



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)

# Tietoisuustaitoharjoitukset lapsen itsesäätelyn tukena varhaiskasvatuksessa

Essi Kolu

Opinnäytetyö, Marraskuu 2022

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Marraskuu 2022**  
**Sosiaalialan koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä  
Essi Kolu

Nimeke  
Tietoisuustaitoharjoitukset lapsen itsesäätelyn tukena varhaiskasvatuksessa

Toimeksiantaja  
Kontiolahtelainen päiväkot

**Tiivistelmä**

Opinnäytetyön tarkoitus on tukea ja vahvistaa lasten itsesäätelytaitoja tietoisuustaitoharjoitusten avulla. Tavoitteena on harjoitella tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista hengitykseen mielikuvaharjoituksia sisältävien tarinoiden avulla. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ohjeistus tarinallisiin ja mielikuvallisiin hengitysharjoituksiin. Tarinallisten mielikuvaharjoitusten ohjaamana lapset voivat havainnoida ja tunnustella hengitystään ja hengityksen aikaansaamia kehontuntemuksia. Tarinoiden tavoite on ohjata lasta tietoisesti säädelytilaan, jossa lapsi harjoittelee tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista, mikä tukee lapsen toiminnanohjauksen ja itsesäätelytaitojen kehittymistä ja vahvistumista.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä kontiolahtelaisen päiväkodin kanssa. Opinnäytetyöprosessiin sisältyi kolme toimintatuokiota. Toimintatuokiolla tehtyjen havaintojen sekä tuokiolle osallistuneen varhaiskasvattajan kanssa käydyn dialogin pohjalta tuotosta muokattiin ja kehitettiin opinnäytetyön tavoitteita vastaavaksi.

Lapsille ohjattavien mielikuvallisten hengitysharjoitusten tulee olla riittävän lyhyitä ja yksinkertaisia. Etenkin toiminnalliset ja osallistavat menetelmät lisäsivät lasten keskittymisen tasoa. Harjoitusten toistaminen seuraavalla tuokiolla lisäsi lasten keskittymistä sekä kiinnostusta harjoituksiin osallistumiseen. Hengitysharjoitusten säännöllinen toteuttaminen varhaiskasvatuksen arjessa voisi tukea lasten itsesäätelytaitojen vahvistamista, sillä vasta tietoisuustaitoharjoitusten säännöllisellä toistamisella voidaan saavuttaa taitojen oppimista ja vahvistumista.

Kieli  
suomi

Sivuja 49  
Liitteet 5  
Liitesivumäärä 16

Asiasanat  
itsesäätely, keskittyminen, tietoinen läsnäolo, mielikuvaharjoittelu, hengitys



**THESIS**  
**November 2022**  
**Degree Programme in Social Services**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author  
Essi Kolu

Title  
Mindfulness Exercises to Support the Child's Self-regulation in Early Childhood Education

Commissioned by  
An early childhood education and care center (ECEC) in Kontiolahti

Abstract

The purpose of the thesis is to support and strengthen children's self-regulation skills through awareness skill exercises. The goal is to practice the conscious targeting of attention to the breath by means of stories containing guided imagery exercises. As a result of the thesis, story-based guided imagery exercises were created. The stories contain instructions for the breathing exercises. Guided by story-based imagery exercises, children can observe and feel their breathing and the body sensations caused by breathing. The goal of the stories is to guide the child into a consciously regulated state, where the child practices conscious targeting of attention, which supports the development and strengthening of the child's self-regulation skills.

The thesis was carried out in cooperation with an ECEC center in Kontiolahti. The thesis process included three activity sessions. Based on the observations made at the activity sessions and the dialogue with the early childhood educator who participated in the sessions, the product was modified and developed to meet the objectives of the thesis.

Guided imagery breathing exercises for children should be short and simple enough. Functional and participatory methods increased the level of children's concentration in activity sessions. Repeating the exercises in the next session also increased the children's concentration and interest in participating in the exercises. Introducing exercises as a regular part of ECEC could support the strengthening of children's self-regulation skills. Only with regular repetition of awareness skill exercises can the learning and strengthening of skills be achieved.

Language  
Finnish

Pages 49  
Appendices 5  
Pages of Appendices 16

Keywords  
self-regulation, concentration, mindfulness, guided imagery, breathing

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Varhaiskasvatus .....	6
2.1	Varhaiskasvatuksen tarkoitus, tehtävä ja tavoitteet .....	6
2.2	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet .....	7
2.3	Varhaiskasvatuksen pedagogiikka.....	8
2.4	Laaja-alainen osaaminen ja oppimisen alueet.....	9
3	Lapsen itsesäätely .....	11
3.1	Itsesäätelyn määritelmiä .....	11
3.2	Itsesäätelyn biologinen perusta .....	12
3.3	Tunteiden säätely .....	14
3.4	Itsesäätelytaitojen kehittyminen .....	15
4	Tietoisuustaidot.....	16
4.1	Tietoisuustaitoharjoittelun perusta .....	16
4.2	Tietoisuustaitoharjoittelun hyödyt.....	17
4.3	Hengitys tietoisuustaitoharjoittelun tukena.....	19
5	Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt .....	21
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos .....	22
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	23
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	23
7.2	Tiedonhankinnan menetelmät.....	25
7.3	Osallistamisen menetelmät.....	27
7.4	Arviointimenetelmät .....	28
8	Opinnäytetyöprosessi .....	29
8.1	Konstruktivistinen prosessimalli .....	29
8.2	Aloitus- ja suunnitteluvaihe .....	30
8.3	Esivaihe .....	31
8.4	Työstövaihe .....	32
8.5	Tarkastus- ja viimeistelyvaihe .....	36
9	Opinnäytetyön tuotos.....	37
9.1	Ohjeistus hengitysharjoituksiin.....	37
9.2	Tuotoksen arviointi.....	37
10	Pohdinta.....	39
10.1	Johtopäätökset .....	39
10.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	42
10.3	Oma oppiminen ja ammatillinen kehittyminen.....	44
10.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet .....	45
	Lähteet.....	47

## Liitteet

Liite 1	Ohjeistus hengitysharjoituksiin
Liite 2	Havainnointirunko
Liite 3	Opinnäytetyön aikataulu
Liite 4	Infokirje vanhemmille
Liite 5	Tuokioiden toimintasuunnitelmat

## 1 Johdanto

Keskiverto ihminen viettää älylaitteiden parissa jopa 40 % valveillaoloajastaan. Runsaalla nopeatempoisella mediasisällöllä on haitallinen vaikutus etenkin lasten keskittymiskyvyn ja itsesäätelyn kehittymiseen. Aivojen jatkuva virittyneisyys ja asioiden yhtäaikainen prosessointi heikentää lasten kognitiivisten taitojen, keskittymiskyvyn ja työmuistin kehittymistä. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 185–187.)

Tietämys lasten itsesäätelytaitojen merkityksestä lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sekä pysähtymisen ja läsnäolon vaikutuksesta itsesäätelytaitoihin kasvaa jatkuvasti. Tiedetään, että alle kouluikäisten lasten itsesäätely on erityisen muokkautuvassa tilassa, sillä aivot ovat tässä iässä aikuisten aivoja plastiisempia. Aivojen neuroplastisuuden vuoksi merkittävät anatomiset muutokset aivoissa ovat mahdollisia. (Nieminen & Sajaniemi 2016, 8; Sovijärvi, Arina & Halmetoja 2016, 455.)

Digiympäristön tarjoama informaatiotulva saa aivoissa aikaan ylivirittyneen tilan, ja on yhteydessä stressihormonien välittymiseen. Kehon stressitilalla on yhteys tunteiden säätelyn ja itsesäätelyn haasteisiin. (Sainio ym. 2020, 187.) Opinnäytetyön aihe lasten itsesäätelyn tukemisesta tietoisuustaitoharjoitusten avulla vastaa siihen pysähtymisen, rentoutumisen ja läsnäolon tarpeeseen, jota lapsi digitalisaation aikakaudella tarvitsee. Tämä opinnäytetyö tarjoaa ymmärrystä itsesäätelyn ja tietoisuustaitoharjoittelun perusteista, sekä työvälineitä ja menetelmiä keskittymistä tukevien tietoisuustaitoharjoitusten tuomiseksi osaksi varhaiskasvatusta.

Opinnäytetyön tarkoitus on tukea ja vahvistaa lasten itsesäätelytaitoja tietoisuustaitoharjoitusten avulla. Tavoitteena on harjoitella tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista hengitykseen mielikuvaharjoituksia sisältävien tarinoiden avulla. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ohjeistus tarinallisiin ja mielikuvallisiin hengitysharjoituksiin. Tarinallisten mielikuvaharjoitusten ohjaamana lapset voivat havainnoida ja tunnustella hengitystään ja hengityksen aikaansaamia kehontuntemuksia.

Opinnäytetyö käsittelee itsesäätelyä keskittymisen ja tarkkaavaisuuden kohdentamisen näkökulmasta. Tietoisuustaitoharjoitusten osalta opinnäytetyössä käsitellään hengitykseen keskittyviä harjoituksia. Opinnäytetyöprosessiin sisältyi kolme toimintatuokiota. Toimintatuokiolla tehtyjen havaintojen sekä tuokiolle osallistuneen varhaiskasvattajan kanssa käydyn dialogin ja palautteen pohjalta tuotosta muokattiin ja kehitettiin opinnäytetyön tavoitteita vastaavaksi. Opinnäytetyötä ohjasi konstruktivistinen prosessimalli, jonka luonteeseen kuuluu prosessin vaiheesta toiseen palaaminen tarvittaessa.

## **2 Varhaiskasvatus**

### **2.1 Varhaiskasvatuksen tarkoitus, tehtävä ja tavoitteet**

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 2 §). Varhaiskasvatuksen järjestäminen perustuu Suomen perustuslain, varhaiskasvatuslain, varhaiskasvatuksesta annetun valtioneuvoston asetuksen sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden velvoitteisiin (Opetushallitus 2018, 15). Varhaiskasvatus toimintaa voidaan järjestää päiväkodissa päiväkotitoimintana, perhepäiväkodissa perhepäivähoitona tai avoimena varhaiskasvatustoimintana, jota järjestetään toimintaan soveltuvassa paikassa (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 1 §). Kaikkia varhaiskasvatuksen toimintamuotoja ohjaavat varhaiskasvatuslain ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteet. Varhaiskasvatuksen lapsiryhmien muodostamisessa otetaan huomioon henkilöstön mitoitukseen sekä ryhmien enimmäiskokoon liittyvät säädökset. (Opetushallitus 2018, 17–18.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on varhaiskasvatuslain (540/2018, 3 §) mukaan edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia sekä tukea lapsen oppimisen edellytyksiä. Tavoitteena on myös toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa ja

mahdollistaa lapsille positiivisia oppimiskokemuksia. Varhaiskasvatuksen tulee edistää yhdenvertaisuutta ja varmistaa jokaisen lapsen mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on myös kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimisen taitoja. Varhaiskasvatustoiminnan lähtökohdista ja toiminnan suunnittelun taustalla ovat oppimisen alueet sekä laaja-alaisen osaamisen tavoitteet (Opetushallitus 2018, 37).

Varhaiskasvatusta suunniteltaessa ja järjestettäessä on ensisijaisesti huomioitava lapsen etu (Varhaiskasvatustalaki 540/2018, 4 §). Varhaiskasvatus ehkäisee lasten syrjäytymistä ja lisää lasten tasa-arvoa (Opetushallitus 2018, 14). Suomen perustuslain (731/1999, 6 §) mukaan ketään ei saa ilman hyväksyttävää syytä asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vammaisuuden, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä, ja heidän tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti.

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on vastata osaltaan lasten hyvinvoinnista ja toimia kotien kasvatustehtävän täydentäjänä (Opetushallitus 2018, 7). Varhaiskasvatus tukee huoltajien kasvatustyötä ja mahdollistaa myös huoltajien työssä käymisen ja opiskelun. Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö on varhaiskasvatuksessa merkittävää, ja tavoitteena onkin huoltajien ja henkilöstön molemminpuolinen sitoutuminen lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseen. Yhteistyö varhaiskasvatuksen ja eri oppimisympäristöä tukevien tahojen välillä tukee varhaiskasvatuksen tavoitteita. Yhteistyötä tehdään muun muassa neuvolan, lastensuojelun ja muiden sosiaali- ja terveystalvelujen toimijoiden kanssa. Yhteistyö on erityisen tärkeää, jos lapsen kehityksestä tai hyvinvoinnista herää huoli. (Opetushallitus 2018, 14, 34–35.)

## **2.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet**

Varhaiskasvatussuunnitelman (vasun) perusteet on valtakunnallisesti veloitettava asiakirja, jonka mukaan varhaiskasvatusta toteutetaan ja jonka mukaan paikalliset sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan;

varhaiskasvatussuunnitelmakokonaisuus on näin ollen kolmitasoinen. Vasun perusteet perustuu varhaiskasvatukseen ja on Opetushallituksen antama määräys. Asiakirja toimii varhaiskasvatuksen järjestämisen tukena ja ohjeistuksena ja edistää valtakunnallisesti yhdenmukaisen varhaiskasvatuksen toteutumista. Asiakirja ohjeistaa varhaiskasvatussuunnitelmien sisällön lisäksi varhaiskasvatuksen toteuttamisen tavoitteista ja sisällöstä sekä eri tahojen kanssa tehtävästä yhteistyöstä. (Opetushallitus 2018, 7–8.)

Paikallinen vasu ja lapsen vasu tulee laatia varhaiskasvatukseen sekä vasun perusteiden määrittämien periaatteiden mukaisesti (Opetushallitus 2018, 12). Valtakunnalliset perusteet luovat yhtenäisen ja vakaan perustan varhaiskasvatustyölle. Paikallinen vasu määrittelee, ohjaa ja tukee varhaiskasvatuksen järjestämistä paikallisesti kunnissa, kuntayhtymissä ja muissa yksityisissä tai julkisissa palveluntuottajissa. (Ahonen 2017, 17.) Paikallinen vasu määrää ja ohjaa paikallista varhaiskasvatuksen järjestämistä, ja sen laadinnassa on huomioitava paikallisesti ilmenevät erityispiirteet ja tarpeet. Lapsen vasun tavoitteena on turvata lapsen oikeus saada suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa. Lapsen vasu korostaa lapsen etua. Suunnitelmaan kirjataan tavoitteet pedagogiselle toiminnalle, jolla pyritään tukemaan lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. (Opetushallitus 2018, 8, 9–10.) Tavoitteiden asettamisessa keskeistä lapsen mielenkiinnonkohteiden huomioiminen. Lapsi motivoituu yhteiseen toimintaan paremmin, kun toiminnan taustalla ovat lapsen omat toiveet. (Ahonen 2017, 24.)

### **2.3 Varhaiskasvatuksen pedagogiikka**

Varhaiskasvatuksen pedagogiikka on etenkin kasvatus- ja varhaiskasvatustieteeseen perustuvaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jolla tuetaan lasten hyvinvointia ja oppimista. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka on kokonaisuus, joka sisältää kasvatuksen, opetuksen ja hoidon ulottuvuudet. (Opetushallitus 2018, 22.) Varhaiskasvatuksen pedagogiikka ilmenee päivän kaikissa tilanteissa ja liittyy siten koko päiväkodin toimintakulttuuriin (Karila 2017, 10).



Lasten oppimista edistävät positiiviset kokemukset, turvallinen ympäristö sekä myönteiset vuorovaikutussuhteet (Opetushallitus 2018, 22).

Pedagogisen suunnittelun perustana toimivat lasten kiinnostuksen kohteet ja tarpeet, sekä lasten aloitteista nousevat oppimisen kohteet. (Opetushallitus 2018, 37; Karila 2017, 11). Varhaiskasvatuslain (540/2018, 20 §) mukaan varhaiskasvatusta suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa lapsen mielipide ja toivomukset on selvitettävä ja otettava huomioon lapsen iän ja kehityksen mukaisesti. Laadukas pedagoginen toiminta edellyttää dokumentointia, arviointia ja kehittämistä (Opetushallitus 2018, 37).

## **2.4 Laaja-alainen osaaminen ja oppimisen alueet**

Laaja-alainen osaaminen on tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon kokonaisuus, sekä osaamista toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Laadukas pedagoginen toiminta on laaja-alaisen osaamisen vahvistamisen edellytys. Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet kuvaa viisi laaja-alaisen osaamisen osa-alueita: ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen, monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. (Opetushallitus 2018, 23–24.) Jokainen laaja-alaisen osaamisen osa-alue sisältää tavoitteen varhaiskasvatuksen pedagogiselle toiminnalle ja oppimisympäristölle. Varhaiskasvatuksen ammattilaisten vastuulla sisällyttää osa-alueet vahvaksi ja tasapainoiseksi osaksi varhaiskasvatuksen toimintaa. (Kola-Torvinen 2017, 13–14). Laaja-alaisen osaamisen toteutumisen edellytyksenä on se, että lapset todella voivat olla osa yhteisöään sen aktiivisena toimijana. Tällöin tulee kiinnittää huomiota siihen, missä määrin lapset osallistuvat toiminnan suunnitteluun ja arviointiin. (Ahonen 2017, 46.)

Laajemmassa kuvassa nämä osaamisen alueet ja taidot liittyvät tulevaisuuden työelämätaitoihin ja osaamiseen, ja taitojen keskiössä on jatkuvasti oppiva kansalainen. Opeteltavat tiedot, taidot, arvot ja asenteet tukevat lapsen henkilökohtaista kasvua sekä vastuullista roolia yhteiskunnassa. Laaja-alaisen osaamisen taidot karttuvat läpi eliniän, eikä niissä ole tarkoitus tulla valmiiksi tai

täydelliseksi. (Kangas, Lastikka & Karlsson 2021, 32.) Tässä opinnäytetyössä käsitellään ajattelun ja oppimisen sekä itsestä huolehtimisen osa-alueita, sillä kyseiset laaja-alaisen osaamisen alueet liittyvät lapsen itsesäätelyn sekä keskitymisen ja tarkkaavaisuuden kohdentamisen taitojen tukemiseen.

Lapset oppivat merkityksellisten kokemusten kautta, mikä vaatii tilaa ihmetellä ja oivaltaa. Ajattelun ja oppimisen osa-alueen tavoitteiden mukaan lapsia tulee kannustaa kysymään ja kyseenalaistamaan, ja kasvattajan tehtävä on tukea lapsen taitoa nimetä ja kuvata ympäristön ilmiöitä ikätason ja kehityksen mukaisesti. Onnistumisista iloitaan yhdessä lapsen kanssa ja kannustetaan olemaan lannistumatta epäonnistumisen kohdalla. (Opetushallitus 2018, 24.) On tärkeää auttaa lasta tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja vahvistaa näin lapsen itseluottamusta (Kola-Torvinen 2017, 13). Yksi ajattelun ja oppimisen osa-alueen tavoite on ohjata lasta suuntaamaan ja ylläpitämään tarkkaavaisuutta (Opetushallitus 2018, 24).

Itsestä huolehtimisen osa-alueen tavoitteena on herättää lapsen luottamusta omiin taitoihin ja tukea lasten itsenäisyyden asteittaista lisääntymistä (Opetushallitus 2018, 25). Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsia niin, että heillä on riittävästi resursseja rakentaa hyvä ja terve käsitys itsestään (Kola-Torvinen 2017, 14). Varhaiskasvatuksessa tulee käsitellä kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviä tekijöitä, kuten levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin teemoja. Lasten tunteiden säätelyn ja itsesäätelyn taitoja tuetaan harjoittelemalla havaitsemaan ja tiedostamaan tunteita. (Opetushallitus 2018, 26.)

Oppimisen alueet on viidestä teemasta koostuva kokonaisuus, joka ohjaa varhaiskasvatuksen henkilöstöä monipuolisen pedagogisen toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa (Opetushallitus 2018, 40). Oppimisen alueiden tavoitteena on tukea lasten laaja-alaisen osaamisen toteuttamista ja turvata varhaiskasvatustoiminnan monipuolisuus ja kokonaisvaltaisuus (Kola-Torvinen 2017, 14). Oppimisen alueet on ryhmitelty teemoihin, joita ovat Kielten rikas maailma, Ilmaisun monet muodot, Minä ja meidän yhteisömme, Tutkin ja toimin ympäristössäni sekä Kasvan, liikun ja kehityn. Niistä jokainen kuvaa varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan tavoitteita ja sisältöjä. Keskeistä eheytytyn

pedagogisen toiminnan suunnittelussa on oppimisen alueiden kokonaisvaltainen ja tasapuolinen huomioiminen, sekä aihepiirien yhdisteleminen ja soveltaminen. Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa tulee huomioida myös lasten mielenkiinnon kohteet ja osaaminen. (Opetushallitus 2018, 40.) Kokonaisvaltaisen oppimisprosessin mahdollistuminen edellyttää tavoitteiden asettamista, ajattelua, ymmärtämistä ja erilaisia oppimisympäristöjä ja työskentelytapoja soveltamalla. Keskeistä lapsen oppimisprosessissa on ilmiön ymmärtäminen ja selittäminen. (Ahonen 2017, 163–164.)

### **3 Lapsen itsesäätely**

#### **3.1 Itsesäätelyn määritelmiä**

Itsesäätely on mielekästä ja tavoitteellista toimintaa, joka huomioi kunkin tilanteen tavoitteet. Se on ihmisen kykyä säädellä motivaatiotaan, halujaan, suorituksiaan, toimintaimpulssejaan, ajatuksiaan ja tarkkaavaisuuttaan; toisin sanoen itsesäätely on emootioiden, käyttäytymisen ja kognitiivisen toiminnan säätelyä. Itsesäätelyn avulla toimintaa ohjataan kohti pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteita. Itsesäätelyä kutsutaan myös toiminnanohjaukseksi. (Aro 2011a, 10; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 107.) Itsesäätelyn taito on edellytys toimia erilaisissa tilanteissa, kun tunteet ja toiminta muovataan tilanteeseen sopivaksi (Kärkkäinen 2017, 17). Sen myötä ihminen kokee oman toimintansa ja ympäristönsä olevan tasapainossa keskenään, mikä synnyttää hyvinvointia (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 108).

Itsesäätely on lapsen taitoa malttaa mielensä ja odottaa sellaisissa tilanteissa, jossa hänellä olisi välitön halu ja tarve toimia. Tällaisia tilanteita on lapsen elämässä etenkin hetket, jotka aiheuttavat mielipahaa, pettymystä tai turhautumista. Itsesäätely säätää ihmisen sisäistä mielentilaa sekä ulkoista käyttäytymistä tilanteen mukaiseksi. (Sainio ym. 2020, 27.) Itsesäätelykyvyn taso vaikuttaa itsetuntoon, koska sillä on suuri vaikutus lapsen kykyyn hallita ja hillitä tunteita ja impulsseja, olla hyväksytty ryhmän jäsen ja saada onnistumisen

kokemuksia (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 113). Itsesäätelykyvyn vahvistumisen myötä ihmisen kyky hallita ajatuksiaan vahvistuu; ajatuksen tulevat ja menevät, ja ihmisen voi päättää, mitä ajatuksilleen tekee (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 108).

### 3.2 Itsesäätelyn biologinen perusta

Selkäydin, aivorunko ja pikkuaivot muodostavat yhdessä keskushermoston (Sovijärvi ym. 2016, 438). Itsesäätelyn kannalta keskeiset alueet aivoissa sijaitsevat aivorungon ja limbisen järjestelmän alueilla (Sainio ym. 2020, 40). Tunteiden säätely kuuluu limbisen järjestelmän tehtäviin (Sovijärvi ym. 2016, 443). Säätelyyn osallistuu kuitenkin koko aivosto aivorungosta aivokuoren etuotsalohkoon asti, ja eri alueiden toiminta on vastavuoroista (Aro 2011b, 31).

Tahdosta riippuva toiminta on keskittynyt isoaivoihin, jossa myös etuotsalohko sijaitsee (Sovijärvi ym. 2016, 438, 442). Itsesäätelyn vahvistumisessa keskeisessä osassa on aivojen etuotsalohkon toiminta. Etuotsalohkon toimintaan kuuluu jatkuva vuorovaikutus aivojen muiden osien kanssa, sillä se käsittelee eri lähteistä tulevaa informaatiota ja ohjaa käyttäytymistä tilanteeseen sopivaksi. Etuotsalohkon tehtäviin kuuluu myös toiminnanohjaus sekä tarkkaavaisuuden suuntaaminen ja ylläpito. Aivojen etuosat kehittyvät hitaasti, joten lapsi on säätelyssään välittömien tunnekokemuksiensa varassa. Ilman etuotsalohkon ohjausta aivorungon ja limbisen järjestelmän laukaisemat tiedostamattomat mekanismit ottavat vallan, mikä aiheuttaa lapsessa tunnekaappauksen. (Sainio ym. 2020, 42–43; Aro 2011b, 33; Sajaniemi ym. 2015, 35.) Aivojen biologiset mekanismit laukaisevat ihmisessä valpastumisen silloin, kun tilanne on uusi tai voimakkaita tunteita herättävä. Lapsi tarvitsee aikuisen apua valpastumisen säätelyssä. Toistuva ylivirittyneisyys valpastumistilassa heikentää lapsen itsesäätelykykyä, joka on vasta kehittymässä. (Sainio ym. 2020, 39–40.)

Lapsen itsesäätelyn onnistuminen vaatiikin aikuisen kanssasäätelyä, jolloin lapsen etuotsalohkolla on mahdollisuus kypsyä ja toiminnanohjauksen käyttäytymistä säätelevillä yhteyksillä vahvistua (Sainio ym. 2020, 43; Sovijärvi ym.

2016, 442). Kanssasäätelyllä tarkoitetaan asettumista yhteyteen lapsen kanssa, myötätuntoista ja rauhoittavaa huomioimista. Kanssasäätelyn myötä lapsi ei joudu sietokykynsä ääri rajoille. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 83, 97).

Epämiellyttävät tunteet saavat aikaan kehon sympaattisen hermoston aktivoitumisen, jolloin sydän tykyttää, verenpaine nousee ja hengitys nopeutuu. Vaikka reaktio on automaattinen ja tiedostamaton, sitä voi oppia säätelemään tarkoituksenmukaisesti. (Sainio ym. 2020, 47–48.) Tutkimusten mukaan tarkkaavaisuuden tietoinen kohdentaminen muualle tynnyttää kehon stressitilaa, joten tarkkaavaisuuden kohdentaminen on tehokas tunteiden säätelyn keino. (Kokkonen 2010, 78–79; Aro 2011b, 33.)

Lapsen itsesäätelyn kehittymisen edellyttää vahvojen hermoyhteyksien muodostamista aivojen muista osista, kuten valpastumisesta vastaavalta aivorungosta sekä tunnereaktioista vastaavasta limbisestä järjestelmästä, etuotsalohkoon. Näin toiminnanohjauksesta vastaava etuotsalohko pystyy tynnyttämään voimakkaita tunnereaktioita ja ärsykeitä. (Sainio ym. 2020, 44–45). Hermonverkkoyhteyksien toistuva käyttö vahvistaa yhteyksiä etuotsalohkon ja muiden aivoalueiden välillä, mikä johtaa itsesäätelyn automatisoitumiseen. Aivojen muovautuvuus onkin kaiken oppimisen perusta. Yhteyksien vahvistuminen vaatii onnistuakseen kuitenkin mielenhallintataitojen toistuvaa harjoittelua. (Sainio ym. 2020, 55–56). Lisääntyvä tutkimus osoittaa, että alle kouluikäisten lasten itsesäätely on erityisen muokkautuvassa tilassa, sillä aivot ovat tässä iässä hyvin plastiset (Nieminen & Sajaniemi 2016, 8). Aivojen neuroplastisuuden vuoksi merkittävät anatomiset muutokset aivoissa ovat mahdollisia (Sovijärvi ym. 2016, 455). Koska pienten lasten itsesäätelystä ja toiminnanohjauksesta vastaavat aivojen mekanismit ja hermoverkkoyhteydet eivät ole vielä kehittyneet, ovat lapset toisaalta myös erityisen alttiita digiympäristön tarjoaman jatkuvan virikkeisyyden haitallisille vaikutuksille (Sainio ym. 2022, 188).

Stressiaktivoitumisen hallintaa ja itsesäätelyä vahvistetaan harjoituksilla, joissa pysähtyminen ja rauhoittuminen tynnyttää mielen. Tarkkaavaisuuden tietoinen kohdentaminen vahvistaa edellä mainittuja hermoverkkoyhteyksiä, jolloin

itsesäätelyn automatisoituminen mahdollistuu. (Sainio ym. 2020, 56–57). Biologisen stressireaktion ja hallinnan keskiössä ovatkin ajattelemisen ja tarkkaavaisuuden ylläpitämisen taidot (Sajaniemi ym. 2015, 31). Kun lapsi keskittyy usein ja kohdistaa tarkkaavaisuutensa tiettyyn asiaan, keskittymisen taito harjaantuu. (Kärkkäinen 2017, 99.) Lapsille sopivia harjoituksia ovat sellaiset, joissa pysähtytään kuulostelemaan omaa kehoa ja mieltä. Hengittämiseen keskittyminen ja erilaiset hengittämisen harjoitukset auttavat rauhoittamaan mieltä arjen hälinästä. (Kärkkäinen 2017, 100.) Rentouttavat harjoitukset antavat lapsen kehittyville aivoille mahdollisuuden lepoon, mikä puolestaan itsessään parantaa lapsen keskittymiskykyä (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 97).

### 3.3 Tunteiden säätely

Hyvä tunteiden säätely on itsesäätelyn edellytys. Tunteiden säätelyn taidon avulla ihminen kykenee sosiaaliseen vuorovaikutukseen voimakkaista tunnekokemuksista huolimatta. (Aro 2011a, 11–12.) Tunnesäätely on taitoa säädellä tunteiden yli- ja aliviriämistä. Toimiva tunnesäätely on valmiutta yhdistää tietoa tunteisiin ja tuntemuksiin kehossa, ja päinvastoin. Se on kykyä sietää ja ilmaista tunteita. (Martin, Seppä, Lehtinen & Törö 2014, 145.)

Tiedostamattomien ja tiedostettujen tunneprosessien käynnistyminen muuttaa elimistön fysiologista tilaa ja vaikuttaa autonomisen hermoston toimintaan, stressihormonien erittymiseen ja sitä kautta muun muassa hengitykseen ja sydämen toimintaan (Martin ym. 2014, 154–155; Sainio ym. 2020, 30). Elimistön ja mielen välinen vaikutus on kaksisuuntainen. Esimerkiksi tunteen laukaisema ylihengitys saa aikaan fyysisiä ja psyykkisiä tuntemuksia, joiden vuoksi hengitysreaktio voimistuu entisestään. Hengityksen tietoisesta rauhoittamisesta voidaan vaikuttaa elimistön fysiologiseen tilaan ja tunteisiin. (Martin ym. 2014, 156–157.)

Tunteiden tietoinen havaitseminen ja ohjaaminen sekä kehollisten viestien tunnistaminen on itsesäätelyn ja tunteiden säätelyn edellytys (Sainio ym. 2020, 59). Tunnetilojen säätelyä helpottaa ajatusten ja virinneiden tunteiden

tiedostaminen ja niiden erottaminen vallitsevasta tilanteesta. Tätä korostaa tietoisuustaitoharjoittelu, jossa pysähdytään havainnoimaan esimerkiksi kehon tuntemuksia. Rauhalliseen hengittämiseen keskittyvät hengitysharjoitukset rauhoittavat kehoa ja toimivat epämiellyttävien tunteiden laannuttajana. (Kokkonen 2010, 57, 69.)

### **3.4 Itsesäätelytaitojen kehittyminen**

Itsesäätely kehittyy samaan aikaan tarkkaavaisuudesta vastaavien hermoverkkojen sekä aivojen muun neurobiologisen kehityksen kanssa. Tahdonalainen tunteiden ja käyttäytymisen hallinta ja säätely perustuu tarkkavaisuuden kohdistamiseen ja ylläpitämiseen. (Sainio ym. 2020, 27; Aro 2011b, 24.) Kielellisen kehityksen eteneminen vaikuttaa itsesäätelyn valmiuksiin, sillä sen myötä lapsella on enemmän keinoja itsensä säätelyyn (Kärkkäinen 2017, 18; Aro 2011b, 21). Itsesäätelytaito vahvistuu siis muun kehityksen edetessä, ja sitä voidaan vahvistaa harjoittelulla (Sainio ym. 2020, 28). Koska lapsen etuotsalohko ei ole kehittynyt, eikä hänellä ole valmiuksia säädellä itseään, tulee aikuisen toimia tilanteissa kanssasäätelijänä. Säätelytaitoja voidaan oppia ainoastaan vuorovaikutuksessa. Esimerkin avulla lapsi oppii sietämään tunnetilojaan, jolloin toiminnanohjaus ja itsesäätelyn taito pääsee vahvistumaan. (Sainio ym. 2020, 32; Sajaniemi ym. 2015, 37, 39.)

Toiminnanohjauksen kehittyessä lapsi alkaa toimimaan sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden vaihdellessa ja niistä huolimatta. Lapsi alkaa suodattaa häiriötekijöitä, hillitää impulssejaan ja pitää yllä tarkkaavuuttaan. Harjoittelun ja aikuisen tuen avulla lapsi oppii olemaan havainnoimatta häiriötekijöitä, jolloin hermoverkko-yhteydet vahvistuvat ja itsesäätely pääsee kehittymään. Ympäristön ärsykkeet sopivissa määrin siis tukevat lapsen toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn kehittymistä. (Sainio ym. 2020, 30–32, 34–35.) Itsesäätelyn kehittyminen vaatii lapselta siis kykyä suunnata ja ylläpitää tarkkaavaisuutta (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 110). Lapsi omaksuu aikuisen kanssa opetellut tarkkaavaisuuden kohdistamisen ja ylläpitämisen taidot omiksi taidoikseen, mikä luo pohjaa lapsen itsesäätelytaitojen kehittymiselle (Laakso 2011, 64–65).

Itsesäätelytaito ei ole tilannesidonnaista, vaan itsesäätelyn harjoittaminen yhdessä hetkessä kehittää sitä myös muissa tilanteissa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 109). Aikuinen voi tukea lapsen itsesäätelytaitojen vahvistamista ohjaamalla lasta tarpeen tullen pysähtymään ja esimerkiksi hengittämään syvään, tunnustellen ja havainnoiden kehon ja mielen tuntemuksia. Näin lapsi voi ohjatusti päästä tietoisesti säädelyyn tilaan, mikä vahvistaa säätelyn kehittymistä. (Sainio ym. 2020, 59–60.) Lapsen kanssa voi harjoitella tekniikoita, joiden avulla lapsi voi tynnyttää mielensä ja saa näin tukea itsesäätelyä vaativissa tilanteissa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 114–115).

## **4 Tietoisuustaidot**

### **4.1 Tietoisuustaitoharjoittelun perusta**

Tiedostavan läsnäolon juuret ovat buddhalaisessa filosofiassa, joka on 2 500 vuotta vanha tietoisuuden tutkimus- ja harjoitusmenetelmä (Klemola 2013, 17; Lehto 2014, 86). Tietoisuustaidoilla on monta nimeä, kuten mindfulness ja tietoinen tai tiedostava läsnäolo. Tietoisuustaidoissa keskeistä on olla tietoinen siitä, mitä on tässä ja nyt, ympärillä ja mielen sisällä. Tavoitteena harjoittelussa on tunteiden hallinta ja keskittymiskyvyn kehittyminen. Koska lapset vasta harjoittelevat omia toimintamallejaan, on heidän todettu hyötyvän tietoisuustaitojen harjoittelusta. (Katajisto-Korhonen & Takala 2019, 52.)

Keskeistä tietoisuustaitoharjoituksissa on sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden tarkkailu sekä tarkkaavaisuuden tietoinen suuntaaminen ja ylläpitäminen (Lehto 2014, 105–106; Klemola 2013, 83). Läsnä olemisessa ei ole kuitenkaan kyse yksistään tarkkaavaisuuden kohdentamisesta yhteen asiaan, vaan siitä, kuinka tällainen tarkkaavaisuuden tila voidaan saavuttaa (Davis, Robbins Eshelman & McKay 2008, 47). Tietoisesta ja hyväksyvän läsnäolon taidon omaksuminen ei edellytä pyrkimystä saavuttaa jotakin, sillä se on itsensä antamista olla juuri



siinä, missä on (Haarakangas 2011, 120). Tavoitteena on saavuttaa nykyhetki juuri sellaisena, kun se sillä hetkellä näyttäytyy (Lehto 2014, 92).

Tietoisuustaitoharjoittelun on todettu vahvistavan aivojen etuosien yhteyksiä muihin aivojen osiin, mikä lisää toiminnanohjauskapasiteettiä. Tarkkaavaisuuden tietoisien kohdentamisen harjoitukset, esimerkiksi huomion kiinnittäminen hengitykseen, aktivoi niitä aivojen alueita, jotka osallistuvat tarkkaavaisuuden ylläpitoon. (Lehto 2014, 88.) Mieltä harjoittaessa ensimmäinen askel onkin opetella keskittämään huomio hengitysliikkeeseen (Klemola 2018, 88; Lehto 2014, 93).

Tietoisuustaitojen harjoittelun menetelmät lisäävät stressinsietoa, tynnyttävät mieltä, helpottavat läsnäoloa, tukevat toiminnanohjausta ja parantavat tarkkaavaisuutta (Lehto 2014, 99). Harjoittelu voi auttaa oivaltamaan, että jokaista päähän tulevaa ajatusta ei ole pakko jäädä miettimään. Ihmisellä on kyky ja mahdollisuus valita mitä ajatuksia ajatella. Ajatukset ja tunteet eivät ole myöskään lopullisia ne tulevat ja menevät. (Davis ym. 2008, 48.) Tiedostavan läsnäolon menetelmiä käytetään edistämään hyvinvointia ja parantamaan kognitiivista kyvykkyyttä. Niitä on sovellettu muun muassa kognitiivisessa psykologiassa ja niiden on todettu parantavan toiminnanohjauskykyä ja tarkkaavaisuutta. (Lehto 2014, 87.) Tutkimusten mukaan harjoittelun myötä liiallinen asioiden murehtiminen vähenee ja myötätunto itseään kohtaan kehittyy. Myös tunteiden säätelyn on todettu parantuvan tietoisuustaitoharjoittelun myötä. (Lehto 2014, 106.)

## **4.2 Tietoisuustaitoharjoittelun hyödyt**

Oppiaksemme mielen taitoja niitä on harjoiteltava. Toistot ovat kaiken oppimisen perusta, ja myös tietoisuustaitojen oppiminen vaatii harjoittelun toistuvuutta. (Klemola 2013, 22–23; Nieminen & Sajaniemi 2016, 8).

Rentoutumisen tilan saavuttamiseksi vaaditaan keskittyneisyyden olotilaa. Mitä konkreettisempi keskittymisen kohde on, sitä helpompaa ajatusten syrjään siirtäminen on. (Kataja 2003, 33.) Jos rentoutumisen olotilalle annetaan hyvät

olosuhteet, se leviää nopeasti autonomiseen hermoston järjestelmään, sisäeritys-järjestelmään ja immuunijärjestelmään. Sen sijaan pitkäkestoinen ja yhtämittainen hermoston ylivirittynyt tila, jossa stressihormonin välittymistä kehossa ei saada pysäytettyä, saa aikaan psykosomaattisia vaivoja. (Kataja 2003, 23; Nieminen & Sajaniemi 2016, 2.)

Jatkuvasti lisääntyvä neurotieteen tutkimus osoittaa tietoisuustaitojen harjoittelun parantavan kognitiivisia, sosiaalisia ja psykologisia kykyjä, taitoja ja resursseja niin aikuisilla, kuin lapsillakin. Tietoisuustaitojen kehittyminen on yhteydessä aivojen toimintaan ja yleiseen hyvinvointiin. (Nieminen & Sajaniemi 2016, 1.) Mielenhallinnan vahvistaminen pysähtymiseen ja rauhoittumiseen tähtäävien harjoitusten avulla johtaa rakenteellisiin muutoksiin tarkkaavaisuudesta ja työmuistista vastaavilla alueilla. Lisäksi etuotsalohkon ja limbisen järjestelmän väliset hermoverkkoyhteydet vahvistuvat. (Sainio ym. 2020, 62.) Tietoisuustaitojen harjoittelun tavoitteena on muun muassa kehittää tietoista tarkkaavaisuuden säätelyä sekä parantaa keskittymistä, itsesäätelyä ja sosioemotionaalaisia taitoja (Nieminen & Sajaniemi 2016, 2).

Harjoitukset, joissa suunnataan tarkkaavaisuutta yhteen kohteeseen, auttavat tarkkaavaisuuden suuntaamista myös käytännön tilanteissa (Kataja 2003, 41–42; Sovijärvi ym. 2016, 447). Keskittyminen ja huomion suuntautuminen on keskeinen osa itsesäätelytaitoa. Keskittymisen taito on osaltaan myös taitoa olla reagoimatta tai kääntämättä ajatuksia epäolennaisiin asioihin, sillä jokaiseen ärsykkeeseen ei tarvitse reagoida. (Liukkonen 2017, 77–79.)

Tietoisuustaitoharjoitukset sopivat lapsille, koska lapsi toimii harjoituksissa itse pääroolissa (Nieminen & Sajaniemi 2016, 8). Lapsille tietoisuustaitojen harjoittelu tarkoittaa etenkin rauhoittumista ja pysähtymistä. Lapsia ohjataan havainnoimaan oman kehon tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita. Etenkin yksinkertaiset harjoitukset, joissa tarkkaavaisuus kohdennetaan yhteen kohteeseen, hyödyttävät lapsia. Tarkkaavaisuuden voi kohdentaa esimerkiksi hengitykseen. (Sainio ym. 2020, 61; Marjamäki ym. 2015, 99.) Ero lasten ja aikuisten harjoitteissa on se, että lasten harjoituksen tulisi olla leikkisiä ja lyhyempikestoisia (Nieminen & Sajaniemi 2016, 3).

Tietoisuustaitoharjoitukset parantavat keskittymiskykyä, minkä lisäksi rauhoittamisen hetket mahdollistavat lapsille tilaisuuden vapautua melusta ja sosiaalisesta kuormasta. Rentoutuminen virkistää mieltä, vahvistaa stressinsietokykyä ja vähentää ärtyneisyyttä. (Marjamäki ym. 2015, 97–98; Sovijärvi ym. 2016, 447.) Huomion kohdistaminen tiettyyn asiaan kerrallaan vahvistaa aina toiminnanohjauksen, tarkkaavaisuuden ja itsesäätelyn yhteyksiä. Harjoitukset, joissa harjoitellaan tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista, sopivat jo pienillekin lapsille. Säännöllisesti toteutettuna tällaiset harjoitukset vahvistavat lapsen kykyä rauhoittua ja kohdentaa tarkkaavuutta. (Sainio ym. 2020, 60–62, 69.) Muutokset tietoisuustaidoissa eivät tapahdu yksittäisten harjoitusten kautta. Tietoisuustaitojen harjoittelu tulisi sen sijaan ottaa osaksi jokapäiväistä elämää. (Nieminen & Sajaniemi 2016, 8.)

### **4.3 Hengitys tietoisuustaitoharjoittelun tukena**

Tietoisuustaitojen harjoittelemisessa perusharjoitus on huomion suuntaaminen yhteen kohteeseen. Yleensä kohde on hengityслиike, jossa aistimme pallean liikkeen aiheuttamia vaikutuksia kehossa. Perinteisesti hengitysharjoituksissa painotetaan hengitystä pallean alueella. (Klemola 2018, 65, 91.)

Autonominen hermoston toiminta kohdistuu kehon sileisiin lihaksiin, kuten keuhkoputkiin, verisuoniin, sydänlihakseen sekä hormoneja välittäviin rauhaisiin. Autonominen hermosto jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan. Sympaattinen hermosto valmistaa elimistöä toimintaan, kiihdyttää hengitystä ja verenkiertoa, ja parasympaattisen hermoston aktivoituessa elimistö rentoutuu. Autonominen hermoston säätelyyn voi joissain määrin vaikuttaa tietoisesti. Sympaattisen hermoston aktiivisuutta voi lisätä kiihdyttämällä hengitystä; vastavasti parasympaattisen hermoston toimintaa voidaan aktivoida rauhoittamalla tietoisesti hengitysrytmiä. Hengitys mukautuu niin kehon fyysisiin tarpeisiin, kuin myös tunteiden synnyttämiin ärsykkeisiin. (Martin ym. 2014, 52, 54–55; Sajaniemi ym. 2015, 100–101.) Autonomista hermostoa ohjataan aivoissa aisti-, tunne-, ja ajatusinformaation määrittämällä intensiteetillä. Aivot välittävät

parasympaattiseen tai sympaattiseen hermostoon aktivoivia tai jarruttavia signaaleita tämän informaation pohjalta. (Sovijärvi, Arina & Halmetoja 2018, 50.)

Tunteet säätelevät hengitystämme ja hengitys tunteitamme (Martin ym. 2014, 118). Tietoinen vaikuttaminen hengittämiseen välittyy hengityskeskukseen muun muassa aivojen kuorikerroksen kautta. Tunteet vaikuttavat hengitykseen limbisen järjestelmän kautta. (Martin ym. 2014, 53.)

Ihmisellä on taipumus reagoida hengityksellään niin ympäristön, ajatusten ja tunteiden muutoksiin. Hengitykseen keskittyminen on keskeisessä roolissa rentoutumisessa. Hengitysrytmiä rauhoittamalla voidaan aktivoida parasympaattinen hermosto, jolloin mieli ja keho rauhoittuu. (Katajisto-Korhonen & Takala 2019, 36.) Ihmisellä on tapana hengittää tiedostamattomasti. Usein hengitys on nopeaa ja matalaa ja siinä käytetään vain rintakehän yläosaa. Pallea- eli vatsahengityksessä ilmaa kulkee keuhkoihin kaksi kertaa enemmän. Hyvän hengityksen myötä aivot ja lihakset saavat riittävästi happea ja parasympaattinen hermosto aktivoituu. (Kataja 2003, 54–55; Sovijärvi ym. 2016, 226.)

Pinnallisen rintahengityksen ansiosta uloshengityksessä elimistöstä poistuu liikaa hiilidioksidia suhteessa verenkierrossa olevaan hapen määrään (Kataja 2003, 55). Keho tarvitsee happea ja hiilidioksidia sopivassa suhteessa. Hiilidioksidi muun muassa säätelee hengitystä sekä solujen normaalia hapensaannin prosessia ja rentouttaa hermosoluja. Uloshengityksen jälkeisen tauon aikana hiilidioksidipitoisuus lisääntyy ja tasoittuu. (Martin ym. 2014, 245–246.) Autonomisen hermoston toimintaan voidaan vaikuttaa hengityksellä, ja erityisesti syvähengitysharjoitukset ovat tehokkaita keinoja jännityksen ja ylivirittyneisyyden lievittämisessä. Pidentetty uloshengitys aktivoi parasympaattista hermostoa, mikä lisää rentoutumisen tunnetta. (Sovijärvi ym. 2018, 71.) Vapaan uloshengityksen keskeinen osa on tauko, joka syntyy, kun pallea rentoutuu (Martin ym. 2014, 240).

Huomion kiinnittämisen hengitykseen voi aloittaa seuraamalla, miltä ilman virtaaminen sisään ja ulos tuntuu kehossa. Aluksi voi seurata liikettä, jonka hengitys synnyttää. Hengityksen aiheuttamien fyysisten tuntemusten seuraaminen

kehossa on ensimmäinen askel hengityksen tiedostamisessa. (Martin ym. 2014, 222–223.) Lasten kanssa hengittämisharjoitukset on hyvä aloittaa tunnustelemalla omaa hengitystä sekä luomalla lapselle ikätasoinen mielikuva hengittämisestä. Lapselle voi antaa erilaisin menetelmin kokemuksia omasta hengityksestä ja ilmavirran liikkeestä. (Sainio ym. 2020, 70; Marjamäki ym. 2015, 99.) Hengitysharjoitusten tukena voidaan käyttää mielikuvia, ja mielikuvien hyödyntäminen harjoittelun tukena onkin todettu toimivaksi keinoksi etenkin lapsille (Martin ym. 2014, 231; Marjamäki ym. 2015, 97).

## **5 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt**

Black & Fernando (2014) huomasivat viisiviikkoisen tietoisuustaitoharjoitusohjelman jälkeen, että ohjelmaan osallistuneiden 6–12-vuotiaiden lasten tarkkaavaisuuden ylläpitäminen, itsesäätelykyky sekä toisten huomioiminen parantui. Viiden viikon aikana lapsille ohjattiin 15 minuutin mittaisia tietoisuustaitoharjoituksia kolmesti viikossa. Napolin, Krech'n & Holleyn (2005) tekemässä tutkimuksessa 228 5–8-vuotiasta lasta harjoittelivat tietoisuustaitoja ohjatusti kahden toista 45-minuuttisen harjoituksen avulla. Harjoitukset sisälsivät muun muassa hengitysharjoituksia ja sensomotorisen tietoisuuden harjoituksia. Tutkimustulosten mukaan harjoituksia tehneiden lasten tarkkaavaisuuden kohdistamisen kyky ja sen ylläpitäminen olivat huomattavasti kontrolliryhmää parempia.

Pieni Oppiva Mieli -ohjelman vaikutus lasten sosiaalisten taitojen kehitykseen on Häkkisen (2017) pro gradu -tutkielman aihe, jossa sovellettiin lasten rauhoittumista, keskittymistä ja tunteiden säätelyä vahvistavaa Mind Up™ -opetusohjelmaa suomalaiseen varhaiskasvatukseen. 30 viikkoa kestäneeseen interventioon osallistui 463 3–7-vuotiasta lasta. Intervention tuokioilla lapset harjoittelivat säännöllisesti rauhoittumista, keskittymistä ja kehollisten aistien tietoista tunnistamista osana päivittäistä varhaiskasvatusta. Intervention todettiin vahvistavan muun muassa lasten tunteiden säätelyn taitoa.

Nummelan & Roihan (2020) opinnäytetyön ”Mindfulness osana varhaiskasvatuksen arkea” tavoitteena oli tutkia varhaiskasvatusikäisten lasten sekä kasvatustajien näkemyksiä mindfulnessista eli tietoisuustaidoista ja niiden harjoittelemisesta varhaiskasvatusympäristössä pidetyillä tuokiolla. Tavoitteena oli myös tutkia yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvattajien kokemuksia tietoisuustaitoharjoituksesta osana varhaiskasvatuksen arkea. Tuokioilla tehtyjen havaintojen pohjalta syntyi opas varhaiskasvattajille. Nummela & Roiha käsittelevät opinnäytetyössään myös itsesäätelyä ja sen suhdetta keskittymis- ja rauhoittumistaitoihin. Lapset kokivat harjoitustuokiot mielekkäinä, ja niillä havaittiin olevan rauhoittava vaikutus lapsiin. Kasvattajat kokivat tarvitsevansa lisää tietoa ja materiaaleja tietoisuustaitoharjoitusten hyödyntämiseen.

Malmströmin (2020) opinnäytetyön ”Kuvittele, että olet auringonkukka – Mindfulness-harjoituksia päiväkodin arjessa” tarkoituksena oli selvittää, miten mindfulness soveltuu päiväkodin arkeen. Tämä toteutettiin keräämällä havaintoja lasten suhtautumisesta erilaisiin mindfulness-harjoituksiin, jotka sisälsivät hengitys-, rentoutus-, ja mielikuvaharjoituksia sekä joogaa. Lapset suhtautuivat harjoituksiin positiivisesti ja harjoitukset antoivat lapsille mahdollisuuden rauhoittumiseen ja tunteiden ilmaisuun. Tulosten mukaan tietoisuustaitoharjoituksia voi soveltaa päiväkodin arjessa monipuolisesti lapsen ikä ja kehitystaso huomioon.

## **6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos**

Opinnäytetyön tarkoitus on tukea ja vahvistaa lasten itsesäätelytaitoja tietoisuustaitoharjoitusten avulla. Tavoitteena on harjoitella tarkkaavaisuuden tietoisuudesta kohdentamista hengitykseen mielikuvaharjoituksia sisältävien tarinoiden avulla. Tarinallisten mielikuvaharjoitusten ohjaamana lapset voivat havainnoida ja tunnustella hengitystään ja hengityksen aikaansaamia kehontunteita. Tarinoiden tavoite on ohjata lasta tietoisesti säädelytilaan, jossa lapsi harjoittelee tarkkaavaisuuden tietoisuudesta kohdentamista, mikä tukee lapsen

toiminnanohjauksen ja itsesäätelytaitojen kehittymistä ja vahvistumista (Sainio ym. 2020, 62; Nieminen & Sajaniemi 2016, 2).

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ohjeistus tarinallisiin ja mielikuvallisiin hengitysharjoituksiin (liite 1). Harjoitusten avulla lapsi voi harjoitella tarkkaavaisuuden kohdentamista omaan hengitykseen. Tuotoksen tarinat sisältävät lukijalle ohjeistuksen harjoituksiin, joiden avulla lasta voi auttaa havainnoimaan hengityksen aiheuttamaa ilmavirtausta sekä hengityksen aikaansaamaa liikettä rinnassa ja vatsassa erilaisin havainnollistavin keinoin. Tuotos sisältää sekä lyhyitä ja nopeita hengitysharjoituksia, että eri pituisia tarinoita, joita kuunnellessa lapsi voi ohjatusti kokeilla erilaisia tapoja harjoitella keskittymisen kohdentamista hengitykseen.

## **7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat**

### **7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeistä on työelämälähtöisyys ja käytännönläheisyys. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy myös tutkimuksellinen ote, sekä teorian ja käytännön kohtaaminen. Toiminnallisen työn tavoitteena on käytännönläheinen, toimintaa kehittävä ohjeistus, opastus tai toiminnan järjestäminen. Sen tuotoksena syntyy jokin konkreettinen tuotos. Käytännönläheisen näkökulman lisäksi toiminnallisessa opinnäytetyössä on tuotava esille myös alan osaamista ja tiedon hallintaa. Usein toiminnallisessa opinnäytetyössä työskennellään yhdessä toimeksiantajan kanssa, mikä opettaa opiskelijalle vastuunottoa, suunnitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta. Toimeksiantajan avulla opiskelija voi luoda suhteita ja kehittää innovatiivista työskentelyotetta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9–10, 16–17.)

Toiminnallinen opinnäytetyö valikoitui opinnäytetyön menetelmäksi jo opinnäytetyön aihetta suunniteltaessa. Halusin yhdistää teoriaa käytäntöön, ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyvien päiväkodissa ohjattavien

toimintatuokioiden avulla se onnistui hyvin. Työn toimeksiantaja on kontiolahtelainen päiväkotijärjestö, jonka 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä toteutin opinnäytetyöprosessin toiminnallisen ja osallistavan vaiheen ohjaamalla lapsille kolme toimintatuokiota. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ohjeistus tarinallisiin ja mielikuvallisiin hengitysharjoituksiin, joiden avulla lapsia ohjataan harjoittelemaan tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista hengitykseen. Toimeksiantetussa opinnäytetyössä yhteistyö, viestintä, aikataulutusta ja yhteiset tavoitteet olivat tärkeässä roolissa opinnäytetyöprosessin suunnitelmanmukaisen toiminnan kannalta. Teorian ja käytännön kohtaaminen toteutui opinnäytetyössä toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti.

Toiminnallisen opinnäytetyön sisällölliset valinnat perustuvat alan ja tarkasteltavan aiheen tietoperustaan. Työn teoriaperustassa keskitytään keskeisiin käsitteisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 42–43.) Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee teoriaa varhaiskasvatuksesta ja tavoitteista, varhaiskasvatuksen pedagogiikasta, varhaiskasvatussuunnitelmista sekä laaja-alaisesta osaamisesta ja oppimisen alueista. Työn teoreettinen viitekehys käsittelee lisäksi opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä, itsesäätelyä ja tietoisuustaitoharjoituksia. Itsesäätelyn osalta työssä käsitellään keskittymistä ja tarkkaavaisuuden kohdentamista, kun taas tietoisuustaitoharjoitusten osalta työssä avataan hengityksen suhdetta tietoisuustaitoharjoitteluun.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kohderyhmä voidaan rajata tarkasti, jolloin arviointi ja palautteen kerääminen helpottuu, eikä työstä tule liian laaja (Vilkkä & Airaksinen 2003, 40). Opinnäytetyön kohderyhmä on varhaiskasvatukseen ikäiset lapset. Toimeksiantajapäiväkodin kontaktihenkilön kanssa käydyn pohdinnan jälkeen työn osallistavan osuuden kohderyhmä rajattiin 4–5-vuotiaisiin lapsiin. Kohderyhmän rajaaminen auttoi pitämään opinnäytetyöprosessin kokonaisuutena prosessin laajuuden edellyttämien raamien sisällä, kun tuotosta ei tarvinnut esimerkiksi soveltaa monen ikäisille lapsille. Tuotoksen lyhyet harjoitukset sopivat myös alle 4-vuotiaille lapsille, mutta pidemmät tarinalliset harjoitukset vaativat tarkkaavaisuuden kohdentamisen ja ylläpitämisen taitoa, jolloin ne sopivat paremmin yli 4-vuotiaille lapsille.



## 7.2 Tiedonhankinnan menetelmät

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuskäytäntöjen merkitys on pienempi kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, eikä tutkimuksellisten menetelmien käyttäminen ole välttämätöntä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on sen sijaan oleellista selvittää, kuinka tuotoksen sisällöksi kerätty materiaali hankitaan ja kuinka tuotos toteutetaan. Lähtökohtana voidaan pitää sitä, millainen teoria palvelee juuri kyseisen työn tekemistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56–57.) Olen kerännyt opinnäytetyön teoriapohjaksi sellaista teoriaa, joka palvelee oman opinnäytetyöni tekemistä. Opinnäytetyön tiedonhankinnan menetelmät ovat havainnointi sekä dialoginen keskustelu.

Havainnointi on laadullisen tutkimuksen yleinen tiedonkeruumenetelmä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93). Havainnointi on väline, jolla saadaan välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden ja ryhmien toimimisesta ja käyttäytymisestä. Se on hyvä menetelmä silloin kun tutkittavilla on kielellisiä vaikeuksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 213.) Havainnointi sopii siis tiedonhankinnan menetelmäksi lapsille. Havainnoidessani ohjaamiani tuokioita saan suoraa ja välitöntä tietoa siitä, millaiset elementit tuokioilla näyttäytyvät toimivina.

Havainnointi voi olla systemaattista ja jäsenneltyä tai luonnolliseen toimintaan mukautunutta vapaata havainnointia. Myös havainnoijan rooli vaihtelee: havainnoija voi olla ryhmästä täysin ulkopuolinen tai tarkkailtavan ryhmän jäsen. Ryhmän jäsenenä havainnoijan on varottava häiritsemästä lapsia toiminnallaan, etteivät tulokset vääristyisi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 214; Koivunen & Lehtinen 2015, 57.) Koska ohjasin tuokioita yksin, oli minun havainnoitava ryhmän toimintaa osana ryhmää ja sen jäsenenä. Siksi minun oli havainnoidessani oltava varovainen, etten omalta osaltani vaikuttanut lasten toimintaan. Pysin kiinnittämään lapsien kanssa jutellessani huomioita muun muassa kysymyksieni johdattelemattomuuteen, jolloin lapset saivat vapaasti tuoda esille omia aitoja mielipiteitään ja tunteuksiaan. Havainnoidessani tuokioita tavoitteenani oli pysyä objektiivisena ja olla puuttumatta yksittäisten lapsien toimintaan tuokioilla – jokainen lapsi sai osallistua toimintaan omalla tavallaan. Tuokioilla paikalla ollut

ryhmän varhaiskasvattaja huolehti osaltaan ryhmäläisten levottomuuden hillitsemisestä silloin, kun levoton käytös uhkasi vaikuttaa muiden lasten keskittymiskykyyn. Myös tuokioille osallistunut varhaiskasvattaja toi tekemiään havaintoja esille jokaisen tuokion päätteeksi käymissämme keskusteluissa, sekä viimeisen tuokion päätteeksi keräämässäni palautteessa. Palautteessaan varhaiskasvattaja kertoi, mikä hänen mielestään toimintatuokioilla ja tuotoksessa oli toimivaa, mitä näkökulmia niistä voisi kehittää, sekä millä tavalla tuotosta voisi hyödyntää varhaiskasvatuksen arjessa.

Ennen havainnointia on päätettävä, mitä havainnoidaan ja mihin hankittavaa tietoa käytetään. Havainnointi voi olla strukturoitua havainnointia, jolloin apuna käytetään esimerkiksi lomakkeita. Havainnointi voi sisältää myös suoraa kommunikointia lasten kanssa. (Koivunen & Lehtinen 2015, 33.) Ennen tuokioiden ohjaamista laadin havainnointirungon (liite 2), jonka avulla pystyin etukäteen miettimään, mitä tuokioillani havainnoin. Mitä konkreettisempia havainnoitavat osa-alueet ovat, sitä helpommin havainnoinnista saa tuloksia. (Koivunen & Lehtinen 2015, 34). Ohjatuilla tuokiolla voidaan havainnoida esimerkiksi levottomuutta, keskittymistä, vuorovaikutusta ja tarkkaavaisuuden ylläpitämistä. Lasten testaaminen ei sen sijaan kuulu kasvattajan tehtäviin. (Koivunen & Lehtinen 2015, 51, 80.) Ohjaamillani tuokioilla havainnoin muun muassa lapsiryhmän levottomuutta, suhtautumista ja reagoimista ohjaamiini tarinallisiin harjoituksiin, sekä tuokioiden yleistä ilmapiiriä. Havainnoin myös sitä, minkälaiset harjoitukset vaikuttivat tukevan lapsen tarkkaavaisuuden kohdentamista ja sen ylläpitämistä.

Havainnoinnissa on huomioitava, että tapahtumat dokumentoidaan tarkasti ja yksityiskohtaisesti. Riittävän kattava dokumentointi vähentää havainnoijan omia tulkintoja. Dokumentointi ei saa sisältää havainnoijan olettamuksia tai arvostelua. (Koivunen & Lehtinen 2015, 65, 18.) Havainnointirunkooni laatimieni kysymyksien pohjalta minun oli helppo koota tuokioiden konkreettisia havaintoja lomakkeeseen arviointivaihetta varten. Dokumentoin tehdyt havainnot viipymättä jokaisen tuokion päätteeksi, jolloin tapahtumat olivat tuoreessa muistissa. Pysin dokumentoimaan tekemäni havainnot ilman omaa tulkintaani. Dokumentoinnin avulla voidaan analysoida, suunnitella ja arvioida toimintaa (Koivunen &

Lehtinen 2015, 66). Dokumentoidut havainnot toimivat apuna opinnäytetyöni ja syntyneen tuotoksen työstö- ja arviointivaiheissa.

Myös dialoginen keskustelu toimi opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmänä. Dialogisella keskustelulla tarkoitetaan sellaista avointa ja suoraa keskustelua, jonka päämääränä on yhteinen ymmärrys. Dialogi pyrkii erilaisten näkemysten esille tuomiseen, jolloin tilannetta voidaan tutkia eri näkökulmista. (Salonen, Eloranta, Hautala, & Kinos 2017, 61.) Dialogin lopputulos on aina ennalta määräämätön, eikä dialogia voi suunnitella etukäteen. Dialogissa tutkija voi tuoda omat oletuksensa avoimesti mukaan keskusteluun. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 90–93.)

Kävin dialogia tuokioille osallistuvien lasten kanssa jokaisen tuokion aikana, sekä niiden päätteeksi yhteisissä loppupohdintoissa. Koska tuokioiden teema oli lapsille ennalta tuntematon, toin tuokioiden keskusteluihin mukaan myös omia ajatuksiani siitä, millaiselta hengitysharjoitusten tekeminen tuntui kehossa ja mielessä. Näin lapset pystyivät peilaamaan omia mielipiteitään, ajatuksiaan ja tuntemuksiaan yhdessä luotuun keskusteluun. Yhteistä vuoropuhelua kävin myös tuokioille osallistuneen varhaiskasvattajan kanssa jokaisen tuokion jälkeen. Dokumentoin opinnäytetyöpäiväkirjaani jokaisen käymäni dialogin osalta sellaiset osa-alueet, joita pystyin hyödyntämään opinnäytetyön tuotoksen työstö- ja arviointivaiheissa. Dialogi antoi tiedonkeruumenetelmänä työhöni uusia näkökulmia aiheeni ja tuotokseni jatkokäsittelyyn.

### **7.3 Osallistamisen menetelmät**

Osallistumisella tarkoitetaan konkreettista osallisuutta toimintaan, mukana oloa ja osan ottamista johonkin. Osallisuus puolestaan tarkoittaa mahdollisuutta vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. (Pajulammi 2014, 141–142.) Lapsen osallisuutta voidaan tukea ottamalla lapsi mukaan vaikuttamaan toiminnan sisältöihin ja toteutukseen, jolloin toiminnan lähtökohtana on lapsen omat tarpeet ja kiinnostuksen kohteet (Lajunen, Andel & Ylenius-Lehtonen 2019, 18).

Osallistuminen ja vaikuttaminen kehittää lapsen käsitystä itsestään, kasvattaa lapsen itseluottamusta ja muovaa lapsen sosiaalisia taitoja (Opetushallitus 2018, 27).

Opinnäytetyössä yhteistyöpäiväkotiryhmän lapsia osallistettiin tuotoksen suunnittelun ja arvioinnin tueksi toiminnallisilla tuokioilla, joilla harjoiteltiin tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista hengitykseen erilaisin havainnollistavin menetelmien ja mielikuvaharjoituksia sisältävien tarinoiden avulla. Myös yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvattaja osallistui ohjaamilleni tuokioille. Varhaiskasvattajan osallistuminen tuokiolle helpottaa tuotoksen sisältämien menetelmien jalkauttamisen varhaiskasvatusympäristöön, kun tuokioille osallistunut varhaiskasvattaja pääsi tutustumaan menetelmiin.

Osallisuuden kokemukselle on tärkeää, että lapsi tietää, miksi hänen mielipiteensä on tärkeä ja miksi se on huomioitu (Pajulammi 2014, 143). Kerroin jokaiselle tuokiolle osallistuvalla lapsella, mikä tuokioiden tarkoitus ja tavoite on, ja mikä rooli lapsilla on opinnäytetyöni tuotoksen suunnittelu- ja arviointivaiheessa. Kerroin myös, miksi jokainen mielipide ja jaettu kokemus tai tuntemus on työni kannalta tärkeä.

#### **7.4 Arviointimenetelmät**

Arvioinnin avulla saadaan tietoa toiminnan kehittämistarpeista. Lapsien kanssa tiedonhankintamenetelmänä toimii usein havainnointi. (Heikka, Hujala, Turja & Fonsén 2020, 61). Havainnointi toimii arviointiprosessin tukena (Koivunen & Lehtinen 2015, 33). Arviointimenetelminä opinnäytetyössäni käytän havainnoinnin lisäksi opinnäytetyöpäiväkirjaa, dialogista keskustelua sekä päiväkodin henkilöstön täyttämää sanallista arviointilomaketta.

Opinnäytetyöpäiväkirja on opinnäytetyöprosessin dokumentointia sanallisessa ja kuvallisessa muodossa. Sen avulla voidaan muistaa tehtyjä ratkaisuja pidemmälläkin aikavälillä. Opinnäytetyöpäiväkirjaan tulisi kirjata kaikki aiheeseen liittyvä ideointi, pohdinta ja prosessia koskevat muutokset, jotta muutosprosessin

saa kirjattua opinnäytetyön lopulliseen raporttiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 19–20.) Järjestelmällinen muutosprosessin dokumentointi edellyttää johdonmukaista ajatuksien ja käytyjen keskustelujen kirjaamista. Päiväkirja saa kirjoittajan prosessoimaan asiaa pidempään, mikä johtaa lopullisen raportin selkeyteen, sekä johdonmukaisuuteen ja jäseneltyyn lopputulokseen. (Vilka & Airaksinen 2003, 22.) Opinnäytetyöpäiväkirjaani olen kirjannut kaiken oleellisen opinnäytetyöhöni liittyvän ideoinnin ja pohdinnan aloitusvaiheen aiheenrajauksesta lähtien. Keräsin opinnäytetyöpäiväkirjaani työssäni mahdollisesti käytettävät lähteet sivunumeroineen, jolloin niihin oli helppo palata tarvittaessa. Dokumentoin päiväkirjaan myös toimeksiantajan kanssa käyty keskustelut ja prosessin edessä vastaan tulleet muutokset. Lisäksi suunnittelin opinnäytetyöpäiväkirjaani dokumentoiden opinnäytetyöni alustavan aikataulun, tuotokseen liittyvää ideointia, ohjaamieni tuokioiden toimintasuunnitelmia sekä havainnointirungon sisältöä.

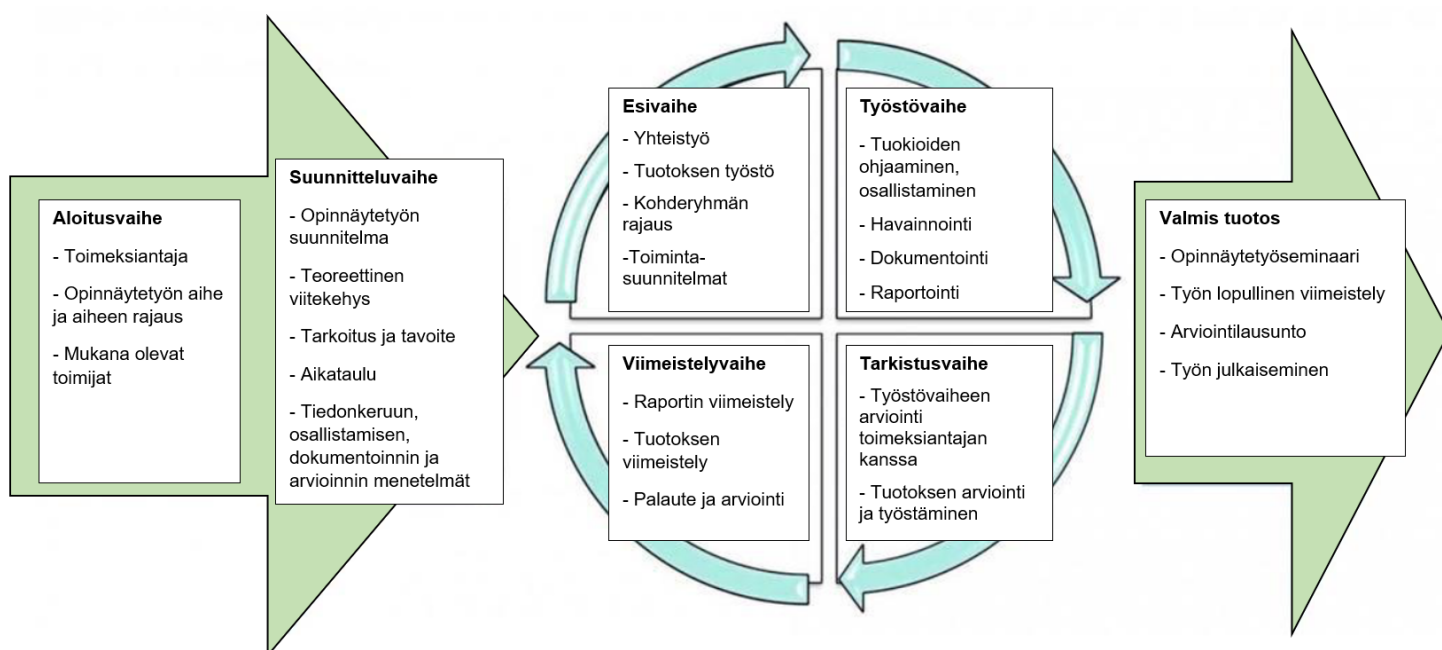
Lapsien ja päiväkodin henkilöstön kanssa käyty dialogi, sekä niin keskustellen kuin kirjallisestikin kerätty palaute toimi tuokioiden ja tuotoksen arvioinnin tukena. Tuokioille osallistunut varhaiskasvattaja täytti sekä tuokioiden että valmiin tuotoksen osalta arviointilomakkeen, jossa pyysin palautetta tuokioiden ja tuotoksen toimivuudesta, kehittämiskohteista sekä jatkokehitysmahdollisuuksista.

## **8 Opinnäytetyöprosessi**

### **8.1 Konstruktivistinen prosessimalli**

Opinnäytetyötä ohjasi konstruktivistinen prosessimalli, jonka keskiössä on kehittämishankkeen huolellinen suunnittelu, vaiheistus, toiminnasta oppiminen, osallisuus, tutkimuksellinen kehittämisote, monipuolinen menetelmäosaaminen, yhteisöllisyys ja osallistavuus. Malli sisältää prosessin aikaista vuorovaikutteista keskustelua. (Salonen 2013, 16.) Opinnäytetyöprosessissani on monia konstruktivistisen mallin piirteitä. Prosessini on sisältänyt huolellista suunnittelua ja siinä keskeistä on toiminnasta oppiminen. Prosessini aikana osallistin

kohderyhmää toiminallisilla tuokioilla ja kävin dialogia niin tuokioille osallistuvien lasten, kuin ryhmän varhaiskasvattajankin kanssa. Opinnäytetyöprosessiani kuvaa myös vaiheesta toiseen palaaminen, mikä on konstruktivistisen mallin keskeinen piirre (kuvio 1). Kuvaan opinnäytetyöprosessin etenemistä opinnäytetyöni aikataulussa (liite 3).



Kuvio 1. Opinnäytetyötä ohjaava konstruktivistinen prosessimalli mukailien Salonen (2013, 20).

## 8.2 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Aloitusvaihe sisältää kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, ajatuksen mukana olevista toimijoista, ja heidän osallistumisestansa sekä sitoutumisesta ja antaa suuntaa tulevalle hankkeelle (Salonen 2013, 17). Idea opinnäytetyön aiheesta nousi omasta kiinnostuksestani. Aiheeksi valikoitui lasten itsesääätelytaitojen tukeminen tietoisuustaitoharjoitusten avulla jo ennen toimeksiantajan kanssa tehtävää yhteistyötä. Toimeksiantaja kiinnostui aiheesta, ja koki tällaisille harjoituksille olevan varhaiskasvatuksessa tarve. Toimeksiantajan kanssa käydyn pohdinnan jälkeen opinnäytetyön aihe rajattiin itsesääätelytaitojen osalta keskittymisen ja tarkkaavaisuuden kohdentamisen taitoon, ja

tietoisuustaitoharjoitusten osalta työssä keskitytään hengitysharjoituksiin. Aiheen rajaaminen oli tärkeää, jottei opinnäytetyöstä tulisi tarpeettoman laaja. Aloitusvaiheesta lähtien työhön sitoutuneita toimijoita olivat lisäksi yhteistyöpäiväkotiryhmän kontaktihenkilöt. Jo tässä vaiheessa oli syntynyt käsitys päiväkodissa ohjattavissa tuokioista, joiden tavoite on toimia tuotoksen suunnittelun ja arvioinnin tukena, sekä käsitys tuokioille osallistuvien lasten roolista opinnäytetyölleni.

Suunnitteluvaiheessa luodaan kirjallinen kehittämissuunnitelma, opinnäytetyön prosessissa opinnäytetyösuunnitelma, jossa ilmenee tavoitteet, vaiheet, toimijat, menetelmälliset valinnat, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat sekä eri toimijoiden tehtävät ja vastuut. Toimijoilla tarkoitetaan sekä opiskelijoita että työelämän edustajia. (Salonen 2013, 17.) Suunnitteluvaiheessa luotiin opinnäytetyösuunnitelma, joka sisältää teoriaa varhaiskasvatuksen tavoitteista ja tarkoituksesta, varhaiskasvatussuunnitelmista, varhaiskasvatuksen pedagogiikasta, laaja-alaisesta osaamisesta ja oppimisen aluista. Opinnäytetyön suunnitelman teoreettinen perusta sisältää teoriaa itsesäätelystä, sen biologiasta ja kehitymisestä, sekä tietoisuustaidoista, niiden harjoittelusta ja hengityksen hyödyntämisestä harjoitusten tukena. Opinnäytetyön suunnitelmassa käsitellään työn menetelmällisiä valintoja, opinnäytetyön prosessia, sekä työn luotettavuutta, eettisyyttä ja hyödynnettävyyttä. Opinnäytetyön suunnitteluseminaarin jälkeen viimeistelin suunnitelman ja allekirjoitin toimeksiantosopimuksen toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan mukaan työni ei edellytä tutkimusluvan hakemista, vaan asianmukaisten lupien ja suostumusten kerääminen ohjaamilleni tuokiolle osallistuvien lasten vanhemmilta oli riittävä toimenpide tuokioiden toteuttamiseksi.

### **8.3 Esivaihe**

Esivaiheessa siirrytään siihen ympäristöön, jossa hanke toteutetaan. Vaiheeseen siirrytään yleensä nopeasti suunnitelman hyväksymisen jälkeen. Esivaiheessa organisoidaan kentällä tapahtuvaa työskentelyä yhdessä toimeksiantajan kanssa. (Salonen 2013, 17.) Tässä vaiheessa sovimme yhdessä

toimeksiantajan kanssa syyskuussa toteuttavien kolmen ohjaamani tuokion aikatauluista. Päätimme tässä vaiheessa yhdessä yhteistyöpäiväkotiryhmän varhaiskasvattajan kanssa rajata tuokiolle osallistuvat lapset 4–5-vuotiaisiin lapsiin. Esivaiheessa keräsin tuokioille osallistuvien lasten vanhemmilta luvan lapsen osallistumiseen tuokiolle (liite 4). Laadin jokaiselle tuokiolle toimintasuunnitelman, jossa ilmenee tuokion aihe, tavoitteet, toiminta sekä käytettävät arviointimenetelmät (liite 5). Nämä toimintasuunnitelmat käytiin läpi yhdessä tuokioille osallistuvan varhaiskasvattajan kanssa ennen jokaista tuokiota.

#### **8.4 Työstövaihe**

Työstövaiheessa työskennellään tiiviisti kohti asetettuja tavoitteita ja valmista tuotosta. Tässä vaiheessa toimeksiantajan kanssa työskentely on aktiivista. Työstövaiheessa prosessin työskentelytavat toteutuvat käytännössä, kun työhön sitoutuneiden toimijoiden rooli, käytetyt menetelmät, materiaalit, aineistot ja dokumentoitavat tulevat näkyviksi. (Salonen 2013, 18.) Työstövaiheessa ohjasin yhteistyöpäiväkotiryhmän lapsille kolme toimintatuokiota. Tässä vaiheessa olin aktiivisesti yhteydessä toimeksiantajaan sopien käytännön toteutuksesta ja aikatauluista.

Jokainen kolme tuokiota pidettiin yhteistyöpäiväkotiryhmän lepohuoneessa, jonka valaistus oli säädetty himmeäksi. Huoneen lattialla oli puolikaaren muodossa patjoja, joista jokainen lapsi sai valita itsellensä oman paikan. Patjoilla lapsi sai kuunnella tarinallisia harjoituksia joko istuen tai pötkötellen, silmät kiinni tai silmät auki – siten, kun itsestä tuntui hyvältä. Tuokioille osallistui päivästä riippuen 4–6 lasta sekä ryhmän varhaiskasvattaja.

Jokaista tuokion tavoitteiden toteutumista arvioitiin havainnoimalla, etukäteen laadittua havainnointirunkoa hyödyntäen (liite 2). Tuokioiden arviointiin osallistuivat yhteisen dialogin myötä myös tuokioille osallistuvat lapset sekä ryhmän varhaiskasvattaja. Varhaiskasvattaja antoi tuokioista ja niiden sisällöstä myös kirjallisen arvion, jossa hän kertoi omasta näkökulmastaan onnistumisesta ja



kehityskohteet, sekä pohti tuotoksen hyödynnettävyyttä ja jatkokehitysmahdollisuuksia varhaiskasvatuksessa.

Ensimmäisen tuokion tavoitteena oli ohjata lapsia tunnustelemaan hengityksen aiheuttamia tuntemuksia kehossa ja mielessä sekä ohjata lapsia havainnoimaan hengityksen liikettä rinnassa ja vatsassa. Tavoitteena oli myös auttaa lapsia havainnoimaan hengityksen aiheuttamaa ilmavirtausta erilaisin havainnollistavien menetelmin. Ensimmäisellä tuokiolla lapsia ohjattiin myös tiedostamaan ja ymmärtämään hengityksen mukautumista kehon vaatimukseen liikkumisen ja levon aikana. Jokaisen tuokion tavoitteena oli myös havainnollistaa lapsille hengittämisen rentouttavaa ja rauhoittavaa vaikutusta keholle ja mielelle. Hengityksen aiheuttamaa ilmavirtausta havainnollistettiin tuokiolla höyheniä ja pingispalloja puhaltamalla. Lasten kanssa pohdittiin myös kynttilän puhaltamista. Tällä tuokiolla lapsille ohjattiin Lyhyt vuoristorata-harjoitus (liite 1).

Hengityksen mukautumista kehon vaatimukseen havainnollistettiin ensimmäisellä tuokiolla jumpan avulla, joka sai lapset hengästymään. Hengästymisen yhteydessä lasten kanssa keskusteltiin siitä, mikä on hapen tarkoitus ja merkitys elimistölle, ja kuinka hapen määrä kehossa vaikuttaa niin kehon kuin mielenkin tuntemuksiin. Hapensaannin tärkeyttä havainnollistettiin myös pillin läpi hengittämällä, mikä luonnollisesti osoittautui melko raskaaksi. Hengityksen mukautumista kehon rentoutumiseen havainnollistettiin tuokion päätteeksi satuhieronta -rentoutuksen avulla, minkä jälkeen lasten kanssa keskusteltiin tuokiolla tehtyjen harjoitusten aiheuttamista tuntemuksista kehossa ja mielessä. Ensimmäisen tuokion helpot ja aikuiselle itsestään selvältäkin tuntuvat aiheet ja niihin liittyvät harjoitukset antoivat lasten ymmärrykselle ja osaamiselle hyvän pohjan ennen varsinaisiin tarinallisiin ja mielikuvallisiin hengitysharjoituksiin siirtymistä.

Ensimmäisen tuokion tavoitteet toteutuivat hyvin. Ennen tuokiota ryhmän ilma-piiri oli jännittynyt, mutta tuokion harjoitteisiin osallistuttiin mielenkiinnolla ja keskittyneesti. Etenkin konkreettiset menetelmät hengityksen aiheuttaman ilmavirtauksen havainnollistamiseksi näyttäytyivät toimivina menetelminä lapsien kanssa. Sellaisiin toiminnallisiin harjoituksiin, joissa käytettiin erilaisia välineitä, osallistuttiin suurimmalla mielenkiinnolla, ja kokeiltavien välineiden

monipuolisuudesta tuli kiitosta myös varhaiskasvattajalta. Tuokiolle osallistuneet lapset osallistuivat aktiivisesti keskusteluun, kun pohdimme yhdessä harjoitusten aiheuttamia kehontuntemuksia.

Sen sijaan käsitteellisemmät harjoitteet osoittautuivat joillekin lapsista haastavammaksi ymmärtää. Perässä tehtävät harjoitteet, kuten tuotoksen lyhyet harjoitukset (liite 1), tulisikin käydä läpi rauhassa ja riittävän hitaasti. Harjoitusten aikana osa lapsista vaikutti levottomalta, kun taas osa osallistui kaikkeen toimintaan innostuneen oloisena. Harjoitusten jälkeinen ilmapiiri ryhmässä oli kuitenkin levollinen, mikä näyttäytyi lapsien rauhallisena olemuksena. Kysyttäessä lasten tuntemuksista lapset itse kertoivat olevansa rentoutuneita.

Toisen ja kolmannen tuokion tavoitteet olivat suurimmalta osin samanlaiset kuin ensimmäisellä tuokiolla. Näillä tuokioilla tavoitteena oli lisäksi ohjata lapsia harjoittelemaan tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista hengitykseen mielikuva-harjoituksia sisältävien tarinoiden avulla. Toisella tuokiolla lapsille ohjattiin Lyhyt kolmio -harjoitus, jonka jälkeen lapset kuuntelivat Kolme käärmettä ja suuri sihinä -tarinan, jonka sisältämän ohjeistuksen sekä näyttämäni mallin mukaan osallistuivat tarinan hengitysharjoituksiin (liite 1). Tuokion päätteeksi lasten kanssa keskusteltiin hengitysharjoitusten aiheuttamista tuntemuksista, sekä siitä, oliko harjoitusten seuraaminen ja niihin osallistuminen helppoa vai vaikeaa.

Myös tämä tavoite toteutui, joskin tuokioiden välillä oli eroa yleisen ilmapiirin, levottomuuden sekä keskittymisen tason osalta. Toisella tuokiolla kuunneltavan Kolme käärmettä ja suuri sihinä -tarinan ohjeistuksen mukaan harjoittelu sujui hyvin, ja lapsien vaikutti olevan helppo seurata tarinaa ja siihen sisältyviä hengitysharjoituksia. Lapsien mukaan tarina oli kiinnostava ja oman havainnointini mukaan jokainen lapsi osallistui kyseiseen harjoitukseen keskittyneesti. Lapset itse kertoivat, että tarinan ohjeita oli helppo seurata.

Toisella tuokiolla opeteltu Lyhyt kolmio -harjoitus (liite 1) vaikutti olevan lapsille hieman haastava, ja myös sen harjoitteluun tulisi varata riittävästi aikaa. Esimerkiksi harjoituksessa opetettava uloshengityksen jälkeinen tauko

hengityksessä aiheutti lapsissa aluksi kummastusta. Toisaalta kyseisen harjoituksen toistaminen kolmannella kerralla vaikutti huomattavasti lapsien taitoon ja mielenkiintoon osallistua harjoitukseen. Saman kaltaisen havainnon tein erään tuokiolle osallistuvan lapsen kohdalla, joka vasta kolmannella tuokiolla vaikutti levolliselta ja tarpeeksi kiinnostuneelta aiheesta osallistua harjoitukseen.

Viimeisellä tuokiolla tavoitteena oli aikaisemmin mainittujen tavoitteiden lisäksi ohjata lapsia harjoittelemaan uloshengityksen jälkeistä taukoa sekä havainnoimaan sen aiheuttamia tuntemuksia. Tämä tuokio aloitettiin kertaamalla toisella tuokiolla tutuksi tullut Lyhyt kolmio-harjoitus. Kolmannella tuokiolla lapset osallistuivat myös Satsuma-sammakon jännittävä päivä -, sekä Aallon harjalla surfaava apina -tarinoiden ohjeistuksien mukaisesti hengitysharjoituksiin (liite 1).

Kuten Lyhyessä kolmio-harjoituksessakin, uloshengityksen jälkeisen tauon harjoittaminen oli osalle lapsista haastavaa. Osa lapsista kertoi uloshengityksen jälkeisen tauon tuntuvan oudolta. Siinä missä Lyhyt kolmio -harjoitus alkoi sujua lapsilta viimeisellä tuokiolla, vaikutti pidemmät tarinalliset harjoitukset, joihin sisältyi uloshengityksen jälkeisen tauon harjoittelua, olevan lapsille vaikeammin seurattavia, kuin esimerkiksi ensimmäisellä tuokiolla luettu käärmetarina. Myös viimeinen tuokio päätettiin yhteiseen pohdintaan harjoitusten seurattavuudesta sekä niiden aiheuttamista tuntemuksista kehossa ja mielessä.

Toisen ja kolmannen tuokion harjoitukset antoivat lapsille työkaluja niin itsenäiseen, kuin ohjattuun hengitysharjoitusten harjoitteluun. Tuokioilla tekemäni havainnot tuokioiden sisällön toimivista tai kehitettävistä osa-alueista toimivat hyvänä tiedonlähteenä ja materiaalina prosessin seuraavassa vaiheessa, jossa arvioin tuotoksen toimivuutta suhteessa opinnäytetyön tavoitteisiin. Myös tuokiolle osallistuneen varhaiskasvattajan kanssa käyty dialogi auttoi minua tuotoksen arvioinnin ja jatkotyöstämisen vaiheessa. Varhaiskasvattajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta tulin siihen tulokseen, että etenkin viimeisellä tuokiolla esittelemäni tarinalliset harjoitukset olivat varhaiskasvatusikäisille lapsille melko pitkiä, joten päätin muokata niitä lopullisen tuotoksen osalta lyhyempään ja yksikertaisempaan muotoon.

## 8.5 Tarkastus- ja viimeistelyvaihe

Arviointi voi olla kertaluontoista tai kaikkiin prosessin vaiheisiin sisältyvää arviointia. Työhön sitoutuneet toimijat arvioivat syntynyttä tuotosta yhdessä. Arviointivaiheessa palataan tarvittaessa takaisin työstövaiheeseen. Viimeistelyvaiheessa viimeistellään sekä tuotos että kehittämishankeraportti. (Salonen 2013, 18–19.) Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ohjeistus tarinallisiin ja mielikuvallisiin hengitysharjoituksiin. Harjoitusten avulla lapsi voi harjoitella tarkkaavaisuuden kohdentamista omaan hengitykseen. Tuotoksen tarinat sisältävät lukijalle ohjeistuksen harjoituksiin, joiden avulla lasta voi auttaa havainnoimaan hengityksen aiheuttamaa ilmavirtausta sekä hengityksen aikaansaamaa liikettä rinnassa ja vatsassa erilaisin havainnollistavin keinoin. Tässä vaiheessa palasin työstövaiheeseen ja muokkasin syntyvää tuotosta tuokioiden perusteella. Tekemieni havaintojen sekä lasten ja varhaiskasvattajan kanssa käydyn dialogin pohjalta toin tuotoksen materiaaleihin sellaisia elementtejä, jotka tuokioiden perusteella näyttäytyivät toimivina. Tuokioilla tekemieni havaintojen sekä varhaiskasvattajan antaman palautteen pohjalta kehitin tuotosta siten, että lasten olisi entistä helpompi seurata tarinaa ja sen sisältämiä hengitysharjoitteita.

Tässä vaiheessa en enää juurikaan koonnut teoriaa lopullisen opinnäytetyön kirjallisuuskatsaukseen, sillä se valmistui jo opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa. Toimintatuokioiden ohjaamisen jälkeen aloitin opinnäytetyöprosessin työstövaiheen raportoinnin ja palasin tuotoksen osalta työstämään ja muokkaamaan tuotosta opinnäytetyön tavoitteita vastaavaksi. Viimeistelyvaiheessa viimeistelin opinnäytetyön raportin sekä tuotoksen, ja esittelin valmiin tuotoksen yhteistyöpäiväkodin ryhmälle. Pyysin toimintatuokioille osallistuneelta varhaiskasvattajalta palautetta valmiista tuotoksesta arviointilomakkeella, jossa varhaiskasvattaja kertoi, mitä toimivia tai kehitettäviä elementtejä tuotoksessa on, ja kuinka sitä voisi hyödyntää varhaiskasvatusympäristössä.

## 9 Opinnäytetyön tuotos

### 9.1 Ohjeistus hengitysharjoituksiin

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ohjeistus tarinallisiin ja mielikuvallisiin hengitysharjoituksiin (liite 1). Tarinallisten mielikuvaharjoitusten ohjaamana lapset voivat havainnoida ja tunnustella hengitystään ja hengityksen aikaansaamia kehontuntemuksia. Tarinoiden tavoite on ohjata lasta tietoisesti säädelyyn tilaan, jossa lapsi harjoittelee tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista, mikä tukee lapsen toiminnanohjauksen ja itsesääätelytaitojen kehittymistä ja vahvistumista (Sainio ym. 2020, 62; Nieminen & Sajaniemi 2016, 2).

Tuotoksen lyhyet harjoitukset ovat yleisiä ja perinteisiä hengitysharjoituksia, joiden alkuperäinen lähde ei ole tiedossani. Kyseisiä lyhyitä hengitysharjoituksia sovelletaan usein niin aikuisten, kuin lastenkin tietoisuustaitoharjoittelun tukena. Tuotoksen tarinat ovat itse luomiani, ja ne sisältävät elementtejä etenkin lasten kanssa hyödynnettävistä hengitysharjoituksista, kuten käärmeen lailla sihisemisestä. Tarinoita luodessani tavoitteenani oli saada aikaan leikkisiä ja lapsen mielenkiinnon herättäviä mielikuvallisia harjoituksia.

Tuotoksessa ohjeistetaan, kuinka lasta voidaan auttaa tiedostamaan ja havainnoimaan omaa hengitystään, sekä sen aiheuttamaa ilmavirtausta ja liikettä. Tuotoksessa esitellään erilaisia toiminnallisia menetelmiä hengityksen tiedostamiseen ja havainnointiin. Tuotos sisältää kolme lyhyttä hengitysharjoitusta, sekä kolme mielikuvallista hengitysharjoitusta sisältävää tarinaa. Jokainen tarina sisältää ohjeistuksen hengitysharjoitusten ohjaamiseen.

### 9.2 Tuotoksen arviointi

Arvioin tuotosta peilaten omaa opinnäytetyöprosessin aikana kartuttamaani tietämystä aiheesta opinnäytetyön valmiiseen tuotokseen. Tuotoksen arvioinnissa huomioin opinnäytetyölleni asettamani tavoitteet. Keräsin tuotoksesta palautetta

myös toimintatuokioille osallistuneelta varhaiskasvattajalta, joka kertoi, mikä hänen mielestäänä tuotoksessa on toimivaa, miten tuotoksen työstäminen toimintatuokiolla tekemiemme havaintojen pohjalta vaikutti tuotoksen laatuun, sekä millä tavalla tuotosta voisi hyödyntää varhaiskasvatuksen arjessa. Pyysin palautetta myös tuotoksen kehityskohdista sekä jatkokehitysmahdollisuuksista.

Opinnäytetyön tavoitteena on harjoitella tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista hengitykseen mielikuvaharjoituksia sisältävien tarinoiden avulla. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneiden ohjeistuksen sisältävien tarinallisten mielikuvaharjoitusten tavoite on ohjata lasta tietoisesti säädeltyyn tilaan, jossa lapsi harjoittelee tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista. Tuotoksen hengitysharjoitukset ovat monipuolisia, sillä tuotos sisältää sekä lyhyitä ja nopeita, että pidempiä tarinamuotoisia harjoituksia. Tuokioille osallistuneen varhaiskasvattajan mukaan lyhyet harjoitukset sopivat varhaiskasvatuksen arjessa etenkin odottamisen tilanteisiin. Harjoitukset sisältävät hengitysharjoittelun peruselementit, eli sisään- ja uloshengityksen, sekä uloshengityksen jälkeisen tauon harjoittelua. Kaikki tuotoksen harjoitukset ovat helposti omaksuttavia niin ohjaajalle, kuin lapsellekin. Tuotoksen kansisivun johdanto antaa myös ensimmäistä kertaa tuotoksen harjoituksia ohjaavalle aikuiselle hyvän ja selkeän kuvan siitä, mistä tuotoksessa on kyse.

Tuotoksen harjoitukset ovat leikkisiä ja mielikuvia sisältäviä, ja sopivat näin ollen erityisen hyvin varhaiskasvatusikäisille lapsille. Tuotoksen visuaalinen ilme on myös lapsen mielenkiintoa herättelevä. Kaikki ohjeistuksen tarinat ovat lapsia osallistavia, ja sisältävät toiminnallisia elementtejä. Osallistavuus ja toiminnallisuus lisäävät lasten mielenkiintoa tuotoksen harjoitusten kokeilemiseen.

## 10 Pohdinta

### 10.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena on harjoitella tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista hengitykseen mielikuvaharjoituksia sisältävien tarinoiden avulla. Tarinoiden tavoite on ohjata lasta tietoisesti säädeltyyn tilaan, jossa lapsi harjoittelee tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista, mikä tukee lapsen toiminnanohjauksen ja itsesäätelytaitojen kehittymistä ja vahvistumista (Sainio ym. 2020, 62; Nieminen & Sajaniemi 2016, 2). Kaiken kaikkiaan jokaisella tuokiolla lapset pääsivät harjoittelemaan tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista hengitykseen monipuolisesti erilaisia menetelmiä ja harjoituksia hyödyntäen. Laaja-alaisen osaamisen ajattelun ja oppimisen osa-alueen yksi tavoite onkin ohjata lasta suuntaamaan ja ylläpitämään tarkkaavaisuutta (Opetushallitus 2018, 24).

Oman havainnointini, sekä tuokioille osallistuneen varhaiskasvattajan mukaan tämän kaltaiset harjoitukset ovat toimiva keino ohjata lapsia saavuttamaan sellainen tietoisesti säädelty tila, jossa he pystyvät kohdentamaan keskittymisensä omaan hengitykseen sekä sen aiheuttamiin tuntemuksiin. Jokaisen tuokion päätteeksi käydyn pohdinnan mukaan lapset kokivat olonsa rennoksi ja levolliseksi tuokioiden jälkeen. Hengitykseen keskittyminen on keskeisessä roolissa rentoutumisessa, sillä hengitysrytmiä rauhoittamalla voidaan aktivoida parasympaattinen hermosto, jolloin mieli ja keho rauhoittuu (Katajisto-Korhonen & Takala 2019, 36).

Konkreettiset menetelmät hengityksen aiheuttaman ilmavirtauksen havainnollistamiseksi näyttäytyivät opinnäytetyöprosessiin sisältyvien tuokioiden aikana tekemiäni havaintojeni mukaan toimivina menetelminä lasten kanssa. Lasten kanssa hengittämisharjoitukset onkin hyvä aloittaa tunnustelemalla omaa hengitystä sekä luomalla lapselle ikätasoinen mielikuva hengittämisestä. Lapselle voi antaa erilaisin keinoin kokemuksia omasta hengityksestä ja ilmavirran liikkeestä. (Sainio ym. 2020, 70; Marjamäki ym. 2015, 99.) Sellaisiin toiminnallisiin harjoituksiin, joissa käytettiin erilaisia välineitä, osallistuttiin suurimmalla

mielenkiinnolla, ja kokeiltavien välineiden monipuolisuutta piti merkittävänä tekijänä myös tuokioille osallistunut varhaiskasvattaja. Tuokiolle osallistuneet lapset osallistuivat aktiivisesti keskusteluun, kun pohdimme yhdessä harjoitusten aiheuttamia kehontuntemuksia. Hengityksen aiheuttamien fyysisten tuntemusten seuraaminen kehossa onkin ensimmäinen askel hengityksen tiedostamisessa (Martin ym. 2014, 223).

Lapsien oli helppo seurata leikkisiä ja tarinallisia hengitysharjoituksia. Lapsien mukaan tarinat olivat kiinnostava ja oman havainnointini mukaan lapset osallistuivat tarinallisiin harjoituksiin kiinnostuneina. Lapset itse kertoivat, että etenkin Kolme käärmettä ja suuri sihinä -tarinan ohjeita oli helppo seurata. Mielikuvien hyödyntäminen tietoisuustaitoharjoittelun tukena onkin todettu toimivaksi keinoksi etenkin lapsille (Martin ym. 2014, 231; Marjamäki ym. 2015, 97).

Haastavampien harjoitusten toistaminen seuraavilla tuokioilla lisäsi lasten taitoa ja kiinnostusta osallistua harjoituksiin. Tämä havainto kertoo siitä, kuinka tärkeitä tietoisuustaitoharjoitusten toistaminen ja säännöllinen harjoittelemine on. Toistot ovatkin kaiken oppimisen perusta, ja myös tietoisuustaitojen oppiminen vaatii harjoittelun toistuvuutta (Klemola 2013, 22–23; Nieminen & Sajaniemi 2016, 8).

Viimeisellä tuokiolla harjoiteltavissa mielikuvia sisältävissä tarinallisissa hengitysharjoituksissa harjoiteltiin sisään- ja uloshengityksen lisäksi uloshengityksen jälkeistä taukoa hengityksessä. Uloshengityksen jälkeisen tauon aikana hiilidioksidipitoisuus lisääntyy ja tasoittuu. Hiilidioksidi muun muassa säätelee hengitystä sekä solujen normaalia hapensaannin prosessia ja rentouttaa hermosoluja. (Martin ym. 2014, 245–246.) Vapaan uloshengityksen keskeinen osa on tauko, joka syntyy, kun pallea rentoutuu. Tauon aikana parasympaattinen hermosto aktivoituu, mikä lisää rentoutumisen tunnetta. (Martin ym. 2014, 240; Sovijärvi ym. 2018, 71.) Yksi viimeisen tuokion tavoitteista olikin ohjata lapsia harjoittelemaan uloshengityksen jälkeistä taukoa, sekä havainnoimaan sen aiheuttamia tuntemuksia. Lapset kertoivat tuokion päätteeksi käydyn keskustelun aikana olevansa rentoutuneita, joskin oman havainnointi mukaan harjoitukset, joihin sisältyi uloshengityksen jälkeinen tauko, olivat lapsille ohjaamieni tuokioiden



aikana opittavaksi hieman liian haastavia. Tällaisissa vaikeammissa harjoituksissa on tärkeää käydä läpi tarkasti ja rauhassa, kuinka harjoituksissa toimitaan. Uskon myös tämän kaltaisissa harjoituksissa toistojen auttavan lapsien kykyyn seurata tarinoiden ohjeistuksia. Tuokioille osallistuneen varhaiskasvattajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta tulin siihen tulokseen, että etenkin viimeisellä tuokiolla esittelemäni tarinalliset harjoitukset olivat varhaiskasvatusikäisille lapsille melko pitkiä, joten päätin muokata niitä lopullisen tuotoksen osalta lyhyempään ja yksinkertaisempaan muotoon.

Tuokioille osallistuneen varhaiskasvattajan mukaan tällaiselle työvälaineille on varhaiskasvatuksen tarve. Etenkin yksinkertaiset harjoitukset, joissa tarkkaavaisuus kohdennetaan yhteen kohteeseen, hyödyttävät lapsia. Tarkkaavaisuuden voi kohdentaa esimerkiksi hengitykseen. (Sainio ym. 2020, 61; Marjamäki ym. 2015, 99.) Lasten tietoisuustaitoharjoitusten tulisi myös olla leikkisiä ja lyhytkestoisia (Nieminen & Sajaniemi 2016, 3). Luomani harjoitukset osoittautuivat riittävän leikkisiksi niin, että ne herättivät tuokioille osallistuneiden lasten mielenkiinnon. Lapset jaksoivat pääosin myös keskittyä harjoitusten alusta loppuun, joten harjoitusten voidaan olettaa olleen riittävän lyhytkestoisia. Viimeisellä tuokiolla kuitenkin ilmeni, että joitakin tarinoita voisi muokata vielä yksinkertaisempaan muotoon siten, että lapsien olisi entistä helpompi toimia niiden sisältämän ohjeistuksen mukaan. Tuokioille osallistuneen varhaiskasvattajan antaman palautteen mukaan etenkin lyhyet harjoitukset sopisivat hänen mielestensä hyvin varhaiskasvatuksen arkeen, minkä vuoksi päätin lisätä lopulliseen tuotokseen yhden lyhyen harjoituksen lisää.

Tuokioille osallistuneen varhaiskasvattajan pohdinnan mukaan tällainen harjoittelu voisi tukea lasten itsesäätelyn taitoja, jos harjoituksia toteutettaisiin päiväkodin arjessa säännöllisesti. Sainion ym. (2020, 69) mukaan säännöllisesti toteutettuna rauhoittumista ja keskittymistä tukevat harjoitukset vahvistavatkin lapsen kykyä rauhoittua ja kohentaa tarkkaavuutta. Muutokset tietoisuustaidoissa eivät tapahdu yksittäisten harjoitusten kautta, minkä vuoksi tietoisuustaitoharjoittelu tulisi ottaa osaksi jokapäiväistä elämää (Nieminen & Sajaniemi 2016, 8).

Tiedonkeruu suunnitelmavaiheessa antoi hyvän pohjan omalle ymmärrykselleni aiheesta, jolloin pystyin tuomaan toimintatuokioille mahdollisimman paljon lasten itsesäätelytaitoja aidosti tukevia elementtejä. Aiheeseen vahvasti etukäteen perehtymällä osasin esimerkiksi aloittaa toimintatuokiot toiminnallisia menetelmiä apuna käyttäen, jolloin lapset saivat aluksi rauhassa tutustua oman hengitykseensä sekä sen aiheuttamaan ilmapirtaan ja liikkeeseen. Opinnäytetyön suunnitelmavaihe sujui mutkattomasti, ja opinnäytetyön prosessi eteni suunnitelman mukaisessa aikataulussa. Työstövaiheen reflektointi yhdessä tuokioille osallistuneet varhaiskasvattajan kanssa laajensi näkökulmaani siitä, mikä tuotoksessa on toimivaa, ja mitä osa-alueita olisi hyvä kehittää. Viimeistelyvaiheessa työstövaiheeseen palaaminen tuntui luontevalta ja varmalta, kuten olin jo konstruktivistiseen prosessimalliin tutustuessani ajatellutkin.

Käyttämäni tiedonkeruun ja arvioinnin menetelmät palvelivat opinnäytetyön tavoitteita hyvin. Havainnointi, reflektointi, dialogi ja arviointilomake antoivat arvokasta tietoa tuotoksen toimivista ja kehitettävistä elementeistä, jolloin pystyin työstämään tuotosta opinnäytetyön tavoitteita vastaavaksi. Havainnointi sopi tiedonkeruun menetelmäksi varhaiskasvatusikäisille lapsille hyvin, ja luomani havainnointirunko (liite 2) helpotti havaintojen välitöntä dokumentointia.

## **10.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Opinnäytetyön aihetta voi tarkastella monesta eri näkökulmasta. Lähteitä on käytettävä harkiten ja niihin tulee suhtautua kriittisesti. Lähteitä valittaessa on huomioitava lähteen ikä, laatu, uskottavuus, kirjottajan tunnettavuus, asiantuntijuus ja auktoriteetti. (Vilka & Airaksinen 2003, 72.) Olen valinnut opinnäytetyöhöni vain laadukkaita ja luotettavia lähteitä, jotka pääsääntöisesti ovat alle 10 vuotta vanhoja. Olen tarkastellut opinnäytetyön aihetta monipuolisesti usean eri teorialähteen avulla. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ratkaisevia tekijöitä ovat kuitenkin lähteen laatu ja soveltuvuus, ei niinkään lähteiden lukumäärä. Olenaisista on, että lähteet palvelevat juuri kyseisen työn tekemistä. (Vilka & Airaksinen 2003, 76–77.) Olen valinnut opinnäytetyöni lähteikseni sellaisia teorialähteitä, jotka palvelevat oman työni tekemistä.

Vilkan & Airaksisen (2003, 78) mukaan lähdeviittaukset on oltava selviä ja täsmällisiä ja tiedonlähteet alkuperäisiä. Olen ollut täsmällinen viitatessani käyttämäni lähteisiin ja toiminut vilpittömästi jokaisessa opinnäytetyöprosessin vaiheessa. Vilpillinen toiminta on hyvän tieteellisen käytännön vastainen teko (Arene 2019, 8). Opinnäytetyön tuotoksen lyhyet harjoitukset eivät ole itse luomiani, mutta koska ne ovat yleisesti tietoisuustaitoharjoittelun tukena hyödynnettyjä, perinteisiä hengitysharjoituksia, en opinnäytetyössä viittaa niiden kohdalla lähteeseen. Olen itse oppinut tuotoksen lyhyet harjoitukset kuullun perusteella. Tuotoksen pidemmät, tarinalliset mielikuvaharjoitukset ovat itse luomiani.

Tutkijalla on eettisiä ja moraalisia velvoitteita esimerkiksi tutkimuksen kohteena olevia henkilöitä, tutkimusyhteisöä, ammattialaa ja rahoittajia kohtaan (Arene 2019, 8). Hyvän tieteellisen käytännön tavoitteena on tieteellisen epärehellisyyden ennaltaehkäiseminen esimerkiksi ammattikorkeakouluissa. Opinnäytetyötä tehdessä on oltava rehellinen, huolellinen, avoin sekä kunnioitettava muiden tutkijoiden tekemää työtä. Mahdolliset rahoituslähteet on ilmoitettava. (Arene 2019, 8–9.) Opinnäytetyöni ei vaadi rahoitusta. Pysin jokaisessa opinnäytetyöprosessini vaiheessa avoimuuteen ja rehellisyyteen. Tämä toteutuu muun muassa siten, etten tuo ohjaamillani tuokioilla tekemiini havaintoihin omaa tulkintaa ja raportoin prosessin vaiheista ja vastaan tulleista muutoksista avoimesti. Raportoin rehellisesti ja avoimesti myös prosessin aikana tuotoksessa ilmenneistä kehittämiskohteista, joita työstin yhdessä tuokioille osallistuneen varhaiskasvattajan kanssa.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on laatinut Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet, joissa otetaan kantaa muun muassa tutkittavan kohteluun ja oikeuksiin, suostumukseen, vapaaehtoisuuteen ja tiedonsaamiseen tutkimuksen sisällöstä (TENK 2019, 8). Huoltajia tulee informoida tutkimuksesta alaikäisen lapsen kohdalla. Alaikäinen antaa suostumuksensa kuitenkin ensisijaisesti itse. (TENK 2019, 9–10.) Koska opinnäytetyöni osallistavan osuuden kohderyhmä on varhaiskasvatusikäiset lapset, pyydettiin jokaiselta tuokioille osallistuvien lasten huoltajilta lupa lapsen osallistumiselle (liite 4). Jokainen lapsi antoi oman suostumuksensa osallistumisestaan myös itse ennen tuokioita.

Lapsen tulee saada tietoa tutkimuksesta tavalla, jonka hän pystyy ymmärtämään (TENK 2019, 10). Kerroin tuokioille osallistuville lapsille heidän ikätasonsa huomioiden, mikä on opinnäytetyöni tarkoitus ja tavoite, ja mikä osallistuvien lasten rooli on opinnäytetyöni kannalta. Painotin lapsille myös sitä, kuinka tärkeänä heidän osallistumistansa pidän.

Opinnäytetyössä ei käsitelty tuokiolle osallistuvien lasten henkilötietoja. Lapsien yksityisyys säilyy koko opinnäytetyöprosessin ajan, eivätkä lapset ole tunnistettavissa työtä julkistaessa. Toimeksiantajapäiväkodin osalta opinnäytetyössä kerrotaan vain kunta, jossa päiväkotit sijaitsee, mikä osaltaan suojaa opinnäytetyöprosessiin osallistuneiden lasten yksityisyyttä.

### **10.3 Oma oppiminen ja ammatillinen kehittyminen**

Opinnäytetyöprosessin aikainen yhteistyö toimeksiantajan kanssa on vahvistanut yhteistyö- ja yhteydenpitotaitojani. Olin etenkin prosessin työstövaiheen aikana aktiivisesti yhteydessä yhteistyöpäiväkodin kontaktihenkilöni kanssa, jonka kanssa kävimme keskustelua niin aikatauluista, toteutuksesta, tuotoksesta ja arvioinnista. Samalla opinnäytetyöprosessi on näin ollen kehittänyt myös vuorovaikutus- ja dialogin taitojani. Dialogia käytiin prosessin aikana niin varhaiskasvattajien, kuin tuokioille osallistuvien lapsienkin kanssa. Tuokioiden ohjaaminen on tuonut varmuutta omaan ohjaajuuteeni, ja koen ryhmänohjausosaamiseni vahvistuneen opinnäytetyöprosessin aikana. Tuokioille osallistunut varhaiskasvattaja mainitsi palautteessaan minulla olevan varma mutta rauhallinen ote ohjaamiseen.

Opin prosessin aikana myös toiminnan suunnittelun syklisestä luonteesta. Heikan ym. (2018, 39) mukaan suunnittelun syklisyydellä tarkoitetaan sitä, kuinka toimintaa havainnoidaan ja dokumentoidaan, jonka jälkeen dokumentoitua tietoa reflektoidaan yhdessä lasten, varhaiskasvattajien ja muiden sidosryhmien kanssa. Yhteisesti muodostetun tiedon pohjalta muodostetaan tavoitteita ja kehitetään toimintaa. Tämän kaltainen syklisyys näkyi hyvin myös omassa prosessissani, sillä tekemiäni havaintojen sekä yhteisen reflektoinnin pohjalta palasin

kehittämään tuotostani. Toiminnan suunnittelun ja arvioinnin prosessi kirkastui prosessin aikana.

Teoreettisen viitekehyksen kokoaminen vahvisti tiedonhankinnan ja eri tiedonlähteiden yhdistämisen taitojani. Teoriaan perehtyminen lisäsi myös omaa asiantuntemustani opinnäytetyöni aiheesta, vaikka olinkin ollut aiheesta kiinnostunut jo aikaisemminkin. Työstövaiheessa sain kokeilla teorian ja käytännön yhdistämistä, kun ohjasin teorian pohjalta suunnittelemani tuokioita yhteistyöpäiväkodin lapsille. Koen opinnäytetyöprosessin vahvistaneen rohkeuttani kokeilla uutta sekä suunnitella toimintaa kehittävällä otteella luovuutta käyttäen.

#### **10.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet**

Koska harjoittelun jatkuvuus ja toistuvuus ovat itsesäätelytaitojen tukemisessa keskeisessä roolissa, tulisi tietoisuustaitoharjoituksia sisältäviä tuokioita sisällyttää vakiintuneeksi osaksi varhaiskasvatuksen arkea. Säännöllisen harjoittelun, sekä itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen kannalta tärkeiden hermoverkkoyhteyksien toistuvan käytön ansiosta lapsen itsesäätelyn automatisoituminen kehittyy ja vahvistuu (Sainio ym. 2020, 55). Aivojen neuroplastisuuden vuoksi merkittävät anatomiset muutokset aivoissa ovat mahdollisia. Alle kouluikäisten lasten itsesäätely on muokkautuvassa tilassa, sillä aivot ovat tässä iässä erityisen plastiset. (Sovijärvi ym. 2016, 455; Nieminen & Sajaniemi 2016, 8.) Myös tuokioille osallistuneen varhaiskasvattajan pohdinnan mukaan tällainen harjoittelu voisi tukea lasten itsesäätelyn taitoja, jos harjoituksia toteutettaisiin päiväkodin arjessa säännöllisesti. Sainion ym. (2020, 69) mukaan säännöllisesti toteutettuna rauhoittumista ja keskittymistä tukevat harjoitukset vahvistavatkin lapsen kykyä rauhoittua ja kohentaa tarkkaavuutta. Muutokset tietoisuustaidoissa eivät tapahdu yksittäisillä harjoituksilla, vaan tietoisuustaitoharjoitukset tulisi sen sijaan ottaa osaksi jokapäiväistä elämää (Nieminen & Sajaniemi 2016, 8). Tällaisten muutosten aikaansaamiseksi harjoitukset tulisi tuoda osaksi varhaiskasvatuksen arkea. Etenkin lyhyet harjoitukset todettiin toimintatuokioilla olevan helposti omaksuttavia ja keskittymistä edistäviä harjoituksia varhaiskasvatusikäisille lapsille. Lyhyt harjoitukset voisivatkin toimia lapsen omina rauhoittumisen

keinoina, kun harjoitukset kulkevat ikään kuin lapsen mukana (liite 1). Tuokioille osallistuneen varhaiskasvattajan mukaan lyhyet harjoitukset sopivat etenkin odottelemisen tilanteisiin.

Hengitysharjoitusten tiedetään aktivoivan parasympaattista hermostoa ja lisäävän rentoutumisen tunnetta (Sovijärvi ym. 2018, 71). Keskittymistä tukevat harjoitukset varhaiskasvatuksen arjessa tukevat Sainion ym. (2020, 69) lapsen rauhoittumista, jolloin ryhmässä tehtävillä hengitysharjoituksilla voitaisiin vaikuttaa ryhmän levottomuuteen sekä kykyyn kohdentaa tarkkaavaisuutta. Hengitysharjoituksia voisi näin ollen hyödyntää varhaiskasvatuksen arjessa myös rauhoittumisen ja rentoutumisen menetelminä ja apuvälineinä.


## Lähteet

- Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <https://urly.fi/21In12.3.2022>.
- Aro, T. 2011a. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 10–19.
- Aro, T. 2011b. Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 20–41.
- Black, D.S. & Fernando, R. 2014. Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children. *Journal of Child and Family Studies*. 23, 1242-1246. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-013-9784-4> 12.3.2022.
- Davis, M., Robbins Eshelman, E. & McKay, M. 2008. *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*. Sixth edition. The United States of America: New Harbinger Publications, Inc.
- Haarakangas, K. 2011. Voimistava läsnäolo. Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Heikka, J., Hujala, E., Turja, L. & Fonsén, E. 2020. Havainnointi ja arviointi varhaispedagogiikassa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus, 56–68.
- Heikka, J., Kettukangas, J., Fonsén, E. & Vlasov, J. 2018. Lapsen osallisuus ja varhaiskasvatuksen pedagoginen suunnittelu. Teoksessa Kangas, J., Vlasov, J., Fonsén, E. & Heikka, J. (toim.). *Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa 2 – Suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen*. Helsinki: Suomen varhaiskasvatus ry.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Häkkinen, P. 2017. Pieni Oppiva Mieli -ohjelman vaikutus lasten sosiaalisten taitojen kehitykseen. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.
- Kangas, J., Lastikka, L-J. & Karlsson, J. 2021. *Voimauttava varhaiskasvatus. Leikkivä, osallinen ja hyvinvoiva lapsi*. Keuruu: Otava.
- Karila, K. 2017. Mitä on varhaiskasvatuksen pedagogiikka? Teoksessa Lastentarhanopettajaliitto. *Nyt on pedagogiikan aika! Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri muuttuu*. Helsinki: Punamusta Oy, 9–11. [https://www.vol.fi/uploads/2019/01/62b0f739-pedagogiikan-aika-3painos\\_nayttis3.pdf](https://www.vol.fi/uploads/2019/01/62b0f739-pedagogiikan-aika-3painos_nayttis3.pdf). 12.3.2022.
- Kataja, J. 2003. *Rentoutuminen ja voimavarat*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. *Rentoutus-opas*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Klemola, T. 2013. *Mindfulness. Tietoisuuden harjoittamisen taito*. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. *Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kola-Torvinen, P. 2017. Laaja-alainen osaaminen ja oppimisen alueet varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Teoksessa Lastentarhanopettajaliitto. Nyt on pedagogiikan aika! Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri muuttuu. Helsinki: Punamusta Oy, 12–14.  
[https://www.vol.fi/uploads/2019/01/62b0f739-pedagogiikan-aika-3painos\\_nayttis3.pdf](https://www.vol.fi/uploads/2019/01/62b0f739-pedagogiikan-aika-3painos_nayttis3.pdf). 7.3.2022.
- Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Laakso, M-L. 2011. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 60–79.
- Lajunen, K., Andel, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2019. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Opas 39. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: PunaMusta Oy.
- Lehto, J.E. 2014. Mindfulness – tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 85–112.
- Liukkonen, J. 2017. Psykkinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Malmström, R. 2020. ”Kuvittele, että olet kuin auringonkukka”. Mindfulness-harjoituksia päiväkodin arjessa. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urly.fi/2R2L>. 12.3.2022.
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P. & Törö, T. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Uusi laajennettu laitos. Mediapinta Oy.
- Napoli, M., Kerch, P.R. & Holley, L.C. 2005. Mindfulness training for elementary school students. The Attention Academy. Journal of Applied School Psychology. 21(1), 99–125.  
[https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J370v21n01\\_05](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J370v21n01_05). 12.3.2022.
- Nieminen, S.H. & Sajaniemi, N. 2016. Mindful awareness in early childhood education. South African journal of childhood education 6(1), 1–9.  
<https://sajce.co.za/index.php/sajce/article/view/399/299>. 13.4.2022.
- Nummela, M. & Roiha, R. 2020. Mindfulness osana varhaiskasvatuksen arkea. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urly.fi/2R2I>. 12.3.2022.
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Opetushallitus. Helsinki: Punamusta Oy.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf). 7.2.2022.
- Pajulammi, H. 2014. Lapsi, oikeus ja osallisuus. Yliopistollinen väitöskirja. Lapin yliopisto. Helsinki: Talentum.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.



- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print Oy. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 7.3.2022
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulussa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. 8.3.2022
- Sovijärvi, O., Arina, T. & Halmetoja, J. 2016. Biohakkerin käsikirja. Päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi. Helsinki: Biohakkerin käsikirja -kirjat.
- Sovijärvi, O., Arina, T. & Halmetoja, J. 2018. Biohakkerin stressikirja. Hallitse hermostosi, palaudu tehokkaasti ja saavuta unelmasi. Helsinki: Biohakkerin käsikirja -kirjat.
- Suomen perustuslaki 731/1999.
- TENK. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. <https://urly.fi/2xhJ>. 26.8.2022.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.



**Pysähdytään,  
rentoudutaan ja  
keskitytään**



**Viidakon eläinten  
hengitysharjoituksia**

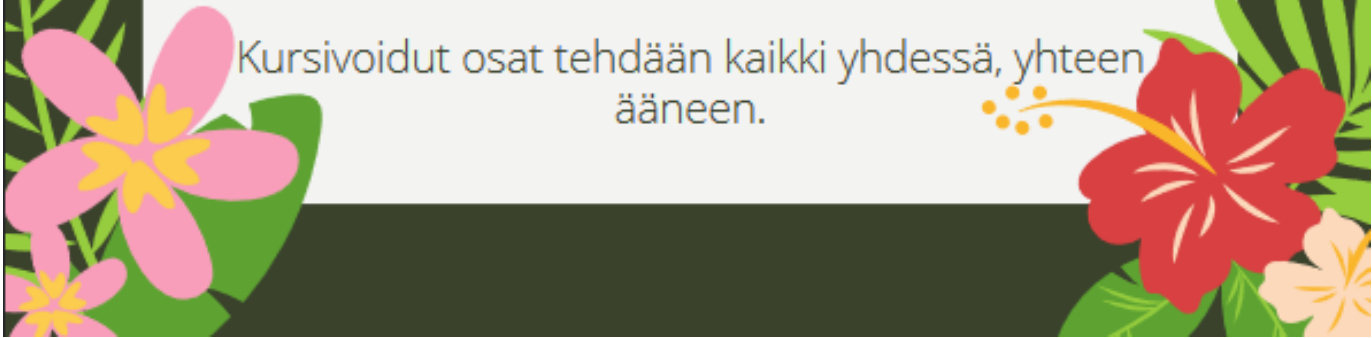
Kädessäsi on ohjeistus tarinallisten ja mielikuvallisten hengitysharjoitusten ohjaamiseen lapsille.

Tarinallisten mielikuvaharjoitusten ohjaamana lapset voivat havainnoida ja tunnustella hengitystään ja hengityksen aikaansaamia kehontuntemuksia.

Tarinoiden tavoite on ohjata lasta tietoisesti säädelyyn tilaan, jossa lapsi harjoittelee tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista.

Tarinoiden suluissa olevat osat ohjaavat lukijaa mallintamaan lapsille, kuinka harjoituksessa toimitaan.

Kursivoidut osat tehdään kaikki yhdessä, yhteen ääneen.





## Ennen mielikuvaharjoittelua - tunnustellaan hengitystä

Hengityksen ja sen aiheuttaman ilmavirran tiedostaminen höyheniä tai pingispalloja puhaltamalla.

Rintakehän ja vatsanseudun liikkeen havainnointi: liikuuko pallean päällä lepäävä hernepussi, kun hengität selälläsi maaten? Liikettä seuraamalla voi havainnoida oman hengityksen syvyyttä.

Hengityksen mukautuminen kehon vaatimukseen - havainnointitehtävä: mitä tapahtuu hengitykselle jumpan aikana? Entä rentoutumisen aikana?

Hapen saannin tärkeyden havainnointi: miltä tuntuu hengittää pillin läpi? Miksi se tuntuu raskaalta?

## Lyhyet harjoitukset

### Lyhyt vuoristorata-harjoitus

Nosta vasen kätesi ilmaan sormet auki ja toisistaan erillään.

Laske oikean kätesi etusormella hitaasti ja rauhallisesti vuoristorataa vasemman käden sormiasi pitkin - ylös ja alas.

Ylöspäin mentäessä hengitä syvään sisään.  
Alas laskiessa hengitä rauhassa ulos.



### Lyhyt hali-harjoitus

Nosta kätesi ilmaan sivuille kurkottaen ja hengitä rauhallisesti syvään, keuhkot täyteen.

Halaa sitten itseäsi molemmilla käsilläsi ja hengitä rauhallisesti ulos.

Toista harjoitusta haluamasi määrä.

### Lyhyt kolmio-harjoitus

Piirrä etusormella ilmaan rauhallisesti suurehko kolmio: ensimmäinen sivu, toinen sivu ja pohja.

Lisää nyt jokaiselle sivulle toiminto:

Ensimmäisellä sivulla hengitä syvään sisään.

Toisella sivulla hengitä hitaasti ulos.

Kolmannella sivulla pidätä hengitystäsi.

Toista rauhalliseen tahtiin.



## Kolme käärmettä ja suuri sihinä

Viidakossa oli rauhallista. Auringon ensisäteet herättivät pienen Kalevi-nimisen Kyyn lämmittämällä sen kylkeä. Kalevi sihisi nauttiessaan lämmöstä. Tssssssssssss. Se riemuitsi uudesta päivästä ja sihisi ilosta vielä kolmesti. Tsssss Tsssss Tssssssss.

Vielä väsyneenä se luikerteli katsomaan, oliko sen ystävä, Kuningasboa-Bertta, jo herännyt. Se sihisi mennessään. Tsssss Tsssss Tssssssss.

Auringonsäteissä kimmeltävän, vielä aamunkostean lehvästön takaa kuuluikin jo pitkä sihahdus. TSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS. Bertta haukotteli makeasti, ja sihahutti uuden pitkän ja kuuluvan sihahduksen. TSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS.

"Bertta, miten sinun sihinäsi on noin iso ja mahtava? Me kyykäärmeet osaamme sihistä vain tällä tavalla, pieniä sihahduksia kerrallaan", Kalevi-Kyy kysyi lumoutuneena, ja esitteli sihahduksiaan ystävälleen. Tsss Tsss Tsssss.

"En tiedä Kalevi, olen aina sihissyt näin", vastasi Bertta, ja sihisi sitten pitkään ja kauniisti. TSSSSSSSSSSSSSS. Se jatkoi sitten: "Mutta oletko koskaan kuullut Anakondan sihinää? Se vasta iso ja mahtava sihinä onkin!"





## Satsuma-sammakon jännittävä päivä

Viimein oli koittanut päivä, jota Satsuma-sammakko oli odottanut jo kauan. Odottanut, ja jännittänyt niin, että meinasi pyörtyä.

“Hengitä syvään, Satsuma”, se rohkaisi itseään, ja hengitti keuhkonsa täyteen ilmaa niin, että sen vatsa pullistui. (Hengitetään syvään, ja rauhallisesti ulos). Varmuuden vuoksi, Satsuma päätti toistaa tämän vielä kahdesti, sillä jostain syystä syvään hengittäminen lievitti jännitystä. (Hengitetään kahdesti syvään sisään ja ulos).


Satsumalla oli suuri päivä, sillä tänään se oli päättänyt pyytää koko viidakon ihastuttavinta sammakkoa-neitiä ulos. Pelkkä ajatus tästä sai sen hermoilemaan jännityksestä.

Ennen lähtöään Satsuma vilkaisi peiliin. Se piti näkemästään, ja pullisti itsevarmana valtavan sammakon rintansa täyteen ilmaa. Se hengitti syvään niin, että koko rintakehä pullistui, pidätti hengitystään, ja ihaili näkyä peilistä. (Hengitetään syvään, ja pidätetään hetki hengitystä).

Ja niin Satsuma oli valmis lähtöön.








**Matkalla sammako-neidin luokse, sen itsevarmuus kuitenkin karisi, sen sydän alkoi takoa ja hengitys muuttui kiivaaksi - jännitys oli taas ottanut vallan. Satsuma kuitenkin tiesi, mitä tehdä. Se hengitti kolme kertaa rauhallisesti sisään ja ulos, niin että sen vatsa pullistui oikein suureksi. (Hengitetään kolme kertaa rauhassa ja syvään sisään ja ulos). Sillä oli heti parempi olla.**

**Tovin tiheässä viidakossa matkattuaan Satsuma saapui pienen lammikon luo, jonka reunalla sammakko-neiti paistatteli auringossa. Sen nähtyään Satsumaa ei jännittänyt enää laisinkaan. Se päätti heti tehdä vaikutuksen komealla sammakonrinnallaan, ja veti syvään henkeä pidättäen sitten hengitystään. (Hengitetään syvään ja pidätetään hengitystä muutama sekunti).**

**Sammakko-neiti ei voinut olla huomaamatta tätä upeaa näkyä, ja vastasi Satsuman pullisteluun kauniilla kurnutuksella. Ihastuneena Satsuma huokaisi kuin huomaamatta. Se hengitti hyvään ja päästi syvän ja pitkän huokauksen. (Hengitetään keuhkot täyteen ja huokaistaan syvään).**

**Se oli jännittänyt aivan turhaan.**



## Aallon harjalla surffaava apina

(Tarina luetaan ennen harjoitusta. Lapset voivat kuunnella tarinan ja tehdä mielikuvaharjoituksen sen jälkeen)

Olet nyt aallon harjalla surffaava apina. Suuri ja voimakas aalto kuljettaa sinua kohti rantaa vauhdilla. Voit hengittää rauhallisesti sisään ja ulos aallon kuljettaessa sinua. Rannikon lähestyessä aalto kasvaa korkeaksi. On aika hengittää syvään ja kerätä happea kehoon.

Äkkiä aalto iskeytyy vaahtopäänä rantahiekkaan, ja valuu takaisin mereen. Valut aallon virtauksen mukana mereen – olet nyt pinnan alla, turkoosin veden seassa. Pidätät rauhallisesti hengitystä, ja annat tyynenä ja rauhallisena virtauksen kuljettaa sinua.

Syvyyksistä näet auringon säteissä kimaltavan veden pinnan, ja uit sitä kohti. Olet nyt pinnalla, ja voit taas hengittää. Hengität keuhkosi jälleen täyteen happea ja hengittelet normaalisti sisään ja ulos. Valmistaudut seuraavaan aaltoon sen jo vyöryessä mereltä kohti rantaa.

(Lapsia ohjataan omaan tahtiin kuvittelemaan aallon harjalla ratsastamista, ja hengittämään tarinan ohjeistuksen mukaisesti. Uudessa hengitellään rauhallisesti, aallon harjalla hengitetään syvään ja veden alla pidetään hengitystä hetki. Harjoitusta voi toistaa haluamansa aikaa.



## Havainnointirunko

Millainen on ryhmän ilmapiiri

- ennen harjoituksia
- harjoitusten aikana
- harjoitusten jälkeen?

Millaisiin harjoituksiin osallistutaan mieluiten?

Miten harjoituksiin keskitytään?

Riittääkö keskittyminen pidempiin tarinoihin osallistumiseksi?

Ovatko harjoitusten ohjeistukset helposti seurattavissa?

Mitä hyviä elementtejä tuokiossa ja harjoituksissa on?

Mitä kehitettävää tuokioissa ja harjoituksissa on?

## Opinnäytetyön aikataulu

Tammikuu 2022	Yhteys toimeksiantajaan Aiheen ideointi
Helmikuu 2022	Aiheen rajaus Suunnitelman aloittaminen Teoreettisen viitekehyksen kokoaminen Suunnitelmatyöpajat
Maaliskuu 2022	Suunnitelman työstäminen
Huhtikuu 2022	Suunnitelmaseminaari ja hyväksytyt suunnitelma Toimeksiantosopimuksen allekirjoittaminen
Toukokuu 2022	Toteutusvaiheen aikataulun ja käytännön asioiden suunnittelu syksyn osalta toimeksiantajan kanssa
Kesäkuu 2022	Ohjaustuokioiden suunnittelu Tuotoksen ideointi ja suunnittelu
Elokuu 2022	Teoreettisen viitekehyksen täydentäminen Ohjaustuokioiden aikataulun sopiminen
Syyskuu 2022	Infokirje tuokioille osallistuvien lasten vanhemmille: luvat ja suostumukset Toteutustyöpaja Tuokioiden ohjaaminen Ohjaustoiminnan reflektointi ja arviointi havaintojen ja käytyjen keskustelujen pohjalta Tuotoksen kokoaminen Raportoinnin aloittaminen
Lokakuu 2022	Raportointi Tuotoksen viimeistely Tuotoksen käytettävyyden arviointi
Marraskuu 2022	Opinnäytetyöseminaari Opinnäytetyön viimeistely Opinnäytetyön palautus
Joulukuu 2022	Arviointilausunto

## Lupakysely huoltajille

Hyvät [yhteistyöryhmä] huoltajat!

Olen Essi Kolu, varhaiskasvatuksen sosionomiopiskelija Karelia-ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä, joka toteutetaan toimeksiantona [yhteistyö]päiväkodissa, jossa ohjaan lapsille kolme tuokiota syksyllä 2022.

Opinnäytetyön tarkoitus on tukea ja vahvistaa lasten itsesäätelytaitoja tietoisuustaitoharjoitusten avulla. Tavoitteena on harjoitella tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista hengitykseen mielikuvaharjoituksia sisältävien tarinoiden avulla. Tarinallisten mielikuvaharjoitusten ohjaamana lapset voivat havainnoida ja tunnustella hengitystään ja hengityksen aikaansaamia kehontuntemuksia. Tarinoiden tavoite on ohjata lasta tietoisesti säädelyyn tilaan, jossa lapsi harjoittelee tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista, mikä tukee lapsen toiminnanohjauksen ja itsesäätelytaitojen kehittymistä ja vahvistumista.

Ensimmäisellä tuokiolla harjoitellaan oman hengityksen tiedostamista ja löytämistä harjoituksilla, joissa tarkkaillaan ilmavirran aiheuttamaa liikettä tai hengityksen mukautumista kehon tarpeisiin liikkeessä ja kehon jälleen rauhoittuessa. Seuraavilla kerroilla ohjaan lapsille mielikuvia sisältäviä, tarinallisia hengitysharjoituksia.

Tuokioilla tekemiäni havaintojen sekä lasten ja päiväkodin työntekijöiden kanssa käydyn keskustelun pohjalta opinnäytetyön tuotoksena syntyy valmiita mielikuvallisia tarinoita, jotka sisältävät ohjeistuksen hengitysharjoitusten ohjaamiseen lapsille. Havainnoin tuokioilla tarinallisten hengitysharjoitusten toimivuutta – en siis arvioi lasten toimintaa tuokioiden aikana. Lapset osallistuvan toiminnan arviointiin tuokioiden päätteeksi.

Tuokiolle osallistuvien lasten henkilöllisyys suojataan siten, ettei lapsi ole tunnistettavissa opinnäytetyöni työstö- tai julkaisuvaiheessa.

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Saako lapsenne osallistua toimintatuokioille?

Saa osallistua

Ei saa osallistua

Huoltajan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Palautathan lupakyselyn x.x.2022 mennessä

Annan mielelläni lisätietoa ja vastaan kysymyksiin sähköpostitse!

Ystävällisin terveisin,

Essi Kolu

essi.kolu@edu.karelia.fi

## Tuokioiden toimintasuunnitelmat

### Tuokio 1

**Aihe:** Hengityksen tunnusteleminen ja tiedostaminen

**Osallistujat:** 4–5-vuotiaat yhteistyöpäiväkotiryhmän lapset

**Tavoitteet:**

- Ohjata lapsia tunnustelemaan hengityksen aiheuttamia tunteita keuhossa ja mielessä.
- Ohjata lapsia havainnoimaan hengityksen liikettä rinnassa ja vatsassa.
- Havainnollistaa lapsille hengittämisen rentouttavaa ja rauhoittavaa vaikutusta keholle ja mielelle.
- Auttaa lapsia havainnoimaan hengityksen aiheuttamaa ilmavirtausta erilaisin havainnollistavin keinoin.
- Opastaa lapsia hengittämään pallean ja vatsan seudulla käyttäen apuna hernepusseja.
- Ohjata lapsia tiedostamaan ja ymmärtämään hengityksen mukautumista kehon vaatimukseen esimerkiksi liikkumisen ja levon aikana.

**Toiminta:**

- Hengityksen aiheuttaman ilmavirran havainnollistaminen:
  - Höyhenien ja pingispallojen puhaltaminen
  - Pillin läpi hengittäminen
  - Ilmapallon puhaltaminen
  - Ajatusleikki kynttilöistä kakun päällä
  - Makuullaan hengittely hernepussit rinnan päällä, liikkeen havainnointi
- Hengityksen mukautumisen tarkkaileminen:
  - Jumppa: hyppimisen tms. liikkeen aiheuttama hengästyminen ja sen havainnointi.
  - Loppurentoutus: Satuhieronnan aikainen kehon ja hengityksen rauhoittuminen.
- Yhteinen keskustelu ja pohdinta hengityksen aiheuttamista tunteista keuhossa ja mielessä.

**Arviointimenetelmät:**

- Havainnointi, apuna havainnointirunko
- Dialogi tuokiolle osallistuneen varhaiskasvattajan kanssa; mikä toimi, mitä kehitettävää, jatkokehitysmahdollisuudet
- Dialogi tuokiolle osallistuneiden lasten kanssa.

**Tarvittavat välineet ja materiaalit:** Höyheniä, pingispalloja, pillejä, hernepusseja, ilmapalloja, patjoja, satuhieronta-kirja, havainnointirunkolomake.

### Tuokio 2

**Aihe:** Mielikuvalliset hengitysharjoituksia sisältävät tarinat

**Osallistujat:** 4–5-vuotiaat yhteistyöpäiväkotiryhmän lapset

**Tavoitteet:**

- Ohjata lapsia tunnustelemaan hengityksen aiheuttamia tuntemuksia kehossa ja mielessä.
- Ohjata lapsia havainnoimaan hengityksen liikettä rinnassa ja vatsassa.
- Ohjata lapsia harjoittelemaan tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista hengitykseen mielikuvaharjoituksia sisältävien tarinoiden avulla.
- Havainnollistaa lapsille hengittämisen rentouttavaa ja rauhoittavaa vaikutusta keholle ja mielelle.
- Opastaa lapsia hengittämään pallean ja vatsan seudulla käyttäen apuna hernepusseja.

**Toiminta:**

- Alkupohdinta: Ujo eläin metsässä -tarina
- Hernepusset rinnan päällä patjoilla makoilu
- Kolme käärmettä ja suuri sihinä -tarina
- Lyhyt vuoristorata-harjoitus
- Yhteinen keskustelu ja pohdinta hengitysharjoitusten aiheuttamista tuntemuksista kehossa ja mielessä.

**Arviointimenetelmät:**

- Havainnointi, apuna havainnointirunko
- Dialogi tuokiolle osallistuneen varhaiskasvattajan kanssa; mikä toimi, mitä kehitettävää, jatkokehitysmahdollisuudet
- Dialogi tuokiolle osallistuneiden lasten kanssa.

**Tarvittavat välineet ja materiaalit:** Hernepusset, tarinat, havainnointirunkolomake.

**Tuokio 3**

**Aihe:** Mielikuvalliset hengitysharjoituksia sisältävät tarinat

**Osallistujat:** 4–5-vuotiaat yhteistyöpäiväkotiryhmän lapset

**Tavoitteet:**

- Ohjata lapsia tunnustelemaan hengityksen aiheuttamia tuntemuksia kehossa ja mielessä.
- Ohjata lapsia havainnoimaan hengityksen liikettä rinnassa ja vatsassa.
- Ohjata lapsia harjoittelemaan tarkkaavaisuuden tietoista kohdentamista hengitykseen mielikuvaharjoituksia sisältävien tarinoiden avulla.
- Ohjata lapsia harjoittelemaan uloshengityksen jälkeistä taukoa sekä havainnoimaan sen aiheuttamia tuntemuksia.
- Havainnollistaa lapsille hengittämisen rentouttavaa ja rauhoittavaa vaikutusta keholle ja mielelle.
- Opastaa lapsia hengittämään pallean ja vatsan seudulla käyttäen apuna hernepusseja.

**Toiminta:**

- Hernepusset rinnan päällä patjoilla makoilu
- Lyhyt kolmio-harjoitus
- Satsuma-sammakon jännittävä päivä -tarina
- Aallon harjalla surffaava apina -tarina



- Yhteinen keskustelu ja pohdinta hengitysharjoitusten aiheuttamista tuntemuksista kehossa ja mielessä.

**Arviointimenetelmät:**

- Havainnointi, apuna havainnointirunko
- Dialogi tuokiolle osallistuneen varhaiskasvattajan kanssa; mikä toimi, mitä kehitettävää, jatkokehitysmahdollisuudet
- Dialogi tuokiolle osallistuneiden lasten kanssa.

**Tarvittavat välineet ja materiaalit:** Hernepussit, tarinat, havainnointirunkolomake.