helpottaa myös kuvitettu päiväjärjestys ja sen läpikäyminen. Ennakointi sekä tulevien toimintojen sanoittaminen lapselle on tärkeää. Yhteisten sääntöjen sopiminen ja niiden läpikäyminen auttaa lasta toimimaan, jos hänellä on haasteita itsesäätelynsä kanssa. (Aro & Laakso 2014, 219-220.)

### **3.2.2 Itsesäätelyn vaikutukset**

Itsesäätelyä tapahtuu hyvin monella eri tavalla. Suurimmalla osalla lapsista se kehittyy ilman erityistä harjoittelua, mutta jotkut lapset tarvitsevat siihen enemmän tukea. (Leikkipäivä, [viitattu 3.2.2020].) Itsesäätelyllä on iso merkitys moniin arkisiin asioihin, kuten koulumenestykseen, ihmisen hyvinvointiin sekä elämän myönteiseen kehittymiseen. Itsesäätelytaidoilla on myös vaikutus sosiaalisiin tilanteisiin ja kanssakäymiseen, sekä vuorovaikutuksen laatuun muiden ihmisten kanssa. Kun omaa vahvat itsesäätelytaidot, se vaikuttaa myös myönteisesti itsensä tuntemiseen, menestykseen elämässä, tunnetaitoihin, ihmissuhteisiin sekä hyvien oppimistulosten saavuttamiseen. Itsesäätelykyvyllä on siis paljon vaikutuksia ihmisen elämään ja hyvinvointiin. Itsesäätelykyky muokkaantuu ihmisen perimän ja vuorovaikutuksen kautta. (Koulun terveyskirjasto 2017.)

Itsesäätelykyvyn kehittäminen ja harjoittaminen on tärkeää sen kehityksen kannalta. Itsesäätelyn kehittäminen on kuitenkin kuormittavaa, sillä se vaatii päättäväisyyttä ja pitkäjänteisyyttä, joten sen kanssa täytyy olla kärsivällinen ja itselleen armollinen. Sen kehittäminen on hyvä aloittaa ihan arkisissa tilanteissa. Ihminen voi asettaa

itselleen päivittäin pieniä tavoitteita ja niiden avulla kehittää tätä taitoa. (Koulun terveyskirjasto 2017.)

Suuri rooli lapsen tunteiden ja itsesääätelytaitojen kehittymiseen on kielellisten taitojen kehityksellä. Kun lapsi oppii sanoittamaan ja kertomaan vaikeatkin tunteet, hän oppii ymmärtämään ja hallitsemaan niitä paremmin. Kun lapsi kasvaa, hän oppii tiedostamaan myös ympärillä olevien ihmisten tunteita ja täten ymmärtämään heidän toimintaansa. Hyvät itsesääätelytaidot luovat pohjaa hyvälle vuorovaikutussuhteille. (Järvenpää & Granberg 2015, 16.)

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä luvussa käsittelemme opinnäytetyömme tutkimusmenetelmiä sekä siitä, miten ne toteutuivat juuri meidän opinnäytetyössämme. Avaamme tutkimusmenetelmiä lähdeviitteiden avulla sekä peilaamme niitä meidän työhömmе. Pohdiskelemme myös opinnäytetyömme eettisyyttä ja luotettavuutta omien ajatuksiemme sekä eri lähteiden kautta. Kerromme tässä luvussa myös yhteistyötahostamme sekä heille suunnitellusta ja rakennetusta mindfulness-harjoitus oppaasta.

### 4.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston analyysi

Opinnäytetyömme on toiminnallinen tutkimus, jossa on käytetty myös laadullisen tutkimuksen menetelmää kyselyn muodossa. Toiminnallinen osuus koostuu omista havainnoinneistamme, joita olemme tehneet itse pitämiemme mindfulness-tuokioiden aikana. Laadullinen osuus taas koostuu tekemästämme Webropol-kyselystä. Toiminnallista tutkimusta tehdessä tarkoituksena on toteuttaa tutkimus toiminnallisia menetelmiä käyttäen. Tutkimuksessa jokin osuus on toiminnallinen, jonka lisäksi kirjoitetaan raportti, prosessin dokumentointi ja arviointi. Usein työn tilaajalla sekä kohderyhmällä on suuri vaikutus tutkimuksen toteutustapaan. (Epooki 2018.) Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy aina jokin tuotos. Täten se eroaa laadullisesta tutkimusmenetelmästä. Usein tuotos on ammattikäyttöön tarkoitettu opas tai ohjeistus. Toiminnallisen opinnäytetyön voi toteuttaa monin eri tavoin. Esimerkiksi vihko, opas, cd, kirja ja jopa jokin tapahtuma voivat olla toiminnallisia opinnäytetöitä. (Petäistö & Pohjonen 2017.) Laadullisen kyselytutkimuksen avulla saadaan syvällisempää tutkimustietoa tutkittavasta aihepiiristä. Sen kautta pystytään ymmärtämään ja tutkimaan aihetta vastaajien näkökulmasta. Laadullista tutkimusmenetelmää käytetään tiedonkeruumenetelmänä silloin, kun halutaan ymmärtää aiheen yksityiskohtia. (SurveyMonkey 2020.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia mindfulnessin käyttöä varhaiskasvatusikäisten lasten parissa etenkin varhaiskasvatusympäristössä. Oppaan tarkoitus on tuoda konkreettinen työväline Jumpin varhaiskasvattajien käyttöön. Halusimme tehdä siitä napakan ja helposti käytettävän, jotta se tulisi käyttöön ja sitä olisi mahdollisimman sujuva käyttää. Opasta on toivottu, joten halusimme tehdä siitä mieluisan, josta olisi hyötyä mahdollisimman monelle varhaiskasvattajalle sekä ennen kaikkea varhaiskasvatuksessa oleville lapsille ja heidän arkeensa. Opas on rakennettu montaa eri näkökulmaa käyttäen sekä lapsen etua ajatellen. Huomioimme opasta tehdessä havainnointiemme perusteella suoraan lapsilta saadun palautteen.

Tutkimuksessamme käytimme toiminnallisen tutkimuksen lisäksi laadullista tutkimusmenetelmää, Webropol-kyselyn avulla. Tuotimme sähköisen ja anonyymin kyselyn päiväkotijumpin varhaiskasvattajille. Kyselyn tarkoituksena oli kerätä tietoa varhaiskasvattajien suhtautumisesta sekä mielenkiinnosta mindfulnessia kohtaan. Halusimme selvittää, millaisia eri menetelmiä heillä on jo käytössään ja minkälaisia keinoja he kaipaivat lisää työhönsä. Kysely tukee meitä myös oppaan tekemisessä, sillä sen avulla keräämme tietoa varhaiskasvattajien toiveista ja tarpeista aiheeseen liittyen. Lähetimme Päiväkotijumpin kasvattajille linkin kyselyyn 5.2.2020. Vastausaikaa annoimme kaksi viikkoa, joten kysely sulkeutui 19.2.2020. Tämän jälkeen aloimme suorittaa kyselyn analysointia. Toiminnallisen osuuden toteutimme suunnittelemalla ja pitämällä 8 eri mindfulness- tuokiota. Suoritimme havainnointia eri tuokioiden kautta siitä, miten mindfulness-harjoitukset toimivat eri lapsiryhmissä sekä sitä, miten eri lapset reagoivat niihin. Havainnoimme myös sitä, millaisia vaikutuksia tuokiolla on lasten käytökseen.

Analyysimenetelmänä käytämme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on tarkastella aineistoa etsien eroja ja yhtäläisyyksiä sekä tiivistää tuloksia. Aineistolähtöistä sisällönanalyysia käytettäessä asiasta, jota tutkitaan, pyritään selvittämään yleistävä kuvaus niin, ettei informaatioarvoa menetetä. (Leinonen R 2018.)

## 4.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Heti opinnäytetyön alussa otimme huomioon työn eettisyyden ja sen, miten se toteutuu meidän työssämme, ja halusimme pitää työssämme ammattietiikan vahvasti läsnä. Opinnäytetyössämme käytimme paljon ja laajasti erilaisia lähteitä, joiden luotettavuuden varmistimme. Mainitsimme lähteet, sekä esimerkiksi opinnäytetöiden tekijät hyvää tutkimustapaa käyttäen sekä lakia noudattaen. (Arene ry 2019) Laaja kokonaisuus laadukkaita lähteitä kattaa sen, että tutkimuksesta tulee luotettava. Käytimme paljon ajankohtaista tietoa, sekä selvitimme lähteidemme alkuperän ja varmistimme, että tieto ei ole vanhaa. Olimme myös kriittisiä netistä löydettyjen lähteiden suhteen ja varmistimme, että löytämämme tieto on oikeaa tutkittua tietoa. Emme käyttäneet esimerkiksi blogitekstejä, joiden julkaisujen totuuden perää emme pystyneet selvittämään. Perehdyimme myös huolellisesti lähdeluettelon ja lähdeviitteiden merkintäohjeisiin, jotta pystyimme noudattamaan tarkasti Seinäjoen Ammattikorkeakoulun kirjallisten töiden ohjeita.

Ennen Webropol-kyselyn lähettämistä teimme yhteistyökumppanimme Päiväkotijumpin kanssa hankkeistamissopimuksen opinnäytetyötämme varten, jotta saimme tarvittavat lupa-asiat kuntoon ennen tutkimuksen tekemistä. Olemme allekirjoittaneet sopimuksen osoituksena siinä asetettuihin ehtoihin sitoutumisesta. Olemme myös yhteistyötahomme toiveesta sopineet, että opas ei ole julkinen.

Webropol-kysely toteutettiin anonymisti, eli vastaajan henkilöllisyyttä ei voi tietää eikä ole mahdollista selvittää. Kasvattajilla oli täysi oikeus päättää itse, vastaavatko kyselyyn, eikä siihen ollut velvoitetta. Myös tässä asiassa säilyi eettisyys. Tämä mahdollisti vastaajien rehelliset vastaukset sekä luotettavan tutkimustiedon. Ainoastaan meillä oli pääsy Webropol-kyselyn tuloksiin. Näin ollen kyselymme tulokset eivät lähde leviämään muualle ja ne tulevat ilmi ainoastaan opinnäytetyömme analyysissa. Pyrimme analysoimaan kyselyämme avoimesti ja, tämän vuoksi laitoimmekin kyselyn analysointiin paljon suoria lainauksia kyselyn vastauksista. Kyselyssämme oli myös paljon avoimia kysymyksiä, joka mahdollistivat vastaajille laadukkaat ja mahdolliset laajat vastaukset. Saimmekin paljon erinomaisia vastauksia, joita pidämme erittäin hyvänä ja luotettavana tutkimustietona. Avoimilla kysymyksillä välttyttiin johdattelemasta vastaajia tiettyihin

suuntiin ja, heillä oli mahdollisuus itse muodostaa vastaukset. Vain muutama monivalintakysymys oli mukana kyselyssämme.

Opinnäytetyötämme varten toteutimme kahdeksan tuokiota eri lapsiryhmille. Tuokioissamme noudatimme vahvasti sosiaalialan ammattieettisiä ohjeita. Opinnöissämme paljon esillä ollut Talentia ry:n julkaisema opas sosiaalialan ammattietiikasta oli tärkeä työvälineemme myös opinnäytetyömme projektissa. Tuokioissamme nousi suuresti esiin itsemääräämisoikeus. Sosiaalialan ammattilaisena toimiessa työntekijän velvollisuus on asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että työntekijän tulee kertoa asiakkaallensa eri mahdollisuuksistaan ja niiden seurauksista sekä tarjota hänelle mahdollisuus tehdä itse valintoja. (Hallikainen ym. 2017, 12-13.) Tuokioissamme teimme lapsille heti aluksi selväksi, että harjoituksiin osallistuminen on vapaaehtoista ja heillä on oikeus keskeyttää harjoitukset heti, mikäli siltä tuntuu. Näin ollen lasten itsemääräämisoikeus säilyi.

Anonymiteetti säilyi opinnäytetyössämme myös havainnoimissamme tuokioissa. Missään kohtaa emme kuvaile tuokioitamme niin, että siitä olisi mahdollista tunnistaa mukana olleet lapset. Tuokioiden analysoinnissa ei myöskään käy ilmi, missä päiväkodissa tuokiot on pidetty. Ainoastaan lasten iät ja sukupuolen olemme maininneet, mutta näistä ei ole mahdollista selvittää lasten henkilöllisyyttä. Analysointia tehdessämme kerromme ainoastaan lasten iät ja sukupuolet, muutoin havainnoimme tuokioita ainoastaan harjoitusten toimivuuden näkökulmasta. Tässäkin kohtaa toteutuu yksityisyyden suojan oikeus. Myös oppaassa toteutuu eettisyys. Käyttämämme kuvat ovat nettisivulta, josta voi vapaasti ottaa kuvia käyttöön ilman oikeudenhaltijan lupaa. Oppaassa on myös lähdeluettelo, josta löytyy käyttämämme lähteet. Lähteinä käytimme ajankohtaista, aiheeseen sopivaa tietoa.

### 4.3 Yhteistyötaho ja heille tuotettava opas

Toteutamme opinnäytetyömme yhteistyössä päiväkotijumpin kanssa. Jump on avannut ovensa vuonna 2014 ja se on yksityinen liikuntapainotteinen päiväkotijump Seinäjoella. Päiväkotijumpissa toteutetaan myös englannin kielen suihkutusta ja siellä tarjotaan lähiruokaa. Päiväkotijumpissa on erinomaiset puitteet liikuntapainotteisuuden toteuttamiselle Duudsonin Activity Parkin ansiosta.

Nykyisin päiväkotijump jakautuu kahteen eri yksikköön, joista uusi yksikkö sijaitsee Ideapark-kauppakeskuksen yhteydessä. Uudessa yksikössä on Duudsonin Activity Park samassa rakennuksessa, tämä liikuntapuisto on kuitenkin molempien yksiköiden käytössä. Liikunnan ja vauhdikkaiden päivien vastapainoksi, mindfulnessin ja rauhoittumisen merkitys korostuu (Jump 2020.) Jumpin molemmissa yksiköissä on yli 100 lapsipaikkaa, joten päiväkodin arkipäiviin luonnollisesti kuuluu paljon ääntä ja vauhtia. Tämän vuoksi olisikin tärkeää, että päivään sisältyisi myös rauhoittumisen hetkiä, jolloin lapsen ei tarvitsisi olla virikkeiden, melun ja aistiärsykkeiden ympäröimänä. Mikkola ja Nevalainen (2009) toteavat teoksessaan, että päivät varhaiskasvatuksessa vaativat lapselta usein paljon enemmän keskittymistä, odottamista, ohjeiden noudattamista sekä osallistumista kuin kotona ollessaan. (Mikkola, Nevalainen 2009.) Koemme yhdessä Jumpin henkilökunnan kanssa oppaamme olevankin hyödyksi Jumpin arjessa. Työmme tuotoksena tuleva opas on tehty yhteistyökumppanimme toiveesta ja tämän vuoksi opas tulee olemaan salattu sekä ainoastaan Päiväkotijumpin käyttöön tarkoitettu.

Oppaassa tuomme esiin erilaisia keinoja ja menetelmiä siitä, miten mindfulnessia voidaan toteuttaa päiväkodin arjessa. Se on tiivis kokonaisuus, johon olemme koonneet hyväksi todetut harjoitukset havaintojemme ja tutkimustiedon perusteella. Halusimme tehdä oppaasta helppolukuisen, jotta sen käyttäminen olisi toimivaa. Harjoituksien toimivuuden olemme itse kokeilleet eri lapsiryhmien kanssa. Oppaan sisältöä voi kuitenkin tarvittaessa soveltaa lapsen iän mukaan, sillä harjoitukset ovat helposti muokattavissa. Apuna tuokioiden suunnittelussa käytämme myös erilaisia kirjallisia lähteitä sekä materiaaleja.

Halusimme panostaa oppaamme ulkoasuun ja tehdä siitä visuaalisesti mielekkään. Valitsimme siihen vaaleansävyiset rauhalliset värit, sekä kuvat, jotka tukevat aihettamme. Opas on helppolukuista tekstiä, jonka käyttäminen on yksinkertaista ja nopeaa. Käytimme oppaassa vain pari sivua teoriaosuuteen, jotta oppaassa olisi mahdollisimman paljon erilaisia harjoituksia, joita yhteistyötahomme kasvattajat voivat työssään käyttää. Oppaaseen valikoituneeseen lyhyeen teoriaosuuteen halusimme avata hieman käsitettä mindfulness sekä mindfulness varhaiskasvatuksessa. Mielestämme nämä käsitteet tukevat opastamme hyvin ja halusimme tämän vuoksi avata niitä hieman oppaan alussa. Teoriaosuuden sekä harjoitusten lisäksi olemme koonneet oppaaseen hieman vinkkejä harjoitusten toteuttamiseen sekä niiden rikastuttamiseen. Uskomme tämän kokonaisuuden kautta kasvattajien saavan hyvät eväät harjoitusten toteuttamiseen sekä mindfulness- tuokioiden rakentamiseen.

## 5 MINDFULNESS-TUOKIOT

Suunnittelimme ja toteutimme kahdeksan eri mindfulness-tuokiota varhaiskasvatuksessa oleville lapsille. Tuokioihin osallistuvat lapset olivat 3-5-vuotiaita lapsia. Tuokioilla lapsia oli pienryhmän verran, niin että jokainen lapsi pystyi osallistumaan toimintaan ja jokaisella oli siihen tarvitsemansa tila ja rauha. Yksi tuokio sisälsi muutaman erilaisen harjoituksen. Me molemmat suunnittelimme itsenäisesti omat tuokiot ja pidimme ne erikseen. Näin pystyimme havainnoimaan lapsia ja tuokioiden toimivuutta laajasti sekä vertailemaan omia kokemuksiamme. Halusimme myös saada aikaan mahdollisimman monipuolisia harjoituksia. Tuokioiden tarkoituksena oli selvittää, millaiset mindfulness-menetelmät ja harjoitukset ovat hyviä, miten ne toimivat parhaiten sekä miten niitä voitaisiin mahdollisesti muokata. Suunnittelimme tuokioihin harjoituksia, joita pystymme hyödyntämään opinnäytetyömme tuotoksena syntyvässä oppaassa. Tuokioiden tarkoitus oli myös antaa sekä jättää lapsille positiivinen kuva ja hyvä kokemus mindfulnessista. Siksi annoimme lasten toimia omana itsenään, emmekä halunneet liikaa ohjata heitä niin, että tuokiot olisivat aina olleet täydellisiä.

Havainnoimme sekä lapsiryhmän että lapsien yksilöllistä käyttäytymistä, asenteita sekä kokemuksia tuokioiden aikana ja niiden jälkeen. Kysyimme ja keräsimme palautteen lapsilta heti tuokioiden päätyttyä, jotta tieto olisi tuoreessa muistissa ja saisimme mahdollisimman totuudenmukaista palautetta. Käytimme palautteen annossa mahdollisuutta kertoa tuokiosta joko sanallisesti tai kehon kieltä apuna käyttäen, kuten peukkua näyttämällä. Myös kuvakortit olivat käytössä osassa tuokioista palautteen saamisen tueksi.

### 5.1 Tuokioiden suunnittelu

Ennen tuokioiden toteuttamista, oli varattava aikaa tuokioiden suunnittelulle. Tuokiot olivat tärkeä suunnitella ja valmistella hyvin etukäteen, jotta lasten keskittymiskyky pysyy yllä ja harjoituksista saadaan oikea hyöty irti. Mindfulness-tuokioiden rauhoittumistarkoitus saatiin hyvin ylläpidettyä, kun harjoitukset ja harjoituksista toiseen siirtymät oli etukäteen suunniteltu. Olimme huolehtineet ennen tuokioiden

alkua, että saamme tuokioihin sopivan tilan käyttöön, sillä mindfulnessia toteuttaessa, on tärkeää tehdä harjoituksia rauhallisessa tilassa, ilman turhia virikkeitä. Huolellisen suunnittelun ja valmistelun avulla tuokiomme onnistuivat hyvin ja saimme niistä paljon irti. Jätimme kuitenkin huomiota sille, että kaikki ei aina suju suunnitelmien mukaan ja olimme varautuneet myös muutoksiin.

Olimme jo etukäteen yhdessä sopineet, että tulemme pitämään muutamia erilaisia tuokioita, mutta käyttämään myös samoja harjoituksia tuokioissa, jotta saamme mahdollisimman paljon havainnoitavaa tuokioista. Halusimme myös nähdä, miten lapset suhtautuvat mindfulnessiin ja onko tuokiolla erilaisia vaikutuksia lapsiin, jos harjoitteet ovat jo entuudestaan tuttuja. Tämän vuoksi halusimme pitää tuokiota samalle pienryhmälle kaksi kertaa. Suunnittelimme jokaisen tuokion samantyyppisesti aloittamalla ja lopettamalla tuokiota aina keskusteluun. Alussa käytiin läpi mindfulnessin tarkoitusta ja sitä, miksi pidämme tuokioita, jotta se selkiytyisi lapsille. Loppuun keräsimme lasten ajatuksia ja kokemuksia tuokiosta.

Tuokioiden suunnittelun tukena käytimme eri lähteitä, joten tähänkin tuli varata riittävästi aikaa. Kävimme kirjastossa lainaamassa Tassun toimintakortit, jotka olivat tukena ja käytössä muutamissa tuokioissa. Tämän lisäksi tuli selvittää, minkälaiset harjoitukset ovat sopivia juuri tälle ikäryhmälle. Käytimme myös verkkolähteitä suunnittelussa ja löysimmekin hyviä harjoituksia opinnäytetöistä sekä muista lähteistä. Osa tuokioista vaati valmistelua, joten nämä olivat tärkeitä tehdä etukäteen. Hyvän suunnittelun avulla rauhoittuminen onnistui mutkitta, mutta joitain kehitettävää huomasimme hyvästä suunnittelusta huolimatta.

## **5.2 Tuokio 1**

Ensimmäisen tuokion alussa tarkoituksena ja tärkeänä osana oli kertoa lapsille, miksi teemme harjoituksia ja mitä hyötyjä niistä on. Halusimme tehdä lapsille tutuksi rentoutuksen ja mindfulnessin eri menetelmiä, sekä tarkastella niiden sujumista. Tuokioon osallistuvat lapset olivat 4-5-vuotiaita, ja he tunsivat toisensa jo ennestään. Harjoitus suunniteltiin tiedostaen, että menetelmät ovat useimmille lapsista täysin uusia. Aluksi lapsille kerrottiin, mitä olemme tekemässä ja että

osallistuminen on vapaaehtoista. Kaikki lapset kuitenkin osallistuivat mielellään ja olivat tuokiosta innoissaan heti alusta alkaen.

Ensimmäisen harjoituskerran teemana toimi tietoinen aistiminen, tunteminen ja keskittyminen. Tähän harjoitukseen idea tuli Tassun toimintakorteista. Lapset ohjattiin piiriin, jossa he pitivät toisiaan kädestä kiinni. Lapset sulkivat silmänsä ja ohjeeksi annettiin, että kosketan jotakuta olkapäähän. Se, jota kosketettiin, sai toimia ”sähköttäjänä”. Kosketuksen jälkeen pyysin lapsia avaamaan silmänsä. Lapsi, joka oli tuntenut kosketuksen, sai nyt luvan laittaa ”sähköiskun” liikkeelle, puristamalla vieressä olevan kättä. Sähköiskun oli tarkoitus kulkea piirissä pysähtymättä.

Toisena harjoituksena lapset muodostivat jonon, jossa he istuivat peräkkäin. Viimeisenä oleva lapsi sai päättää jonkin kuvion, jonka piirsi edessä istuvan selkään. Ohjeeksi lapsille annettiin, että he saavat sulkea silmänsä, jolloin keskittyminen saattaa olla helpompaa. Ohjeistin lapsia piirtämään jonkin yksinkertaisen ja helpon kuvion, joka on helppo piirtää ja myös arvata. Tällöin lasten mielenkiinto pysyi paremmin yllä, kun harjoituksesta ei tehty liian vaikeaa. Jokainen lapsi pääsi piirtämään kaverin selkään, ja jokainen sai myös arvailla, mikä kuvio selkään piirtyi.

Kolmas harjoitus oli jatkumoa edelliselle harjoitukselle. Tässä jaoin lapset pareiksi. Lapset saivat taas istua kahdestaan lattialla peräkkäin, niin, että etummaisena istuva lapsi sulki silmänsä ja takana oleva sai minulta ohjeen, mitä selkään tulisi piirtää. Olin itse piirtänyt kuvia, joita näytin piirtäjän roolissa olijalle. Kuvina käytin yksinkertaisia malleja. Niitä olivat suorakulmio, aurinko, pilvi, ihminen ja puu. Aloitin näyttämällä kuvista kaikkein yksinkertaisemman eli suorakulmion tai auringon. Lasten toimintaa seuraamalla lisäsin haastetta ja viimeisenä kuvana olikin kukka. Lapset pitivät piirtämisestä ja myös arvaajan roolissa olemisesta. Havaitsin, että osa lapsista turhautui, jos eivät osanneet piirtää tai arvata kuviota.

Viimeisenä harjoituksena teimme rentoutumisharjoituksen. Tässä harjoituksessa lapsilla sai olla mukana itselle tärkeä unikaveri eli pehmolelu. Ne, joilla ei ollut mukana omaa pehmolelua, saivat lainata yhteisiä pehmoleluja. Harjoituksessa pyysin lapsia asettumaan maahan selinmakuulle niin, että jokaisella lapsella on tilaa maata rauhassa. Kerroin lapsille, että jos makuulle meneminen tuntuu epämiellyttävältä, voi harjoituksen tehdä myös esimerkiksi istuen. Kaikki kuitenkin

halusivat osallistua harjoitukseen maaten. Lasten ollessa makuulla pyysin heitä asettelemaan pehmolelun vatsansa päälle. Kerroin rauhallisella äänellä, että jos haluaa, saa sulkea silmänsä.

Aluksi oli tarkoituksena keskittyä omaan hengitykseen ja sen kuuntelemiseen, tuntemiseen sekä aistimiseen. Kun kaikki lapset olivat saaneet itsensä rauhalliseen tilaan, pyysin heitä kuvittelemaan vatsaansa ilmapallon, joka sisäänhengityksellä täyttyy ja uloshengityksellä tyhjenee. Lapset ymmärsivät idean heti ja alkoivatkin hengittämään syvään ja rauhallisesti. Tämä toistettiin muutaman kerran, kukin oman halunsa mukaisesti. Kun kaikki lapset olivat saaneet harjoituksen suoritettua, pyysin lapsia keskittymään siihen, miltä alla oleva alusta eli lattia tuntuu. Annoin esimerkkejä ja kysyin, tuntuuko se kovalta, pehmeältä, kylmältä vai kuumalta. Lopuksi kysyin, mitä ääniä kuulet. Lopuksi kerroin, että saa omaan tahtiin avata silmät ja nousta. Tämä harjoituksen kesto olisi hyvä olla noin 5-10 minuuttia ja sitä pystyy helposti pidentämään tai lyhentämään omilla sanoituksillaan.

Lapset pitivät erityisen paljon tästä viimeisestä harjoituksesta. Kaikista energisimmätkin lapset jaksoivat tehdä harjoituksen loppuun saakka ja annoinkin välitöntä positiivista palautetta asiasta. Tuokion lopuksi kysyin lapsilta palautetta harjoituksista. Suurin osa vastasi, että harjoituksiin osallistuminen oli kivaa, jotkut eivät osanneet sanoa, mitä mieltä olivat tuokiosta.

### **5.3 Tuokio 2**

Toinen tuokio pidettiin eri lapsille kuin ensimmäinen. Lapset, jotka osallistuivat toiseen tuokioon, tunsivat myös toisensa jo entuudestaan. Sekä tässä tuokiossa että ensimmäisessä oli sattumalta mukana viisi poikaa ja kaksi tyttöä. Tämä toi mukaan hyvän vertailuasetelman.

Tein tämän lapsiryhmän kanssa samat mindfulness-harjoitukset, kuin heidän, jotka olivat mukana ensimmäisessä tuokiossa. Pidin nämä harjoitukset saman päivän aikana, mutta minulla oli kuitenkin aikaa muokata ensimmäisen tuokion aikana ilmi tulleita haasteita tai parannusehdotuksia. Huomasin ensimmäisen ryhmän kohdalla, että ensimmäinen, niin sanottu sähkötyspiiri-harjoitus oli osittain haastava. Päätin

toisen ryhmän kohdalla, että kerron tämän harjoituksen säännöt ja idean eri tavalla kuin toisen ja menen itse aluksi mukaan harjoitukseen. Lapset saivat nopeammin ideasta kiinni ja harjoitus saatiin sujumaan hyvin.

Toisen harjoituksen kohdalla minulla ei ollut tarvetta muokata sitä. Lapset piirsivät ja tunnustelivat keholleen piirrettyjä kuvioita oman taitonsa ja kehitystasonsa mukaisesti. Tämä harjoitus koettiin molemmissa ryhmissä mieluisaksi, ja sitä tehtiinkin muutama kerta. Myös pareittain suoritettava harjoitus sujui hyvin. Huomasin, että värikkäät kuvat, joita lapsille näytin, olivat heille mieluisia ja kaikki halusivat piirtää kuvat, jotka näytin. Viimeinen harjoitus eli rentoutumisharjoitus sujui tässäkin ryhmässä hyvin, mutta nyt lisäsin siihen taustamusiikkia. Kaikki lapset tässäkin ryhmässä halusivat makoilla maassa ja sulkea silmänsä. Musiikkina tässä harjoituksessa toimi rauhallinen, luonnon äänistä tehty äänite, jossa ei puhuttu tai laulettu mitään. Musiikki soi erittäin hiljaa, niin että sen kuuntelemiseen tuli keskittyä. Olin jopa hieman yllättynyt, että energisetkin lapset jaksoivat keskittyä tämän rentoutusharjoituksen aikana, vaikka se ei ollut heille ennestään tuttu.

Pyysin lapsilta heti tuokion jälkeen palautetta. Moni lapsista kuvaili tuokiota kivaksi, hyväksi tai mukavaksi. Osa näytti peukalolla, että ei osannut sanoa, miltä se tuntui.

## 5.4 Tuokio 3

Kolmas tuokio toteutettiin täysin uusille lapsille kuin kaksi aiempaa tuokiota. Tuokioon osallistuvat lapset olivat 4-5-vuotiaita. Aluksi kerroin lapsille, että tiedossa on mindfulness-tuokio. Sana mindfulness oli jokaiselle lapselle täysin vieras, joten aloitimme tuokion keskustelemalla siitä, mitä se tarkoittaa. Varasin tähän hieman enemmän aikaa, jotta lapsilla olisi turvallinen olo harjoituksia tehdessä. Kerroin lapsille, että tuokion harjoitteet ovat vapaaehtoisia, eikä niitä ole pakko tehdä, mikäli ne tuntuvat epämukavalta. Kuten aikaisempien tuokioiden lapset, niin myös tähän osallistuvat lapset olivat innokkaana tuokiossa mukana. Keskustelumme jälkeen aloitimme harjoitteet. Jokaisen harjoituksen aloitimme tekemällä ensiksi muutaman tietoisien hengityksen yhdessä.

Ensimmäisenä harjoituksena toimi ”hiljaisuuden kello”. Otin tuokioon mukaan triangelin, jota soitin alkuun melko voimakkaasti, vähitellen hiljentäen, kunnes siitä ei kuulunut ääntäkään. Lasten rooli tässä harjoituksessa oli istua selin ja silmät kiinni minuun päin. He kuuntelivat kelloa ja lopulta, kun eivät enää kuulleet ääntäkään, nostivat he kädet ilmaan. Tätä harjoitusta toistimme kaksi kertaa. Lapset ymmärsivät heti, mistä harjoituksessa oli kyse ja jaksoivat keskittyä kuuntelemaan kelloa. Myös jokaisen lapsen käsi nousi lopulta ylös, muutaman sekunnin eroilla. Tämä kertoi siitä, että jokainen ymmärsi harjoituksen idean ja oli tietoinen siitä, mitä heidän tuli tehdä.

Seuraavaksi pyysin lapsia istumaan ringiin. Esittelin heille harjoituksessa mukana olevat vierailijat, jotka olin ottanut mukaan hetkeen. Mukana oli Herra Elefanti ja Rouva Hevonen. Nämä olivat muovisia leikkieläimiä. Menin vuorotellen jokaisen lapsen luo ja pyysin sulkemaan silmät. Tämän jälkeen annoin lapselle toisen leikki eläimestä käteen ja hänen tuli tunnustellen arvata, kumpi eläin on kyseessä. Muut lapset keskittyivät katsomaan ja odottivat hiljaa. Lapset innostuivat tehtävästä kovasti ja kokivat sen oikein mukavaksi. Jokainen jaksoi keskittyä hiljaa ja antaa kaverilleen mahdollisuuden itse tunnustella ja arvata. He myös innokkaasti odottivat omaa vuoroaan, että pääsevät tunnustelemaan eläintä. Tämä harjoitus toimi hyvänä keskittymisharjoituksena sekä tuntoaistin aktivoijana.

Kolmas harjoitus oli nimeltään peiliharjoitus. Jokainen lapsi otti itselleen parin, ja he menivät istumaan kasvot vastakkain. Ensiksi toinen lapsista sai toimia peilinä ja toinen johdattajana. Tämän jälkeen kerroin ohjeet. ”Johdattaja liikuttaa hitaasti käsiään. Peili yrittää seurata kaverin liikettä omilla käsillään niin tarkasti kuin pystyy, koskematta kuitenkaan kaverin käsiä. Voit kuvitella, että näet oman peilikuvasi peilistä ja olisit tekemässä näitä liikkeitä.” Ohjeena oli myös pitää jalat liimattuina lattiaan, ainoastaan käsillä oli lupa liikkua. Hetken kuluttua lapset vaihtoivat roolia. Tämä harjoitus oli hauska ja hieman vaativakin. Lapset keskittyivät hyvin harjoitukseen ja ottivat oman roolinsa tosissaan.

Otimme vielä yhden harjoituksen ennen loppurentoutusta, sillä lapset olivat niin innoissaan mindfulnessista. Ensiksi mietimme lasten kanssa yhdessä, mistä löytyy meidän jokaisen sydän. Löydettyämme sydämen paikan, laitoimme jokainen oikean kätemme sydämemme päälle ja keskityimme tunnustelemaan, tunnemmeko sen

lyönnit. Hengittelimme rauhassa ja etsimme sydämen sykettä, mutta useimmat lapsista eivät tunteneet sitä. Seuraavaksi hypimme ja riehuimme yhdessä 30 sekunnin ajan ja toistimme saman. Laitoimme siis kätemme sydämen päälle ja hengittelimme syvään. Jokainen löysi sydämen sykkeen.

Lopuksi sammutin tilasta valot ja pyysin lapsia vilttien päälle selinmakuulle. Laitoin kolme minuuttia kestävän rentoutusharjoituksen soimaan ja pyysin lapsia kuuntelemaan ja toimimaan ohjeiden mukaan. Kerroin lapsille, että harjoituksen saa keskeyttää ihan milloin tahansa, mikäli tuntuu siltä. Itse keskityin havainnoimaan lapsia harjoituksen aikana. Jokainen lapsi keskittyi kuuntelemaan rentoutusta, muutamat availivat välillä silmiään, mutta kukaan ei keskeyttänyt harjoitusta. Oli hauska huomata, miten tunnollisesti lapset noudattivat harjoituksen ohjeita. Tuokiosta jäi positiivinen ja iloinen mieli sekä lapset olivat oikein mielissään tuokiosta. Tuokio oli lapsille tarkoitettu rauhoittumisvideo, joita on netissä paljon saatavilla.

## 5.5 Tuokio 4

Neljännän tuokion lapsiksi valikoituivat samat lapset, jotka olivat mukana kolmannessa tuokiossa. Halusin pitää tämän tuokion samoille lapsille, sillä heillä oli jo vähän tiedossaan, mitä on mindfulness. Halusin nähdä tuokion vaikutuksen lapsiin, kun se ei olekaan enää täysin uusi asia. Aloitin tuokion jälleen kertomalla heille, mitä on luvassa. Keskustelimme siitä, mitä lapset muistavat edellisestä tuokiosta ja siitä, mitä on mindfulness. Ohjeistin taas lapsia, että harjoitteet saa keskeyttää tai jättää tekemättä, mikäli ne tuntuvat epämiellyttäviltä. Teimme myös muutamat tietoiset hengitykset, niin kuin edellisenkin tuokion alussa.

Aloitin tuokion jälleen ”hiljaisuuden kello”-harjoituksella. Harjoitus eteni muuten täysin samoin kuin edellisellä kerralla, mutta tällä kertaa soittimeksi valikoitui kulkuset. Lapset siis istuivat selin minuun ja sulkiivat silmänsä. Kun ”hiljaisuuden kello” hiljeni täysin, nostivat lapset kätensä ylös. Tämän jälkeen tilanne oli todella rauhallinen, ja oli helppo jatkaa tuokiota.

Heti alkuun otin lapsille jo tutun peiliharjoituksen, hieman erilaisena. Tällä kertaa lapset seisoivat kasvot minuun päin. Heidän tehtävänä oli seurata liikkeitäni peilin tavoin. Haastavaa oli se, että täytyi olla keskittyneenä ja aivan hiljaa. Tekemäni liikkeet olivat rauhallisia, kuten hitaasti huojuminen puun tavoin tai kädellä ilmaan maalaaminen. Tämän jälkeen jokainen lapsi sai vuorollaan toimia ohjaajana ja muut seurasivat peilin tavoin. Annoin ohjeeksi, että jalat pitää liimata tiukasta maahan ja edes ”ohjaaja” ei saa irrottaa niitä. Liikkeiden tuli siis olla sellaisia, että jalat pysyvät tiukasti maassa.

Seuraavaksi pyysin lapsia istumaan maahan. Harjoituksena oli pulssileikki. Ensiksi laitoimme kaksi sormea ranteelle ja koitimme löytää oman pulssimme. Tämä jälkeen nousimme ylös pomppimaan ylös ja alas, juoksemaan ympäriinsä, innostumaan ja huutamaan sekä ravistelemaan itseämme koiran tavoin. Jatkoimme ”riehumista” muutaman minuutin ajan ja tämän jälkeen istuimme maahan risti-istuntaan. Pyysin lapsia etsimään nyt uudelleen pulssin. Keskustelimme siitä, minkä reaktion riehuminen aiheutti sykkeellemme ja mistä se johtuu. Tarkastelimme myös sitä, miten nopeasti sykkeemme tasaantuu ja miksi toisilla se tapahtuu nopeampaa kuin toisilla. Keskustelimme näiden lisäksi rauhallisen ja kiihtyneen olon eroista ja siitä, kumpi tuntuu miellyttävämmältä. Tämä auttaa lapsia ymmärtämään, miksi rauhoittuminen on tärkeää. Pohdimme myös sitä, mikä auttaa meitä rauhoittumaan innostuessamme liikaa. Otin tämän harjoituksen, koska lapset nauttivat edellisellä kerralla kovasti sydämen sykkeen etsimisestä ja siitä puhuttiin jälkikäteen paljon.

Loppuun otin jälleen edelliseltä kerralta tutun rentoutusharjoituksen. Annoin lapsille mahdollisuuden valita tällä kertaa, miten he haluavat harjoituksen toteuttaa. He saivat siis päättää istuvatko vai makaavatko ja missä kohtaa huonetta rentoutuvat. Lopuksi keräsin lapsilta palautteen kuvakorttien avulla.

## 5.6 Tuokio 5

Viidenteen tuokioon pääsivät mukaan ihan uudet lapset. Lapsia tuokiossa oli yhteensä kuusi, joista neljä oli poikia ja kaksi tyttöjä. Lapset olivat iältään 4-5-vuotiaita. Tuokio aloitettiin kertomalla, mitä tulemme tekemään. Lapsille kerrottiin, mitä mindfulness tarkoittaa, sekä miksi tulemme tekemään mindfulness-

harjoituksia. Niin kuin aikaisemmissakin tuokiossa, kerroin lapsille, että osallistuminen on vapaaehtoista. Aloitimme tuokion harjoittelemalla tietoista hengitystä.

Tässä tuokiossa käytin apuna Tassu Kissan mindfulness-toimintakortteja. Olin valinnut tuokioon otettavat kortit valmiiksi, sillä osa niistä vaati valmistelua. Ensimmäisessä kortissa oli hilepallo-harjoitus. Olin askarrellut tähän läpinäkyvän purkin, jossa oli sisällä vettä ja hileitä. Ravistimme purkkia ja seurasimme hileiden laskeutumista. Tämän jälkeen toistimme sen muutamia kertoja ja laskimme hengityksiämme hileiden laskeutumisen aikana. Vertailimme ravistelukertoja ja mietimme, oliko hengityksiä joka kerralla sama määrä.

Toisessa kortissa oli vatsahengitys. Lapset asettuivat selin makuulle maahan. Laitoin jokaisen vatsan päälle hernepussin. Lähdimme hengittelemään sisään ja seuraamaan hernepussin liikettä. Kun hengitämme sisään, hernepussi nousee, kun hengitämme ulos, se laskeutuu. Annoin ohjeita mm. "Hernepussi tykkää laskeutua hitaasti". Lapset keskittyivät kovasti hengittelyyn.

Seuraavaksi teimme "kehoskannausta". Tehtävänä oli jännittää kehon eri osia ja tämän jälkeen rentouttaa. Tässä harjoituksessa lapsi oppii tunnistamaan kehon jännitystä ja rentouttamaan sitä. Jännittelimme kasvoja, niskaa ja hartioita, käsiä, jalkoja ja lopulta koko kehoa. Tästä lapset nauttivat kovasti.

Viimeisenä toimintakorteista valituista harjoituksista teimme ääniharjoituksen. Lausuimme lorua "Hissun kissun, tunnetko lissun". Samaan aikaan lapset seurasivat käsiäni. Aluksi kädet olivat melkein yhdessä ja silloin lausuimme lorua hiljaa. Kerta kerralta siirsin käsiäni kauemmaksi ja lasten äänen voimakkuus kasvoi sitä mukaa, lopulta melkein huudoksi. Hitaasti lähdin taas viemään käsiä lähemmäksi toisiaan niin kauan aikaa, että lopulta lapset kuiskasivat lorua. Tarkoituksena oli siis samaan aikaan keskittyä seuraamaan käsiä ja miettiä, miten kovaa lorua lausutaan.

Lopetin tuokion pallohierontaan. Laitoin lapsille rauhalista luontoteemaista musiikkia ja sammutin tilasta valot. Toinen parista makasi vatsallaan maassa ja toinen hieroi kaveriaan pallolla rauhallisesti. Tätä jatkui noin minuutin ajan ja osat vaihtuivat. Lopulta keräsin palautteen lapsilta tuokiosta.

## 5.7 Tuokio 6

Kuudes tuokio toteutettiin samoille lapsille, jotka olivat mukana viidennessä tuokiossa. Heidän kanssaan ei siis tarvinnut lähteä ihan alusta, mutta keskustelimme jälleen siitä, mitä on mindfulness sekä siitä, mitä he muistavat edellisestä tuokiosta. Tietoisien hengityksien jälkeen olimme valmiita aloittamaan tuokion.

Ensimmäinen harjoitus oli nimeltään jähmety ja sula. Lapset juoksivat ympäri huonetta ja kun huusin ”jähmety”, he pysähtyivät ja pyysin heitä jännittämään heidän kehonsa niin lujasti kuin osaavat. Seuraavaksi huusin ”sula”, ja lasten tehtävä oli ”sulaa” maahan rentoutuen hitaasti. Toistimme tämän muutaman kerran ja keskustelimme kehon tuntemuksista loppuun.

Seuraava leikki oli jäätelökauppa. Minulla oli mukana tyhjä vessapaperirulla, joka toimi jäätelötötterönä ja pallo, joka oli jäätelöpallona, jonka laitoin tötterön päälle. Lapset istuivat ringissä ja heidän tehtävä oli kierrättää jäätelöä jokaisella lapsella rauhallisesti tiputtamatta jäätelöpalloa. Tötterö kiersi ringissä niin kauan, että pallo tippui tötteröstä. Tämä vaati lapsilta keskittymistä ja rauhallisuutta.

Seuraavaksi teimme harjoituksen, joka esiintyi jo aikaisemmalla tuokiolla, eri lapsille. Harjoituksen tarkoituksena oli tunto ja kosketusaistit. Lapset muodostivat jonon. Näytin jonon viimeiselle lapselle jonkin yksinkertaisen kuvan, joita olivat aurinko, pilvi, kolmio, kukka sekä ihminen. Lapsen tehtävänä oli piirtää se edellä istuvan selkään. Muut lapset saivat pitää silmiä kiinni ja rentoutua sen aikaa halutessaan. Jonon ensimmäinen sai lopulta paljastaa, mikä kuva oli kyseessä. Jatkoimme tätä niin kauan, että jokainen sai olla jonon ensimmäisenä. Lopulta keskustelimme siitä, miltä kaverin kosketus selässä tuntui.

Loppuun teimme tutun rentoutusharjoituksen, joka on ollut mukana muutamilla aikaisemmilakin tuokiolla. Harjoitus on lyhyt ja kestää noin kolme minuuttia. Tällaisia erilaisia rentoutusharjoituksia on saatavilla netissä paljon sekä videoina, että äänitteinä. Lapset jaksoivat keskittyä siihen hienosti ja kuuntelivat tunnollisesti ohjeita.

## 5.8 Tuokio 7

Seitsemäs tuokio pidettiin lapsille, jotka olivat osallistuneet ihan ensimmäiseen tuokioon. Heillä oli siis jo jonkinlainen käsitys siitä, millaisen tuokion aion pitää. Tämä tuokio oli kuitenkin erilainen, mutta huomasin lasten asenteista sen, että he osasivat valmistautua siihen, mihin aiheeseen tuokioni tulee liittymään.

Ensimmäisessä harjoituksessa oli tarkoitus opetella keskittymään kehon liikkeisiin sekä liikuttelemaan kehoa eri tavoin. Tarkoitus oli myös keskittyä siihen, miten oman kehon liikkeet toimivat ja miten liikettä voidaan yhdistää musiikkiin. Aluksi pyysin lapsia liikkumaan eri eläinten tavoilla. Sammakko, jänis, koira, karhu, kissa, hevonen ja rapu olivat esimerkkejä siitä, miten lapset liikkuvat. He saivat itse päättää, kulkivatko he nopeasti vai hitaasti sekä tuoda esiin oman näkemyksensä siitä, millaisina liikkeinä he ymmärsivät eri eläimet. Hetken kuluttua lisäsin tähän harjoitukseen mukaan musiikin. Musiikissa ei laulettu mitään, se oli hyvin rytmikästä, mutta ei kovin vauhdikasta. Huomasin heti, että lapset alkoivat tehdä eri liikkeitä nopeammin, ja he pitivät harjoitusta paljon mielekkäämpänä, kun mukana oli tahdittavaa musiikkia.

Tämän harjoituksen jälkeen, soitin lapsille eri musiikkinäytteitä, joissa oli erilaisia melodioita ja rytmejä, joiden aikana he saivat liikkua musiikin tahtiin. Tarkoituksena oli, että lapset saivat itse tuottaa sellaista liikettä, kuin musiikki heissä herätti. Tässä harjoituksessa huomasin sen, että joidenkin lapsien oli haasteellista tuottaa liikettä, kun valmiina ei ollut mitään mallia tai suoraa ohjetta siitä, millaista liikkeen piti olla. Aikuisen kannustus oli tässä harjoituksessa tärkeässä roolissa ja kaikki lapset innostuivat siitä.

Tuokion loppuun pidin harjoituksen, jonka tarkoituksena oli rauhoittaa keho ja mieli. Lapset saivat ottaa itselleen sopivan kokoisen tilan, jossa ylettyivät kurkottamaan sivuille ilman, että koskisi kaveriin. Kun jokaisella lapsella oli tarpeeksi tilaa, aloin kertomaan harjoituksen ohjeita. Laitoin ensiksi luontoaiheisen musiikin soimaan, jossa kuului linnun laulua sekä veden lorinaa. Ensimmäinen ohje oli seistä kuin vanha, arvokas puu. Lapset saivat asetella itsensä oman mielensä mukaan, kaikki lapset levittivät kätensä, osa korkealle ja osa vähän matalammalle. Seuraavaksi ohjeeksi annoin miettiä, että jaloista menee suuret juuret syvälle maahan. Tämän

ohjeen aikana, moni lapsista suoristi ryhtiään ja sulki silmänsä ajatellakseen asiaa. Tämän jälkeen kerroin, että nyt alkaa tuulla. Samassa hetkessä vaihdoin musiikin sellaiseen, jossa kuuluu edelleen luonnon ääniä, mutta tällä kertaa tuulta ja pientä sateen ropinaa. Pyysin lapsia ajattelemaan, miltä tuntuu, kun vanha ja arvokas puu seisoo ylväänä sateessa. Kysyin, heiluukohan puu, pysyyköhän se pystyssä ja lähteeköhän lehdet irti. Kun tätä musiikkia oli kuunneltu hetki aikaa, kerroin, että nyt alkaa aurinko paistaa. Keskeytin musiikin tässä kohtaa kokonaan. Lapset saivat nyt miettiä, miten haluavat toimia. Osa lapsista alkoi hymyilemään, osa nosti käsiään korkeammalle, osa ei tiennyt, mitä olisi tehnyt. Lopuksi kerroin, että aurinko alkaa paistamaan, puu tuntee nyt itsensä arvokkaaksi, tärkeäksi ja kauniiksi.

Kysyin lapsilta heti tämän harjoituksen jälkeen heidän tuntemuksiaan ja ajatuksiaan harjoituksesta. Suurin osa nauttivat varsinkin tästä viimeisestä harjoituksesta. Itse pidän myös tätä harjoitusta tärkeänä ja hyvänä, koska sen toimivuus oli hyvä. Jokainen lapsi pystyi tekemään sen oman mielensä ja taitonsa mukaan, ja mukana olleet ohjeet helpottivat monen lapsen harjoituksen tekemistä. Tämä harjoitus ei myöskään ollut kestoaltaan liian pitkä, vaan jokainen tuokiollani ollut jaksoi hienosti tehdä sen.

## 5.9 Tuokio 8

Viimeiseen tuokioon osallistui satunnaisesti valittuja lapsia, joista osa oli osallistunut kahteen tuokioon, osa yhteen ja osa ei vielä ollenkaan. Halusin kokeilla tällaista pienryhmää, jotta näkisin, vaikuttaako aiempi kokemus mindfulness-aiheisista tuokioista lasten asenteisiin tai jopa osaamiseen. Tässä tuokiossa oli mukana kuusi lasta.

Tämä tuokio oli lähes samanlainen kuin seitsemäs tuokio. Ensimmäisessä harjoituksessa liikuttiin eläinten tavoin, mutta otimme mukaan myös ääntä. Lapset saivat eläinten lailla liikkumisen lisäksi äännellä kuin eläimet. Rakensin myös tilan siten, että lapsilla oli tilaa liikkua moneen eri suuntaan ja vähän vauhdikkaastikin. Mielestäni harjoitus sujui kohtalaisella tavalla. Osalla lapsista kuitenkin tämä harjoitus sai heidät innostumaan liiaksi ja keskittymisen herpaantumaan muualle. Tätä harjoitusta voisi parantaa esimerkiksi niin, että eläinten lailla liikkeessa olisi

jokin pienempi alue, jossa liikkuminen tapahtuisi. Tämän harjoituksen jälkeen siirryttiin toiseen harjoitukseen, eli musiikkiharjoitukseen. Musiikin ja liikkeen yhdistämisen havaitsin aiemmin pitämässäni tuokiossa hieman haastavaksi, joten nyt vaihdoin musiikin toisenlaiseen. Musiikki alkoi hyvin rauhallisesti, hiljaisesti ja siinä oli hidas tempo. Lapset kulkivat musiikin tahdissa nyt hiipien tai kävellen. Pikkuhiljaa musiikki muuttui menevämmäksi ja lapsetkin alkoivat liikkua sen mukaan. Huomasin, että osalle oli vaikea muuttaa liikkumistyyliä ja liikettä, mutta kaikki silti halusivat tehdä tämän harjoituksen ja selvästi pitivät siitä. Menevämmän ja vauhdikkaamman kohdan jälkeen musiikki muuttui vähän kerrallaan hitaaksi ja rauhalliseksi, kunnes se katosi kokonaan. Mielestäni oli hienoa nähdä, että silloin myös lasten liike pysähtyi. Tämä harjoitus oli havaintojeni mukaan hyvin onnistunut.

Viimeisenä harjoituksena tehtiin sama rentoutumisharjoitus kuin seitsemännen tuokion lopussa, jossa seistiin kuin vanha, arvokas puu. Tämän harjoituksen koin aiemmin erittäin hyväksi, joten päätin ohjata sen samalla tavalla kuin aiemmin. Myös tässä tuokiossa olevat lapset olivat harjoituksessa innoissaan mukana ja mielestäni oli mukava nähdä, kuinka tosissaan lapset olivat siinä mukana. Suurin osa sulki silmänsä koko harjoituksen mukana, liikuttivat ja vaihtoivat kehon asentoja ohjeiden mukaan. Tästä harjoituksesta saatu palaute oli myös hyvää.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Teimme mielenkiintoisia havaintoja pitämistämme tuokioista. Aihe oli kaikille lapsille uusi eikä yksikään lapsista tiennyt etukäteen, mitä käsite mindfulness tarkoittaa. Kuitenkin rauhoittumisen käsite oli jokaiselle lapselle tuttu. Huomasimme, että lapset suhtautuivat aiheeseen mielenkiinnolla, eikä edes rauhoittumisen sana saanut heidän mielenkiintoaan lopahtamaan. Usein lapset saattavat ajatella rauhoittumisen tylsänä, mutta mindfulness-tuokioista he olivat innoissaan ja odottivat niille pääsyä. Huomasimme lasten kyselevän tuokiolle osallistumisen jälkeen, että milloin pääsevät uudelleen kyseiselle tuokiolle. Mindfulness oli siis lapsille mieluista, ja he odottivat tuokioita innokkaasti. Lapset lähtivät harjoituksiin mukaan ennakkoluulottomasti ja vaikka kerroimme jokaisen tuokion alussa niiden olevan vapaaehtoisia, ei kukaan jättänyt harjoituksia tekemättä tai keskeyttänyt niitä.

Yllätyimme siitä, miten hyvin lapset jaksoivat tuokioihin keskittyä. Harjoitukset vaativat keskittymistä ja rauhallisuutta, eikä lapsilla lähtenyt harjoitukset hassutteluun kertaakaan. Harjoitukset suoritettiin tunnollisesti ja esimerkiksi rentoutuksissa ohjeet otettiin kirjaimellisesti. Lapset olivat aitoja eivätkä pelänneet haastaa itseään.

Löysimme kuitenkin myös kehitettävää omista tuokioistamme. Olimme ottaneet tuokioon mukaan harjoituksia, joiden emme tuokioiden jälkeen kokeneet olevan niin hyviä, mitä olimme alun perin ajatelleet. Siksi onkin tärkeää, että ennen varsinaisen oppaan tekemistä, olemme kokeilleen tuokioita muutamien eri lasten kanssa, sillä tuokioita kokeillessa lasten kanssa pystyy tekemään huomioita, joita ei välttämättä osaisi muutoin ajatella. Kuitenkin suurin osa harjoituksista oli sellaisia, joita pystymme hyödyntämään oppaassamme. Tämän vuoksi oli tärkeää testata harjoituksia etukäteen, jotta voimme löytää kehityskohtia.

Yhteenvedona lapsilta saatuun palautteeseen voitaisiin todeta, että he pitivät tuokioista erityisen paljon. Lasten palaute oli suullista mutta myös kehollista viestintää eli peukulla mielipiteen näyttämistä. Heiltä saatu palaute olikin meille erityisen tärkeää. Lasten suhtautumisen tuokioihin oli tärkeä osa havainnointia, sillä heitä varten harjoituksia suunniteltiin. Lapsilta saatu palaute olikin pääasiassa

positiivista. Lähes jokainen lapsista piti tuokioita mielekkäitä, ja he toivoivat niitä toteutettavan useammin. Kaikki eivät kuitenkaan osanneet kertoa mielipidettensä tuokioon, vaikka he olivatkin tuokioilla innokkaasti mukana.

Vaikka mindfulness on aiheena ehkä hieman vieraampi, sen tunnettavuus lisääntyy koko ajan ja sitä arvostetaan paljon. Huomasimme myös lasten vanhempien olevan myös todella tyytyväisiä siihen, että mindfulnessia on alettu toteuttaa myös lasten kanssa varhaiskasvatuksessa. Osa vanhemmista kertoi tehneensä myös kotona mindfulness-harjoituksia. Tämä oli hienoa kuulla, sillä sen vaikutukset ovat paremmat, kun sitä harjoittelee useammin.

## 7 KYSELY VARHAISKASVATTAJILLE

Tässä luvussa tulemme avaamaan kyselyn tavoitteita ja tuloksia. Tuotimme opinnäytetyössämme Webropol-kyselyn, jota käytimme yhtenä tiedonhankintamenetelmänämme. Kysely lähetettiin sähköisesti Päiväkoti Jumpin henkilökunnalle. Kysely lähetettiin kahteen Seinäjoella sijaitsevaan Jumpin yksikköön. Lähetimme kyselyn varhaiskasvattajille 5.2.2020 ja vastausaikaa annoimme 19.2.2020 saakka. Vastausaika oli siis tasan kaksi viikkoa. Henkilökunnan määrä Jumpilla on yhteensä noin 30 henkilöä, ja kysely lähtikin jokaiselle Jumpin varhaiskasvattajalle. Kyselyllä halusimme selvittää Jumpin varhaiskasvattajien näkemyksiä ja ajatuksia mindfulnessista sekä siitä, pitävätkö he sitä tärkeänä osana työtään. Halusimme saada selville myös sen, millaisia menetelmiä kasvattajilla on jo käytössään, ja mitä he vielä kaipaisivat työhönsä. Kyselyssämme oli yhteensä 12 kysymystä. Siinä oli useita avoimia kysymyksiä, sillä halusimme saada tarkkoja vastauksia sekä antaa kasvattajille mahdollisuuden tuoda omat mielipiteensä ja ajatuksensa ilmi. Avoimien kysymysten lisäksi kyselyssä oli mukana muutama monivalintakysymys. Kysely toteutettiin anonyymisti.

### 7.1 Kyselyn tulokset

Tässä luvussa on tarkoituksena kuvata kyselyn tuloksia. Kerromme kyselyn vastaukset omin sanoin sekä käyttämällä vastaajien vastauksista suoria lainauksia. Kyselyn vastaukset ovat anonyymejä eikä niistä ole mahdollista selvittää vastaajan henkilöllisyyttä. Näin ollen kyselyn anonymiteetti säilyy. Teimme lukuun alaotsikot kyselymme kysymysten pohjalta. Alaotsikoissa tulemme käsittelemään useampaa kysymystä ja niiden vastauksia kerralla. Liitämme työmme loppuun kyselyn tutkimuskysymykset (liite 1). Kyselyymme vastasi 15 kasvattajaa ja olimme tähän vastausmäärään tyytyväisiä, sillä saimme hyvin laajoja ja kattavia vastauksia.

## 7.2 Varhaiskasvattajien tietoisuus ja käyttökokemukset mindfulnessista

Kyselyn alussa halusimme selvittää vastaajien työkokemuksen varhaiskasvatusalalta. Saimme vastauksia kasvattajilta, joilla oli hyvin eri määrä työkokemusta. Osalla vastaajista oli työkokemusta yli 10 vuotta, kun taas yhdellä vastaajista oli ainoastaan muutama kuukausi. Suurimman osan työkokemus ajoittui kahdesta viiteen vuoden välille.

Seuraavana halusimme selvittää, mitä käsite mindfulness vastaajien mielestä tarkoittaa. Tarkoitus oli selvittää vastaajien tietämystä aiheesta. Tämän kyselyn vastaukset olivat paljolti samantapaisia. Jokainen vastaajista mielsi mindfulnessin olevan rentoutusta tai mielen rauhoittamista.

Rauhoittumisen taidon opettelua, rentoutumisen kautta opeteltavaa itsehillintää ja tunteiden ja ajatusten käsittelyä/kontrollia. (V3)

Rentoutumista, rauhoittumista, mielen ja kehon tasapainoa. Vastapainoa arjen hulinalle ja toiminnalle. Sisäisen hyvän olon löytymistä ja sen harjoittamista. (V13)

Yksi vastaajista oli maininnut mindfulnessin tarkoittavan tietoisuutta sekä tietoisuustaitoja. Oli hienoa huomata, että yhdelle vastaajalle tämä aihe oli näin tuttu. Kuitenkin jokaisella vastaajista oli jonkinlainen käsitys mindfulness-käsitteen tarkoituksesta. Myös käsitteet mielenhallinta ja mielen rauhoittuminen tulivat esiin osasta vastauksista. Vastauksista pystyi myös päättämään, että aiheeseen oli joltain osin perehdytty.

Kaikki vastaajat pitivät mindfulnessin käyttöä tärkeänä varhaiskasvatuksessa. Vastaajat kokivat sen käytön tärkeäksi vastapainoksi varhaiskasvatuksen vauhdikkaiden päivien sisälle.

Näitä asioita ja tietoista ajattelua on hyvä alkaa opetella jo varhaiskasvatuksessa mm. tunteiden säätelyn ja hallinnan sekä stressin siedon takia. (V14)

Kiireisen arjen vastapainona on todella tärkeää, että lapsi oppii rauhoittumaan. Lisäksi tunnetaitojen harjoittelun tukena hyvä käyttää mindfulness-menetelmiä, koska niiden kautta lapsi oppii ymmärtämään, että pystyy itse hallitsemaan tunteitaan ja

ajatuksiaan. Oppii hallitsemaan impulsseja ja ymmärtämään itseään paremmin suhteessa toisiin. Mistä tunteet ja reaktiot syntyvät ja kuinka niihin pystyy vaikuttamaan...(V4)

Kuten yllä olevista lainauksista voi huomata, vastauksissa kävi myös ilmi, että kasvattajat tiedostivat varhaiskasvatuksen arjen kuormittavuuden ja kokivat tärkeäksi rauhoittumisen hetken päivittäin. Muutamista vastauksista kävi ilmi, että kasvattajat ajattelevat mindfulnessin harjoittelulla olevan yhteys myös tunnetaitojen ja stressinsiedon kehitykseen. Olikin hienoa huomata, että kasvattajat kokivat mindfulnessilla olevan hyötyjä myös tulevaisuuden kannalta.

Hetkessä elämällä oppii arvostamaan jokaista hetkeä. Tulevaisuudessa tulevat menestymään ne, joilla on näitä taitoja. Taito pysähtyä ja arvioida omaa vointia. Taito nauttia pienistä asioista. Jatkuva juokseminen ja suorittaminen ei kanna pitkälle ja se on jo tähän mennessä nähty. Siksi mindfulnessille on tilausta ja on erittäin tärkeää, että näitä taitoja aletaan harjoitella jo varhaiskasvatuksessa. (V4)

Sama vastaaja oli myös miettinyt mindfulnessin merkitystä pitkällä tähtäimeillä ja tulevaisuuden kannalta. Oli hienoa, että vastaaja oli käyttänyt paljon aikaa ja ajatuksia vastauksen suhteen ja miettinyt mindfulnessia laajasta monesta eri näkökulmasta. Vastauksessa kävi ilmi samoja asioita, joita me käsittelemme työmme teoriaosuudessa.

### **7.3 Varhaiskasvattajien käytössä olevia mindfulness-menetelmiä**

Seuraavaksi halusimme selvittää, millaisia erilaisia mindfulness-menetelmiä kasvattajilla on käytössään sekä kuinka usein kasvattajat käyttävät niitä työssään. 14 vastaajaa kertoi kyselyssä käyttämiään mindfulnessin eri menetelmiä. Vastaajilla oli hyviä ja monipuolisia ideoita ja tapoja siihen, miten olivat mindfulnessia toteuttaneet.

Hengitysharjoituksia, luonnossa aistiharjoituksia, kuuntelua, rentoutustarinoita, satuhierontaa. En osaa sanoa mitkä kaikki

lasketaan virallisesti mindfulness-menetelmiksi, mutta nämä kaikki kehittävät tietoisuustaitoja. Tärkeää lasten itsearvio, pysähtyä miettimään miltä mikäkin tuntui/mitä mietit harjoitusta tehdessä. Esimerkiksi jos hengittää tennispallo vatsan päällä, ei silloin pysty miettimään mitään muuta. Tämän oivaltaminen on oleellista. (V4)

Sama vastaaja oli myös pohtinut mindfulnessia ja sen merkitystä kokonaisvaltaisesti. Todella hienoa, että kasvattaja on perehtynyt mindfulnessiin ja sen hyötyihin. Vastaajalla on myös erinomaisia keinoja mindfulnessin toteuttamiseksi ja vastauksista näkyy se, ettei mindfulnessin harjoittamiseksi tarvita mitään erikoisia välineitä tai suuria ponnisteluja.

Oman ajatuskulun ymmärtäminen ja havainnoiminen on mindfulnessia. Omenan syöminen niin, että ei oikeasti tee mitään muuta, kuin syö omenaa. Havainnoi sen rakennetta, väriä, tuoksua, miltä se tuntuu suussa ja miltä se maistuu. Miltä kuulostaa, kun sitä puraisee. Kun näihin hetkiin oppii pysähtymään, niin oppii arvostamaan pieniä asioita ja tällä tulee olemaan suuri vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (V4)

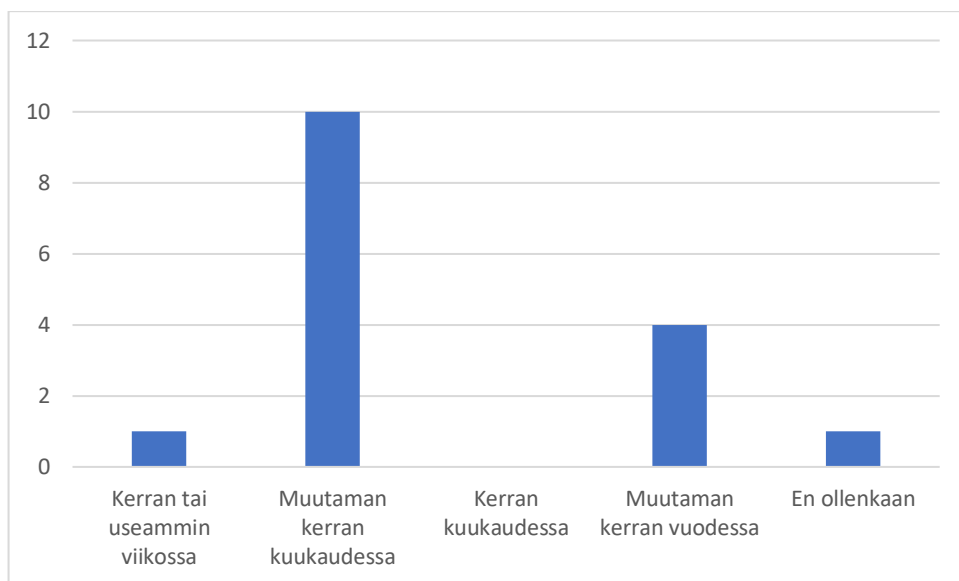
Ainoastaan yksi vastaajista kertoi, että hänellä ei ole tällä hetkellä kauhean paljon käytössään mindfulness-menetelmiä, mutta vastaaja totesi, että hän haluaisi mieluusti oppia eri menetelmiä. Neljä kasvattajaa kertoi käyttäneensä erilaisia lapsille tarkoitettuja hengitysharjoituksia. Vastauksista nousi esiin myös kahdeksan kasvattajan vastaukset, jotka kertoivat käyttäneensä satuhierontaa yhtenä mindfulnessin välineenä. Luonnossa touhuaminen, rentoutuminen, itsen ja toisen kehuminen sekä kuunteluharjoitukset ovat myös olleet kasvattajien käytössä.

Vastauksista nousi esiin monia hyviä mindfulnessin eri menetelmiä myös edellä mainittujen lisäksi. Lasten joogakortit sekä mindfulness-kortit nousivat esiin kahden kasvattajan vastauksesta. Yhteensä kolmessa eri vastauksessa todettiin, että eri menetelmiä olisi mukava oppia lisää, eikä kaikki tienneet täysin, mitkä kaikki lasketaan mindfulness-menetelmiksi. Mielestämme kuitenkin kaikki vastauksista ilmi tulleet menetelmät ovat ja tukevat mindfulnessin tarkoitusta.

Olen käyttänyt työssäni mm. lasten joogaa, monenlaisia rentoutumisharjoituksia, ajattelun kohdentamista/harjoittelua,

itsen ja toisen kehumista. Paremminkin voisin aiheeseen tutustua. (V13)

Kyselyn kuudentena kysymyksenä oli monivalintakysymys. Siinä halusimme selvittää, miten usein kasvattajat käyttävät työssään mindfulnessin menetelmiä. Kysymyksen vastaajista suurin osa käyttää työssään mindfulnessia muutaman kerran kuukaudessa, osa muutaman kerran vuodessa ja vain yksi vastaajista kertoi käyttävänsä työssään kerran viikossa tai useammin mindfulnessia. Yksi vastaajista kertoi, että ei käytä mindfulnessia työssään ollenkaan. Näistä tuloksista voimme päätellä, että opas tulee varmasti käyttöön, sillä kiinnostus mindfulnessia kohtaan näkyy olevan suurta. Opas tulee myös varmasti hyödyksi sellaisille kasvattajille, jotka eivät vielä mindfulnessia työssään hyödynnä. Kuvio 1 havainnollistaa vastaajien määrän.



Kuvio 1. Miten usein kasvattajat käyttävät työssään mindfulness- menetelmiä?

#### 7.4 Mindfulnessin käytön sisällyttäminen arkeen ja sen vaikutukset lapsiin

Seuraavaksi selvittimme, millaisissa eri arjen tilanteissa kasvattajat kokevat mindfulnessin käytön olevan tarpeen. Suurin osa vastaajista koki mindfulnessin käytön tärkeäksi ennen lepoa hetkeä ja siirtymätilanteissa, sekä rauhoittumisen tueksi vauhdikkaiden tilanteiden päätteeksi. Hienoa, että kasvattajat ovat käyttäneet tai ainakin kokevat mindfulnessin tärkeäksi keinoksi varhaiskasvatuksen arjen erilaisissa tilanteissa.

Tilanteen rauhoittamiseksi, toisaalta rauhallisessa/otollisessa tilanteessa, esim. aamupiirillä tai lepoa hetken alussa. Joskus myös pienryhmässä. (V12)

Yhdessä vastauksessa tuli ilmi, että mindfulnessia kannattaisi toteuttaa etenkin pienryhmätoiminnassa. Eräs vastaaja taas koki, että mindfulness on tärkeää etenkin isompien lasten kanssa. Mindfulness liitettiin myös tunteiden säätelyn tueksi yhdessä vastauksessa. Varhaiskasvattajille mindfulnessin käyttäminen tuo siis apua sekä uusia toimintatapoja moniin eri tilanteisiin, mikä on erittäin hyvä asia.

Jos on vaikeuksia esim. Tunteiden käsittelyssä tai rauhoittumisessa (V13)

Kysyimme kasvattajilta, millaisia vaikutuksia he ovat huomanneet mindfulnessilla olevan lapsiin, mikäli he ovat niitä keinoja käyttäneet. Tähän kysymykseen saimme 13 vastausta. Lähes kaikki vastaajat olivat huomanneet sillä olevan rauhoittava vaikutus lapsiin. Vastauksista huomasin sen, että mindfulnessin harjoittamisen merkitystä oli mietitty pidemmälle, joka varmasti myös lisää harjoitusten tekemistä. On hyvä, että kasvattajat tiedostavat harjoitusten hyötyjä. Mindfulnessin harjoittelu oli myös liitetty itsetunnon ja itsetuntemuksen kehityksen tueksi. Saimme todella monipuolisia ja mielenkiintoisia näkökulmia kasvattajien vastauksista kysymykseemme.

Rauhoittava vaikutus ja nimenomaan sen pohtiminen, että tuntuuko rauhoittuneelta/mitä mietit. Itsetuntemus ja itsetunto kehittyvät näiden kautta. Lapset osaavat yleensä iloita pienistäkin asioista, mutta oleellista on, että tämä kyky säilyisi, kun lapsi kasvaa. Siksi lapsen on tärkeää oppia huomaamaan,

kuinka tärkeä ja merkityksellinen jokainen hetki voi olla. Ja voin olemalla tietoinen hetkessä, sen todella elää. Jos on ajatuksissaan koko ajan menneessä tai tulevassa, tai kuvittelee että onnellisuus on kiinni jostain uudesta mitä vielä odottaa saavuttavansa, niin elämä vaan menee ohi, eikä sitä todella elä. (V4)

Vain yksi vastaajista ei osannut sanoa mitään vaikutuksia mindfulnessin käytöstä. Ajattelun ja keskittymiskyvyn kehittyminen mainittiin myös vastauksissa. Hienoa huomata, että kasvattajilla on oikeita käsityksiä mindfulnessin vaikutuksista. Mindfulnessin käsite voi osasta kasvattajista tuntua vaikealta ja siksi vaikutuksia ei välttämättä osata ajatella. Mindfulnessin vaikutukset ovat kuitenkin hyvin yksinkertaisiakin, sellaisiakin, joita kasvattajat eivät välttämättä osaa yhdistä mindfulnessiin.

Rauhoittuminen, keskittymiskyvyn lisääntyminen ja äänen käytön hiljentyminen. (V11)

Selvitimme vielä, onko kasvattajilla heidän mielestään tarpeeksi tapoja mindfulnessin käyttämiseen arjessa. Noin puolet vastaajista koki, että heillä on joitain hyvin tapoja mindfulnessin käyttöön varhaiskasvatuksessa, mutta jokainen oli kuitenkin sitä mieltä, että lisämateriaali olisi tarpeen. Tämä oli meille merkittävä tieto, sillä opas tulee juuri heidän käyttöönsä.

## **7.5 Varhaiskasvattajien toiveet mindfulness-harjoittelun tueksi**

Kysyimme kasvattajien toiveita sen suhteen, millaisia keinoja he toivoisivat mindfulnessin harjoittamisen tueksi. Saimme monipuolisia vastauksia, joissa korostui, että melkein jokainen kasvattaja toivoo materiaaleja, joita on helppo ottaa käyttöön. Myös monipuolisia vinkkejä ja valmiita materiaaleja kaivataan. Vastauksista pystyi päätellä, että kasvattajat kaipaavat oppaaseen keinoja, jotka ovat nopeasti toteutettavissa, tilanteesta riippumatta.

Nopeita ja helppoja, lapsia innostavia ja kiinnostavia. Muunneltavia lasten kiinnostuksen mukaisiksi (V3.)

Valmista materiaalia, joka olisi helposti sovellettavissa esimerkiksi erilaisiin teemoihin. (V6).

Eräs vastaus erottui joukosta, sillä vastauksesta huomasin, miten tärkeänä vastaaja piti opinnäytetyömme aihetta. Oli hienoa huomata, että vastaaja oli selvästi pohtinut huolella vastaamiseen.

Tuleva opas on varmasti tosi hyvä juttu ja vinkkejä/linkkejä hyville sivustoille. Kasvattajien kesken tiedon jakaminen, mikä on ollut toimivaa oman ryhmän kanssa. Mielestäni tämä aihe pitäisi nostaa entistä suurempaan arvoon ja varmistaa, että menetelmien käyttö ei ole vain kasvattajan mielenkiinnosta kiinni. Esimerkiksi ryhmävasuun nostaa teemaksi, jotta tiimit pysähtyisivät suunnittelemaan ja arvioimaan kuinka meillä toteutetaan. (V4.)

Kyselyssä toimme julki, että kasvattajien käyttöön on tulossa mindfulness-menetelmien tueksi opas, joka tulee Jumpin kasvattajien käyttöön. Kysyimme, uskovatko kasvattajat, että oppaalle tulisi käyttöä heidän omassa työssään. Kaikki 15 vastaajaa oli vastanneet tähän kyllä. Vastauksesi saimme siis, että kaikki vastaajat kokevat tulevan oppaan hyödylliseksi omaan työhönsä.

Kyselyn viimeisenä kohtana annoimme kasvattajille vapaan sanan. He saivat tuoda esiin asioita, jotka liittyvät aiheeseen. Saimme 4 vastausta, joissa tuli ilmi se, että kasvattajat pitävät mindfulnessia tärkeänä ja uutena aiheena.

Aihe on uusi ja tätä päivää! Varmasti hyötyä monille. (V2)

Tärkeä ja hyvä aihe! Itselle sydäntä lähellä ja toivottavasti tämä teidän työ innostaa muitakin kasvattajia, jotka eivät välttämättä vielä käytä menetelmiä niin aktiivisesti. Varmasti tulee hyödyllinen opas. (V1)

Tärkeä aihe, jonka merkitys korostuu nyky maailman vauhdikkaassa ja paineistetussa menossa! Kiitos siis siihen paneutumisesta. (V4)

Oli hienoa, että muutama vastaaja oli käyttänyt aikaa vielä kyselyn päätteeksi ja laittanut muutamia pohdintoja vapaa sana- kohtaan. Osasimmekin varautua, että tähän kohtaan ei paljon vastauksia tule, mutta oli hienoa, että saimme muutaman eri vastauksen tähänkin kohtaan. Johtopäätöksenä tästä voimme päätellä kasvattajien pitävän aiheitamme tärkeänä.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda opas, joka sisältää on mindfulness-harjoituksia 3-5-vuotiaille lapsille. Oppaan tarkoituksena on tuoda konkreettinen työväline varhaiskasvattajien käyttöön. Oppaaseen kokosimme erilaisia harjoituksia, joita on helppo toteuttaa varhaiskasvatuksen arjen keskellä. Halusimme oppaaseemme harjoituksia, joita on mahdollista soveltaa myös nuorempien lasten kanssa. Tavoitteena oli tehdä oppaasta helppo ja selkeälukuinen, jota on mielekästä käyttää konkreettisenä työvälineenä. Ennen oppaan tekemistä, kokeilimme eri harjoituksia lasten kanssa ja havainnoimme niiden toimivuutta. Suunnittelimme ja toteutimme 8 eri mindfulness- tuokiota varhaiskasvatuksessa oleville lapsille. Oppaan lisäksi tarkoituksena oli avata muutamia aiheeseen liittyviä käsitteitä teoreettisen viitekehyksen kautta. Valikoimme tärkeimmät käsitteet, jotka tukevat aiheitamme lähinnä varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Mielestämme onnistuimme oppaan rakentamisessa hyvin ja saimme koottua mielekkään ja helppokäyttöisen oppaan.

Opinnäytetyömme aihe mindfulness osana varhaiskasvatusta on tärkeä, mutta vielä suhteellisen vähän tutkittu aihe. Mindfulnessia itsessään on tutkittu enemmän, mutta varhaiskasvatuksen näkökulmasta tästä aiheesta ei kovin löydy kovin laajasti tutkimustietoa. Aiheeseemme liittyen on tehty muutamia opinnäytetöitä, ja löysimme myös vähän vastaavanlaisen mindfulness-harjoitus oppaan, joka oli toteutettu muutama vuosi takaperin. Näistä saimme hyviä ja kiinnostavia lähteitä tähän työhömmme. Mindfulnessin harjoittelun liittäminen varhaiskasvatukseen tukee lapsen kasvua ja kehitystä, mutta sen hyödyntämistä varhaiskasvattajan työssä olisi hyvä olla enemmän mukana. Mindfulnessilla on huomattu olevan paljon positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin, ja tämän vuoksi onkin tärkeää aloittaa sen harjoittaminen jo varhaiskasvatusiässä. Tekemämme opas onkin juuri tähän tarkoitukseen rakennettu työväline varhaiskasvattajien työn tueksi.

Oppaamme rakentaminen sujui mielestämme melko mutkattomasti. Pitämämme 8 mindfulness-tuokiota auttoivat suuresti oppaan tekemisessä, sillä meillä oli tiedossa, mitkä menetelmät toimivat hyvin lasten kanssa, miten muokata harjoituksia sopivammiksi ja mitkä harjoitukset halusimme jättää oppaastamme

pois. Tuokioiden aikana teimme havaintoja, joiden perusteella oppaasta rakentui juuri meidän näköinen ja meidän mielestämme hyvin toimiva mindfulness-harjoitus opas. Kyselyn avulla pystyimme selvittämään kasvattajien mielipiteitä ja toiveita opasta kohtaan, jotta siitä rakentui heidän työtään palveleva työväline. Saimme myös selville, miten paljon tietoa heillä on aiheesta ja tämä auttoi miettimään, miten paljon teoriatietoa oppaaseen on tarpeen laittaa.

Opinnäytetyömme teoriaosuus vei suurimman osan ajasta. Aluksi oli haasteellista löytää juuri omaan työhömmme sopivimmat käsitteet, joita lähteä avaamaan. Käsitteitä oli paljon, mutta rajaaminen oli tärkeää. Aiheemme tiimoilta löytyi paljon käsitteitä, joista halusimme rajata työhömmme sopivat käsitteet. Haaste olikin valikoida juuri ne, jotka tukevat parhaiten meidän työtämme ja rajata työhömmme sopiva määrä käsitteitä. Toinen haastavaksi osoittautunut asia teoriaosuuden kirjoittamisessa oli sopivien lähteiden löytäminen. Aihettamme oli tutkittu melko vähän varhaiskasvatuksen osalta ja olikin aikaa vievää sekä jopa haasteellista löytää tarvittava määrä luotettavia lähteitä työllemme.

Pohdimme aihettamme myös oman ammatti-identiteetin kehittymisen näkökulmasta. Sosionomin ammatissa sosiaalialan kompetenssit ovat suuressa roolissa. Asiakastyön osaaminen on yksi tärkeä kompetenssi. Tuottaessamme oppaan asiakkaan toiveesta heidän työvälineeksi tukee laajasti tämän kompetenssin vaatimuksia. Tärkeää tutkimuksessamme oli täyttää asiakkaan toiveet oppaan suhteen. Tuotimme oppaan asiakkaan toiveita kuunnellen, osallistaen heitä meidän prosessiimme mm. kyselyn kautta, arvioiden ja dokumentoiden työmme tuloksia ja havaintoja. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2016).

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa käymme läpi tutkimuksessamme nousseita mielenkiintoisia tuloksia. Rinnastamme pohdintojamme sekä kyselyssä nousseita tuloksia teoriaosuuteemme. Havainnointimme sekä kyselymme tuottivat meille kattavan määrän tietoa, joita pääsimme analysoimaan. Havaintojemme perusteella voidaan todeta, että mindfulnessin harjoittamisen ei tarvitse olla mitään erikoista eikä se vaadi suuria järjestelyitä tai ponnisteluja. Silvertonin mukaan tietoisuustaidot voidaan nimetä pelkän harjoittelun ja menetelmän lisäksi elämäntavaksi, jota ihminen toteuttaa ihan joka päivä, ihan jokaisessa tilanteessa. (Silverton 2013, 29.) Lasten kanssa tehdyt harjoitukset, sekä oppaassa olevat harjoitukset ovat toteutettavissa helposti, ilman suurempia järjestelyitä tai tiloja.

Mindfulness on uusi aihe, eikä käsite ole kaikille tuttu. Sen eri keinoja ja menetelmiä on kuitenkin jo käytössä. Varhaiskasvattajille tehdyn kyselyn perusteella, varhaiskasvattajat ovat hyvin kiinnostuneita mindfulnessista sekä suurimmalla osalla heistä on jo työssään käytössä erilaisia mindfulnessin keinoja. Voimme myös todeta tekemämme kyselyn perusteella, että kasvattajat toivovat konkreettisia keinoja sekä uusia ideoita mindfulnessin toteuttamiseksi. Tämän tiedon perusteella oppaamme tulisi olemaan hyödyllinen työväline Päiväkoti Jumpin varhaiskasvattajille.

On todettu, että tietoisuustaitojen harjoittaminen tuo mukanaan paljon positiivisia vaikutuksia lapsille, kuten sosiaalisten taitojen, onnellisuuden, emotionaalisen tasapainon ja tarkkaavaisuuden kehittymistä. (Mindfulness lapsille [viitattu 12.2.2020].) Huomisimme kyselyn vastauksien kautta varhaiskasvattajien tehneen samanlaisia havaintoja. Teoriaosuudessamme käsittelemme myös rauhoittumista ja rentoutumista. Oli hienoa huomata, että teoriapohjamme tukee myös varhaiskasvattajien tekemiä huomioita. Vastauksista huomasimme paljon yhtäläisyyksiä teoriapohjaamme verraten.

## LÄHTEET

Aro, T & Laakso, M-L. 2014. Taaperoista taitavaksi toimijaksi: itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Ei päiväystä.  
Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. [PDF-tiedosto]. [Viitattu 21.4.2020]. Saatavana: <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Child Mind Institute. Ei päiväystä. How Can We Help Kids With Self-Regulation? [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 13.2.2020]. Saatavana: <https://childmind.org/article/can-help-kids-self-regulation/>

Duodecim Koulun terveyskirjasto, 2017. [Verkkojulkaisu] Kustannus Oy Duodecim. Itsesäätelykyky ydin vahvuutena. [Viitattu 29.12.2019] Saatavana: <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhoollolle/opettajan-opas-luonteenvahvuudet/ool00007>

Epooki, 2018. Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 21.4.2020] Saatavana: <http://www.oamk.fi/epooki/2018/toiminnallinen-opinnaytetyo/>

Folkhälsanin tutkimuskeskus. Dagis-tutkimus. Ei päiväystä. Itsesäätely ja rauhoittumistaidot. [PDF-tiedosto]. [Viitattu 10.2.2020]. Saatavana: [https://dagisfh.files.wordpress.com/2019/03/aivot-ja-itsesc3a4c3a4tely\\_ohjeet-henkilc3b6kunnalle-1.pdf](https://dagisfh.files.wordpress.com/2019/03/aivot-ja-itsesc3a4c3a4tely_ohjeet-henkilc3b6kunnalle-1.pdf)

Greater Good Magazine. Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. What is mindfulness? [Viitattu 4.12.2019] Saatavana: <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>

Hallikainen, T., Ikonen, E., Järveläinen, M., Kurki, A., Louhela, M., Piironen, R., Monto- Puusti, K., & Urjamo, M. 2017. Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Teoksessa: Arki, arvot ja etiikka, Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. [Verkkojulkaisu]. Luku 2. Punamusta Oy. 12-13. [Viitattu 6.3.2020]. Saatavana: <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Haukka, I. 25.4.2019. WHO: Lapset pois ruudun äärestä ja leikkimään. [Verkkoartikkeli]. Maailman terveysjärjestö. [Viitattu 2.3.2020] Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-10753977>

Hautakangas, M. Ei päiväystä. Tutkittua varhaiskasvatuksesta. Miten voimme tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä? [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 3.2.2020] Saatavana: <https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2018/10/19/miten-voimme-tukea-lapsen-itsesaatelytaitojen-kehittymista/>

Hawn, G. 2014. 10 läsnäolon minuuttia: mindfulness lapsille. Helsinki: Basam Books Oy.

- Heinonen, H., Iivonen, E., Korhonen, M., Lahtinen, N., Muuronen, K., Semi, R. & Siimes, U. 2016. Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa: lapsen oikeus osallistua ja vaikuttaa. Jyväskylä: PS-kustannus, Bookwell Oy.
- Hidasta elämää. 11.3.2015. Mitä on mindfulness? [Verkkosivu]. [Viitattu 24.9.2019] Saatavana: <https://hidastaelamaa.fi/2015/03/mita-on-mindfulness/#0a2d86e5>
- Ingram, C. 2014. Intohimoinen läsnäolo: havahtuneen tietoisuuden seitsemän ominaisuutta. 2. uud. p. Helsinki: Basam Books Oy.
- Isokorpi, T. 2008. Pää pyörällä: kaaoksesta rauhoittumiseen ja aitoon läsnäoloon. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Isomäki H. 27.10.2015. Itsesäätely: Kehitys ja vaikeudet. [Ppt-esitys]. Neuropsykologipalvelu LUDUS Oy. [Viitattu 27.1.2020] Saatavana: <https://www.avi.fi/documents/10191/4669118/AVI+ITSESA%25CC%2588A%25CC%2588TELY+2015+kopiot.pdf/3482a00b-a3ae-49a5-9767-e34a77a4d18d>
- Jump, Suomen liikuttavin päiväkotii. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 30.11.2019] Saatavana: <http://www.paivakotijump.fi/>
- Järvenpää, P. & Granberg, S. 2015. Itsesäätelytaitojen kehityksen tukeminen varhaislapsuudessa. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö. Opinnäytetyö. [Viitattu 15.12.2020]. Saatavana: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100277/Granberg\\_Saara\\_Jarven\\_paa\\_Pauliina.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100277/Granberg_Saara_Jarven_paa_Pauliina.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kabat-Zinn, J & M. 2011. Jokapäiväiset ilonaiheet: Vanhemmuus ja tietoinen läsnäolo. Helsinki: Basam Books Oy.
- Karhumäki, A. 23.3.2016. Kauneus & Terveys. Tämä on hyvän itsetuntemuksen perusta: mitä on kehotietoisuus? [Verkoartikkeli]. [Viitattu 14.4.2020] Saatavana: <https://www.terve.fi/artikkelit/tama-on-hyvan-itsetuntemuksen-perusta>
- KidsHealth, 2015. Helmikuu, 2015. Childhood stress. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 17.1.2020]. Saatavana: <https://kidshealth.org/en/parents/stress.html>
- KidsHealth. 2017. How Does Mindfulness Work? [Verkkosivu]. [Viitattu 20.3.2020] Saatavana: <https://kidshealth.org/en/kids/mindfulness.html>
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS- kustannus, Bookwell Oy.
- Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. 2014. Mindfulness ja tieteet. Tampere: University Press & tekijät.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. PS- kustannus.
- Laakso, J. 2009. Mielen taito: vapauta ajatuksia-kehitä tunteita. Helsinki: Kirjapaja.
- Laine, E. & Poutiainen, N. 2014. Lasten stressin esiintyminen päiväkodissa henkilöstön havainnoimana ja kokemana. Pieksämäki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosionomi AMK. Opinnäytetyö. [Viitattu: 1.2.2020]. Saatavana:

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70897/Laine\\_Eija\\_Poutiainen\\_Nina.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70897/Laine_Eija_Poutiainen_Nina.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Leinonen, R. 12.12.2018. Sisällönanalyysi. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 2.3.2020] Saatavana: <https://spoken.fi/sisallonanalyysi/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ei päiväystä. Leikkipäivä. Leikki kehittää lapsen itsesäätelyä. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.2.2020]. Saatavana: <https://leikkipaiva.fi/leikki-kehittaa-lapsen-itsesaatelya/>
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukala, M. 2015. Lapsen mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. uud. p. Juvenes Print-Suomen yliopistopaino: Suomen Mielenterveysseura.
- Martin, M. 2017. Saa jännittää: jännittäminen voimavarana. Helsinki: Kirjapaja.
- Mattila, K. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mieto Ry. 30.5.2013. Meditoinnin hyödyt – Tutkimustuloksia. [Verkkojulkaisu]. Mieli. Kaakkois-Helsingin mielenterveysseura. [Viitattu: 2.2.2020] Saatavana: <https://mieto.fi/2013/05/30/meditoinnin-hyodyt-tutkimustuloksia/>
- Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään: Lepo ja hiljentyminen. Helsinki: Pedatieto.
- Mindatwork. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Mitä mindfulness on? [Verkkosivu]. [Viitattu 30.9.2019] Saatavana: <http://www.mindatwork.fi/mita-mindfulness-on/>
- Mindfulness lapsille. Ei päiväystä. Mindfulness – mitä se tarkoittaa? [Verkkosivu]. [Viitattu 12.2.2020] Saatavana: <https://mindfulnesslapsille.fi/>
- Mindfulness, tunne- ja tietoisuustaidot. Ei päiväystä. Mindfulness-määritelmä. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.2.2020] Saatavana: <https://infontes.fi/mindfulness-maaritelma/>
- Mustavuori, J-M. 2007. Elämän juurilla: Ruumillisuus ja läsnäolo. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Mäenpää, K. 2019. Kehotietoisuus on tärkeä taito. Ulvilan seutu 31.1.2019, 6.
- Neuvokas perhe. Ei päiväystä. Mindfulness-harjoitus lapselle ja aikuiselle. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.12.2019] Saatavana: <https://neuvokasperhe.fi/en/node/351>
- Nilsson, Å. 2015. Aivot ja mindfulness: teoriasta käytännön viisauteen. Turku: Samsaraa Tasapaino-oppaat, X-copy.
- Nyström, E. Tassun toimintakortit. Kokeile kanssani mindfulnessia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. [PDF-tiedosto]. Tampere. [Viitattu 4.2.2020] Saatavana: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Helsinki: PunaMusta Oy.

- Petäistö, J. & Pohjonen, L. 2017. Hengellisyiden tukeminen isostoiminnassa. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 21.4.2020]. Saatavana: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140418/Petaisto\\_Jaana\\_Pohjonen\\_Liisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140418/Petaisto_Jaana_Pohjonen_Liisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Positiivinen kasvatus. 20.3.2018. Lapsen itsesääätely- miten tukea lapsen itsesääätelyä? [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 29.12.2019] Saatavana: <https://positiivinenkasvatus.fi/itsesaatelyn-abc/lapsen-itsesaately-miten-tukea-lapsen-itsesaatelya/>
- PsyMenta. 16.11.2018. Mindfulness-apua stressiin ja ahdistukseen kotikonstein. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 29.2.2020] Saatavana: <https://psymenta.fi/mindfulness-apua-stressiin-ja-ahdistukseen-kotikonstein/>
- Rönkkö, E. 25.3.2019. Hiiltä ja timanttia: Oppijat pedagogiikan rajapinnoilla. Kehotietoisuus- oppimisen perusta. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 15.4.2020] Saatavana: <https://blogit.metropolia.fi/hiilta-ja-timanttia/2019/03/25/kehotietoisuus-oppimisen-perusta/>
- Siljamäki, T. 2019. Kasvokkain lapsuuden haavojen kanssa: Kasvu, varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Talentia-lehti 2.2019, 17.
- Silverton, S. 2013. Mindfulness: tietoisien läsnäolon läpimurto. Helsinki: Schildts & Söderströms.
- Sjöroos, M. 2010. Myötätunto. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. 29.4.2016. Kuopio. [Viitattu 21.4.2020]. Saatavana: [https://moodle.seamk.fi/pluginfile.php/373477/mod\\_resource/content/1/Uusitut%20kompetenssit.pdf](https://moodle.seamk.fi/pluginfile.php/373477/mod_resource/content/1/Uusitut%20kompetenssit.pdf)
- Suntio, R. 2015. Kesyä Jännitys: opas kasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus, Bookwell Oy.
- SurveyMonkey. Ei päiväystä. Laadullisen tutkimuksen tekeminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.2.2020] Saatavana: <https://fi.surveymonkey.com/mp/conducting-qualitative-research/>
- Tahkokallio, K. 2018. Uskalla olla lapsellesi aikuinen: Kuinka kasvatat lapsistasi onnellisia ja tasapainoisia. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Terveystalo.fi, 2018. 12.10.2018. Tietoisuustaidot osana kivunhallintaa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 30.9.2019] Saatavana: <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/tietoisuustaidot-osana-kivunhallintaa>
- Tommola, A. & Häkkinen, S. 2017. Rauhoita ja rohkaise: apua arjen stressitilanteisiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Trogen, T. Ei päiväystä. Erityisvoima: Mitä on itsesääätely. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 2.1.2020] Saatavana: <https://erityisvoimia.fi/kuormituksen-vahentamisen-keinot/nain-autat-lasta-itsesaatelyyn/>

- Tunnetaitoja lapselle, Pysähdy tietoisuustaitojen pariin lapsen kanssa. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.12.2019] Saatavana: [https://www.tunnetaitojalapselle.fi/tietoisuustaidot\\_tul.html](https://www.tunnetaitojalapselle.fi/tietoisuustaidot_tul.html)
- Unger, K. 2015. Mielenrauha: Calm-50 mindfulness and relaxation exercises to de-stress and unwind. Jyväskylä: Docenco Oy.
- Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, Bookwell Oy.
- Wihuri, A-J. 2014. Mindfulness työssä: Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Williams, M. & Penman, D. 2011. Tietoinen läsnäolo: löydä rauha kiireen keskellä. Helsinki: Basam Books.
- Vuorinen K, 2017. 5.10.2017. Duodecim, koulun terveyskirjasto: Itsesäätelykyky. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.1.2020] Saatavana: <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhuollolle/opettajan-opas-luonteenvahvuudet/ool00007>
- Väestöliitto. 2020. Tunnetaidot. [Verkkosivu]. [Viitattu 10.12.2020] Saatavana: [https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/](https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/)
- Yle terveys. 11.5.2012. Mindfulness: mitä se on? [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 24.9.2019]. Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/03/30/mindfulness-mita-se>

## LIITTEET

Liite 1. Kysely varhaiskasvattajille

Liite 1. Kysely varhaiskasvattajille

## MINDFULNESS ELI TIETOISUUSTAIDOT

1. Kauanko olet ollut kasvattajana varhaiskasvatusalalla?

2. Mitä käsite mindfulness mielestäsi tarkoittaa?

3. Pidätkö tärkeänä mindfulnessin eri menetelmien käyttöä lasten kanssa varhaiskasvattajan työssä?

☐ Kyllä

☐ En

4. Perustele vastauksesi, miksi pidät/miksi et pidä tärkeänä?

5. Jos käytät työssäsi lasten kanssa mindfulnessin eri menetelmiä, millaisia ne ovat?

6. Kuinka usein käytät työssäsi lasten kanssa mindfulnessia?

- ☐ Kerran viikossa tai useammin
- ☐ Muutaman kerran kuukaudessa
- ☐ Kerran kuukaudessa
- ☐ Muutaman kerran vuodessa
- ☐ En ollenkaan.

**7. Millaisissa eri tilanteissa koet mindfulnessin menetelmien käytön tärkeänä varhaiskasvatuksen arjessa?**

**8. Jos käytät työssäsi mindfulnessin keinoja, niin millaisia vaikutuksia koet niillä olevan lapsiin?**

**9. Koetko, että sinulla on riittävästi lapsille soveltuvia eri tapoja mindfulnessin ja rauhoittumisen tueksi/harjoittamiseksi?**

**10. . Millaisia keinoja toivoisit saavasi mindfulnessin käytön tueksi varhaiskasvatuksen arkeen?**

**11. Käyttöönne on tulossa mindfulness-menetelmien tueksi rakennettu opas varhaiskasvatuksessa käytettäväksi. Uskotko sille tulevan käyttöä omassa työssäsi?**

- ☐ Kyllä  
☐ En

**12. Vapaa sana: Mitä muuta haluaisit tuoda esiin aiheeseen liittyen?**