

Tietoisuustaidot

– hyvinvoinnin käyttämätön voimavara?

Teksti: Minna Tanttu, Penniina Toikkanen & Mariana Siljamäki

Kuva: Matti Häyrynen

Kouluterveyskyselyyn (2021) mukaan lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin haasteet ovat lisääntyneet korona-ai- kana merkittävästi. Tässä liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmaan (2023) pohjautuvassa artikkelissa pohdimme, miten tietoisuustaidot voivat tukea nuorten hyvinvointia liikuntakasvatuksessa ja koulun arjessa. Monissa tutkimuksissa on saatu lupaavia tuloksia; tietoisuustaitoja harjoittavat oppilaat ovat usein keskittyneempiä ja muita vähemmän stressaantuneita.

Tietoisuustaidot

Tietoisuustaidot (engl. mindfulness) voidaan määritellä hyväksyväksi tietoisiksi läsnäoloksi, jossa henkilö hyväksyy itsensä, ympäristön ja muut sellaisina kuin ne ovat tässä hetkessä, ilman arvottamista tai muuttamispyrkimystä (Kabat-Zinn 2004, 22–23). Tietoisuustaidot ovat myös tiedostavan mielen metataitoja, joihin kuuluvat muun muassa havainnointi, salliva suhtautuminen, verbalisointi, luova ajattelu, tietoinen vaistoista ja opituista reaktioista irrallinen toiminta, tunteiden säätely sekä toiminnan ohjaus (Aulankoski 2019, 39–41).

Tietoisuustaidot voidaan nähdä lukemisen ja kirjoittamisen kaltaisina oppittavina taitoina. Tietoisuustaitoihin liittyvä tarkkaavaisuus eli huomion suuntaaminen tarkoituksenmukaisesti onkin yksi tärkeimmistä uusien asioiden oppimiseen tarvittavista taidoista. Koska elämä tapahtuu tässä ja nyt, on huomiokyky ihmisen tärkein elämään vaikuttamisen työkalu (Nilsson 2014, 26).

Tietoisuustaitojen harjoittamisen hyödyt

Tutkimuksessa haastattelimme yhdeksää tietoisuustaitojen asiantuntijaa, joilla oli myös opettajan tutkinto ja omakohtaista kokemusta tietoisuustaitojen säännöllisestä harjoittamisesta arjessa. Heidän mukaansa opettajien vaatimukset rauhoittumisesta valuvat vetenä hiekkaan, jos oppilaille ei ensin opeteta rauhoittumiseen ja hiljentymiseen vaadittavia taitoja. Luokissa, joissa haastateltavat olivat harjoittaneet tietoisuustaitoja, keskittymiskyvyn ja työrauhan koettiin lisääntyneen. Erityisesti haastavan käytöksen oppilaat hyötyivät harjoitteista.

Tietoisuustaitojen harjoittamisen on käytännössä huomattu parantavan oppilaiden vuorovaikutustaitoja sekä konfliktien ratkaisukykyä erityisesti läsnäolotaidon ja kohonneen ikävien tunteiden sietokyvyn kautta. Huomion suuntaamisen ja erilaisten tuntemusten havainnoinnin avulla voimme tietoisesti aistia ja säädellä tunteitamme. Tunteiden säätelytaitojen on katsottu olevan myönteisesti yhteydessä mielen hyvinvointiin, positiiviseen oppimisilmapiiriin ja koulumenestykseen (Kokkonen 2017, 104, 133).



Tutkimukseen osallistuneet tietoisuustaitojen asiantuntijat painottivat, että tunne- ja vuorovaikutustaitoja ei voi opetella ilman tietoisuustaitoja:

”Tunne ja vuorovaikutustaitoja opetellaan tietoisuustaitojen kautta eli niitä ei voi oppia ilman tietoisuustaitoja. Sä et voi tunnistaa niitä (tunteita) jos sinulla ei ole tietoisuutta siitä tunteesta.”

Tietoisuustaitoja asiantuntijat pitivät tulevaisuuden taitoina. Tietoisuustaidot vahvistavat hyvinvointia silloin kun kaikki on hyvin, mutta ne auttavat selviytymään myös silloin, kun matkalla on haasteita (vrt. Avola & Pentikäinen 2020, 13). Kouluissa opetettavat hyvinvointitaidot liittyvät haastateltavien mukaan hektisessä ja kuormittavassa arjessa sekä yhteiskunnassa selviytymiseen. Hyvinvointitaidot näyttäytyvät fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella ulottuvuudella.

Myös opettajien hyvinvointia ja työssä jaksamista pidettiin haastateltavien keskuudessa tärkeänä, sillä moni opettaja on entistä väsyneempiä ja kuormittuneempia työssään. Opettajan oman hyvinvoinnin merkitys korostuu opetustilanteessa muun muassa turvallisuuden tunteen luomisessa, luottamuksen rakentamisessa ja kohtaamisessa. Haastateltavien kokemusten mukaan oman hyvinvoinnin vaalimisen, työssä jaksamisen ja elämänlaadun parantamisen takia tulisi tietoisuustaitoja harjoittaa säännöllisesti.

Tietoisuustaidot osana liikuntakasvatusta

Liikunta on oivallinen tapa harjoitella tietoisuustaitoja, sillä liikunnassa ollaan kehon ja kehollisuuden äärellä. Tutkimuksessa haastatellut asiantuntijat näkivät liikkeen tietoisuustaitojen harjoittamista edistävänä asiana, sillä normaaliin kasvuun ja kehitykseen kuuluu luontaisena osana liike. Tietoisuustaitoja voidaan pitää liikuntakasvatuksen ytimenä, koska liikunnanopetuksessa oppiminen lähtee parhaimmillaan ihmisen kehon sisäisistä tuntemuksista ja kehotietoisuudesta. Kehotietoisuus viittaa yksilön tietoisuuteen kehostaan; se on tietoisuutta ja kuuntelun taitoa kehon sisältä tuleviin viesteihin (Anttila 2009, 84). Näiden kautta on mahdollista nostaa tajunnan piiriin hiljai-

Kehoskannaus , jossa tarkastellaan omaa kehoa ja sen tuntemuksia kehon osa kerrallaan (esim. jalat, vatsa, pää).	Sormihengitys , jossa hengitetään yhteen sormeen kerrallaan keskittyen sisään ja ulos.	Rauhoittumiskortit , joissa on valmiita harjoitteita.
Neliöhengitys , piirretään mielessä neliö ja hengitetään laskemalla neljään jokaisella sivulla. Sisäänhengitys - hengityksen pidätys - uloshengitys - hengityksen pidätys.	Mielikuvaharjoitukset , joiden avulla opitaan ymmärtämään omaa kehoa ja sen toimintaa sekä keskittymään harjoitukseen.	Kävely hiljaisuudessa esim. metsään, jossa jokainen saa valita oman hiljaisen paikan ja hiljentyä hetkeksi.
Kiitollisuuspäiväkirja , johon kirjataan jokaisesta päivästä kiitollisuuden aiheita, ilon ja onnen hetkiä sekä positiivisia kokemuksia.	Tietoinen liike : opitaan tulemaan tietoiseksi tuntemuksista, aistimuksista ja tunteesta, jonka liike saa aikaan kehossa ja mielessä.	Mindfulness - värittäminen, kuvien ja kuvien värittämisen avulla harjoitellaan keskittymään tähän hetkeen, samalla mieli ja keho rentoutuvat yksinkertaisen tekemisen äärellä.

Kuvio 1. Tietoisuustaitoharjoitteita

sia ei- kielellisiä sisältöjä kuten aistimuksia, tuntemuksia, havaintoja ja mielikuvia (Rauhala 2005, 34–35).

Tutkimusaineistosta nousi toive, että liikuntakasvatuksessa palautettaisiin yhteys kehoon, jotta arkisetkin viestit olisivat selvempiä ja ihminen pääsisi eroon suoritusmoodista. Tietoisuustaitoja voidaan harjoittaa eri liikuntaympäristöissä. Esimerkiksi pesäpalloa pelatessa nuori voi oppia havaitsemaan, miltä kehossa tuntuu eri tilanteissa: palloa odottaessa pesällä, kiinniottaessa, lyödessä ja juostessa. Tuntemusten sanoittaminen on tärkeää, sillä aistitiedon ja kehollisten kokemusten kautta itseensä tutustuminen voi parhaimmillaan luoda pohjan itsensä hyväksymiselle (Siljamäki ym. 2016).

Haastateltavien mukaan tietoisuustaitoihin lukeutuvien lempeän hyväksynnän ja negatiivisen minäviestin tiedostamisen sekä katkaisemisen kautta voidaan parhaimmillaan tukea sellaisia oppilaita, jotka eivät ole kovinkaan liikunnallisia tai joilla on huono minäpystyvyys liikunnassa. Liikkuminen on miellyttävämpää ja turvallisempaa, kun on läsnä siinä mitä tekee ja kun hahmottaa ja tunnistaa oman kehonsa. Lisäksi liikkumisen tulisi olla ennen kaikkea ”siistiä” liiallisen teknisyyden sijaan:

”Jos lapset liikkuisi sen vuoksi, että kehon liikuttaminen on siistiä ja siitä innostuttaisiin eikä (keskityttäisi) niinkään siihen, että miten mailaa pidetään kädessä! Jos ei tämä onnistu niin lapsista kasvaa aikuisia, jotka ajattelee olevansa huonoja liikkujia. Liikunta on paljon muutakin kuin yksittäinen mailaote.”

Tietoisuustaitojen opettamiseen tarvittavat tiedot ja taidot

Tietoisuustaitojen opettamiseen tarvitaan sekä tietoa että käytännön taitoja. Näitä ovat muun muassa opettajan oma-kohtainen kokemus, ryhmän tuntemus, pedagoginen osaaminen ja sanoittamisen taito. Haastateltavat korostivat, että tietoisuustaitojen opettamiseen tarvitaan oma-kohtaista kokemusta tiedon lisäksi erityisesti siksi, että oma harjoitus ja sen kokemuksellinen ymmärtäminen ovat avainasemassa opetuksessa ja opetuksen eriyttämisessä taitotason mukaan. Pedagoginen osaaminen on tärkeää, koska puhutaan ihmisen mielestä, tunteista ja omista kokemuksista. Tietoisuustaitoja harjoitellessa opettajan on hyvä huomioda, että harjoittelun aikana ja sen jälkeen voi nousta pintaan erilaisia tunnetiloja. Siksi opet-

tajalla tulee olla valmius ottaa tunteita vastaan sekä osata tarjota oppilaalle tukea ja turvaa asioiden käsittelyyn tai auttaa oppilas kuraattorin, koulupsykologin tai muiden tukitoimien piiriin.

Jokainen tehty harjoitus on onnistunut harjoitus, eikä ole olemassa huonoa tai epäonnistunutta harjoitusta. Harjoituksista voidaan aina oppia jotain, esimerkiksi armollisuutta itseä kohtaan. Osallistumattomuus ei ole epäonnistumista, sillä nekin oppilaat, jotka eivät osallistu harjoituksiin, hyötyvät yleisestä ilmapiiriin muuttumisesta. Säännöllinen harjoittelu koettiin merkitykselliseksi, sillä säännöllisyys mahdollistaa tietoisien läsnäolon harjoittamisen tuottamat hyödyt.

Haastatellut tietoisuustaitojen asiantuntijat suosittelivat, että harjoituksia yhdistettäisiin koulupäivän lomaan tai niitä liitettäisiin osaksi arkisia toimintoja, kuten ruokajonoihin siirtymisiin ja tunteiden aloituksiin. Vapaaehtoisuus harjoituksiin osallistumisessa on tärkeää, sillä vain vapaaehtoisiksi koetut toimet palauttavat ja tukevat oppimista. Kuvioon 1 on koottu tutkimuksemme esiin nousseita hyviä harjoitteita, jotka sopivat kouluun.

Kuviossa 1 mainittujen harjoitteiden lisäksi kannattaa perehtyä myös esimerkiksi Opetushallituksen koostamiin kasvatukseen ja koulutukseen sopiviin tietoi-

suustaitoharjoitteisiin, jotka on suunnattu esikoulusta aikuisuuteen saakka (2020).

Pohdintaa ja johtopäätökset

Tutkimuksemme perusteella ehdotamme, että tietoisuustaitojen ja niihin liittyvien läsnäolotaitojen harjoittamisen kannattaisi kuulua muiden aineiden rinnalla myös osaksi liikuntakasvatusta. Tietoisuus- ja läsnäolotaidot vaikuttavat muun muassa hyvinvoinnin, tarkkaavaisuuden suuntaamisen, keskittymisen, ryhmään liittymisen, kohtaamisen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen taustalla (kuvio 2). Kannustamme nykyisiä ja tulevia liikunnanopettajia pohtimaan liikuntakasvatuksen pedagogisia sisältöjä tietoisuustaitojen näkökulmasta sekä tutustumaan tietoisuustaitojen teoriaan ja kokeilemaan harjoituksia myös itse.

Kirjoittajat ovat Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta. Minna Tantt (LitM) toimii liikunnanopettajana ja Penniina Toikkanen (LitM) työskentelee liikuntacoach:na. Mariana Siljamäki on liikuntatieteellisen tiedekunnan yliopistonlehtori ja ohjasi tämän artikkelin pohjana olevan pro gradu -tutkielman.



Kuvio 2. Tietoisuustaitojen opettamisen merkityksiä.

Lähteet:

- Anttila, E. (2009). Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. *Aikuiskasvatus* 2/2009.
- Aulankoski, S. (2019). Aistiva ja tiedostava mieli: Meditaation näkökulma tietoisuuteen ja psyykeen. Helsinki: Duodecim.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatus - Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Espoo: BEEhappy.
- Helakorpi, S. & Kivimäki, H. (2021). Lasten ja Nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on yleistynyt. Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2021 (julkari.fi).
- Kabat-Zinn, J. (2004). Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Helsinki: Basam Books.
- Nilsonne, Å. (2014). Aivot ja mindfulness teoriasta käytännön viisautteen. Turku: Samsara Tasapaino-oppaat.
- Opetushallitus. (2023). Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille. Viitattu 31.5.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille>.
- Rauhala, L. (2005). Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Siljamäki M., Kalaja, M., Perttula, J. & Kokkonen, M. (2016). Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koulu liikunnan uudet tuulet. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 40–46.
- Tantt, M. & Toikkanen, P. (2023). “Jos on taito olla läsnä ja tietoisuus mitä kehossa tapahtuu, on taito pitää itsestä hyvää huolta”: Tietoisuustaidot ja niiden merkitys kouluttajien ja opettajien kokemana. Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.