

TUNNEÄLYÄ OPPIMASSA

Esiopetusikäisten lasten kokemuksia tietoisien läsnäolon harjoitteista

Titta Mikkola

Opinnäytetyö kevät 2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalian koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Mikkola, Titta. Tunneälyä oppimassa – Esiopetusikäisten lasten kokemuksia tietoisesta läsnäolon harjoitteista. Helsinki, kevät 2015. 70 s., 5 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Tietoinen läsnäolo on havainnointia ja huomion kiinnittämistä läsnä olevaan hetkeen, tuomitsematta ja arvioimatta sitä (Anderssen&Stawreberg 2010,15). Tietoisesta läsnäolon harjoitteilla voidaan tukea lapsen keskittymiskykyä ja tunnetaitoja sekä opettaa lasta hyväksymään paremmin itsensä ja olemaan itselleen kiltti sekä ymmärtämään paremmin muita.

Opinnäytetyössä selvitettiin, miten tietoisesta läsnäolon harjoitteet soveltuvat esiopetusikäisille lapsille. Työn tavoitteena oli antaa lapsille kokemuksia siitä, miltä rauha tuntuu heidän mielessään ja kehossaan eri aistien kautta koettuna sekä tarjota kasvattajille informaatiota tietoisesta läsnäolosta. Keskeisenä lähtökohtana olivat lasten omat ajatukset, näkemykset ja kokemukset toiminnasta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehtiin syksyllä 2014 interventio vantaalaisessa päiväkodissa toimivan esiopetusryhmän yhteen pienryhmään, missä oli 8 lasta. Interventio käsitti viisi toimintahetkeä, joissa käytettiin tietoisesta läsnäoloon perustuvia harjoitteita. Toimintahetkien suunnittelusta ja ohjaamisesta vastasi opinnäytetyöntekijä ja siihen osallistui lasten lisäksi ryhmässä toimivia kasvattajia.

Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia, videointia, päiväkirjamerkintöjä ja ryhmähaastattelua. Havainnoinnissa keskityttiin selvittämään sitä, miten lapset sitoutuivat tietoisesta läsnäolon harjoitteisiin, mitä ajatuksia ne heissä herättivät ja miten lapset käyttivät oppimiaan taitoja omassa arjessaan. Havaintojen ja haastattelun pohjalta arvioitiin, miten tietoisesta läsnäolon harjoitteet soveltuvat esiopetusikäisille lapsille.

Toiminnan havaittiin olevan lapsille mielekästä ja kaikki lapset kokivat saaneensa intervention kautta kokemuksia rauhan tunteesta ja erilaisista tavoista rauhoittua. Toimintahetket, joissa vuoroteltiin toiminnan, leikin ja keskittymistä vaativien meditointahetkien välillä, toimivat kaikista parhaiten. Intervention aikana puolet lapsista käytti oppimiaan taitoja omassa arjessaan, mikä kertoo harjoitteiden olleen lapsille merkityksellisiä.

Opinnäytetyön tapauskohtaisen luonteen vuoksi toiminnan arviointi ei ole yleistettävissä sellaisenaan. Toiminnan arviointi vahvistaa kuitenkin tietoisesta läsnäolosta tehtyjen tutkimusten tuloksia, joiden mukaan harjoitteet ovat hyvin soveltuvia lapsille ja he kokevat ne mieluiseksi.

Asiasanat: Tietoinen läsnäolo, tunneäly, esiopetus, toiminnallinen opinnäytetyö

ABSTRACT

Mikkola, Titta. Learning emotional intelligence – how preschool children feel about practising mindfulness 70 p., 5 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2015. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

Mindfulness is paying attention to our thoughts and feelings without judging them. Children can develop their concentration and emotional skills by practising mindfulness. They learn more how to accept and be kind by to themselves and others. It develops understanding between other people.

The purpose of the thesis was to clarify how mindfulness practices are suitable for preschool children. The aim of the work was to give children experiences about how they can feel the peace in their body and mind by using different senses and give some information about mindfulness for the educators. The crucial starting point was how the children experience mindfulness practising and what kinds of thoughts it will cultivate.

In the functional thesis there was made an intervention for eight preschool children. The intervention was made in one kindergarten of Vantaa in autumn 2014 and it included five different sessions of mindfulness practising. The writer of the thesis was responsible of planning and leading the mindfulness practices. The educators of the children were participating in the practices.

The methods of collecting information were committed observation, video recording, diary and group interview. The focus of the observation was to clarify how the children were committed to mindfulness practices, what kinds of thoughts they were made up of and how the children used the skills they had learned. By the observation and interview there was made an evaluation how mindfulness practices are suitable for preschool children.

The practices were noticed to be meaningful for the children. They were experienced how to calm themselves and felt the calmness in their body and mind. The best working practices were those where functional working, playing and meditation alternated. Half of the children began to use skills that they had learned during the intervention. It shows that the practices had been very significant for the children.

This thesis has been a case study research and is not for that reason generalizable. However, this evaluation report confirms the results of general research referring to mindfulness. In these researches children have experienced mindful practices as very meaningful and the practices are suitable for the children.

Keywords: Mindfulness, Emotional intelligence, Early childhood education, functional thesis

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TIETOINEN LÄSNÄOLO ELI MINDFULLNES.....	8
2.1	Tietoinen läsnäolo ja lapset.....	9
2.2	Tietoisen läsnäolon opettaminen lapsille.....	11
3	TUNNEÄLY	13
3.1	Tunneäly esiopetuksessa.....	15
3.2	Esiopetuksen sosioemotionaalisen kasvun tavoitteet	17
4	OPPIMINEN ESIOPETUKSESSA.....	19
4.1	Esiopetuksen oppimiskäsitys	19
4.2	Esiopetusikäinen lapsi.....	20
5	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	22
5.1	Tarkoitus ja tavoitteet	23
5.2	Toimintaympäristö	24
5.3	Havainnointi- ja arviointimenetelmät	25
6	OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS.....	28
6.1	Toimintahetkien suunnitteluun käytetty kirjallisuus ja materiaalit	28
6.2	Opinnäytetyön toimintahetkien menetelmät ja harjoitukset.....	29
6.2.1	Ensimmäinen hetki: Kehontuntemukset eri tunnetiloissa	31
6.2.2	Toinen hetki: Hyppelehtivä mieli.....	35
6.2.3	Kolmas hetki: Huomion kiinnittäminen.....	38
6.2.4	Neljäs hetki: Hengityksen harjoitteleminen ja pelon tunne	42
6.2.5	Viides hetki: Hiljaisuuden nurkkaus	45
7	TOIMINTAHETKIEN ARVIOINTIA	49
8	POHDINTAA	55
8.1	Tietoinen läsnäolo esiopetuksessa	55
8.2	Luotettavuus ja eettisyys opinnäytetyössä	58
8.3	Oma oppiminen	60
	LÄHTEET	63
	LIITE 1: Tutkimuslupa	66

LIITE 2: Halikkakello	67
LIITE 3: Rauhoittumispurkki.....	68
LIITE 4: Hiljainen huone	69
LIITE 5: Hiljaisen huoneen ohjetaulu	70

1 JOHDANTO

Olen 20-vuotisen lastentarhanopettajan urani aikana ollut erityisen kiinnostunut sosioemotionaalisesta oppimisesta ja pyrkinyt kehittämään taitojani siinä. Kaksi vuotta sitten löysin tietoisien läsnäolon harjoitteet etsiessäni keinoja hallita haastavan työn ja perhe-elämän tuoman stressin painetta. Kävin tietoisien läsnäolon kurssin ja olen tehnyt harjoitteita nyt noin kahden vuoden ajan. Se on auttanut minua tunnistamaan tunteitani ja niiden yhteyttä toimintaani. Se on kasvattanut myötätuntoa itseäni ja muita kohtaan, avaten mahdollisuuksia läsnä olevampaan vuorovaikutukseen ja elämään

Tietoinen läsnäolo on havainnointia ja huomion kiinnittämistä läsnä olevaan hetkeen, tuomitsematta ja arvioimatta sitä (Anderssen&Stawreberg 2010,15). Sen teoria ja harjoitteet, joilla voidaan tukea stressinhallintaa, rauhoittumista, itsesäätelyä sekä itsetuntemusta ovat herättäneet kiinnostusta maailmanlaajuisesti. Tietoisien läsnäolon menetelmää on hyödynnetty aikuisten stressinhallinnassa, kivunlievityksessä ja osana terapiaa jo vuosikymmenien ajan.

Viimeisten kymmenen vuoden aikana tietoista läsnäoloa on alettu käyttää myös opetuksessa. Se on uusi menetelmä, jonka hyödyistä on paljon näyttöä, mutta vakavasti otettavia tutkimuksia on vielä hyvin vähän tarjolla. Ajankohtaiseksi aiheen tekee se, että keväällä 2015 on alkanut Helsingin yliopiston tutkimushanke Pieni Oppiva mieli. Tutkimushankkeella pyritään tarjoamaan opettajille välineitä opetuksen uudistamiseen tavalla, joka tukee lasten stressin säätelämisessä ja yhdessä oppimisessä tarvittavia taitoja sekä tahdonalaisen tarkkaavaisuuden ja hetkeen rauhoittumisen taitoja (Helsingin yliopisto 2015).

Tämän työn tarkoituksena oli selvittää, miten tietoisien läsnäolon harjoitteet soveltuvat esiopetusikäiselle lapsille. Keskeisenä lähtökohtana oli lasten omat ajatukset, näkemykset ja kokemukset toiminnasta. Varhaiskasvatuksessa

laadun arvioinnin painopiste on kohdistumassa asiakaspalvelukyselyistä lapsen näkökulmaan ja lapsen kokemaan laatuun (Malmström 2011, 6).

Päivähoidossa, koulussa ja kotona lapsia pyydetään usein rauhoittumaan tai keskittymään, mutta harvoin olemme opettaneet heille välineitä siihen, kuinka toimia. Lapsille tulisi tarjota suoria kokemuksia rauhan tunteesta (Lantieri 2008, 38). Työn tavoitteena oli antaa lapsille kokemuksia siitä, miltä rauha tuntuu heidän kehossaan ja mielessään eri aistien kautta koettuna. Näiden kokemusten kautta lapsille voi kehittyä taitoja, joita he voivat käyttää itsensä rauhoittamiseen. Lisäksi tavoitteena oli tarjota kasvattajille informaatiota tietoisesta läsnäolosta.

Opinnäytetyöni oli toimintatutkimus-tyyppinen työ. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkiminen ja toiminta toteutuvat samanaikaisesti ja se voidaan nähdä ammatillisen oppimisen ja kehittymisen prosessina, jossa on aina mukana ihmisiä käytännön työelämästä (Kananen 2014, 11). Tein intervention Vantaalaisen päiväkodin esiopetusryhmään, jossa käytin eri tyyppisiä tietoisien läsnäolon harjoitteita. Interventio kesti kokonaisuudessaan viisi viikkoa ja se sisälsi yhden 30 minuutin pituisen harjoituksen kerran viikossa. Lisäksi toimin ryhmässä kasvattajana opintoihini liittyvän harjoittelun puitteissa. Intervention aikana keskityin havainnoimaan, miten lapset sitoutuvat tietoisien läsnäolon harjoitteisiin, mitä ajatuksia se heissä herätti sekä lasten kykyä käyttää oppimiaan taitoja omassa arjessaan.

Teoriaosuudessa tarkastelen tietoista läsnäoloa yleisesti sekä sen suhdetta lapseen ja oppimiseen, tunneälyä ja sen kehittymistä, esiopetusta ja esiopetusikäisen lapsen kehityksellisiä ominaispiirteitä. Teoria osuudessa painottuu kasvattajan omien tunnetaitojen sekä kasvattajan ja lapsen välisen vuorovaikutuksen merkitys sosioemotionaalisessa oppimisessa

2 TIETOINEN LÄSNÄOLO ELI MINDFULLNES

Mindfullnes sanan voi kääntää suomeksi tietoiseksi läsnäoloksi tai hereillä oloksi nykyhetkessä. Sen taustat ovat monta tuhatta vuotta vanhassa buddhalaisessa perinteessä. (Fowelin 2014, 37.) Tietoisessa läsnäolossa on kyse siitä, että eletään juuri tässä ja nyt. Se on havainnointia ja huomion kiinnittämistä läsnä olevaan hetkeen, tuomitsematta ja arvioimatta sitä. (Anderssen&Stawreberg 2010,15.) Mindfullnesia kuvataan ei-arvioivana havainnoimisena, mielen kykynä havainnoida ilman kritiikkiä. Mindfullnes ei asetu minkään puolelle, eikä mitään vastaan vaan se on puolueetonta tarkkaavaisuutta. (Holmberg 2005.)

Mindfullnes perustuu tietoisien läsnäolon meditaatioon, joka kumpuaa buddhalaisista Zen- ja Vipassana-perinteistä. Tietoisien läsnäolon meditaatiossa kiinnitetään huomiota siihen, minne mielemme menee luonnostaan. Se tuo huomion juuri tähän hetkeen ja niihin tarinoihin, joita mielemme kehittävät. (Willard 2013, 16.) Vaikka mindfullnes perustuu buddhalaiseen opetukseen ei siinä kuitenkaan ole mitään mystistä tai epätavallista. Se on vain huomion kiinnittämistä erityisellä tavalla, tarkoituksellisesti, läsnä olevassa hetkessä, tuomitsematta tai arvioimatta. (Holmberg 2005.)

Meditaatio on mikä tahansa, minkä teemme tietoisesti. Oman mielen melun kuunteleminen voi olla meditaatiota. Kun alkaa tarkkailemaan omaa mieltään huomaa, että mielen täyttää jatkuva ajatusten virta, joka usein on menneisyydessä tai tulevaisuudessa. Huomion kiinnittyessä omaan mieleen huomaa, kuinka paljon on tekemisissä sellaisten asioiden kanssa, jotka eivät ole todellisia, olemassa tässä hetkessä. (Holmberg 2005.) Mielen on helppo takertua ajatustenvirtaan. Siitä syystä tietoisien läsnäolon meditaatiossa ankkuroidaan huomio johonkin tiettyyn kohteeseen, kuten hengitykseen tai kehollisiin tuntemuksiin. Tarkoituksena on huomioda minne mieli vaelsi, hyväksyä se ja sitten päästää ajatuksesta irti ja palata ankkurina toimineeseen huomion kohteeseen. (Willard 2013, 16–17.)

Ankkuroidussa tietoisien läsnäolon meditaatiossa nimetään mielen liikkeiden herättämiä ajatuksia, tunteita tai tuntemuksia, ennen kuin huomio palautetaan jälleen hengityksenä tai kehontuntemuksina toimineeseen ankkuriin. Mielen liikkeisiin suhtaudutaan hyväksyen ne lempeästi. Tarkkaavaisuuden harjoittaminen syventää ymmärrystä oman mielen luonteesta ja omista toimintatavoista. (Willard 2013, 17.) Tietoisesti läsnä oleva ja hyväksyvä mieli lakkaa yrittämästä enemmän ja pyrkii vähemmän tietoisesti ratkaisemaan kaikkia niitä pieniä ja suuria ongelmia, joita syntyy lähes päivittäin (Anderssen&Stawreberg 2010, 17).

Jon Kabat-Zinn, joka on tietoisien läsnäolon menetelmän kehittäjä länsimaissa, jakaa ihmisen mielentilan tekemisen mielentilaan ja olemisen mielentilaan. Tekemisen mielentilassa toimimme ja suoriudumme arjessamme automaattisesti tehtävästä ja toiminnasta toiseen välttämättä edes huomaamatta tai tiedostamatta mitä olemme tekemässä. Tietoisien läsnäolon olon tullessa mukaan toimintaan huomioimisen ja tiedostamisen avulla voimme siirtyä tekemisen mielentilasta olemisen mielentilaan. Olemisen mielentilassa opimme pysymään omassa kehossamme ja siinä ainoassa hetkessä, joka meillä koskaan on käytettävissämme – tässä hetkessä. (Kabat-Zinn, 2013, 27.)

Tietoinen läsnäolo ei ole vain joukko harjoituksia, joita harjoittelempa. Säännöllisten harjoitusten tarkoituksena on auttaa tuomaan tietoinen läsnäolo jokapäiväiseen arkeemme, jolloin tapamme olla ja toimia arjessa muuttuu. (Fowelin 2014, 43.) Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa myös jokapäiväisessä elämässä keskittyen tarkkaavaisesti siihen mitä juuri sillä hetkellä on tekemässä.

2.1 Tietoinen läsnäolo ja lapset

Tietoisien läsnäolon menetelmä on ollut jo vuosikymmeniä käytössä aikuisten stressinhallinnassa, kroonisen kivun hoidossa sekä sitä on hyödynnetty osana terapiaa. Eniten tutkittu ohjelma on amerikkalaisen lääketieteen tohtori Jon Kabat-Zinnin kehittämä ohjelma MBSR (Mindfulness-based stress reduction),

joka kehitettiin alun perin avuksi kroonisista kivuista kärsiville aikuisille. Reilun kymmenen vuoden ajan menetelmää on sovellettu lasten ja nuorten opetuksessa. Sitä on käytetty opettajien ja oppilaiden tunneälyn ja sisäisen vahvuuden tukemisessa. (Sundqvist i.a.)

Eniten tutkimuksia ja interventioita on tehty Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Isossa Britanniassa. Näissä maissa tietoisien läsnäolon käyttö lasten keskuudessa on levinnyt laajalle alalle. Suomessa se on vielä hyvin uusi ilmiö lasten keskuudessa. Keväällä 2015 on alkamassa Helsingin yliopiston alainen tutkimus, jossa selvitetään edistääkö tietoisien läsnäolon harjoittaminen esiopetusikäisten lasten keskittymistä, oppimista, sosiaalisia taitoja ja mielenterveyttä (Repo 2014, HS).

Tietoisien läsnäolon menetelmän käytöstä lasten parissa on tehty kaksi laajempaa muiden tutkimusten vertailututkimusta sekä kymmeniä yksittäisiä tutkimuksia, joita on julkaistu arvostetuissa tieteellisissä julkaisuissa. Tutkimuksia on tehty kouluissa, lasten yhteisöissä sekä erilaisissa hoitoympäristöissä. Niihin on osallistunut eri ikäisiä tavallisia lapsia sekä lapsia, joilla on havaittu mielenterveyteen tai käytökseen liittyviä ongelmia. Monet tutkimuksista ovat olleet pilotti tutkimuksia ja ne eivät ole täyttäneet kaikkia tieteelliselle tutkimukselle säädettyjä vaatimuksia. (Weave 2012.)

Näiden tutkimusten mukaan on kuitenkin havaittu, että lapset ja aikuiset kokevat harjoitteet mieluiseksi ja niiden toteuttaminen on helppoa (Weave 2012). Seuraavassa kahdessa kappaleessa kuvaan muita hyötyjä ja vaikutuksia, joita tietoisien läsnäolon harjoittaminen voi kehittää. Samat tulokset ilmenivät myös aikaisemmin mainitsemissani tutkimuksissa. Kuvaukset ovat kahdesta mindfulness oppaasta, jotka on tehty vanhemmille ja kasvattajille. Tekijät ovat pitkänlinjan tietoisien läsnäolon menetelmän harjoittajia, jotka ovat käyttäneet sitä niin opetuksessa, kuin terapiassakin.

Tietoisien läsnäolon positiiviset vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin koskevat yhtäläillä aikuisia kuin lapsiakin. Lasten vahvuudet voivat kehittyä meditaation ja tietoisien läsnäolon harjoitteiden avulla. Mindfulnessin

avulla lapset oppivat tekniikoita, joilla he voivat hädän hetkellä rauhoittaa itseään. He saavat välineen, jonka avulla he oppivat keskittämään huomionsa tarkoituksenmukaisesti. (Willard 2013, 20.)

Tietoinen läsnäolo auttaa lasta tarkkaavaisuuden suuntaamisessa ja sitä kautta antaa parempia edellytyksiä ajatteluun, johtopäätösten tekemiseen ja oppimiseen. Lisäksi se vahvistaa oppilaan tunneälyä. Tietoinen läsnäolo opettaa hyväksymään paremmin itseään ja olemaan itselleen armollinen. Näiden seurauksena myös muiden hyväksyminen ja ymmärtäminen vahvistuu, luoden viihtyisämpää ja turvallisempaa kasvu ympäristöä. (Fowelin 2014, 44.)

2.2 Tietoisien läsnäolon opettaminen lapsille

Tietoisien läsnäolon opettaminen vaatii kasvattajalta leikkimieltyä, seikkailuhenkeä ja aitoa uteliaisuutta. Kasvattaja on ikään kuin odottamassa ja katsomassa, mitä tapahtuu. Hänen tehtävänsä on irrottautua odotuksesta, että lapsen oppiminen pitäisi edetä jollakin tietyllä tavalla. Lasta ei voi opettaa rauhoittumaan ja luomaan rauhaa ja hiljaisuutta vain käskemällä. Lapsille on tarjottava suoria kokemuksia rauhan tunteesta. Lapsille tulee tarjota erilaisia kokemuksia, joiden kautta he voivat opetella, miltä rauha tuntuu heidän kehossaan. (Lantieri 2013, 38.)

Keskeinen tekijä mindfulnessin opetuksessa on opettajan hyvinvointi. Hänen stressinhallinnasta ja tunnetaidoista tulee huolehtia. Kasvattajan rauhallinen esimerkki ja tunnetaidot tarttuvat oppilaisiin. (Sundqvist i.a.) Tietoisien läsnäolon opetuksessa on erityisen tärkeää, että kasvattaja itse harjoittaa sitä, mitä opettaa. Sen harjoittaminen auttaa ylläpitämään sitä myötätuntoa ja toivoa, joka alun perin on johdattanut kasvattajan työhön lasten parissa. (Willard 2013, 22.) Kasvattajan on ymmärrettävä tietoisien läsnäolon idea, jotta hän kykenee soveltamaan omia tietojaan pedagogisesti oikealla tavalla ja näkemyksellä, jonka pohjana on se, mitä tietoinen läsnäolo todellisuudessa on. (Fowelin 2014, 21.)

Lapset keskittyvät parhaiten vahvoihin ja konkreettisiin asioihin. Siksi lasten kanssa tehtävissä meditaatio ja tietoisien läsnäolon harjoituksissa käytetään paljon hyväksi eri aisteja, joiden avulla opetellaan virittäytymään tähän hetkeen. Kuulo-, näkö-, tunto-, maku- ja hajuaistit voivat toimia meditaation ankkureina, joiden avulla kehitetään läsnä olevan hetken sekä omien reagoitustapojen huomaamista. (Willard 2013, 17.)

Kuten kaikessa tietoisien läsnäolon harjoittamisessa, myös lasten kanssa työskennellessä tärkeää on harjoittelun säännöllisyys. Vaikka tietoinen läsnäolo voidaan sisäistää päivittäiseksi toiminnaksi, on aloitellessa kuitenkin hyvä asettaa tietty aika ja paikka harjoittelua varten. On huomioitava myös, että meditaatio harjoituksesta ei tulisi päämäärätietoista suoritusta, mikä voi estää luonnollisen leikkisän luovuutemme sulkeutumisen. (Willard 2013, 39.)

3 TUNNEÄLY

Tunne-älyllä on suuri vaikutus kanssakäymiseen. Se vaikuttaa siihen, miten tehokkaasti kommunikoimme ja hallitsemme stressiä ja konflikteja. Tunneäly määrää sen, miten ihminen kykenee näkemään tunteita ympärillään ja kuinka hän kykenee hallitsemaan tunnereaktioitaan ajattelun avulla. Tunneälyn avulla ihminen pyrkii ymmärtämään tunteiden dynamiikkaa ja sitä kautta vaikuttamaan omiin tunteisiinsa. (Sundqvist i.a.) Mikael Saarinen (2003, 33) kuvaa tunneälyä peilinä, silmälaseina ja kamerana, jolla voidaan ohjata ja tutkia ihmisen monimutkaista kokonaisuutta. Tunneälyn pohjana on aina ihmisen temperamentti, joka nähdään luontaisena toimintatapanamme ja persoonanamme. Tunneälyä kehittämällä voidaan kääntää epäsuotuisia temperamentin piirteitä ja persoonallisuutta voimavaroiksi. (Saarinen 2003, 33.)

Tunneälyä on alettu tutkia viimeisten vuosikymmenten aikana yhä enemmän. Se on käsitteenä vakiintunut käyttöömme ja tutkimustulokset ovat osoittaneet, että tunneäly ilmenee eri aivojen alueella, kuin älykkyyssosamäärä. Aivotutkijat ovat tunnistaneet tietyt aivojen hermokytökset, jotka vaikuttavat suoraan tunneälyyn. Tutkimustulosten mukaan on olemassa tiettyjä aivokeskuksia, jotka hallitsevat tunneälyä, mikä erottaa nämä inhimilliset kyvyt akateemisesta älystä. (Goleman 2014, 9–10.) Nämä kaksi puolta toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. On pystytty osoittamaan, että aivovauriopotilailla, joilla vaurio on nimennomaan tunnepuolella, aiheuttaa se ongelmia kognitiivisessa ajattelussa sekä järkipäisessä päättelyssä. Tunteet toimivat ihmiselle ensisijaisena informaation lähteenä. (Saarinen 2002, 22.)

Tunneälyn ympärille on syntynyt tutkijoiden keskuudessa erilaisia malleja. Amerikkalainen psykologi Reuven Bar-On määrittelee tunneälyn joukoksi henkilökohtaisia, sosiaalisia ja emotionaalisia kykyjä sekä taitoja, jotka vaikuttavat yksilön mahdollisuuksiin selviytyä onnistuneesti ympäristön vaatimuksista ja paineista. Hänen mukaansa tunneälykkäälle toiminnalle välttämättömiä perustoja ovat tietoisuus omista tunteista, vakuuttavuus, empaattisuus, todellisuudentaju ja impulssien hallinta. (Saarinen 2003, 25–27.)

Työssäni käsittelen Daniel Golemanin tunneälyn viitekehykseen perustuvaa mallia, joka jakautuu neljään alueeseen: itsetuntemus, itsehallinta, sosiaalinen tietoisuus ja ihmissuhteiden hallinta. (Goleman 2014, 7–8.)

Itsetuntemus on ratkaisevan tärkeää siinä, miten tunnistamme ja ymmärrämme miltä toisesta tuntuu. Omien tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen ovat merkki hyvästä itsetuntemuksesta ja antavat paremmat mahdollisuudet kohdata toisten tunteita ja myötäelämään niitä. Itsehallinta edellyttää itsetuntemusta ja itsesääätelyä. Ne ovat tunneälyn tärkeimmät osatekijät. Tietoisuus omista mielentiloista ja kyky hallita niitä luovat itsehallinnan perustan. Itsehallintaan kuuluvat tunteiden hallinnan lisäksi päämäärätietoisuus, aloitteellisuus ja mukautumiskyky. (Goleman 2014, 8–26.)

Sosiaalinen tietoisuus perustuu empatiakykyyn. Aivotutkija Daniel Stiegelin tutkimustyö on osoittanut, että samat aivojen kytkökset, joita käytämme itsehallinnassa ja itsetuntemuksessa, ovat hyvin läheisessä yhteydessä siihen, miten tunnemme toiset ihmiset. Empatiakyky ohjaa meitä tiedostamaan toisen ihmisen ja oman itsemme mielenmaailman. (Goleman 2014, 53.)

Stiegelin tutkimuksissa avainlöydös ovat peilisolut, jotka toimivat hermostollisena verkkona luodessaan yhteyden toisiin aivoihin. Nämä peilisolut antavat ihmisaivoille ärsykeitä, jotka aktivoivat meissä samoja asioita kuin toisessa henkilössä: tunteita, liikkeitä ja jopa aikeita. Tällä löydöksellä voi olla viitteitä siihen, miksi tunteet ovat tarttuvia. Voidaan sanoa, että jokaisessa vuorovaikutuksessa on mukana tunneulottuvuus, jolla vaikutamme jatkuvasti muiden ihmisten aivojen tilaan. Golemanin mallissa ”ihmissuhteiden hallinta” tarkoittaa, että olemme vastuussa miten muokkaamme kanssamme vuorovaikutuksessa olevien ihmisten tunteita – niin hyvässä kuin pahassa. Ihmissuhdetaidoilla voidaan katsoa tarkoittavan myös sitä, miten vaikutamme muiden ihmisten mielentiloihin. (Goleman 2014, 53 –54.)

3.1 Tunneäly esiopetuksessa

Tunteet ovat jatkuvasti mukana kaikessa oppimisessa ja vuorovaikutuksessa. Ne ohjaavat huomiota, joka vaikuttaa oppimiseen, muistamiseen ja käytökseen. Hyvät tunteiden säätelytaidot auttavat lasta keskittymään ja oppimaan uusia asioita, tulemaan paremmin toimeen ikätovereidensa kanssa sekä hallitsemaan pettymyksiä ja erilaisia ristiriitoja. (Sundqvist i.a.) Tunneälyä ja tunteiden hallintaa voidaan opettaa. Vaikka pohja tunnetaidoille luodaan kotona, on esiopetuksella tärkeä tehtävä tukea perhettä ja lasta tässä haastavassa ja mielenkiintoisessa tehtävässä.

Tärkeimpänä toimintamuotona on päivittäinen vuorovaikutus. Opettajan rooli vuorovaikutuksen kulussa on merkittävä ja hänen tehtävänsä on kuunnella lasta. Lapselle turvallisuuden ydinkokemus on tulla kuulluksi ja nähdyksi. Voisi sanoa, että vuorovaikutus on kaiken pedagogiikan ydin. (Mäkelä&Jantunen 2011, 71.) Lapsen henkilökohtaiseen huomiointiin ja myönteiseen sävyyn perustuva vuorovaikutus vahvistaa ja tukee lapsen itsetuntoa. Kasvattajalta vaaditaan itseltään riittävän tervettä itsetuntoa, jotta hän kykenee kriittisesti tutkimaan omia kasvatuskäytäntöjään ja toimintatapojaan. Oman toiminnan reflektointi ja sitä kautta tapahtuva kasvattajan tietoisuuden tason nousu kehittävät hänen ammatillista toimintaansa ja vuorovaikutustaitojaan lasten kanssa työskennellessä. (Koivisto, 2011, 45.)

Esiopetusikäisellä lapsella on erityinen taito aistia toisten mielentiloja. Peilisolujärjestelmät ovat tässä iässä ihmisellä kaikkein kehittyneimmät. Ne antavat lapselle tietoa toisten ihmisten mielentiloista, sekä ennen kaikkea siitä, miten muut suhtautuvat häneen. Lapsilla on erityinen kyky aistia jopa kokonaisten ryhmien toimintaa. (Mäkelä&Jantunen 2011, 72.) Ryhmissä, joissa on eroja valtasuhteissa, kuten esimerkiksi juuri esiopetusryhmässä – tunteiden lähettäjänä toimii henkilö, jolla on eniten valtaa. Hän määrittää samalla koko muun ryhmän tunnetilaa. Kasvattajan ollessa ryhmän johtaja toimii hän tämän teorian mukaan myös tunneilmapiiirin luojana. Hänen tunnetaitonsa ovat ensiarvoisen tärkeitä. Kasvattajan hyvät tunnetaidot auttavat luomaan ryhmään

turvallisen ja rauhallisen ympäristön, antaen kaikenlaiselle oppimiselle hyvän pohjan. (Goleman 2014, 54–55)

Kasvattajan tehtävänä on tukea sopivasti ja riittävästi lapsen myönteistä sosiaalista kypsymistä. Lapset tarvitsevat kasvattajalta apua kiihkeiden tilanteiden hallintaan ja oman sisäisen tilansa säätelyyn erilaisissa konfliktitilanteissa. (Mäkelä&Jantunen 2011, 74.) Oikea-aikainen, sensitiivinen ja lasta rauhoittava reagointi auttavat häntä ymmärtämään, että hän voi selviytyä itselleen vaikeaksi kokemastaan tilanteesta, vaikka hänen stressijärjestelmänsä on hälytystilassa. Sensitiivisen kasvattajan kannattelemana ja rohkaisemana lapsi oppii, että pelottavalta ja jännittävältäkin tuntuvan haasteen kohtaaminen voi olla palkitsevaa. (Sajaniemi&Krause, 2012,11.) Lapsiryhmässä on luotava tilanteita, joissa kaikille muodostuu mahdollisuus osallistua ja missä ristiriitatilanteet ratkaistaan ja puretaan tasapuolisesti, tukien samalla lapsen empatian kehittymistä. (Mäkelä&Jantunen 2011,74.)

Esiopetusikäinen lapsi tarvitsee kasvattajan tukea tunteiden ja aistimusten säätelyssä. Säätelyllä lapsi palauttaa oman kokemuksensa harmoniseksi, saaden oman sisäisen ja ulkoisen todellisuuden sopusointuun keskenään. Säätelykyky kehittyy koko lapsuuden ajan ja on suurimmaksi osaksi kasvattajan tuoman ulkoisen säätelyn varassa. Lapsi ohjaa toimintaansa säädellen, mitä aistimuksia hän päästää sisäiseen maailmaansa ja mitä sulkee pois. Kasvattajan tehtävänä on huomata, että aistimuksia on sopiva määrä, suhteessa lapsen vastaanottokykyyn. Aistimusten herättämien tunteiden ja ajatusten määrä tai voima ei saa muodostua liian voimakkaaksi. Näin luodaan turvallinen ja stressitön ympäristö, jolloin lapsella riittää kapasiteettia uusien asioiden oppimiseen. (Mäkelä&Jantunen 2011, 75.)

Kasvattajan ja lapsen vuorovaikutuksen lisäksi tunneälyn kehitystä voi tukea systemaattisilla ohjelmilla, tukemalla käytännöllisiä perustaitoja mm. tunteiden tunnistamista ja hallintaa, kommunikaatiokykyä ja konfliktien väkivallatonta ratkaisua. Nämä taidot auttavat lapsia tekemään parempia päätöksiä, olemaan empaattisempia ja suhtautumaan positiivisemmin takaiskuihin, auttaen heitä myöhemmässä elämässä tekemään oikeita valintoja ja voimaan henkisesti

paremmin. (Lantieri 2008, 25.) Lisäksi on huomioitava lapsen luontainen tapa työstää tunteidensa kaoottista myllerrystä leikin, satujen ja mielikuvituksen avulla. Lapselle on annettava aikaa ja tilaa luovuudelle. (Sinkkonen 2009, 119.)

3.2 Esiopetuksen sosioemotionaalisen kasvun tavoitteet

Esiopetuksen tehtävänä on tukea lapsen kasvua ihmisyyteen, vastuullisuuteen ja yhteisesti hyväksytyjen sääntöjen noudattamiseen sekä toisten ihmisten arvostamiseen (Opetushallitus 2010, 6). Tärkeäksi ajatukseksi nousee, että lapsen tulisi voida olla täydellisesti lapsi, jotta hän kykenee olemaan tulevaisuudessa täysipainoisesti aikuinen (Jantunen 2011, 57).

Keskeisenä tavoitteena on ihmisenä kasvaminen. Sosiaaliset taidot ja itsensä sekä toisten hyväksyminen ovat ominaisuuksia, joiden merkityksen tärkeys on lisääntynyt voimakkaasti. Olen toiminut 20 vuotta päiväkodissa lastentarhanopettajana ja huomannut vanhempien välisissä kasvatust keskusteluissa nousseen esille lähes järjestäen, että he toivovat esiopetuksen kasvattavan lapsen kykyä toimia ryhmässä, ottaa toiset huomioon sekä tukevan lapsen itsetunnon kehitystä. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa pidetään tärkeänä lapsen terveen itsetunnon vahvistamista myönteisten oppimiskokemusten avulla, monipuolisessa vuorovaikutuksessa toisten lasten sekä aikuisten kanssa (Opetushallitus 2010, 6).

Esiopetuksen perusteiden tavoitteissa korostuu sekä sosiaaliset, että oman itsensä ymmärtämisen taidot. Tavoitteina on muun muassa lapsen myönteisen minäkuvan vahvistaminen, oppimisen ilon ja innostuksen säilyttäminen, tasavertaisuuden ymmärtäminen ja toisten ihmisten erilaisuuden hyväksyminen. Tavoitteena on, että lapsi oppii paremmin hallitsemaan itseään ja sitä kautta hän opettelee selviytymään paremmin arkipäivän tilanteissa. (Opetushallitus 2010, 7.)

Näiden tavoitteiden pohjalta esiopetuksessa on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota sosiaalisten- ja tunnetaitojen opettamiseen. Suurin osa taidoista

kehittyy päivittäisissä vuorovaikutustilanteissa. Jokainen kohtaaminen päivän aikana on merkityksellinen lapsen kokonaisvaltaisessa oppimisessa. Tärkeäksi tekijäksi muodostuu ryhmän vuorovaikutuksen suunnittelu sekä vuorovaikutuksessa tarvittavien taitojen kehittäminen.

4 OPPIMINEN ESIOPETUKSESSA

4.1 Esiopetuksen oppimiskäsitys

Esiopetuksessa oppiminen perustuu aikaisempiin tietorakenteisiin pohjautuvaan tavoitteelliseen prosessiin, joka on aktiivista toimintaa ja sisältää usein ongelmanratkaisua. Tietoa ei siirretä suoraan lapselle, vaan lapselle luodaan mahdollisuus uuden tiedon ja aikaisemmin omaksumiensa käsitysten, tiedon ja oppimiskokemusten pohjalta rakentaa uusia käsitteellisiä merkityksiä. (Opetushallitus 2010, 10.)

Keskeistä oppimisessa on tietoisuuden ja ympäristön vaikutus. Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Oppiminen on siis yksilön ja ympäristön välinen suhde. Oppimista ei voida erillistää vain yksilön sisäiseksi tapahtumaksi. Se nähdään enemmänkin yksilön sisäisen ja ympäristöön liittyvän ulkoisen prosessin vastavuoroisuutena, missä lapsen sisäinen kokemus muotoutuu erilaisissa tilanteissa erilaiseksi. Oppiminen on monitasoinen ja monitahoinen käsite, jonka haltuunottoon taitava kasvattaja hakee apua usean eri oppimisteorian kautta. Kun oppiminen ymmärretään sekä yksilöllisenä, että sosiaalisena tapahtumana tuetaan tasapainoisen persoonallisuuden kehitystä. (Brotherus, Hytönen & Krokfors 2002, 61–64.)

Oppimisen ja kasvatuksen päämääränä tulisi olla kasvamaan saattaminen ja tasapainoisen ihmisen rakentaminen. Tasapainoisen ihmisen kasvattaminen voidaan jakaa kolmeen olemuspuoleen. Näitä olemuspuolia edustavat pää, käsi ja sydän. Näiden kolmen olemuspuolen kiinteä mukanaolo oppimistapahtumassa, on lapsen kokonaiskasvuun hedelmällisesti vaikuttava elämyksellinen tapahtuma, joka voi jäädä lapsen sieluun ja muuntua aikanaan sydämen sivistykseksi. (Jantunen 2011, 57.)

Esiopetuksessa oppiminen ja työskentely perustuu lapsen kehitystasosta lähtevään toimintaan, jossa tärkeimpänä elementtinä on leikinomaisuus. Toiminnassa on otettava huomioon lapsen tarve oppia mielikuvituksen ja leikin

kautta. (Opetushallitus 2010, 11.) Kuusivuotiaan vapaan, itseohjautuvan leikin kautta harjaantuvat niin fyysiset, sosioemotionaaliset, kuin ajattelun valmiudet. (Lautela 2011, 35).

4.2 Esiopetusikäinen lapsi

Esiopetusikäinen on ihmetystä ja elämäniloa täynnä oleva lapsi, joka on luonnostaa utelias ja halukas oppimaan uutta (Lantieri 2008, 53). Hänen fyysisen olemuksensa muutoksen painopiste on jäsenissä. Raajojen nopea kasvu näkyy levottomuutena. Esiopetusikäinen lapsi lääkitsee tätä kasvua liikkeellä. Levottomuus ei katoa pakottamalla jäseniä paikoilleen, vaan niiden on annettava liikkua kylliksi. Jos lapselta vaaditaan ikätasoon nähden liikaa paikallaan oloa, se voi aiheuttaa huonommuuden ja osaamattomuuden kokemuksia. (Jantunen&Lautela 2011, 31.)

Tähän ikävaiheeseen kuuluvat myös herkkä mielialojen vaihtelu sekä se, että lapsen tunteet syvenevät. Tämä kertoo kehittymässä olevasta uudesta kyvystä. Lapsen oma persoonallinen tunne-elämä on syntymässä ja se on ajoittain kivuliasta. Tämä kehitysvaihe näkyy lapsen epävarmuutena ja kriittisenä suhtautumisena aikuiseen, jonka seurauksena voi olla kasvanutta rajojen hakemista. (Lautela 2011, 32.) Vanhempien ja ulkopuolisten kasvattajien hyväksyntä ja heihin samaistuminen on tärkeää tässä kehitysvaiheessa. Lapselle kehittyy positiivinen itsetunto, kun hän saa hitaasti omassa tahdissaan oppia hallitsemaan uusia asioita. (Lantieri 2008, 54.)

Tunne-elämässä tapahtuvalla muutoksella on suora yhteys uuteen vaiheeseen mielikuvituksen kehityksessä. Mielikuvitus on abstraktin ajattelun esiaste. Sen vahvistamiseen ja kehittymiseen lapsi tarvitsee satuja sekä tilaa omaehtoiselle leikille, missä kehittyvät mielikuvituksen voimat tukevat lasta kaikessa oppimisessa. (Lautela 2011, 32.) Tässä vaiheessa lapset alkavat myös leikin avulla kehitellä omia pärjäämisstrategioita stressitilanteita vastaan. Leikeissä lapset voivat kuvitella tekevänsä asioita, joita eivät vielä osaa. (Lantieri 2008, 54.)

Mielikuvituksen kehittyminen mahdollistaa muutoksen myös toiminnan tasolla, jolloin lapsi kykenee asettamaan toiminnalleen tavoitteen ja suunnittelemaan esimerkiksi leikkiään ensin mielessään. Lapsen asettaessa päämäärän toiminnalleen ja pyrkiessään tavoitteeseen omasta tahdostaan, on se viesti uuden vaiheen alkamisesta tahdon kehityksessä. Esiopetusikä on tahdon kehittymisen herkkyyksikausi, jolla on kauas kantoinen vaikutus. Tässä vaiheessa saavutetut valmiudet rakentavat edellytyksiä sitoutua koulussa annettaviin tehtäviin sekä luovat perustaa itseluottamukselle ja omalle ajattelulle. (Lautela 2011, 32.) Esiopetusikä on tärkeä vaihe itsetunnon kehityksessä, sillä sen muodostuminen alkaa juuri tässä iässä (Aho&Tarkkonen 1999, 2).

Vaikka esiopetusikäinen lapsi tarvitsee paljon liikettä levottomille jäsenilleen, pystyy hän tässä kehitysvaiheessa jo keskittymään hiljaisiin harjoitteisiin noin kahdenkymmenen minuutin ajan. Harjoitteiden ja materiaalien tulee kuitenkin olla tarpeeksi vaihtelevia ja toiminnassa on huomioitava, että itse prosessi on sen tulosta tärkeämpää. (Lantieri 2008, 55.)

5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyöni lähtökohtana oli tehdä toiminnallinen työ, joka lähti liikkeelle omasta mielenkiinnostani tietoista läsnäoloa ja sosioemotionaalista oppimista kohtaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkiminen ja toiminta toteutuvat samanaikaisesti ja se voidaan nähdä ammatillisen oppimisen ja kehittymisen prosessina, jossa on aina mukana ihmisiä käytännön työelämästä (Kananen 2014, 11). Tässä työssä toiminnan tarkoituksena oli lisätä omaa tietämystäni tietoisien läsnäolon harjoitteiden mahdollisuuksista esiopetuksessa, sekä esitellä päiväkodin kasvattajille erilaisia menetelmiä, joilla voidaan tukea lasten keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoja.

Hain tutkimuslupaa Vantaan kaupungilta ja sain yhteistyökumppanikseni Vantaalla sijaitsevan kunnallisen päiväkodin, josta olen tällä hetkellä opintovapaalla lastentarhanopettajan tehtävästäni. Opinnäytetyötä tehdessäni toimin päiväkodissa käytännönharjoittelussa, mikä mahdollisti läsnä olevan ja turvallisen suhteen luomisen lasten kanssa. Toimintatutkimuksessa tutkija osallistuu itse toimintaan ja on näin mukana sen tuottaman muutoksen eteenpäinviemisessä (Kananen 2014, 29). Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa osallistuin päiväkodin varhaiskasvatusryhmän toimintaan toteuttamalla viisi toimintahetkeä varhaiskasvatusryhmän esiopetusikäisille lapsille. Toimintahetket perustuivat tietoisien läsnäolon harjoitteisiin.

Toimiessani ryhmässä käytännönharjoittelussa kykenin kertomaan vanhemmille henkilökohtaisesti opinnäytetyöstäni ja siihen liittyvistä harjoitteista. Tutkimuslupapyynnöt (LIITE 1.) annoin vanhemmille henkilökohtaisesti ja he ottivat minut vastaan mielenkiinnolla ja myönteisellä asenteella. Vanhempien myönteinen asennoituminen mahdollisti hyvät lähtökohdat lähteä viemään työtäni eteenpäin.

Toimintahetkien suunnittelussa käytin apuna kolmea tietoisien läsnäolon harjoittamisen opasta, jotka on suunnattu kasvattajille ja vanhemmille sekä satukirjaa Tipsu ja Oivallusten Opus. Toimintahetkiä pidettiin kerran viikossa.

Yhteensä hetkiä oli viisi. Toimintahetkien pituus oli aina noin 30 minuuttia. Käytännönharjoittelun mahdollistama läsnäolo lapsiryhmässä auttoi myös havainnoimaan lasten kokemuksia kokonaisvaltaisemmin eri näkökulmista katsoen. Osallistuminen toimintaan antaa paremmat mahdollisuudet hahmottaa prosessia ja siihen liittyvää tietoa (Kananen 2014,13).

5.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Työn tarkoituksena oli selvittää miten tietoisien läsnäolon harjoitteet soveltuvat esiopetusikäiselle lapsille ja pohtia, miten niitä voisi soveltaa esiopetuksen arjessa. Lähtökohtana oli lasten omat ajatukset, näkemykset ja kokemukset toiminnasta. Keskeisimpinä kysymyksinä oli, miten lapset ovat sitoutuneita ohjattuun toimintaan, mitä ajatuksia se heissä herätti ja miten lapset käyttivät oppimiaan taitoja omassa arjessaan. Varhaiskasvatuksessa laadun arvioinnin painopiste on kohdistumassa asiakaspalvelukyselyistä lapsen näkökulmaan ja lapsen kokemaan laatuun (Malmström 2011, 6).

Päivähoidossa, koulussa ja kotona lapsia pyydetään usein rauhoittumaan tai keskittymään, mutta harvoin olemme opettaneet heille välineitä siihen kuinka toimia. Lantieri (2013, 38) korostaa, että lapsille on tarjottava suoria kokemuksia rauhan tunteesta. Työn tavoitteena oli antaa lapsille kokemuksia siitä, miltä rauha tuntuu heidän kehossaan eri aistien kautta koettuna sekä tarjota kasvattajille informaatiota tietoisesta läsnäolosta.

Tietoinen läsnäolo ja Mindfulness-menetelmä vaatii kasvattajilta syvempää omaa perehtyneisyyttä sen harjoittamiseen, siksi en tehnyt valmista opasta, jota voisi suoraan ottaa käyttöön. Opinnäytetyössäni tekemiäni harjoitteiden kautta annoin ryhmässä toimiville kasvattajille muutamia toimintamalleja, joilla voidaan harjoittaa keskittymistä, tarkkaavaisuutta ja rentoutumista lapsiryhmässä.

Lapset elävät luonnostaan tässä hetkessä. Esiopetusikäinen lapsi elää kehitysvaiheessa, jossa ajatus- ja tunnemaailma ovat kovassa kasvun myllerryksessä, jolloin rentoutumisen ja tietoisien läsnäolon harjoitukset voivat

antaa hänelle mahdollisuuksia pysähtyä ja rauhoittua. Lapsi on myös aikuisen paras opettaja tässä hetkessä elämiseen. Tietoisien läsnäolon harjoitteilla voi olla myös lapsen ja kasvattajan vuorovaikutusta tukeva merkitys. Opinnäytetyöni oli myös matka omaan itseeni ja siihen miten oma tietoinen läsnäoloni ja pedagoginen osaamiseni kehittyi matkan varrella.

5.2 Toimintaympäristö

Opinnäytetyö tehtiin päiväkodissa, missä toimii neljä lapsiryhmää. Interventioni kohdistui päiväkodin ryhmään, missä oli seitsemän viisi vuotiaista lasta ja 15 esiopetusikäistä lasta. Ryhmässä toimi kasvattajina kaksi lastentarhanopettajaa, yksi lastenhoitaja sekä oppisopimuskoulutuksessa oleva lähihoitajaopiskelija. Esiopetusikäisten lasten ohjattu toiminta tapahtui osittain eriytettynä muusta ohjatusta toiminnasta.

Päiväkodissa ja ryhmässä on jo pidemmän aikaa keskitytty suunnittelemaan toiminnan sijasta enemmän lasten ja kasvattajien välistä vuorovaikutusta. Päiväkodissa ja esiopetuksessa on ollut käytössä jo syvälle juurtunut pienryhmätoimintaan perustuva pedagogiikka. Lapset toimivat samoissa pienryhmissä oman aikuisen johdolla. Lapsille muodostuu paremmat mahdollisuudet vuorovaikutukseen, niin vertaisryhmän lasten, kuin kasvattajan kanssa. Opinnäytetyöni kohderyhmä muodostui yhdestä esiopetuksen pienryhmästä. Ryhmässä oli kahdeksan lasta, joista kaksi oli poikaa ja kuusi tyttöä. Lapsilla ei ollut erityisiä kasvun ja kehityksen tukemiseen liittyviä suunnitelmia tai tarpeita.

Toimintahetket pidettiin lounaan jälkeen muiden lasten ollessa satu- ja lepoaika. Paikkana toimi rauhallinen leikkihuone, jota pystyi muokkaamaan toimintahetkien tarpeiden mukaan. Nimesin toiminta-ajan hiljaiseksi hetkeksi. Tutkimusryhmän lisäksi tein samoja harjoitteita myös toisen esiopetus pienryhmän sekä viisivuotiaiden pienryhmän kanssa. Näin kaikilla ryhmän lapsilla oli mahdollisuus saada kokemuksia harjoitteista ja kasvattajien olisi helpompaa jatkossa soveltaa niitä koko lapsiryhmän kanssa.

5.3 Havainnointi- ja arviointimenetelmät

Toimintatutkimuksessa käytetään havainnointia aina yhtenä tiedonkeruu menetelmänä, joista lähimpänä toimintatutkimusta on osallistuva havainnointi (Kananen 2014, 29). Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan ja tallentaa keräämänsä tiedot systemaattisesti (Eskola & Suoranta 1998, 100). Osallistuva havainnointi on aktiivista toimintaa, jossa tutkija osallistuu yhteisön toimintaan omalla läsnäolollaan. Osallistavan havainnoinnin aikana puheen merkityksen lisäksi vuorovaikutuksessa on suuri merkitys myös eleillä, liikkeillä ja kosketuksella. Tärkeää on olla tietoinen näistä kaikista ulottuvuuksista, jotta mitään olennaista informaatiota ei jää huomaamatta. (Anttila 2005, 190–193.) Osallistuin esiopetukseen tietoista läsnäoloa tukevien harjoitteiden kautta, sekä toimin ryhmässä havainnoijan roolissa viiden viikon ajan.

Osallistuessani aktiivisesti ryhmän vetämiseen käytin havainnoinnissa apuvälineenä videointia. Videoiden avulla pääsin parhaiten havainnoimaan lasten sen hetkisiä kokemuksia ja niistä annettuja palautteita. Videoin kaikki viis tuokiota, jotka toimivat havainnoinnin yhtenä aineistona. Videokamera oli asetettu tilaan niin, että kaikki lapset näkyivät koko toiminnan ajan. Kuvattua aineistoa kertyi 155 minuuttia. Litteroin ja kirjoitin videoiden perusteella tehdyt havainnot ylös heti toimintahetkien jälkeen. Kirjoitettua tekstiä havainnoista kertyi 23 sivua.

Havainnoinnilla todetaan asian tila, mutta erilaisten haastatteluiden avulla voidaan varmistaa havaintojen oikeaa tulkintaa (Kananen 2014, 29). Videoiden lisäksi pidin päiväkirjaa arjen tilanteista, joissa tuli näkyväksi lasten kokemuksia ja ajatuksia tietoisien läsnäolon harjoitteista. Päiväkirjamerkinnot tukivat havainnointia ja antoivat syvempiä merkityksiä lasten kokemuksen ymmärtämiseen. Lisäksi tein toimintahetkien päätyttyä koko ryhmän kanssa loppuhaastattelun, jossa lapset saivat vielä kertoa omista kokemuksistaan ja heissä heränneistä kysymyksistä suhteessa tietoisien läsnäolon harjoitteisiin. Haastattelussa selvitettiin myös minkälaisia rauhoittumisen keinoja lapset olivat oppineet. Loppuhaastattelua ei oltu suunniteltu etukäteen, vaan se tapahtui

spontaanisti lasten kanssa keskustellen. Loppuhaastattelu nauhoitettiin ja litteroitiin jälkikäteen.

Tarkan ja systemaattisen havainnoinnin avulla kasvattajien on mahdollisuus saada tietoa lapsista. Havainnointia tehtäessä on kyettävä keskittämään tarkkaavaisuus määrättyyn ja rajattuun kohteeseen sekä päätettävä mitä milloinkin havainnoidaan. (Kalliala 2012, 200.) Työssäni keskityin havainnoimaan miten lapset ovat sitoutuneita ohjattuun toimintaan, mitä ajatuksia se heissä herätti ja miten lapset käyttivät oppimiaan taitoja omassa arjessaan. Lapsen toimintaan sitoutuneisuutta havainnoidessa saadaan käsitys siitä, vastaako toiminnan tarkoitus hänen kehitystarpeitaan (Kalliala 2012, 201).

Kallialan (2010,64) mukaan lapsen kokemusta toiminnasta on vaikea arvioida jälkikäteen haastattelun, rastitettavien hymiöiden tai minkään testin perusteella, vaan kokemus tulisi arvioida tässä ja nyt. Tämän ajatuksen perusteella päädyin havainnoimaan lasten sitoutuneisuutta harjoitteisiin sillä hetkellä sekä toiminnan aikana tapahtuneiden yhteisten keskustelujen kautta heränneitä ajatuksia ja oivalluksia.

Lapsen sitoutuneisuutta toimintaan voidaan tunnistaa siitä, miten keskittynyttä ja sinnikästä lapsen toiminta on. Sitoutuneisuuden tunnusmerkkejä ovat myös voimakkaat keholliset ja henkiset tuntemukset, motivaatio toimintaa kohtaan, lumoutuminen toiminnasta sekä lapsen osallisuuden kokemus. Sitoutuneisuuden tilassa lapsi kokee toiminnan syvästi tyydyttäväksi. Sitoutuneisuutta havainnoidessa kasvattajan tulee keskittyä lapsen kokemukseen eikä siihen, kuinka hän suoriutuu annetusta tehtävästä. Havainnoinnissa on kiinnitettävä huomiota siihen, miten tärkeää ja merkityksellistä toiminta lapselle on. (Kalliala 2008, 64–65.)

Sitoutuneisuuden havainnointi antaa lapsen kokemuksesta yhden näkemyksen. Koin tärkeäksi havainnoida myös lapsissa heränneitä ajatuksia, jotta ymmärtäisin paremmin lasten kokemuksia. Kallialan (2008, 19) mukaan kasvattajan tulisi yrittää ymmärtää lapsen ajatuksia ja sitä kautta yhdistää niitä

lasten kokemuksiin, jotta hän kykenee omaksumaan paremmin lapsen näkökulman hänen toimiessaan eri tilanteissa.

6 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS

6.1 Toimintahetkien suunnitteluun käytetty kirjallisuus ja materiaalit

Käytin harjoitusten suunnittelussa kolmea kasvattajille ja vanhemmille suunnattua opasta, joista valitsin esikouluikäisille sopivia harjoitteita. Oppaiden kirjoittajat Linda Lantieri, Susan Kaiser-Greenland ja Christopher Willard ovat tutkineet ja kehittäneet tietoisien läsnäolon menetelmiä lasten keskuudessa jo pidemmän aikaa. Lisäksi käytin hetkillä satukirjaa Tipsu ja Oivallusten Opus, jonka on kirjoittanut suomalainen opettaja ja tietoisien läsnäolon ohjaaja Sari Markkanen. Hän on tuonut Suomeen lasten ja nuorten mindfulness-kouluohjelman (.b, "Stop&breathe") (Markkanen i.a.).

Linda Lantierin teos Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen, keinoja kehittää keskittymiskykyä ja rauhoittumista opas kasvattajille on osa opinto-ohjelmaa, jolla on tuettu 9.11. tapahtuneessa New Yorkin terrori-iskussa shokin kokeneiden lasten toipumista. Linda Lantieri on perustanut Daniel Golemanin ja muiden samanmielisten kollegoiden kanssa akateemisen, sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen yhteisön GASEL:n (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning). GASEL sijaitsee Illinoisin yliopistossa Chicagossa Yhdysvalloissa. (Lantieri 2008, 17–19.)

Susan Kaiser Greenland on lakimies ja perheenäiti, joka on tutustunut ensin itse tietoisien läsnäolon harjoitteisiin. Kokemustensa perusteella hän sovelsi harjoitteita omille lapsilleen. Hän huomasi yhteisten harjoitteluhetkien lisänneen lastensa kykyä keskittyä, rauhoittua ja heidän stressinhallinta kykynsä lisääntyi. Omien kokemustensa pohjalta hän on kehittänyt Inner Kids ohjelman, jota on viety Los Angelesin kouluihin, jotka toimivat köyhimmillä asuinalueilla. Ohjelmaa on tutkittu UCLA:n tietoisien läsnäolon tutkimuskeskuksessa. (Kaiser Greenland, i.a.)

Christopher Willard on psykoterapeutti, joka toimii kliinisen psykologian tohtorina Massachussettsissa Yhdysvalloissa. Hän on käyttänyt tietoisien

läsnäolon menetelmää erilaisten ryhmien keskuudessa, kuten vankien, kehitysvammaisten lasten ja lääkäreiden kanssa. Opetustyöstään saamansa kokemuksen perusteella hän on huomionnut, että he kaikki ovat hyötäneet tietoisien läsnäolon harjoituksista. (Willard 2013, 13.)

6.2 Opinnäytetyön toimintahetkien menetelmät ja harjoitukset

Toimintahetket pidettiin aina ruokailun jälkeen kerran viikossa. Hetket olivat rakenteeltaan strukturoituja ja yhdenmukaisia. Ne aloitettiin aina kuuntelemalla halikkakellon (LIITE 2.) ääntä. Halikkakello on pitkään soiva äänirauta, joka on viritetty laudalle makaamaan ohuiden narujen varaan. Se on kuin suoraksi väännetty triangeli, mutta metallinen tanko on paksumpi ja lyhyempi. Kellon ääni resonoi ja soi kirkkaasti noin minuutin ajan äänen vaimentuessa pikkuhiljaa.

Kellon äänen kuuntelu auttaa pysähtymään ja kiinnittämään huomion käsillä olevaan hetkeen. Halikkakellon ääni on yksinkertainen tie oman mielen rauhoittumiseen. Harjoituksessa emme lyö kelloa vaan ”kutsumme kellon soimaan”. Äänen annetaan kaikua muutaman hengityksen ajan kuuntelemalla sen kutsua ja äänen hävitessä käsi nostetaan ylös. (Willard 2013, 84.) Kellon kuuntelun jälkeen oli toiminnallinen osuus. Hiljaiset hetket päättyivät yhteiseen piiriin, jossa kuunneltiin taas halikkakellon ääntä. Hetket olivat noin 30 minuutin mittaisia.

Yhtenä keskeisenä harjoittelumenetelmänä oli kehoscannaus, joka tehtiin Linda Lantierin kirjan valmista materiaalia kuunnellen. Kehoscannaus tehdään etenevänä lihasrentoutuksena, joka auttaa lapsia oppimaan sisäistä tietoutta sekä ymmärtämään omassa kehossaan olevia jännitteitä. Etenevä lihasrentoutustekniikka perustuu suurien lihasryhmien jännittämiseen ja rentouttamiseen sekä oman kehon tuntemusten huomioimiseen. Kehossa on kymmenen päälihasryhmää, joista jokainen jännitetään ennen rentoutusvaihetta. (Lantieri 2008, 13.) Tässä harjoituksessa jännitettiin ja

rentoutettiin käsivarret, hartiat, kasvot, keskikeho ja jalat sekä lopuksi vielä koko keho.

Kehotietoisuus on hyödyllinen taito jokapäiväisessä elämässä ja erilaisissa tunnekuohuissa. Sen avulla henkilö pystyy paremmin huomaamaan ja ymmärtämään kehonsa hälytysjärjestelmän viestejä. Tämän tyyppiset harjoitteet auttavat vahvistamaan tietoisuutta kehon ja mielen yhteydestä sekä helpottavat ymmärtämään ajatusten ja tunteiden yhteydet omaan kokemukseen. (Willard 2013, 113.)

Pienten lasten kanssa työskennellessä hengityksen harjoittelussa ja huomioimisessa on hyvä käyttää erilaisia leikkejä ja välineitä. Tärkeää on myös tutkia yhdessä hengitystä, sekä minkälaisia vaikutuksia sillä on kehoomme ja mieleemme. Hengitysharjoituksissa tärkeintä on vain kiinnittää huomiota siihen, miltä se tuntuu ja vain levätä ilman analysointia tai päämäärää (Kaiser Greenland 2010, 72.) Hengitysharjoitukset kuuluivat jokaiseen harjoituskertaan.

Toimintahetkillä harjoiteltiin myös tietoisien läsnäolon harjoitteita, joissa hiljennetään oma mieli keskittämällä huomio johonkin kohteeseen. Teimme leikkejä, joiden kautta lapset pystyivät luontaisesti kiinnittämään huomionsa ympäristön tutkimiseen ja havainnointiin. Leikit perustuivat eri aisteihin liittyviin havainnon keskittämiseen.

Neljällä toimintahetkellä luimme tarinoita kirjasta Tipsu ja Oivallusten Opus. Kirjaa luettiin alkuperäistä suunnitelmaa enemmän, koska lapset kokivat sen mieluisaksi. Kirja on satu elämisen ilosta, läsnäolon voimasta ja kasvamisesta, jossa kirjan päähenkilö Tipsu ohjaa oivaltamaan elämää, tapaamme olla sekä mieleemme luonnetta. Tarinoissa käsitellään tietoiseen läsnäoloon liittyviä asioita, kuten mielen hyppelehtivää luonnetta, oman sisäisen mielentilan vaikutusta kokemuksiimme ja miten voimme löytää tavan olla myötätuntoisina elämää, itseämme ja toisiamme kohtaan vaikeinakin hetkinä. Tarinoissa käsitellään myös erilaisia tunteita lapsen näkökulmasta.

Osallistuin toimintahetkiin itse tekemällä harjoituksia yhdessä lasten kanssa. Jokainen ryhmän kasvattajista osallistui yhteen toimintahetkeen ja viimeisellä toimintahetkellä mukana ei ollut yhtään ryhmän omaa kasvattajaa. Toiminnassa mukana ollut kasvattaja osallistui aina ohjattuun toimintaan tekemällä ja kokemalla itse. Näin loimme tunnelman, jossa yhdessä tutkimme läsnä olevaa hetkeä. Kun harjoitteleimme yhdessä voimme huomata, että se helpottaa keskittymistä ja luo yhteishenkeä (Kaiser-Greenland 2010, 78). Näin aikuinen ei ole arvioimassa tai arvostelemassa lasten toimintaa, vaan se on yhdessä tekemistä, oppimista ja oivaltamista.

6.2.1 Ensimmäinen hetki: Kehontuntemukset eri tunnetiloissa

Ensimmäisenä päivänä toimintaan osallistui kaikki kahdeksan lasta ja yksi ryhmän lastentarhanopettajista. Aloitin hetken kertomalla, että tulemme viettämään yhdessä erityisen hetken viisi kertaa kerran viikossa lepohetken aikana. Näinä hetkinä tulemme yhdessä kokeilemaan erilaisia asioita, jotka auttavat meitä rentouttamaan kehomme ja mielemme aina, kun tunnemme tarvetta siihen.

Toimintahetki aloitettiin hiljaisuudella. Tutustuimme halikkakelloon kuuntelemalla hiljaa sen katoavaa ääntä. Kun lapsi ei enää kuullut kellon ääntä tuli hänen nostaa kätensä ylös merkiksi hiljaisuudesta. Ensimmäisellä hetkellä pohdimme miltä kehossamme tuntuu, kun olemme huolestuneita ja vertasimme tuntemusta siihen, miltä tuntuu kun olemme rauhallisia. Lapsille tarjottiin kokemus huolestuneisuuden tunteesta ja rauhan tunteesta mielikuviutus seikkailun avulla. Harjoitus on Lantierin (2008) kirjasta sivuilta 58–59.

Ohjasin lapsia mielikuviutusmatkalle viidakkoon. Laitoimme vuorikiipeilyvaljaat päälle ja lähdimme seikkailulle. Kävelimme ensin mielikuvissamme rauhallisesti viidakon keskellä. Kesken matkan eteemme ilmestyi suo, mihin jalkamme juuttuivat tiukasti. Jalkamme olivat raskaat ja meinasimme jäädä kiinni suohon. Yritimme nostaa itseämme ylös viidakon liaaneja apuna käyttäen. Puristimme liaaneja tiukasti nyrkkien sisälle. Jalat nousivat pikkuhiljaa ja lopulta pääsimme yhdessä suon yli.

Lapsille oli luonnollista lähteä mielikuvitusmatkalle ja he olivat hyvin sitoutuneita toimintaan. He olivat kaikki innokkaita ja keksivät itselleen erilaisia valjaita.

joo mä laitan nää täältä ja laitan näihin oikein tiukan solmun.

Suo-kohdassa yksi lapsista huutaa

Mulla irtooo ihan helposti, mä vaan nostan niitä. Mulla on semmoset kengät, jotka ei tartu edes liimaan kiinni.

Toiset lapset taas olivat tiukasti mielikuvissaan suossa kiinni. Kuului puhinaa ja ähkintää, kun vedimme itseämme liaaneilla irti suosta.

Harjoitteen jälkeen tutkimme yhdessä miltä se tuntui. Miltä jaloissa tuntui? Miltä käsissä tuntui? Huomattiinko jotain muutosta hengityksessä? Entä tuntuiko sydän lyövän eri tavalla kuin harjoituksen alussa? Keskustelua jatkettiin pohtien yhdessä, voiko kehossa tuntua erilaiselta, kun olemme huolestuneita tai jännitämme jotakin asiaa? Voiko hengitys muuttua, kun olemme huolestuneita tai kun jännitämme jotakin? Lapset olivat innokkaita ja sitoutuneita keskustelemaan kokemuksistaan. He huomioivat, että heidän hengityksensä oli nopeaa, sydän tykytti nopeammin, kädet hytisi ja niitä särki.

Mulla alko sydän tykyttämään

Joo, ku mä suljin silmät ni mä tunsin kuinka hyvin se tykyttää

Mulla hytisi kädet

Mulla särki käsiä, ku mulla on vähän herkät ranteet

Tämän harjoituksen jälkeen kokeilimme, miltä keho tuntuu lepotilassa. Jatkoimme mielikuvitusmatkaa viidakossa ylitettyämme upottavan suon. Kerroin tarinaa, jossa näimme auringon paistavan viidakon puiden lomitse ja kuulimme aaltojen liplatusta. Saavuimme meren rannalle, jota ympäröi lämmin ja pehmeä hiekkaranta. Menimme lasten kanssa makaamaan lämpimälle hiekalle. Kuvailin kuinka meren aallot tulevat rantaan yksi kerrallaan ja lämpöinen pehmeä hiekka

lämmittää kehoamme. Kuvailulla autettiin lapsia rentoutumaan ja nauttimaan auringon lämmöstä pehmoisella hiekalla. Lasten annettiin olla hetki paikoillaan ja nauttia auringon lämmöstä ja hiekan pehmeystä. Mielikuvitusmatkan jälkeen nousimme hitaasti istumaan ja pohdimme yhdessä; miltä jalkani tuntuvat juuri nyt? Entä käteni ja käsivarteni, miltä ne tuntuvat nyt? Sitten kuunneltiin hengitystä ja sydämen sykettä. Miltä ne tuntuvat nyt?

Lapset ovat selkeästi rauhallisempia ja hiljaisempia, kuin vuorikiipeilymatkan jälkeen. Jokaisen lapsen mielestä keho tuntui erilaiselta kuin kiipeilyretken jälkeen ja he huomasivat, että heidän sydämensä ei lyö enää niin kovaa. Kaksi lasta koki, että heidän olonsa on hiukan uninen. Heistä olisi ollut mukava jatkaa lepäämistä.

Mun sydän ei lyö enää nii paljoo

Mul tuli vähän semmonen kiva uni, sellanen ku olis tullu vähän uni.

Mielikuvaseikkailun jälkeen tutkimme hengitystämme. Esitin lapsille kysymyksen. Tiedätkö mikä keino meillä kaikilla ihmisillä on, joka voisi meitä rauhoittaa? Me teemme sitä koko ajan ja kaikki osaavat tehdä sitä yhtä hyvin. Yksi lapsista keksii vastauksen. Se on hengittäminen.

Kerroin lapsille hengityksen fysiologisesta merkityksestä. Lisäksi pohdimme sitä, mikä merkitys hengityksellä on mielen hiljentämisessä ja kehon rentouttamisen oppimisessa. Yksi tehokas rentoutumisen keino on syvähengitys. Harjoittelimme hengityksen tunnistamista laittamalla etusormen vaakatasossa sieraimien alle. Lapset lähtivät avoimin mielin tutkimaan omaa hengitystään. Kaikki lapset olivat sitoutuneina mukana toiminnassa.

Se tuntu vähän ku olis kuumassa vedessä sormi sillein. Se hengitys tuntu todella lämpimältä ja kutitti ja tuntu hassulta. Ku mä pidin silmiä kiinni se tuntu kuumemmalta. Mulla tuli mieleen s-kirjain.

Musta tuntu ku olis tullu jotain lämmintä sormeen, ku hengitti syvempään niin se oli kuumempaa.”

Musta tuntu vähän oudolta.

Seuraavaksi ohjasin lapset mukavaan makuuasentoon selkä lattiaan päin. Seuraavat harjoitukset on Lantierin (2008) kirjasta sivuilta 59–61. Pyysin lapsia kiinnittämään huomionsa omaan normaaliin hengitykseensä ja tarkkailemaan, kuinka ilmavirtaa sisään ja ulos. Sen jälkeen lapset laittoivat käden mahansa päälle ja tunnistelivat, kuinka ilma kulkee kehomme sisällä. Lopuksi annoin lapsille oman pehmolelun, jota he voivat tuudittaa uneen oman hengityksensä tahdissa. Pehmolelusta tuli lapsen oma hengityskaveri.

Palleahengitystä harjoiteltiin hengityskaverin kanssa. Rohkaisin lapsia hengittämään syvään pallean asti, jolloin hengityskaverikin liikkui ylös ja alas hengityksen tahdissa. Harjoittelimme hengittämään sisään laskemalla viiteen ja ulos laskemalla taas viiteen. Harjoitellessamme pallean hengitystä, kerroin hengityksen merkityksestä kehollemme. Sisään ja ulos hengitys ikään kuin ruokkivat ja ravitsevat kehoamme. Syvähengittäminen tuntui lapsista vaikealta ja puolet lapsista eivät enää jaksaneet keskittyä hengitysharjoitukseen, jossa käytettiin apuna omaa hengityskaveria.

Viimeisenä harjoituksena kuuntelimme cd-levyä, joka auttaa meitä rentouttamaan koko kehomme. Äänitteeseen liittyvä ohjeistus löytyy Lantierin (2008) kirjasta sivuilta 61–64. Kerroin, että ääni levyllä kuuluu Samu Sundqvistille, joka on mestari rentoutusharjoituksissa. Harjoitusten avulla opimme huomaamaan, miten keho rentoutuu ja mielemme oppii keskittymään vain muutamiin asioihin. Harjoitus auttaa meitä myös oppimaan miten voimme rauhoittaa omaa mieltämme. Painotin, että jokainen teistä tekee harjoituksen omalla tavallaan. Ei ole oikeaa ja väärää tapaa toimia. Lapset sitoutuivat harjoitteeseen eri tasoisesti.

Cd:n kuuntelun jälkeen tutkimme ja refleктоimme yhdessä miltä harjoitus tuntui. Mitä kehossamme tapahtui etenevän lihasrentoutuksen aikana. Autoin lapsia pohtimaan miltä nyt tuntuu? Miltä kädet tuntuvat ja jalat tuntuvat? Tunnustelimme hengitystä laittamalla toisen käden rinnalle ja toisen mahan

päälle. Miltä hengitys nyt tuntui? Oliko rentoutuminen helppoa? Mikä oli helppoa? Mikä vaikeaa?

Lapset olivat rentoutuneen oloisia harjoituksen jälkeen. Lapset eivät oikein osanneet kuvailla tuntemuksiaan tarkasti. He kokivat harjoituksen hauskaksi ja kivaksi ja pikkasen tylsäksi. Yksi lapsista sanoi, että oli tylsää, koska hän ei tykkää rentoutua. Muut lapset taas kokivat, että heistä rentoutuminen on kivaa. Totesin, että kaikki kokemukset ovat oikeita. Lapset kokivat harjoituksen helpoksi, vaikka kaikkien mielestä jalkojen jännittäminen oli vaikeaa. Huomasin myös, että lasten oli vaikea tunnustella rentoutuksen jälkeen, miltä kehossa tuntuu. Lasten tulisi ohjeen mukaan kuulostella miltä kehon eri kohdissa tuntuu. Kuulostelun sijaan lapset alkoivat tunnustelemaan kehoaan käsillään. Lopuksi rauhoituimme vielä yhdessä kuuntelemalla halikkakellon ääntä ja kiitimme toisiamme yhteisestä mukavasta hiljaisesta hetkestä.

6.2.2 Toinen hetki: Hyppelehtivä mieli

Harjoitushetkellä oli kuusi lasta ja ryhmän oppisopimusopiskelija. Aloitimme yhteisen hetkemme taas kuuntelemalla halikkakelloa. Kuuntelun jälkeen kerroin tämän päivän aiheesta. Aiheena oli vaelteleva mieli. Tarkoituksena oli opetella huomioimaan, että mielemme käsittelee koko ajan erilaisia ajatuksia, tunteita, tapahtumia menneistä ja tulevista, mutta välillä tuntuu hyvältä vaan rauhoittua tässä olevaan hetkeen.

Luin sadun Tipsu ja Hyppelehtivä mieli. Tarinassa Tipsun mieli poukkoilee mielikuvitusmatkoissa, nähdyissä unissa, tulevissa ja menneissä tapahtumissa sekä haaveissa. Tarinan oivalluksena Tipsu pohtii, että aivan kuin olisi olemassa Keho-Tipsu ja Ajatus-Tipsu. Mielen lennellessä ympäriinsä Tipsu oli istumassa kotipesässään juomassa jäkäläteetä, huomaamatta edes miltä tee maistui. Tipsu oivalsi, että hänen mielensä rauhoittui, kun hän vain istui paikoillaan, tunsu kehonsa ja keskittyi maistamaan miltä tee maistui juuri sillä hetkellä. (Markkanen 2014, 19–23.)

Tarinan jälkeen keskustelimme kirjan aiheesta. Lapset oivalsivat hyvin Tipsun ajatuksen vaeltavasta mielestä. He kertoivat kokemuksiinsa siitä, mitä kaikkea heidän ajatuksissaan oli sadun aikana liikkunut.

*Mun mieli tais olla tuolla pihalla, ku leikittiin sitä kiipeilyhommaa,
ni se oli kivaa.*

Kerroin, että se on ihan tavallista, että mieli vaeltelee, vaikka pitäisi keskittyä johonkin muuhun. Keskittymistä voi kuitenkin harjoitella ja sitten huomaa enemmän niitä asioita, mitä tapahtuu juuri tässä hetkessä.

Seuraavaksi teimme tyynimieli-harjoituksen. Tyynimieli-harjoitus on Kaiser-Greenlandin (2010) kirjasta sivulta 64. Kerroin tarinan kirkkaasta merestä. Kun meri on tyyni ja rauhallinen sen läpi näkee kaikki kauniit kivet, kasvit ja kalat. Ilman ollessa tuulinen muuttuu veden pinta aaltoilevaksi ja tuulen voimistuessa myrskyisäksi, silloin on vaikea nähdä meren pohjalla olevia asioita. Samalla lailla toimii oma mielemme. Jotta voimme nähdä tarkemmin mitä omissa ajatuksissamme liikkuu ja miltä meistä tuntuu, on hyvä pysähtyä ja oppia rauhoittamaan omaa mieltä. Silloin pystymme paremmin tarkastelemaan omia ajatuksiamme, tunteitamme ja keskittymään paremmin.

Asiaa ei ole helppo selittää sanoin lapsille, joten demonstroin tilannetta isolla vesiastialla, jonka pohjalla on kauniita kiviä ja simpukoita. Tarkastelimme yhdessä lasten kanssa kirkasta vettä ja mitä näimme veden läpi. Kirkkaan veden tarkastelun jälkeen vesiastiaan kaadettiin kupillinen ruokasoodaa ja ravisteltiin astiaa. Tutkimme lasten kanssa miltä se nyt näytti. Oliko ruokasooda saanut veden niin sekaisin, että emme enää näe sen läpi?

Aivan kuten ruokasooda teki vedestä läpinäkymättömän, niin samoin tekee omassa mielessämme olevat ajatukset ja tunteet sekaisen olon omaan mieleemme. Annoimme astian levätä hetken, jonka jälkeen tarkastelimme sitä uudestaan. Huomasimme, että veden läpi näki jälleen, kun olimme antaneet sen levätä rauhassa paikoillaan. Kerroin lapsille, että samoin käy mielellemme. Mitä kauemmin annamme kehomme levätä rauhassa hengityksemme tahdissa,

sitä enemmän ajatuksemme ja tunteemme rauhoittuvat ja mielemme tulee kirkkaammaksi.

Kirkkaanmielen pelin jälkeen teimme lasten kanssa omat rauhoittumista helpottavat hilevesipurkit. (LIITE 3.) Tämä harjoitus on Willardin (2010) kirjasta sivulta 59. Jokaiselle lapselle jaettiin oma pilttipurkki, joka täytettiin vedellä. Lapset saivat täyttää purkkinsa omavalintaisilla hileillä ja kimaltelevilla koriste tähdillä. Purkkiin laitettiin kansi ja lapset saivat tutkia omaa hilevesipurkkiaan. Kun lapset olivat aikansa leikkineet purkeillaan lähdimme yhdessä tutkimaan niitä. Autoin lapsia huomaamaan, että ajatuksemme ja tunteemme kieppuvat kuin purkin hileet. Meneillään on monta asiaa samanaikaisesti. Kokonaisuus on sekava ja emme oikein tiedä tarkkaan mitä mielessämme liikkuu. Meidän tulee antaa mielellemme aikaa rauhoittua, jotta voimme tarkastella siellä olevia ajatuksia. Saadaksemme mielemme rauhoittumaan tulee meidän ensin rauhoittaa kehomme.

Pyysin lapsia laittamaan omat hilevesipurkkinsa lattialle, jotta voisimme seurata tilanteen rauhoittumista. Kerroin, että vesihilepurkki rauhoittuu todennäköisesti nopeammin, kuin mielesi, mutta kumpikaan ei rauhoitu, jos ei ole hiljaa paikallaan. Samalla, kun lapset seurasivat hileiden laskeutumista, pyysin heitä keskittymään oman hengityksen kuuntelemiseen ja seuraamaan hileiden laskeutumista yksittäin. Kun lumipallosade purkki oli täysin tyyni, havainnoimme lasten kanssa heidän omaa mieltään. Minkälaisia ajatuksia ja tuntemuksia heidän mielessään ja kehossaan nyt oli?

Mua kyl rauhoittaa ku mä katon tätä.

Mä vaan ajattelen noita kauniita kiiltävii hileitä, se on niin kaunis.

Tää ois kiva jos tän sais kotii?

Lopuksi teimme vielä kehoskannaus harjoituksen cd:ltä. Lapset osasivat jo odottaa loppurentoutusta. He pyysivät minua sammuttamaan valot ja kävivät rauhallisina omille patjoilleen. Heille oli tärkeää saada sama hengityskaveri, kuin ensimmäisellä kerralla. Asettuminen harjoitukseen oli alussa levotonta,

mutta cd:ltä kuuluva rauhallinen ohjaus sai lapset rauhoittumaan. Teimme harjoituksen kaikki yhdessä. Harjoituksen jälkeen lapset vaikuttivat rauhallisilta ja levollisilta.

Lopetimme taas rauhallisen hetken halikkakellon kuuntelemisella. Lapset olivat toivoneet, että saisivat myös itse soittaa kelloa. Ajattelin, että kaikki voivat kokeilla kellon soittamista yhteisen hiljaisen hetken jälkeen. Kukin lapsi kävi soittamassa kelloa vuorotellen. Jokaisen kellon soiton ajan muut lapset sulkiivat silmänsä ja kuuntelivat kellon soittoa loppuun asti, nostaen kätensä ylös hiljaisuuden merkiksi. Hetki oli rauhallinen ja tyyni

6.2.3 Kolmas hetki: Huomion kiinnittäminen

Paikalla oli kaikki kahdeksan lasta ja ryhmän lastenhoitaja. Lapset olivat odottaneet hiljaisuuden hetkeä ja he siirtyivät ruokailun jälkeen leikkihuoneeseen makaamaan omille patjoilleen. Kaikki lapset olivat ottaneet leikkihuoneessa olleet hilevesipurkit viereensä. He makasivat patjoilla tutkien ja katsellen purkkejaan. Kaksi lasta olivat keskittyneinä omiin purkkeihinsa ja muut lapset keskustelivat sekä vertailivat toistensa purkkeja. Purkeista oli tullut lapsille tärkeitä.

Aloitimme harjoittelun viemällä purkit hyllyyn ja ottamalla mieluisan asennon halikkakellon kuuntelemista varten. Lapset olivat jo oppineet halikkakellon kuuntelun taidon ja odottivat hetkemme alkamista. Alussa oli hiukan levotonta, mutta kellon soidessa kaikki rauhoittuivat kellon kutsua kuunnellen. Kellon soiton jälkeen kerroin tämän päivän hiljaisesta hetkestä, jossa harjoittelemme kiinnittämään huomiota juuri siihen hetkeen, missä olemme avoimin mielin. Kerroin, että tietoinen läsnäolo tarkoittaa sitä, että huomaa mitä juuri nyt tapahtuu.

Ensimmäiseksi luimme kirjan Tipsu ja hengityksen ihmettely. Siinä Tipsu istuu vuoren rinteellä ihmetellen mitä silmä näkee ja korva kuulee. Sadussa pohditaan, kuinka korvat ovat kuulemista varten ja silmät katsomista varten.

(Markkanen 2014, 54–58.) Katsoimme yhdessä lasten kanssa kirjan kuvaa, jossa Tipsu istuu vuoren rinteellä. Kysyin miltä Tipsusta teidän mielestänne tuntuu?

Tuntuu siltä, että se on iloinen

Siltä tuntuu rennolta.

Siltä, että se keskittyy. Se on silmät kiinni, että se voi paremmin kuulla ja tuntea kevään voimat.

Musta toi Tipsu näyttää tossa kuvassa vähän hassulta.

Sadun keskivaiheilla Tipsun kiinnittäessä huomiotaan ympäristöönsä hyväksyvästi tässä hetkessä, alkaa hän pohtimaan omaa hengitystään. Hän kokeilee hengittämistä tiheästi. Tässä sadun kohdassa lapset alkavat automaattisesti myös hengittämään nopeasti ja kun sadussa Tipsu hengittää rauhallisesti, myös lapset rauhoittuvat hengittämään. Kysyn sadun keskellä lasten tuntemuksia erilaisista hengitystavoista.

Ku hengitti nopeesti ni musta tuntu ihan ku mä en pystyis hengittää.

Mun mahaan sattu ja tuntu ihan siltä ku yrittäs niistää sisään päin vaik sit niistiki ulos. Ennen ku mä en osannu niistää ni mä niistin sisäänpäin, niinku hengitin sisään.

Tuntu vähän siltä ku juoksis kovaa.

Se rauhotti ku ei hengittäny niin kovaa.

Tarinan lopussa Tipsu pohtii, kuinka kaikki elämä täällä maapallolla hengittää samaa ilmaa ja että me olemme kaikki riippuvaisia samasta ilmasta. Kysyn kirjan loputtua minkälaisia ajatuksia se lapsissa herätti. Lapset pohtivat paljon kirjan tapahtumia.

Jos vaik jonkun toisen kaverin vieres istuis ni voi niinku hengittää sitä toisen kaverin hengitystä. Ja sit ku hengittää sisään ni sit se kaverin hengitys voikin tulla yhtäkkiä omaan päähän.

Mul on yks juttu, et ilma menee kaikkien ihmisten sisälle ja sit se tulee ulos.

Kerroin, että puut ja kasvitkin hengittävät samaa ilmaa. Ihmiset antavat puille ulos hengityksessä hiilidioksidia ja me ihmiset saamme puilta takaisin happea

Niin kaikki meidän elämän ympärillä, niinku avaruus, se on ollut aikojen alusta asti ja se tekee sitä ilmaa ku on ne maapallon suojarenkaat, ja sit se pursuaa sitä ilmaa ja koko elämä saa siitä parempaa.”

Seuraavaksi pyysin lapsia istumaan penkeille, jotka oli laitettu puoliympyrän muotoon huoneen keskelle. He saisivat nyt kokeilla olevansa niin kuin Tipsu, istua vuoren rinteellä ja keskittyä kuuntelemaan ympäristön ääniä rentoutusmestari Samun johdolla.

Kerroin, että nyt teemme harjoituksen, joka auttaa meitä mielen hiljentämisessä ja huomion ohjaamisessa. Harjoittelemme tietoista läsnäoloa. Se tarkoittaa sitä, että tiedämme mitä tunnemme ja ajattelemme kunakin hetkenä, jolloin pystymme kiinnittämään paremmin huomion siihen, mitä milloinkin teemme. Nyt harjoittelemme kuulemista, kun käytämme korviamme kuulemiseen, niin kuin Tipsu teki tarinassa, voimme havaita mitä kaikkea huomaamme, kun todella kiinnitämme huomiomme siihen mitä kuulemme. Pyysin lapsia istumaan tuoleillaan niin, että jalat koskettavat lattiaan ja kädet lepäävät reisillä. Samu muistuttaa meitä ajoittain syvähengityksestä sekä pyytää meitä nimeämään mielessämme asioita joita kuulemme. Harjoitus on Lantierin (2008) kirjasta sivulta 71 ja siinä käytettiin kirjassa mukana olevaa cd:tä.

Lapset lähtivät harjoitukseen mielellään, vaikka paikoilleen asettuminen tuntui vaikealta. Mukana ollut kasvattaja ja minä teimme harjoituksen yhdessä lasten kanssa. Aikuiset keskittyivät harjoitukseen koko ajan silmät kiinni. Tarkkailin lasten sitoutuneisuutta harjoitukseen havainnoimalla videolle tallentunutta materiaalia. Harjoituksessa tehdyt hengitysharjoitukset tuntuivat lapsista vaikeilta. Heidän oli vaikea hengittää syvään ja hengittäminen tuntui väkinäiseltä, mutta kaikki yrittivät tehdä ohjeen mukaan. Lapsilla oli myös vaikea keskittyä harjoitukseen silmät kiinni. Neljä lasta teki harjoitteen silmät

kiinni ja osa piti silmiä kiinni ajoittain. Lapset olivat keskittyneitä ja tekivät harjoituksen häiritsemättä toisia.

Harjoituksessa kuultiin neljä erilaista ääntä, jotka toistuivat kolme kertaa. Ääniä olivat linnunlaulu, vesipisaran tippuminen, rumpu ja hevosen hirnunta. Ensimmäisen äänen aikana lapsia opastettiin toistamaan sana omassa mielessään ja sen jälkeen he saivat toimia omatoimisesti nimeten kuulemansa äänen. Lapset keskittyivät kuuntelemiseen eri sitoutuneisuuden asteilla. Välillä lasten keskittyminen herpaantuu ja he seurailivat mitä ympärillä tapahtuu, mutta sitten he oma-aloitteisesti sitoutuivat itsensä takaisin harjoitteen tekemiseen. Neljä lasta teki koko harjoitteen silmät kiinni, keskeyttämättä kertaakaan.

Harjoitteen jälkeen tunnelma on rauhallinen, vaikka lapset lähtivät heti liikuttamaan kehoaan. Keskustelimme harjoitteen jälkeen äänistä, joita kuulimme. Hevosen hirnunta oli kuulostanut kaikista hassulta. Kesken keskustelun yksi lapsista sanoo:

mul on yks juttu, mut se ei liity tähän... mä en oikein malttanut pitää silmiä kiinni, mut silti mä pidin.

Lapsi oli ollut koko hetken silmät kiinni, mutta näytti siltä, että hän joutui kovasti pinnistelemaan. Kerroin, että voi ihan hyvin välillä avata silmiä, jos siltä tuntuu. Se ei haittaa yhtään.

Lopuksi pohdimme miltä harjoitus tuntui?

Musta tuntu sellaselta rauhalliselta, ku mä vaan kuuntelin, enkä niinku tehny mitään muuta.

Joo mustaki.

Musta oli tylsää ku piti vaan olla ja kuunnella, mut se hevosen hirnunta nauratti.

Lopetimme hiljaisen hetkemme halikkakellon kuunteluun. Lapsilla oli vaikea rauhoittua aloilleen pitkän harjoituksen jälkeen. Soittaessani kelloa, kaikki lapset laitoivat automaattisesti silmät kiinni pysähtyivät paikoilleen ja rauhoittuivat kellon kutsuun. Kiitin lapsia yhteisestä hiljaisesta hetkestämme.

6.2.4 Neljäs hetki: Hengityksen harjoittaminen ja pelon tunne

Paikalla oli kaikki kahdeksan lasta ja ryhmän lastentarhanopettaja. Lapset olivat tulleet innoissaan hiljaiselle hetkelle, jonka he aloittivat aina omatoimisesti omilla patjoillaan makoillen ja hilevesipurkkia tutkien. Osa lapsista makasi rauhallisina katsellen omaa purkkiaan ja toiset keskustelivat purkeistaan kehitellen erilaisia pyöritystapoja hileiden sekoittamiseksi. Yksi lapsista keksi, kuinka purkista saa aikaiseksi pyörremyrskyn. Muut yrittivät saada aikaiseksi samanlaista myrskyä. Lapset olivat leikin touhussa, kun aloitimme.

Aloitimme hetken halikkakelloa kuunnellen. Lapset olivat jälleen aluksi levottomia, koska olivat joutuneet jättämään leikkinsä kesken, vaikka annoin heille hetken aikaa tutkia purkkejaan. Pyysin lapsia istumaan yhdessä piiriin ja ottamaan itselleen hyvän asennon. Kellon ääni sai lapset jälleen pysähtymään ja rauhoittumaan ja he olivat valmiita aloittamaan hiljaisen hetken.

Kerroin, että tällä kertaa luemme lasten pyynnöstä Tipsun kirjasta tarinan pimeän peikot (Markkanen 2014, 25–29) ja teemme sen jälkeen erilaisia hengitys-harjoituksia. Tipsun kirja on ollut lasten vapaassa käytössä ryhmässä ja he olivat tutkineet sitä omatoimisesti. Lapset olivat jo aikaisemmin kyselleet, että koska luemme kirjasta sen hirviö kohdan, joten ajattelin suunnitella toimintahetken lasten toiveiden mukaisesti.

Kerroin, että tarina kertoo pelosta ja siitä miten pelon tunnetta voi tutkia, kun on tietoisesti läsnä. Pohdimme ensin yhdessä minkälainen tunne on pelko sekä kysyin lapsilta miltä heidän kehossaan tuntuu silloin, kun pelottaa?

En mä oikein tiedä.

Et yhy, mua pelottaa, mä huudan äitiä ja isää. Mä en uskalla mennä niitten luo vaan mä huudan niitä.

Tarkensin vielä kysymystä siihen suuntaan, että miltä teidän kehossa silloin tuntuu?

Mulla sydän alkaa tykyttää ja sit musta tuntuu, et yhyy.

Mulla tulee kehossa semmonen kylmä olo.

Mul alkaa ihan hitsin nopeesti sydän tykyttää ja mul tulee ihan paha olo, ku mua pelottaa niin paljon. Mut sit voi vaan pysähtyy kattomaan, et mikä oikein pelästytti. Ihminen voi ajatella niin, mut hevoset vaan lähtee karkuun. Ku mä oon käyny messuilla ni siit mä tiän.

Lapset olivat kiinnostuneita peloista ja pahoista unista. He kävivät pitkää keskustelua erilaisista unista ja siitä, miten he olivat selvinneet niistä. He kuuntelivat sitoutuneesti ja keskittyneesti. Kaikki olivat osallisina keskusteluun.

Kirjassa Tipsu oli nukkumassa pesäkolossaan ja hän heräsi kesken unien painajaiseen. Herätessään hän näki omassa kotikolossaan pelottavia peikkoja, jotka yrittivät jahdata häntä. Hän oli peloissaan ja meni peiton alle piiloon. Tipsua pelotti niin, että hänen kehonsa tärisi. Keskeytin lukemisen ja kysyin lapsilta olisiko heillä jotakin keinoa, millä Tipsu voisi rauhoittua?

Et huutaa kauheen kovaa ja sit ne peikot säikähtää.

Et menee peiton alle piiloon ja yrittää nukahtaa niin, et miettii kaikkii kivoi asioita.

Mä aina aattelen et ei ne oo oikeita peikkoja, ku ei niit oo oikeesti olemassa.

Keskustelimme vielä siitä, että ihan omat ajatuksemme voivat luoda meille pelkoja. Pysähtyessämme niiden äärelle, voimme huomata ovatko ne oikeasti totta ja sitten voimme toimia sen mukaisesti. Jatkoin kirjan lukua loppuun asti. Kirjassa Tipsulla oli samanlaisia keinoja hallita omaa pelkoaan, kuin lapsilla. Kerroin lapsille vielä, että omia tunteitaan voi yrittää rauhoittaa myös hengityksen avulla. Kerroin, että seuraavaksi teemme kaksi hengitysharjoitusta, joissa voimme samalla kuunnella mitä ajatuksia mielessämme liikkuu.

Ensimmäinen harjoitus oli meritähtivenytys. Harjoitus on Kaiser Greenlandin (2010) kirjasta sivulta 76. Pienille lapsille hengitysharjoitusten tekeminen makaamalla selällä maaten voi olla helpompaa, kuin paikoillaan istuen.

Esiopetusikäisille lapsille paikallaan olo voi olla vaikeaa, joten hengitysharjoituksia voi tehdä liikkuen. Ennen meritähti rentoutusta kerroin lapsille, kuinka meritähdellä on viisi sakaraa, jotka yhdistyvät sen keskikehossa. Kaikki mitä meritähdellä on, alkaa sen keskiosasta. Me ihmisetkin teemme paljon asioita, jotka alkavat kehomme keskeltä. Me hengitämme kehomme keskiosalla.

Sitten ohjasin lapset lattialle niin, että he voisivat levittää kätensä ja jalkansa koskematta kaveriin. Pyysin lapsia kuvittelemaan, että heidän käsivartensa, jalkansa ja päänsä kaulasta alkaen olisivat meritähden sakaroita. Lasten tehtävänä oli hengittää sisään ja venyttää samanaikaisesti kaikkia kehonosiaan. Kaikkien sakaroiden venytys yritettiin aloittaa kehon keskiosasta päätyen sormenpäihin, varpaisiin ja päälakeen. Sisään hengityksen jälkeen hengitettiin ulos ja annettiin käsien, jalkojen ja pään rentoutua lattiaa vasten.

Lapset lähtivät tekemään harjoitusta innostuneina. Mielikuva meritähdestä auttoi lapsia kehonsa venyttämisenä. He olivat hyvin keskittyneitä. Annoin lasten rentoutua ja rauhoittua venytysten välissä. Teimme venytyksen kolme kertaa. Tarkoituksena oli siirtyä seuraavaan harjoitukseen, mutta lapset halusivat venyttää sakaroitaan vielä kerran. Heistä harjoitus oli miellyttävä. Lasten maatessa viimeisen venytyksen jälkeen rentoutuneena lattialla, annoin heille aikaisemmin tutuksi tulleet hengityskaverit. Toisessa harjoituksessa lapset saivat tuudittaa omia hengityskavereitaan uneen. Harjoitus on Kaiser Greenlandin (2010) kirjasta sivulta 77.

Pyysin lapsia rentoutumaan ja tuntemaan kehonsa lattiaa vasten yksi kehon osa kerrallaan sekä tuntemaan oman hengityskaverin painon vatsansa päällä. Kehotin lapsia kuvittelemaan, että he keinuttavat rauhallisesti hengityskavereitaan oman hengityksensä liikkeen tahdissa. Sisään hengittäessä maha täyttyy ilmasta ja hengityskaveri nousee ylös. Uloshengityksen aikana hengityskaveri laskee alas. Kerroin, että lasten ei tarvitse säädellä hengitystään vaan he voivat vain antaa sen kulkea automaattisesti ja huomioida miltä oma hengittäminen tuntuu. He voisivat myös halutessaan kuvitella, että keinuttavat pehmoeläintä uneen, jos haluavat.

Lapset olivat hyvin keskittyneitä hengitykseensä. Tein itse yhdessä ryhmän kasvattajan kanssa harjoitusta. Huoneessa oli rauhallinen tunnelma ja kaikki lapset tuudittelivat omaa hengityskaveriaan. Vaikka olin antanut ohjeeksi, että sinun ei tarvitse säädellä omaa hengitystäsi, niin neljä lasta kokeili miten hengityskaveri liikkuu, kun hengittää eri tavalla, hitaasti ja syvään tai nopeasti ja tiheään. Koska lapset olivat hyvin rauhoittuneita, päätin lopettaa hetken soittamalla kelloa lasten maatessa hengittelemässä. Kaikkien hengittäminen tasaantui kellon soiton ajaksi. Lapset nousivat hitaasti ylös. Kaksi lasta halusi jäädä vielä lepäämään patjoille. Kiitin kaikkia yhteisestä harjoituksesta. Muut siirtyivät rauhallisesti pois leikkihuoneesta .

6.2.5 Viides hetki: Hiljaisuuden nurkkaus

Paikalla oli kuusi lasta ja ryhmän lastentarhanopettaja. Aloitamme hetken taas kuulostelemalla kellon kutsua. Lapset ovat odottaneet taas hiljaista hetkeä omilla patjoillaan maaten ja vesihilepurkkeja tutkien. Aloittaessamme hiljaisen hetken lapsilla on vaikea asettua paikoilleen. Kokeilemme istua ryhdikkäänä ikään kuin ilmapallo nostaisi päälakeamme ilmaan ja samalla, kun takapuolemme painuu patjaa vasten. Lapset kokeilevat istumista ryhdikkäinä, mutta kokevat sen vaivalloiseksi asennoksi. Sovimme, että jokainen voi ottaa sellaisen istuma-asennon, missä on hyvä olla.

Kellon soiton aikana lapset rauhoittuivat ja antoivat korviensa kuunnella kellon soivan. Kellon soiton loputtua osa lapsista jatkoi istumista hiljaisina silmät kiinni. Lapset leikittelivät vielä kuulevansa ääntä. Toiset lapset alkoivat herätellä kavereita, jotka ovat vielä kuuntelevinaan. He sanoivat, ette te enää voi kuulla. Se ääni on jo loppu. Lopulta kaikki lapset avasivat silmänsä ja jatkoimme eteenpäin.

Olin suunnitellut, että tällä hetkellä jatkaisimme tietoiseen läsnäoloon tässä hetkessä liittyviä kuuntelu harjoituksia, mutta lapset olivat tuoneet kotoa mukanaan omat pehmolelut hengityskavereikseen. He olivat odottaneet hiljaista hetkeä ja valmistautuneet siihen omilla hengityskavereillaan. He halusivat tehdä

kehokannauksen ja käyttää siinä kotoa tuotuja hengityskavereita. Muutin suunnitelmia lasten toiveiden mukaisesti.

Teimme aluksi kehoskannauksen cd:tä kuunnellen. Lapset rauhoittuivat nyt helposti omille paikoilleen ja laittoivat kotoa tuodut pehmoeläimensä mahansa päälle. He pyysivät että sammuttaisın valot, jotta he voivat rauhoittua paremmin. Kaksi lapsista oli erittäin sitoutuneita harjoitukseen. He keskittyivät harjoituksen tekemiseen koko hetken ajan. Toiset lapset pitivät silmät auki, mutta tekivät harjoitteet ohjeen mukaisesti. Näiden neljän lapsen keskittyminen ja sitoutuminen vaihteli. Lopussa, kun lapsia ohjattiin tunnistelemaan omaa kehoaan he tekivät sen omassa mielessään. Yksi lapsista tunnusteli edelleen jalkojaan ja käsiään fyysisesti ulkoapäin.

Harjoitteen jälkeen keskustelemme minkälaisia tuntemuksia se tällä kertaa herätti heissä. Lapset olivat raukeita ja osa heistä olisi halunnut jäädä vielä leppäämään. He kokivat, että hetkestä tuli rauhallinen olo. Yksi lapsista totesi, että oli tylsää.

Lapset olivat aina toivoneet, että hiljaisuuden hetkellä luettaisiin Tipsun oivalluksista. Olin valinnut tälle viimeiselle kerralle kirjasta tarinan Sitku Onni. (Markkanen 2013, 45-48.) Se kertoo Tipsusta ja hänen kaveristaan Karhusesta, jotka pohtivat milloin sitä oikein on onnellinen. Karhunen on onneton ja Tipsu yrittää selvittää mikä Karhusta oikein vaivaa. Keskustellessaan Karhunen huomaa, että hän ei oikein tunne oloaan koskaan onnelliseksi. Hänestä tuntuu, että hän aina odottaa olevansa onnellinen sitten, kun tapahtuu jotakin erityistä. Tipsu auttaa Karhusta oivaltamaan, että onni ei ole uusissa tavaroissa eikä joulussa tai juhannuksessa vaan tässä ja nyt. Karhunen alkaa oivaltamaan, että onni onkin juuri tässä hetkessä. Lopuksi kysyn lapsilta, missä se onni teidän mielestä on?

Omassa sydämessä.

Aivoissa.

Se voi olla meissä kaikkialla, vaikka varpaan päässä.

Leikimme vielä yhdessä ”onni on leikkiä”. Onni on leikissä lapset kertoivat asioita, jotka ovat tehneet heidät tänään onnellisiksi, jonka jälkeen muut lapset toistivat lapsen kertoman asian. Leikki oli hyvin mieleinen ja lapset keksivät paljon asioita, jotka olivat tehneet heidät tänään onnellisiksi. Onni on leikin tarkoituksena on oppia huomaamaan arjessamme olevat jokapäiväiset onnen hetket sekä ymmärtämään ajatustemme merkitystä omaan mieleemme.

Kerroin lapsille, että tänään oli meidän viimeinen yhteinen hiljainen hetki. Olin ajatellut, että voisimme tehdä ryhmätilaan yhteisen hiljaisen nurkkauksen, jossa voisi halutessaan käydä rauhoittumassa. Hiljaiselle nurkkaukselle löytyi paikka parven alapuolella olevasta ovellisesta pienestä kolosta, joka muodostui portaikon alle. Tila oli aikaisemmin toiminut legojen rakentamispaikkana.

Lähdimme suunnittelemaan hiljaisuuden nurkkausta (LIITE 4.) yhdessä lasten kanssa. Olin tuonut kotoa nurkkaukseen pehmeät matot ja lampaan taljoja. Lapset saivat suunnitella nurkkauksen muut elementit itse. Lasten suunnitelmissa oli elementtejä kaikilta harjoitushetkiltämme.

Siellä hiljaisuuden huoneessa voi olla toi meidän kello.

Joo ja sit noi meidän rauhottumispurkit.

Ja sellanen rauhottumispuu, et siit sais rauhaa

Me voitais tuoda sinne metsäretkeltä jotain metsäistä. Ninku joku puu tai jotain.

Siel vois olla näitä pehmoja, meidän hengityskavereita.

Siihen oveen vois kirjoittaa, et hiljaisuuden huone.

Ja sit piirtää vaaleenpunasii pilviä.

Joo ja kukkia.

Ennen kuin lähdimme toteuttamaan huonetta hiljennyimme vielä kuuntelemaan kellon soittoa. Sitten toteutimme huoneen lasten toiveiden mukaisesti. Neljä tyttöä tekivät rauhanpuun, joka piirrettiin pastelliliiduilla isolle paperille ja leikattiin irti. Puussa oli lintuja ja rauhaa tuovia erikoislehtiä. Lapset saivat viedä

koteihinsa omat vesihilepurkkinsa. Teimme hiljaisuuden huoneeseen kolme uutta purkkia, jotka asetettiin huoneessa olevalle hyllylle. Metsäretkeltä lapset keräsivät erilaisia oksia ja sammaleita sekä hienoja kiviä. Esineet aseteltiin suureen lasipurkkiin, jonne lapset halusivat lisätä pienen kivistä tehdyn leppäkertun asumaan.

Koska huone tuli kaikkien lasten käyttöön, pidin koko ryhmän kanssa yhteisen hetken, jossa suunniteltiin miten hiljaisuuden huonetta tullaan käyttämään. Tein huoneen oveen kuvin tuetut ohjeet (LIITE 5.) niistä harjoitteista, joita olimme hiljaisilla hetkillä tehneet. Samana päivänä esiopetusryhmään oli tullut taulutietokoneet lasten omatoimiseen käyttöön. Ryhmän opettajat ja lapset kokivat, että hiljaisessa huoneessa voisi käyttää myös taulutietokoneen ohjelmia, joilla voi äänittää ja kuvata omia kertomuksia. Sovimme lasten kanssa, että huoneeseen voi mennä korkeintaan kaksi lasta kerrallaan tai yksinään. Huonetta voi käyttää aina silloin kun kokee siihen tarvetta. Samalla tein pienen loppuhaastattelun, jossa lapset saivat kertoa mieleensä tulleita asioita yhteisiltä hetkiltämme.

7 TOIMINTAHETKIEN ARVIOINTIA

Toiminnan arviointi pohjautuu tekemiini havaintoihin. Havainnoinnissa keskityin selvittämään lasten sitoutuneisuutta ja heidän ajatuksiaan toiminnasta suhteessa eri tyyppisiin harjoitteisiin. Päiväkirjasta ja loppuhaastattelusta havainnoin lisää lapsissa heränneitä ajatuksia sekä heidän kykyään soveltaa opittuja taitoja omassa arjessaan. Näiden havaintojen pohjalta arvioin, miten erilaiset tietoisien läsnäolon harjoitteet soveltuvat esiopetusikäisille lapsille.

Kehoskannaus-harjoituksissa lasten sitoutuneisuus oli hyvin hajanaista. Kahdeksasta lapsesta neljä lasta olivat hyvin sitoutuneita toimintaan ja he kykenivät keskittymään siihen koko harjoituksen ajan. Kaksi lapsista sitoutui toimintaan ajoittain hyvin, mutta heidän keskittymisensä herpaantui hetkittäin. He kykenivät kuitenkin oma-aloitteisesti sitouttamaan itsensä takaisin toimintaan. Kaksi lasta koki toiminnan selkeästi liian vaikeaksi tai se ei herättänyt heissä tarpeeksi motivaatiota. He osallistuivat ajoittain toimintaan, mutta heissä ei näkynyt selkeää keskittymistä, eikä toiminta näyttänyt tuovan heille suurta tyydytystä.

Kehoskannauksia tehtiin yhteensä kolmella toimintahetkellä. Lapset toimivat jokaisella kerralla hyvin samantapaisesti. Yhdellä lapsella tapahtui selkeää kehittymistä ja oivallusta viimeisellä harjoituskerralla. Hän oli yksi niistä lapsista, joka sitoutui toimintaan ajoittain. Hänellä oli aina suuri tarve liikehtiä voimakkaasti rentoutuskohtien välissä. Viimeisellä kerralla hänen sitoutumisensa oli erittäin syvää ja hän kykeni rauhoittamaan kehonsa täydellisesti. Hän nautti harjoituksesta ja teki sen kokonaan täysin keskittyneesti. Harjoituksen jälkeen hän koki olonsa levolliseksi sekä koki mielihyvää onnistumisestaan.

Kehoskannaus herätti osassa lapsista mielenkiintoa myös soveltaa harjoitusta heidän omassa arjessaan. Kaksi lasta kertoi ensimmäisen harjoituksen jälkeen tehneensä harjoitusta kotona yhdessä vanhempiansa kanssa ja

loppuhaastattelussa lapset kertoivat omista harjoituskokemuksistaan kotioiloissa.

Se kehorentoutus hetki on ollut tosi kiva. Mä oon kerran rentouttanu sillä mun mummin. Ku mummi tahto. Sen mielestä se oli tosi kiva. Mun äitikin kokeili sitä. Mun mummi ois halunu jatkaa sitä.

Yhden lapsen kohdalla kehoskannaus ei näyttänyt toimintahetkellä tuottavan suurta mielihyvää ja hänen sitoutuneisuutensa kaikkea toimintaa kohtaan vaihteli. Hän keskittyi enemmän toiminnan tarkkailuun, eikä näyttänyt kovin osallistuvalla. Loppuhaastattelussa hän kertoi kuitenkin kokeneensa hiljaiset hetket erittäin mieluiseksi ja osasi hyvin kuvailla kokemustaan.

Se on kiva ku aina on niin metelistä niin siellä oli aina ihan hiljaista. Me ollaan oltu aina Rukalla jouluna ja siellä sai aina olla sillai rauhassa niin nää hetket tuntu siltä.

Tästä havainnosta on hyvä pohtia sitä, että pelkän sitoutuneisuuden tarkkailulla ei välttämättä saa selville lapsen todellista kokemusta toiminnasta. Havainnointi, läsnäolo ja lapsen kuunteleminen auttavat kasvattajaa ymmärtämään kokonaisvaltaisemmin yksittäisten lasten kokemusta ja hänen näkemystään toiminnasta.

Halikkakello, jolla aloitettiin ja lopetettiin kaikki hiljaiset hetket sai jokaisen lapsen sitoutumaan toimintaan. Kellon ääni rauhoitti lapsia ja kaikki pysähtyivät sen ajaksi paikoilleen, vaikka tilanne ennen hetken aloittamista saattoi olla rauhaton. Muutamalla lapsella oli vaikeuksia pitää silmiä kiinni kuuntelun aikana, mutta viimeisillä kerroilla kelloa kuunneltiin niin, että kaikki lapset keskittyivät siihen silmät kiinni. Halikkakellon kuuntelun jälkeen lapset olivat rauhallisia ja vastaanottavaisia uudelle asialle. Loppuhaastattelussa monet lapset kertoivat, että kellon äänen kuuntelu oli ollut mukavaa ja he halusivat, että kelloa voisi käyttää hiljaisessa huoneessa.

Halikkakellon lisäksi kaikkien lasten mielestä rauhoittumispurkin tekeminen oli ollut mukavaa ja mielekästä. Yhdessä tutkiminen ja konkreettinen tekeminen

tuki lasten sitoutumista. Tehdessämme kirkkaan mielen peili-harjoitusta (Kaiser-Greenland 2010,63) kaikki lapset olivat hyvin sitoutuneita toimintaan ja he keskustelivat innokkaasti havainnoistaan.

Nyt alkaa näkymään.

Se näyttää ihan hiekalta.

Must se näyttää lumelta.

Ei kun sokerilta.

Mun mielestä se näyttää valkoiselta hiekalta.

Nyt näkyy vähän. Hei tää näyttää ihan ku sellaselta missä on lunta sisällä. Kun sitä ravistaa ni hiutaleet leijuu siellä ja sit ne laskeutuu ku se on paikallaan.

Nyt siitä näkee taas läpi ja noi pulverit on mennyt tonne alas.

Jos on itekki paikoillaan niin sillen näkee paremmin kaikkee mitä on ympärillä ja pystyy kuuntelemaan miltä sydämessä tuntuu.

Oman purkin tekeminen oli kaikille erityisen tärkeää. Kaikki lapset olivat hyvin keskittyneitä ja sitoutuneita purkkien tekemiseen. Lapset joutuivat odottamaan vuoroaan laittaessaan ja valitessaan hileitä purkkiinsa, sillä kaikki käytettävissä olevat hileet olivat yhdessä samassa astiassa. Odottaminen ei tuntunut kenestäkään vaikealta, vaan he seurailivat tarkkaavaisesti odotellessaan muiden valintoja sekä ihailivat toisten jo valmiita purkkeja.

Kaksi lasta käytti rauhoittumispurkkia konkreettisesti omassa arjessaan omien tunteidensa rauhoittamiseen. Toinen lapsista hermostui, kun ei kyennyt yhteisessä keskustelussa osallistumaan, koska oli unohtanut mitä oli sanomassa. Lasta alkoi itkettämään ja hän koki tilanteen vaikeaksi. Sanoin, että haluaisitko käydä rauhoittamassa ensin oman mielesi, jos sitten muistaisit mitä olit sanomassa. Poika halusi mennä katsomaan omaa rauhoittumispurkkiaan. Hetken päästä hän tuli takaisin.

Se auttoi, nyt mä muistan sen, ku mua ei enää harmita se, et mä en muistanu.

Toinen lapsi oli vanhempansa kertoman mukaan riidellyt pikkusiskonsa kanssa kotona. Aikaisemmin hän on suutuksissaan jatkanut riitelyä, mutta tällä kertaa hän oli sanonut menevänsä omaan huoneeseensa katsomaan omaa rauhoittumispurkkiaan. Hetken päästä hän oli tullut takaisin selvittämään tilannetta rauhallisella mielin.

Hengitysharjoitukset, joissa oli mukana jokin konkreettinen apuväline tai se tehtiin liikkeessä olivat lasten mielestä mukavia. Pelkän hengityksen harjoittelu istuma-asennossa koettiin vaikeaksi ja yksi lapsista kertoi palleahengityksen harjoittelun istuvilta olleen epämieluisia. Meritähti-hengitysharjoituksessa kaikki lapset olivat erittäin sitoutuneita harjoitukseen. He halusivat jatkaa harjoittelua, vaikka tarkoitukseni oli, että muutama kerta riittäisi. Esiopetusikäisille lapsille mielikuvat ja sadun omaisuus tuovat selkeästi toiminannalle lisää motivoituneisuutta sekä se saa lapset tuntemaan mielihyvää omasta tekemisestään.

Ku mä pysähdyn kuuntelemaan mun hengitystä, ni mä voin kuulla mitä maailma kertoo mulle.

Sadun ja mielikuvien merkitys esiopetuksessa on keskeisessä asemassa. Toimintahetkillä luetut sadut olivat aina hyvin suosittuja ja lapset sitoutuivat satujen kuunteluun melko hyvin. Ajoittain satuja lukiessani muutama lapsi osoitti olemuksellaan levottomuutta ja mielenkiinnon puutetta, mutta heidät sai hyvin sitoutettua toimintaan erilaisten satuun liittyvien kysymysten ja toiminnan avulla. Sadut herättivät lapsissa paljon keskustelua ja ne avasivat heille hiukan tietoisuuden läsnäolon käsitettä. Satujen kautta lapset pääsivät jakamaan myös omia kokemuksiaan erilaisista tunteista ja oman päänsisällään olevista ajatuksista. Lapset tekivät satujen kautta hienoja oivalluksia. Tässä yhden lapsen kommentti luetusta sadusta Tipsu ja hyppelähtivä mieli.

Se Tipsu oli ollut ihmeissään, kun se ei ollut huomannut, että se oli juonut sitä jäkäläteetä eikä ollut ajatellut yhtään sitä jäkäläteetä vaan kaikkea muuta. Sit ku se pysähty

maistelemaan sitä teetä oikein tarkasti ni se huomaa miltä se maistuu. Tipsusta oli mukavaa vaan olla ja maistella sitä teetä. Silleen voi itekki rauhoittua

Aistiharjoituksista teimme yhden kuunteluun liittyvän harjoitteen. Erilaisten äänten kuunteleminen ja niihin keskittyminen oli lapsista mieluista ja osittain haastavaa. Kuunteluharjoituksessa istuimme piirissä tuoleilla silmät kiinni, mikä toi harjoitukseen oman haasteensa. Lasten oli vaikea olla paikoillaan ja he liikkusivat tuoleillaan harjoituksen ajan ja osalla silmien kiinni pitäminen ei tuntunut luonnolliselta.

Se kuuntelu oli ihan kivaa. Mut yks juttu vaan ,että oli et ku piti pitää silmiä kiinni ku kuunneltiin ni mä en oikein malttanut pitää niitä kiinni, mut mä pidin silti.

Kommentin kertonut lapsi istui koko kuuntelun ajan silmät kiinni, mutta hänestä näki, että hänen piti pinnistellä silmien kiinni pitämisessä.

Kuunteluharjoitusta havainnoidessani huomion, että neljä lasta oli erittäin keskittyneitä kuuntelemiseen silmät kiinni, vaikka he liikehtivät koko ajan. Esiopetusikäisille lapsille paikallaan olo on haastavaa, joten liikehdintä omalla paikalla saattoi myös tukea lasten keskittymistä. Kaksi lasta piti osittain silmiään kiinni tarkkaillen muiden tekemisiä ja sitten taas keskittyivät omaan kuuntelemiseensa silmät kiinni. Kaksi lapsista oli koko kuunteluhetken silmät auki tarkkaillen muiden tekemisiä. He vaikuttivat siltä, että toimintaan sitoutuminen ei tuntunut mielekkäältä. Loppuhaastattelussa muutama lapsi koki oppineensa rauhoittamaan omaa mieltään keskittymällä kuuntelemaan ympärillä olevia ääniä.

Mä opin rauhoittaa itteeni sillein et mä oon hiljaa ja kuuntelen kaikkia ääniä mitä mä kuuulen.

Ku mä olin lähellä siellä missä oli meri ni mä vaan istuin siinä ja kuuntelin sen meren ääntä. Se rauhoitti.

Tietoisien läsnäolon harjoitteissa ei tulisi olla liikaa sääntöjä, jotka voisivat viedä toiminnalta tehokkuuden ja tukahduttaa hauskuuden. Yhteinen sopiminen

perusasioista, kuten esimerkiksi toisille harjoittelurauhan antaminen, on ryhmässä tapahtuvassa harjoittelussa kuitenkin välttämätöntä. (Willard 2013, 40.) Meidän hiljaisten hetkiemme sääntönä oli, että kaikki antavat toisilleen harjoittelurauhan olemalla mahdollisimman hiljaa ja häiritsemättä muita. Toimiessani harjoitteiden vetäjänä pyrin mahdollisimman vähän puuttumaan yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamiseen. Erityisesti kuunteluharjoituksessa oli havaittavissa, että aikuisten tehdessä harjoitusta yhdessä lasten kanssa silmät kiinni ilman, että olisimme yrittäneet kontrolloida lasten tekemistä auttoi heitä sitouttamaan itse itseään toimintaan ja he olivat hyvin sisäistäneet yhteiset sääntömme

8 POHDINTAA

8.1 Tietoinen läsnäolo esiopetuksessa

Havaintojen tuloksista voi päätellä, että tietoisien läsnäolon harjoitteet soveltuvat hyvin esiopetusikäisille lapsille. Toiminta on ollut lapsille mielekästä, vaikka osa harjoituksista ei ole ollut kaikille mieluisia. Esiopetusikäisillä lapsilla konkreettinen ja mielikuvituksellinen ajattelu kulkevat käsi kädessä (Lantieri 2008, 54). Konkreettinen tekeminen, mielikuviin perustuvat harjoitteet ja liikkeen yhdistäminen toimintaan tukivat lasten sitoutuneisuutta. Viiden harjoittelukerran jälkeen puolet lapsista oli osannut käyttää oppimiaan asioita omassa arjessaan, mikä kertoo myös harjoitteiden olleen lapsille merkityksellisiä. Lasten sitoutuneisuuteen vaikutti myös se, että he pystyivät vaikuttamaan itse toimintahetkien toteutukseen. He kokivat selkeästi olleensa osallisia toiminnassa. Heidän toiveitaan ja ajatuksiaan kuunneltiin ja ne otettiin huomioon toimintahetkien suunnittelussa.

Tietoisien läsnäolon meditaatio harjoitteiden yksi haasteista on olla takertumatta omiin ajatuksiin ja levätä omassa läsnäolon kokemuksessa. Leikkiessämme ja pitäessämme hauskaa emme takerru ajatuksiimme ja koemme olevamme läsnä olemassa olevassa hetkessä automaattisesti. Erilaiset pelit, laulut ja leikit auttavat lapsia rentoutumaan ja ne toimivat hyvin johdattajina tietoisien läsnäolon meditointi harjoituksiin. (Kaiser Greenland 2010, 13.) Havaintoja tehdessäni huomasin, että leikit ja konkreettinen tekeminen tukivat lasten valmiuksia pysähtyä tässä olevaan hetkeen. Harjoitteita suunnitellessani en ollut kiinnittänyt tarpeeksi huomiota leikinomaisuuteen ja osa harjoitteluhetkistä tuntui liian pitkiltä. Toimintahetket, joissa vuoroteltiin toiminnan, leikin ja keskittymistä vaativien meditointihetkien välillä toimivat kaikista parhaiten.

Tärkeää tietoisien läsnäolon harjoittamisessa on huomioida, että sen harjoittamisesta ei tule rangaistuksen omaista tai kurinpidollisia elementtejä omaavaa paikallaan hiljaa istumista. Lapsia voi pakonomaisesti pyytää olemaan paikallaan ja hiljaa, mutta me emme voi kontrolloida mitä heidän ajatuksissaan

liikkuu. Lapset saattavat istua hiljaa ja toimia ohjeidemme mukaan, vaikka se ei kiinnostaisi heitä. (Kaiser Greenland 2010, 25.) Onnistuin mielestäni antamaan opinnäytetyöni harjoitusten aikana jokaiselle lapselle vapauden toimia omien lähtökohtiensa mukaan. He saivat jokainen omanlaisensa kokemuksen hiljaisista hetkistämme ilman pakottamista ja heille osoitettuja vaatimuksia. Osalle lapsista harjoitukset tuntuivat heti luonnollisilta, kun taas toisille ne tuntuivat vieraammilta ja heidän oli vaikea keskittyä vain olemaan ja kuuntelemaan kehoaan tai hengitystään. Jokainen lapsi sai kuitenkin konkreettisia kokemuksia rauhan tunteesta ja erilaisista tavoista rauhoittua.

Ottamalla rennon ja leikillisen lähestymistavan tietoisien läsnäolon harjoittamista kohtaan voimme antaa lapsille ikään kuin siemenen, jolle annetaan mahdollisuus kasvaa ja kehittyä (Kaiser Greenland 2010, 26). Tuloksista voi huomata, että lapset kokivat harjoitukset hyvin eri tavalla. Havaintojeni pohjalta voi kuitenkin päätellä, että jokainen lapsi sai hiljaisista hetkistä kokemuksia rauhan tunteesta, jotka varmasti jäivät jossain muodossa heihin itämään.

Olen ollut ryhmän kasvattajiin säännöllisesti yhteydessä ja kysellyt, miten he ovat käyttäneet toimintahetkillä tehtyjä harjoitteita lapsiryhmässä. Kehoskannaus ja halikka-kellon kuuntelu ovat olleet käytössä ajoittain. Kehoskannasta on käytetty ennen päivittäistä satuhetkeä auttamaan lapsia rentoutumisessa ja rauhoittumisessa. Halikka-kelloa on kuunneltu ennen yhteistä aamupiiriä. Se on auttanut lapsia kiinnittämään huomionsa läsnä olevaan hetkeen ja auttanut heitä rauhoittumaan ennen kuuntelua ja keskittymistä vaativaa toimintaa.

Hiljainen huone jäi elämään ryhmään ja se muistuttaa lapsia heidän kokemuksistaan hiljaisten hetkien ajoilta. Lapset ovat kertoneet käyneensä hiljaisessa huoneessa joskus lepäilemässä ja leikkimässä pehmoleluilla, joita käytettiin apuna hengitysharjoituksissa. Rauhoittumispurkit ovat olleet myös käytössä. Eniten hiljaista huonetta on käytetty päiväkotiin saadun tablettitietokoneen kanssa työskentelyyn. Hiljainen huone on antanut mahdollisuuden työskennellä tabletin kanssa rauhassa, ilman muiden lasten tuomaa häiriötä. Siellä on syntynyt erilaisia jatkokertomuksia, ”englanninkielisiä”

uutislähetyksiä ja monenlaisia lauluesityksiä. Tabletin käyttö ei ollut alun perin hiljaisen huoneen ideaan sopiva toiminta, mutta sen hetkisessä tilanteessa totesimme yhdessä ryhmän kasvattajien ja lasten kanssa, että hiljainen huone sopii hyvin myös tähän tarkoitukseen.

Opinnäytetyöni perusteella tietoisien läsnäolon harjoitteita voisi hyvin integroida esiopetuksen arkeen. Tärkeää olisi luoda lasten arkeen erilaisia lyhyitä rauhoittumisen jaksoja yhden pitkän lepohetkeksi kutsutun ajan sijaan. Monesti lapset kokevat ahdistaviksi pakonomaiset liian pitkät rauhoittumishetket, joissa heitä käsketään olemaan hiljaa paikoillaan. Oma keho ja mieli eivät aina tahdo rauhoittua, jos lapsi kokee olonsa rauhattomaksi. Tietoisien läsnäolon harjoitteiden avulla lapsille voitaisiin opettaa itsensä rauhoittamisen taitoja, jolloin päivän aikana tehtävistä rauhoittumishetkistä tulisi miellyttävämpiä ja tehokkaampia.

Työyhteisöltä ja kasvattajilta tietoisien läsnäolon tuominen esiopetuksen arkeen vaatisi koulutusta ja sitoutumista omaan harjoitteluun. Koulutuksen ja oman sitoutumisen kautta kasvattajilla olisi mahdollisuus kehittää myös omia tunne- ja läsnäolon taitojaan, jotka tukisivat kaikkea toimintaa ja oppimista. Tämän tyyppisen tavan toimia ja olla oppiminen vaatii paljon koulutusta, aikaa, sitoutumista sekä paljon pedagogista keskustelua. Se voisi kuitenkin johtaa mielekkääseen tapaan tehdä työtä, tarjoten lapsille kiireettömämmän ja läsnä olevamman oppimisympäristön.

Tämän työn kautta työyhteisö tulee saamaan tietoa ja kokemuksia tietoisien läsnäolon mahdollisuuksista lasten keskuudessa. Opintovapaani jälkeen palaan takaisin samaan ryhmään, jossa tein opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden. Tarkoituksena on jakaa työni tuloksia työyhteisössä, jatkaa harjoitteiden tekemistä seuraavan esiopetusryhmän kanssa ja pohtia, miten niitä voitaisiin integroida esiopetuksen arkeen. Erityisen tärkeänä koen työni teoriaosuuden, missä korostuu kasvattajien omien tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitys lasten oppimisessa. Näiden taitojen puuttuessa moni tunnetaitoja kehittävä menetelmä menettää merkityksensä.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys opinnäytetyössä

Ongelmalliseksi toimintatutkimuksessa voi muodostua se, miten tutkijan toiminnasta erotetaan tutkiminen ja muu toiminta. On myös pohdittava minkälaisista arvoista toiminnan tavoitteet nousevat ja kuka ne määrää. Onko toiminta yhteisön etujen mukaista? (Eskola&Suoranta 2008.) Tietoista läsnäoloa opettaessamme on tärkeää tarkkailla itseämme ja tarkoitusperiämme sekä pohtia omia odotuksiamme lasten oppimisen suhteen (Willard 2013, 45).

Pohdin ennen työn aloitusta omia näkemyksiä suhteessa tutkittavaan asiaan. Oma innostukseni ja ajatus menetelmän mielekkyydestä sekä hyödyllisyydestä olisivat voineet haitata työn objektiivista käsittelyä. Tämän tiedostaminen auttoi minua lähtemään opinnäytetyön tekemiseen avoimin mielin, ilman ennakkoasenteita. Se näkyi hyvin lasten kanssa tehdyssä työssä, jossa kykenin kuuntelemaan hyvin lasten näkemyksiä ja annoin heille tilaa kokea harjoitteet yksilöllisesti. Pääpaino tekemisessä oli prosessin seuranta eikä lasten kyky toimia tiettyjen odotusten mukaisesti. Tämä lähestymistapa auttoi minua tekemään työstäni mahdollisimman objektiivisen ja se lisäsi työn luotettavuutta.

Työn aloittamisen kannalta oli erityisen tärkeää, että lapset ja lasten vanhemmat olivat tietoisia opinnäytetyöstäni ja sen tarkoituksesta. Tapasin kaikki vanhemmat henkilökohtaisesti ja kävin heidän kanssaan keskustelua työstäni ja siihen liittyvistä tietoisien läsnäolon harjoitteista. Annoin samalla vanhemmille tutkimuslupa lomakkeen kotiin täytettäväksi.(LIITE 1.) Vanhemmat olivat hyvin kiinnostuneita työstäni. Osa vanhemmista täytti tutkimusluvan saman tien ja muutama pohti asiaa vielä kotona. Harjoitteiden jälkeen kävin usein vanhempien kanssa keskustelua siitä, mitä olimme tehneet ja kuinka lapset olivat kokeneet harjoitukset.

Tietoisien läsnäolon harjoitteissa ollaan tekemisissä myös tunteiden kanssa. Siksi on tärkeää, että toiminnan ohjaaja on varovainen miten lasten ja heidän tunteidensa kanssa työskentelee. Puhuttaessa siitä miten lapset voivat ja millaisia tunteita heillä on, täytyy kasvattajan olla herkkä ja kulkea korvat auki. Kasvattajana on oltava myös tietoinen omasta vallastaan lapsia kohtaan.

Lapset lähtevät liikkeelle siitä, että aikuinen tietää mitä tekee luottaen siihen, että toiminnasta seuraa jotain myönteistä. Tärkeää on antaa lapsille tieto, että he saavat itse valita haluavatko he puhua vai olla puhumatta. (Fowelin 2014, 128.)

Ennen kuin aloitin toimintahetkien suunnittelua selvitin, että ryhmässä ei ole lapsia, joilla olisi jokin vaikea trauma tai muita tunne-elämän puolella olevia vaikeuksia. Kasvattajana emme saa ylittää sitä rajaa, jossa tietoinen läsnäolo muuttuu terapiaksi (Fowelin 2014, 129). Toimintahetkillä annoin lapsille tilaa kertoa omista kokemuksistaan ja painotin, että kaikki tunteet ovat oikeita ja sallittuja. Tietoisen läsnäolon harjoitteissa jokainen kokee asiat omalla tavallaan. Painotin jokaisella kerralla, että lapset saavat tehdä harjoitukset juuri sillä tavalla, kuin se heistä tuntuu parhaimmalta. Etenimme pienillä askelilla lasten ja ryhmän ehdoilla yhdessä ihmetellen ja tutkien.

Toiminnan ohjaamisessa oli tärkeää tiedostaa omat vahvuudet ja heikkoudet. Vaikka omaan henkilökohtaista kokemusta tietoisen läsnäolon harjoittelusta ja olen tehnyt harjoitteita oman lapseni kanssa, en ollut aikaisemmin kokeillut niiden tuomista lapsiryhmään. Ohjaajana pyrin ohjaamaan harjoitteita sillä tasolla, jolla itse tällä hetkellä olen. Kaiser Greenland (2010, 52) korostaa, että tietoista läsnäoloa tulee opettaa vain, jos kasvattajalla on suoraa omakohtaista kokemusta opetettavasta asiasta. Pidin opetettavat asiat sellaisina, joista minulla oli vahvaa kokemuseräistä tietoa. Kasvattajat saattavat joutua vaikeuksiin, jos harjoittelevat lasten kanssa sellaisia asioita, joista heillä ei ole omakohtaista kokemusta ja se saattaa olla myös eettisesti arveluttavaa (Kaiser Greenland 2010, 52).

Etenin opinnäytetyössäni varovasti lapsia kuunnellen ja arvostaen. Menetelmästä on paljon opas kirjallisuutta, jota on suunnattu kasvattajille ja vanhemmille. Tietoisen läsnäolon käytöstä opetuksessa ei ole tällä hetkellä mitään tiettyä sertifikaattia tai tiettyä koulutusta, joka antaisi oikeuden sen käyttöön. On olemassa paljon erilaisia ohjelmia, joiden ohjaamiseen voi kouluttautua. Tärkeää oli tiedostaa ja ymmärtää mitä oli tekemässä sekä pitää mielessä mikä oli juuri työn kohteena olevalle lapsiryhmälle merkityksellistä.

Tietoinen läsnäolo on riisuttu maailmankatsomuksellisesta alkuperästään ja sitä pidetään enemmänkin mielenhallinnan sekulaarina tekniikkana (Hiltunen i.a.,3). Harjoitteita käyttöön otettaessa on kuitenkin otettava huomioon myös hengellisyyteen liittyvät tekijät. Tietoinen läsnäolo saattaa herättää lasten vanhemmissa epäilystä, että se olisi jotain mystistä. Perheille saattaa tulla kokemus, että se voisi olla heidän uskonnollisen vakaumuksensa vastaista. Väärinymmärrysten välttämiseksi olisi ennen harjoitteiden tekemistä hyvä keskustella vanhempien kanssa myös hengellisyyteen liittyvistä kysymyksistä. Omaa opinnäytetyötä tehdessäni kukaan vanhemmista ei kyseenalaistanut toiminnan filosofista arvopohjaa, joten en ottanut asiaa vanhempien kanssa puheeksi. Tulevaisuudessa koen tärkeäksi jakaa enemmän tietoa tietoisien läsnäolon tarkoituksesta ja sen suhteesta buddhalaiseen filosofiaan ja näin ennaltaehkäistä mahdollisia väärinymmärryksiä.

Uskontokasvatus sihteerinä Pekka Yrjänä Hiltunen (i.a, 3) kertoo Suomen evankelisluterilaisen kirkon työntekijöille suunnatussa Sakasti-palvelu sivustossa, että tietoisien läsnäolon tekniikoita voi rauhassa suositella kaikille. Tärkeää on kuitenkin, että harjoitusten ja tekniikan maailmankatsomuksellisista sekä uskonnollisista ulottuvuuksista olisi hyvä keskustella. Tietoisien läsnäolon harjoittamisen pysyessä ihmisen elämän hallintaa parantavana toimintana on se sopivaa kenelle tahansa katsomuksesta riippumatta. Tärkeää on pitää raja siinä, että tietoisien läsnäolon kautta ei pyritä vastaamaan olemassa olomme peruskysymyksiin. (Hiltunen i.a, 3.)

8.3 Oma oppiminen

Opinnäytetyöni kautta olen saanut vahvistusta omalle osaamiselleni ja ymmärrykselleni oppimisesta esiopetuksessa. Haasteellisinta ja samalla opettavaisinta on ollut syvempi perehtyminen havainnointiin. Kasvattajan tärkein työväline on mielestäni omien tunnetaitojen ja vuorovaikutustaitojen lisäksi kyky havainnoida lasta kokonaisvaltaisesti. Havainnoinnin perusteella on mahdollista tukea lapsen oppimista ja kasvua parhaalla mahdollisella tavalla. Objektiivinen ja tarkka havainnointi vaatii kasvattajalta lapsen kehityksen ja

oppimisen tuntemusta, kykyä olla läsnä lapsen arjessa, kuuntelun taitoa, organisointikykyä sekä valmiuksia käyttää erilaisia dokumentoinnin välineitä. Nämä ovat taitoja, joissa olen kehittynyt työtäni tehdessä. Opinnäytetyön tekeminen on myös vahvistanut, että näitä taitoja tulen myös jatkossa itsessäni kehittämään.

Sosionomin varhaiskasvatuksen kompetensseissa painotetaan lapsen kokonaisvaltaista tavoitteellista tukemista ja ohjausta arjessa, jossa otetaan huomioon lapsen kasvun ja kehityksen eri vaiheet sekä mahdolliset elämäntilanteiden muutokset (Happo 2008, 103). Opinnäytetyössäni tekemäni havainnointi, teoriaosuuden kirjoittaminen ja lapsiryhmän ohjaaminen ovat tukeneet näiden taitojen oppimista. Työni kautta ajatukseni läsnäolon tärkeydestä on vahvistunut. Tulevaisuudessa pyrin organisoimaan työni niin, että kykenen olemaan enemmän aidosti läsnä lasten parissa sekä kehittämään omia henkilökohtaisia läsnäolon taitojani. Tämä on mielestäni keskeinen taito, jotta lapsen kokonaisvaltaisen tavoitteellisen tukemisen ja ohjauksen arjessa on mahdollista.

Erityisen mielenkiintoista oli perehtyä sosioemotionaalisten taitojen merkitykseen esiopetusikäisten lasten oppimisen edistäjänä ja kokonaisvaltaisen kasvun tukijana. Oppiminen esiopetuksessa tulisi olla kokonaisvaltaista toiminnallista oppimista, jossa otetaan huomioon emotionaalinen kokemus ja kognitiivinen oppimisprosessi (Sura 1999, 220). Tehdessäni interventiota lapsiryhmässä huomasin, että lasten tietoisesta läsnäolon perustaitojen karttuessa niiden integroiminen päivittäiseen arkeen olisi mahdollista. Näin se tukisi paremmin kokonaisvaltaista oppimista. Opinnäytetyöni kautta huomasin myös kuinka tärkeää olisi kiinnittää huomiota kasvattajien omiin tunnetaitoihin ja niiden kehittämiseen, jotta kannattelevan vuorovaikutuksen ylläpitäminen esiopetuksen arjessa ja erilaisissa oppimistilanteissa olisi mahdollista.

Sosionomin kompetensseissa edellytyksenä on kyky ammatilliseen eettiseen reflektioon (Sosiaalialan AMK-verkosto 2010). Se on myös keino kehittää omia tunne- ja vuorovaikutustaitoja, jotka vahvistavat lasten sosioemotionaalista

oppimista. Tehdessäni opinnäytetyötäni huomasin jatkuvasti reflektovani omaa toimintaani suhteessa lasten reagointiin eri tilanteissa. Kykenin muuttamaan toimintatapaani lasten vireystason mukaan samalla kuitenkin motivoiden heitä ohjattuun toimintaan, sekä pohtimaan jälkikäteen toimintani tarkoitusta. Jatkuva reflektointi on taito, jota haluan kehittää myös tulevaisuudessa. Se on mielestäni avain oman ammatillisuuden kasvun kehittymiselle.

Työni lähtökohdat ovat olleet hyvin henkilökohtaiset, mutta mitä enemmän olen tutkinut asiaa ja seurannut tiedotusvälineissä olevaa keskustelua olen huomannut olevani sellaisen asian äärellä, joka on hyvin ajankohtainen. Opetuksessa ja kasvatuksessa on selkeästi tapahtumassa muutosta, missä elämänhallinnan taidot ovat nousseet osaksi opetussuunnitelmia. Opinnäytetyöni on lisännyt omaa uskallustani ja taitojani viedä tätä muutosta eteenpäin. Sosionomin kompetensseissa yhtenä osa-alueena on kyky ennakoida ja jäsentää hyvinvointipalvelujen muutoksia ja osallistua niiden kehittämiseen (Sosiaalialan AMK-verkosto 2010). Opinnäytetyöni on lisännyt kiinnostustani seurata yleistä keskustelua oppimisen muutoksista ja halua olla itse mukana muutoksen tekijänä. Tulevaisuudessa haluan kehittää oppimiani taitoja itsessäni, lapsissa sekä omassa työyhteisössäni.

LÄHTEET

- Aho, Sirkku ja Tarkkonen, Hanna 1999. Itsetuntoharjoituksia Esi- ja alkukasvatusikäisille. Turku: Turun opettajankoulutuslaitos
- Andersen, Heidi ja Stawreberg, Anna-Maria 2010. Tietoisien läsnäolon opas vanhemmille. Helsinki: Basam books Oy
- Anttila, Pirkko 2005. Ilmaisuu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Hamina: Akatiimi Oy.
- Brotherus, Annu, Hytönen, Juha ja Krokfors Leena 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Juva: WS Bookwell Oy
- Edu Vantaa, 2014. Vantaa OPS 2016. Vantaan OPS 2016 prosessin sivusto. <http://www.edu.vantaa.fi/OPS2016/> Viitattu 31.3.2015
- Eskola, Jari. & Suoranta, Juha. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Eskola, Jari ja Suoranta Juha 2008. Johdatus laadullisen tutkimuksen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino
- Finlex, 442/2012. Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta.
- Fowelin, Peter 2014. Mindfulness luokkahuoneessa. Helsinki: Basam Books Oy
- Goleman, Daniel 2011. Aivot ja tunneäly uusimmat oivallukset. Parainen: Samsaraa tasapaino-oppaat
- Helsingin Yliopisto 2015. Päiväkoti-ikäisten tunne- ja tietoisuustaitoja tutkitaan myös Suomessa. www.sttinfo.fi. Viitattu 8.4.2015
- Hiltunen, Pekka Yrjänä i.a. Kristillistä mindfulnessia? Mitä on mindfulness? Sakasti.evl.fi.[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/EF5138F3D7BAE5CBC2257718003C8E85/\\$FILE/Kristillist%E4%20mindfulnessiako.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/EF5138F3D7BAE5CBC2257718003C8E85/$FILE/Kristillist%E4%20mindfulnessiako.pdf) Viitattu 24.3.2014
- Holmberg, Nils 2005. Zen, mindfulness ja vaeltavamieli. Kongnitiivisen psykoterapian verkkolehti, 2/72-93
- Jantunen, Timo 2011. Esikouluikäisen oppiminen. Toim, Timo Jantunen ja Raija, Lautela, teoksessa Lapsilähtöinen esiopetus, Tammi, Latvia

- Jantunen, Timo ja Makelä Jukka 2011. Lapsen kasvu ihmisyyteen ja yhteisöllisyyteen. Teoksessa Timo Jantunen ja Raija Lautela (Toim.) Lapsilähtöinen esiopetus. Helsinki: Tammi
- Kabat-Zinn, Jon 2013. Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. Helsinki: Basam Books Oy
- Kalliala, Marjatta, 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Kalliala, Marjatta, 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoidossa. Helsinki: Gaudeamus
- Kaiser Greenland, Susan 2013. The mindfull child. How to help your kid manage stress and become happier, kinder and more compassionate. Aria paperback. New York.
- Kaiser Greenland, Susan 2014. www.susankaisergreenland.com/about-susan-kaiser.html. Viitattu 24.4.2014.
- Kananen, Jorma, 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu.
- Koivisto, Päivi 2011. Lasten itsetunnon vahvistaminen päivähoidon arjessa. Teoksessa Kirsi, Allila, Sanna, Parrila. (toim.) Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa. Katsaus varhaiskasvatuksen väitöskirjoihin vuosilta 2006–2010. Oulu: Ediva
- Lantieri, Linda 2008. Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittämien, keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa, opas kasvattajille. Parainen: Samsaraa tasapaino-oppaat
- Malmström, Sanna 2011. Lasten sitoutuneisuus toimintaan. Kvantitatiivinen havainnointitutkimus. pro gradu tutkielma. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta
- Markkanen, Sari, 2013. Tipsu ja oivallusten opus. Helsinki: Basam Books Oy.
- Opetushallitus 2010. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2010:27. www.oph.fi/download/131115_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2010_pdf. Viitattu 25.10.2014
- Repo, Päivi, 2014. Tietoisuustaitojen vaikutusta lasten ja nuorten mielenterveyteen aletaan tutkia. Helsinki. Helsingin Sanomat 18.2.2014

- Saarinen, Mikael 2002. Tunne älysi älyä tuntevasi. Opas oman ja työyhteisön tunneälyn kehittämiseen. Juva: Wsoy
- Sajaniemi, Nina, Krause, Christina M 2012. Oppimisen palapeli. Teoksessa Teija Kujala, Christina M. Krause, Nina Sajaniemi, Maarit Siven, Timo Jaakkola ja Kari Nyyssölä (toim.) Aivot , oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Opetushallitus. Muistiot 2012:1. www.oph.fi/julkaisut . Viitattu 20.11.2014
- Sinkkonen, Jari 2009. Vuorovaikutus, tunteet ja oppiminen. Teoksessa Timo Jantunen, Raija Lautela (toim.) Kuningasvuosi. Leikin aika. Helsinki: Tammi
- Sundqvist, Samu, 2014, www.samsaraa.fi mindfulness ja tunneäly. Viitattu 20.11.2014
- Sura, Sirkka 1999. Toiminnallisuus alkukasvatustieteen oppimisen edistäjänä. Toim, Kaarina Laine ja Juha Tähtinen. Teoksessa Oppimisen ohjaaminen esi- ja alkuopetuksessa. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteellinen laitos ja Turun opettajan koulutuslaitos
- Vilkka, Hanna & Airaksinen , Tiina, 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Weave, Katherine 2012. Evidence for the impact of mindfulness on children and young people, www.mindfulnessinschools.org. Viitattu 29.11.2014
- Willard, Christopher 2013. Lapsen ja nuoren mieli, mindfulness harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittamiseen ja tasapainoon. Parainen: Samsaraa tasapaino-oppaat

LIITE 1: Tutkimuslupa

Hyvä Vanhempi !

Olen sosionomiopiskelija Helsingin Diakonia ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä tunneälyn oppimisesta. Työn keskeisenä menetelmänä on tietoisien läsnäolon harjoitteet.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten lapset kokevat harjoitteet. Tietoisien läsnäolon harjoitteissa lapset saavat harjoitella rentoutumista ja oman mielen rauhoittamista leikinomaisesti omassa tahdissa. Harjoitteiden tarkoituksena on lisätä lasten keskittymiskykyä, toisten huomioimista sekä itsetuntemusta.

Kaikki toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja lasta kunnioittavaan vuorovaikutukseen.

Lapsenne päiväkotia on yhteistyökumppanini opinnäytetyössäni. Pidän lapsenne pienryhmässä viisi ohjauskertaa kerran viikossa. Toimin saman aikaisesti esimies harjoittelijana yksikössä, joten tarvittaessa vastaan mielelläni opinnäytetyötäni koskeviin kysymyksiin.

Harjoituskertoja pidetään viisi 29.9.-14.11.2014 välisenä aikana. Harjoituskerroista ilmoitetaan aina etukäteen ryhmän viikkotiedotteessa.

Jokaisen tuokion kesto on noin 30–45 minuuttia. Ohjaustuokiot dokumentoidaan videokameralla. Video tulee ainoastaan opinnäytetyötäni varten, eikä sitä käsittele kukaan muu minun lisäkseni. Video hävitetään asianmukaisesti poimittuani oleelliset havainnot työhöni. Tuokioiden aikana lapset tuottavat myös esimerkiksi piirroksia, joita voidaan käyttää havaintomateriaalina opinnäytetyöni raportissa. Käsittelen tietoja anonymisti, eikä kenenkään henkilöllisyys ilmene työssä.

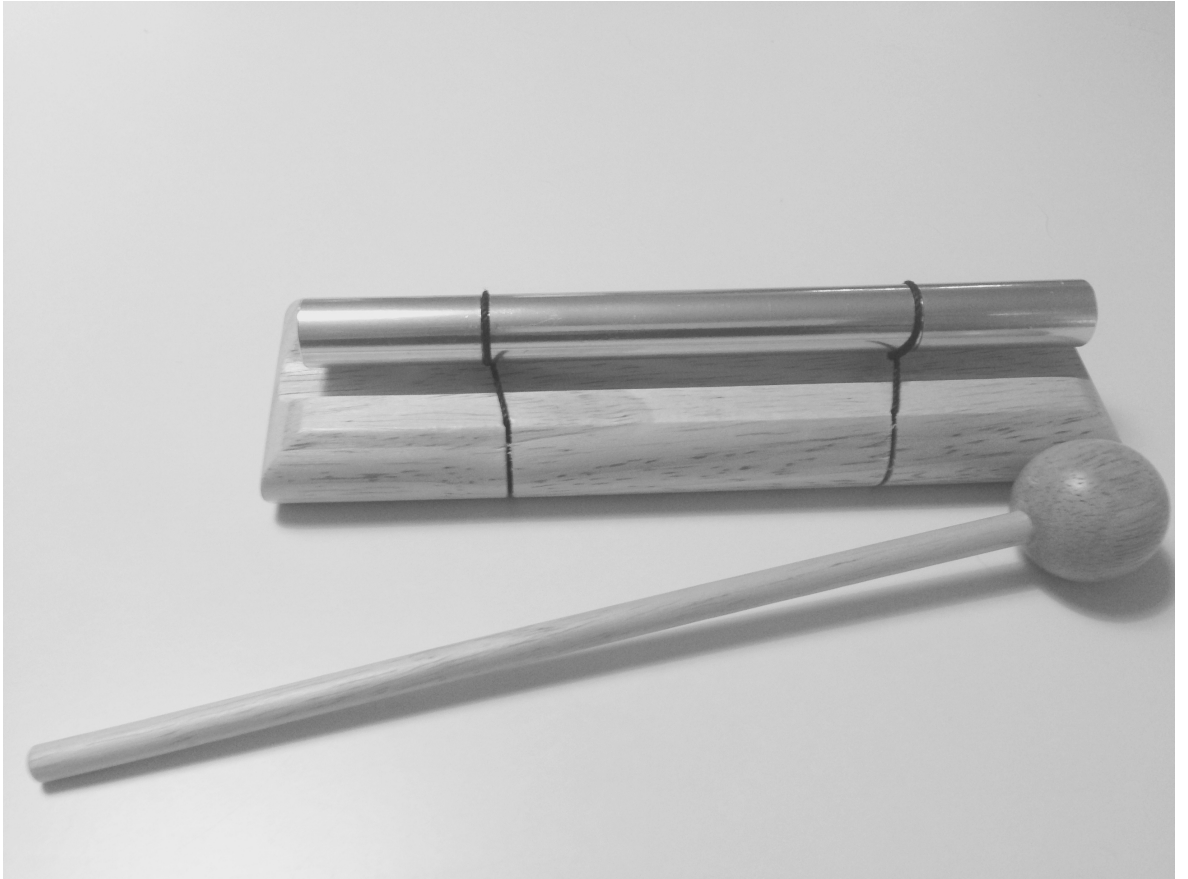
Lapsen nimi _____

Saa osallistua _____ Ei saa osallistua _____

Allekirjoitus _____

Yhteistyö terveisin Titta Mikkola

LIITE 2: Halikkakello



Kuva: Titta Mikkola 2015

LIITE 3: Rauhoittumispurkki



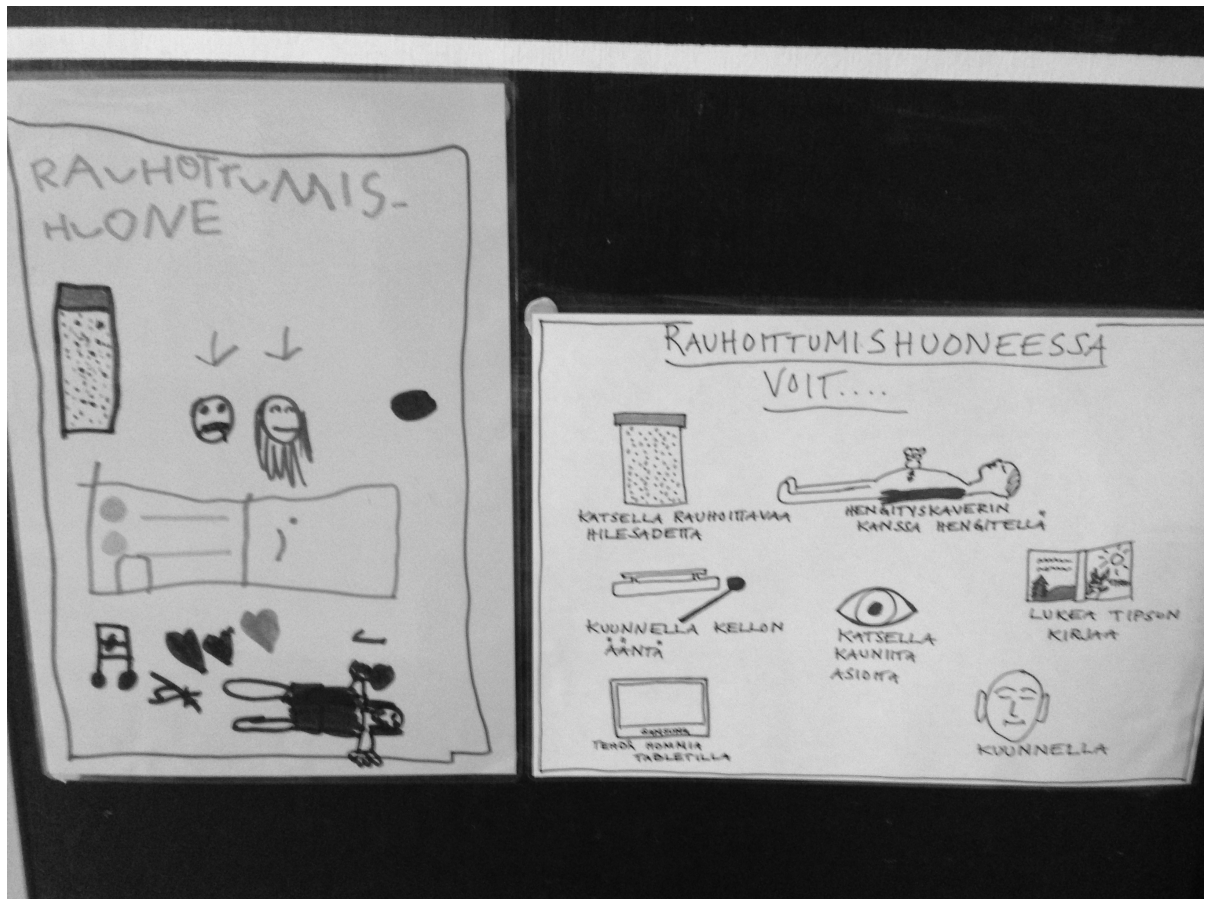
Kuva: Titta Mikkola 2015 (Kuvitus kuva. Lapset eivät liity opinnäytetyöhön)

LIITE 4: Hiljainen huone



Kuva: Titta Mikkola 2015

LIITE 5: Hiljaisen huoneen ohjetaulu



Kuva: Titta Mikkola 2015