

# BeActive – Mindfulness

Ohessa 5 harjoitusta, jotka ovat varmasti hyödyksi meille kaikille. Yksittäisiä harjoituksia voi tehdä esimerkiksi tunnin alussa, tai halutessaan niihin voi käyttää enemmänkin aikaa ja varata vaikka koko tunnin. Näin kaikki esiin tulevat asiat, huolet tai ilotkin saadaan käsittelyyn.

Harjoitusten kanssa minua ystävällisesti auttoi Piia Mustikkamaa-Jokelainen, jolla on valtavasti ammattitaitoa ja osaamista mindfulnessin tiimoilta.

Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo hyödyttää sekä opettajaa että oppilaita. Elämän lisääntyvät vaatimukset ja koukuttavat digiympäristöt heijastuvat arkeen, mutta tietoisuusharjoitusten avulla on todettu saatavaan paljon etuja, esimerkiksi kärsivällisyyden ja keskittymiskyvyn paranemiseen.

Arkipäivän kokemukset motivoivat helppoiten lapsia ja nuoria. Esimerkkinä hedelmällinen keskustelumme yläkoulun terveystietotunnilla kännykkäriippuvuudesta, jonka me kaikki jollain tasolla itsessämme tunnistimme. Keskustelun ja nuorten kuulemisen jälkeen ei tarvittu minkäänlaisia perusteluja sille, että oppilaat laittoivat kännykkänsä reppuihin ja teimme pienen hengitysharjoituksen.

Tällainen tietoinen valinta laittaa kännykkä sivuun tukee nuoren päivittäistä hyvinvointia ja kun harjoitusta toistamme, se saattaa jopa siirtyä jonkun lapsen arkeenkin ja saada vaikkapa iltoihin hänen hyvinvointiaan tukevan toiminnan aikaan.

*Lähde: Piia Mustikkamaa-Jokelainen (2018–2019): Mindfulnessia yläkoulun oppilaille*



### 1. Jutustelua stressistä

- **Opettaja kysyy oppilailta, mitä he tietävät stressistä ja aiheesta keskustellaan** Opettajan oma (tai keksitty) esimerkki stressaavasta tapahtumasta/ajanjaksosta omalta yläkouluajalta.

Hyvä stressi vs. huono stressi; mitä ne ovat, miten eroavat? Mihin hyvää stressiä tarvitaan?

Stressiä voi aiheuttaa esimerkiksi: kiire, melu, liiallinen vastuu, perheongelmat tai äkilliset elämänmuutokset.

Hyvän ja huono stressin ero: että positiivisesti stressaantunut ihminen tuntee saavansa tehdyksi asioita. Negatiivisesti stressaantuneet kokivat, etteivät saa riittävästi aikaiseksi tai tehtäviä asioita oli liikaa. Hyvä stressi on pitkään jatkuessaan yhtä haitallista kuin negatiivinenkin, sitä on vain vaikeampi havaita, koska yleensä sitä pidetään tehokkuutena.

### 2. Kerro vierustoverillesi jokin stressaava asia tai kokemuksesi.

### 3. Stressaavat kokemukset ja tunteet muuttuvat; aina tulee uusi hetki ja uusi päivä.

- Mieti, oletko joskus stressannut sellaisesta, mistä et enää stressaa.

### 4. Kerro vierustoverillesi jokin oma rentoutumiskeinosi. Opettaja voi kertoa omansa.

### 5. Kartoitetaan oppilaiden stressitaso "mittarin avulla".

- **Voit näyttää oppilaille lämpömittaria** (piirtää lämpömittarin tai asteikon 1-10) jossa alareunassa asteet 1:stä (viileä) yläreunan 10:een (kuuma).

Lukemat 1-3 kuvastavat rauhallista oloa ja hyvin stressaantuneena lukemat saattavat olla 7-10. Lukemat 4-6 ovat ihanteelliset, koska pieni määrä stressiä on tarpeen, että saa jotain aikaiseksi, esimerkiksi luettua kokeeseen tai esitelmän/projektin valmiiksi.

"Jos koet stressitasosi lähestyvän kiehumispistettä (yli 7), toivon, että kerrot minulle, jotta voimme yhdessä tehdä esimerkiksi hengitysharjoituksen tai jonkin muun kehoa ja mieltä rauhoittavan harjoituksen, tai keskustella stressistä, ja pohtia kuinka voisimme vähentää sitä."



## Mindfulnessharjoitus ala- ja yläkoululaisille:

(huom. harjoitus jatkuu toiselle sivulle)

- Rauhoitetaan tunti, kerätään yläkoululaisiltakin puhelimet pois tai reppuun
- Keskustellaan rauhoittumishetkien tärkeydestä
- Minkälaisia tapoja teillä joko on tai keksitte rauhoittumiseen? (Kysele oppilailta)

Kokeillaan rauhoittaa itseämme tänään pienen hengitysharjoituksen avulla.

**Omaan hengitykseen keskittyminen** rauhoittaa sekä kehoa että mieltä. Vaikka hengittäminen kuulostaa helpolta, kannattaa sitä harjoitella. Hengittämistä voi treenata samoin kuin reisilihasta; se voi olla aluksi vaikeaa, ja se vaatii treeniä useita kertoja viikossa kehittyäkseen. :)

### Pieni hengitysharjoitus (n.5 min.)

- Lue harjoitus ääneen, rauhallisesti. ----- merkitty kohta tarkoittaa taukoa ja sen pituus osoittaa tauon pituuden.

Rauhallinen hengitys auttaa meitä rauhoittumaan päivän kiireiden keskellä tai jos olemme jostain syystä jännittyneitä. Harjoitellaan nyt hetkisen aikaa rauhoittumista hengityksen avulla. -----(tauo/hiljaisuus) -----

Istu mukavan ryhdikkäässä asennossa tuolillasi, selkä suorana ja jalkapohjat lattiaa vasten, laita kätesi rennosti vatsasi päälle ja voit sulkea silmäsi. Jos et halua sulkea silmiäsi, voit kohdistaa katseesi alaviistoon, pulpettisi pintaan. -----

Hengitä nyt rauhallisesti omaan tahtiisi. ----- Hengitä niin syvään, että ilma kulkeutuu aina ihan alas vatsaasi asti ja tunne, miten kätesi kohoavat, kun hengität sisään ja laskevat, kun hengität ulos. ----- Hengitä rauhallisesti omaan tahtiisi. -----

Sisäänhengitys, vatsa nousee ----- uloshengitys, vatsa laskee. -----

Kuvittele nyt, että vatsasi sisällä on ilmapallo.

Aina, kun hengität sisään, pallo täyttyy ----- Ja kun hengität ulos, pallo tyhjenee -----

Tee nyt muutama tällainen hengitys. -----

Tunnetko, miten nenän kautta tukeva ilma on melko viileää ja ulos tuleva ilma lämpöistä? -----

Nyt pyydän teitä laskemaan hengitystänne muutaman minuutin ajan niin, että sisäänhengityksellä laskette rauhallisesti mielessänne kolmeen ja uloshengityksellä neljään. Sisäänhengitys-yksi, kaksi, kolme, uloshengitys- yksi, kaksi, kolme, neljä.

-----



Jos huomaat mieleesi tulevan ajatuksia, palauta huomiosi lempeän päättäväisesti omaan hengitykseesi. Anna mieleen tulevien ajatusten olla kuin poutapilviä taivaalla tuulisena päivänä. Pilvi ilmaantuu nopeasti, huomaat sen, ja annat sen jatkaa matkaansa tuulen mukana, palaten hengitykseesi. -----

Nyt voit pikkuhiljaa avata varovasti silmäsi ja suunnata katseesi eteesi lattialle. Aisti kehoasi; miltä se tuntuu? Rauhalliselta, rennolta? Vai energiseltä, ehkä rauhattomalta? ----- Hienosti sujui!

Vähitellen teistä tulee tarkkaavaisia hengityksen ammattilaisia. 😊

Lähde: Muokkailtu kirjasta Peter Fowelin (2014): Mindfulness luokahuoneessa.

#BEACTIVE



## Mindfulnessharjoitus ala- ja yläkoululaisille:

### Tietoinen kuuntelu luokassa (n.5 min.)

#BEACTIVE

- Harjoitusta varten tarvitaan soittokello, äänimalja, triangeli yms. laite, josta kuuluu pitkäkestoinen soinnikas ääni. Tekstissä ---- Tarkoittaa hiljaisuutta

”Tänään käytämme korviamme keskittymiseen ja kehitämme yhä kuuntelemisen taitoja. Tässä on \_\_\_\_\_ (esine, joka tuottaa äänen), jota käytän harjoituksessamme.

Ota mukava asento istuen omalla paikallasi. Kuuntele maljan ääni koko sen keston ajan ja nosta kätesi ylös, kun et kuule sitä enää. (äänimaljan/vastaavan kilaus)

Seuraavaksi kokeilemme samaa niin, että suljet silmäsi. Suljetut silmät auttavat sinua keskittymään vielä paremmin äänen kuunteluun. Keskity kuulemaan äänen alku ja hetki, jolloin ääni on kokonaan hiipunut kuulumattomiin; nosta sitten kätesi ylös. (äänimaljan kilaus) -----

Hyvä, voit laskea kätesi ja antaa silmäsi olla suljettuina. Keskitymme edelleen tietoiseen kuuntelemiseen. Mitä kuulet juuri nyt? -----

Mitä ääniä kuulet kaukaa, ehkä luokan tai rakennuksen ulkopuolelta? -----

Entä läheltäsi, edestäsi tai takaasi tai ehkä kuulet ääniä omasta kehostasi, ehkä hengitykseesi? ----- Keskity kuuntelemaan ilman, että arvioit kuulemaasi. -----

Saatat huomata, että äänet häiritsevät keskittymistäsi tai että eri äänien ympärille kehittyi mielessä helposti jokin tarina. Jos huomaat tämän, palauta keskittymisesi lempeään päättäväisesti takaisin omaan hengitykseen ja sitten äänien tarkkailuun.

Soitan nyt äänimaljaa; keskity kuuntelemaan sen sointia ja kun et enää kuule sen soivan, voit avalla silmäsi ja kiittää itseäsi harjoituksesta. 😊 (äänimaljan kilaus)” -----

**KOTITEHTÄVÄ:** Pidä tietoiset korvasi auki tämän viikon ajan ja kokeile, kuuletko ääniä, joita et tavallisesti erota tai joihin et kiinnitä mitään huomiota. Koeta löytää kolme tällaista ääntä vapaa-ajaltasi.

Lähde: Muokkailtu kirjasta Rechtschaffen, Daniel (2017): Keskittymiskykyä luokkaan.



# Mindfulnessharjoitus yläkoululaisille luokassa:

## Tietoinen katse - harjoitus

#BEACTIVE

- Ennen tätä harjoitusta on tärkeää, että ulkoiset häiriötekijät poistetaan mahdollisimman hyvin.
- Piirrä taululle merkki (iso rasti, aurinko) tai kiinnitä sinne jokin kohde, jonka kaikki näkevät.
- On olennaista, etteivät oppilaat katsele toisiaan ym. liikkuvia kohteita.
- Motivointina yläkouluikäisille voisi esittää kysymyksen: "Oletko koskaan kokeisiin lukiessasi huomannut, että silmäsi ovat vaeltaneet sivun loppuun, mutta et ole ymmärtänyt mitään lukemastasi?", "Oletko huomannut, että puhelimeesi tulevat viestit, snapit yms. saattavat häiritä keskittymistäsi, kun koetat lukea kokeisiin?"
- Tekstissä ---- Tarkoittaa hiljaisuutta

"Tämä on yleistä ajatusten harhailua ja esimerkiksi seuraavalla tietoisien katseen harjoituksella voit kehittää omia keskittymislihaksiasi, kun siirret huomiosi täysin tiettyyn kohteeseen. -----

Katsokaa nyt tätä kohdetta (taululla oleva kuva) keskittyneesti puolen minuutin ajan. Minä sanon ajan, siitä ei tarvitse huolehtia ----- (noin puolen minuutin hiljaisuus)-----

Katsokaa taas tätä kohdetta uudelleen puolen minuutin ajan. Nyt koetan häiritä teitä."

- Oppilaiden keskittyessä heiluttele käsiäsi kohteen edessä, kävele siitä edestä jne.
- Kysy oppilailta, miltä tuntui yrittää olla huomioimatta häiriötekijöitä ja jatkaa keskittyntä katsomista. ----- (vapaata keskustelua) -----

"Katsokaa tätä kohdetta vielä keskittyneesti puolen minuutin ajan. -----  
Rentouta ja vapauta nyt katseesi ja näe koko tila, koko luokkahuone. Toista muutaman kerran tätä katseen kohteen vaihtoa, katse merkkiin, avara katse koko tilaan... -----  
Miltä tuntui siirtyä yhden kohteen tarkastelusta rentoon koko tilan tarkasteluun?"

Koeta katsella maailmaasi uusin silmin. Sulje hetkeksi silmäsi ja kun avaat ne, kuvittele näkeväsi luokkahuoneen ensimmäistä kertaa. Katsele, näetkö jotain, mitä et ole koskaan aiemmin huomannut. -----

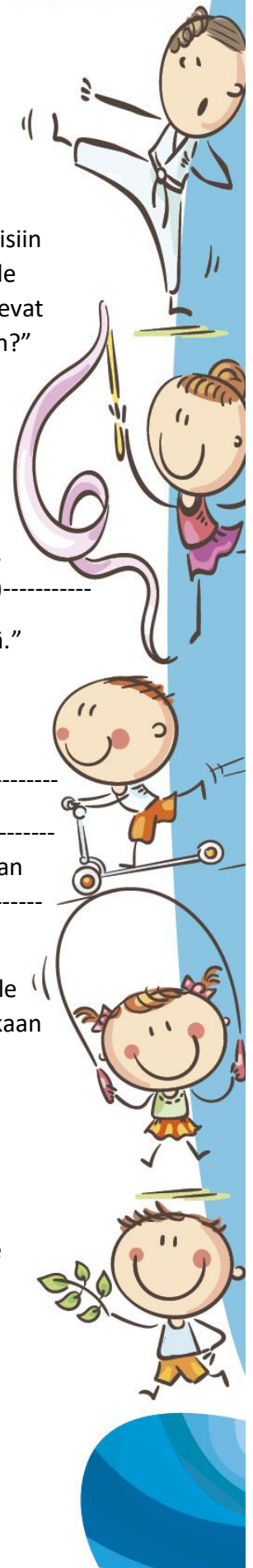
Purku/loppukeskustelu:

Mitä enemmän harjoittelet, sen paremmin osaat keskittyä. Voit käyttää tietoista katsettasi esimerkiksi luonnon tarkkailuun tai voit löytää kodistasi asioita, joita et ole koskaan ennen huomannut. 😊

1. Kun yritit keskittyä, mitä huomaisit tarkkaavaisuudestasi ja häiriötekijöistä?
2. Missä muualla voisit harjoitella asioiden näkemistä uusin silmin?

"Kaikessa on kauneutta, mutta kaikki eivät näe sitä. "-Kungfutse-

Lähde: Muokkailtu kirjasta Rechtschaffen, Daniel (2017): Keskittymiskykyä luokkaan.



# Mindfulnessharjoitus alakoululaisille:

Tietoinen kuuntelu, katselu, tunteminen luonnossa (n. 10-15 min.)

#BEACTIVE

- Jokainen valitsee itselleen rauhallisen istuma-/köllöttelypaikan mättäältä tai kiveltä tai haluamastaan kohdasta.
- Opettaja voi muistuttaa, että jokainen huolehtii itse, että oma suu pysyy supussa, eikä kaveria häiritä. Annetaan jokaiselle oma rauha
- Jokaisen aistimisen jälkeen (vähintään puolen minuutin hiljaisuus) opettaja kyselee oppilailta tuntemuksia.
- Opettaja voi vielä kertoa, että on tarkoitus tehdä sellainen harjoitus, missä on tärkeää kuunnella mitä sanotaan, ja kertoa vastaukset vasta kun kysytään, niin kaikki saa rauhan harjoitukseen.

”Suljetaan silmät. Hengitetään muutama kerta oikein syvään. Kuvittele, että vatsassasi on ilmapallo. Sisäänhengityksellä ilmapallo täyttyy vatsassasi ja uloshengityksellä se tyhjenee. -----(tauko)-----

Keskity nyt kuuntelemaan, millaisia ääniä kuulet **kaukaa**.

(Kuuntele rauhassa, kysyn hetken kuluttua.) -----

Keskity taas kuuntelemaan, millaisia ääniä kuulet ihan **läheltä**-

ehkäpä omasta kehostasi tai vierestäsi? -----

Keskity kuuntelemaan **luonnosta** tulevia ääniä, millaisia ne ovat?

(Kysyn taas hetken kuluttua.) -----

Keskity kuuntelemaan **eläinten** ääniä, mitä kuulet? -----

Käy selinmakuulle mättäälle, katsele aivan hiljaa köllötellen taivasta kohti, **mitä näet?**

(Kysyn hetken kuluttua, nyt vain katselet.) -----

Keskity tuntemaan, millaiselta alla oleva **maa/alusta tuntuu allasi?**

(Tunnustele rauhassa, kyselen kohta.) -----

Loppukeskustelussa puretaan oppilaiden tuntemuksia harjoituksista. Kaikki tuntemukset ovat hyväksyttäviä. Opettaja voi myös kysellä peukkuäänestyksellä, että kenen mielestä harjoitus oli kiva ja mukava, tai sitten tuntuiko harjoitus epämukavalta, tai harmittiko joku asia harjoitusta tehdessä.

Kerrotaan lapsille, että sekin on ok, jos harjoitus tuntui hölmöltä.

KOTILÄKSY: Vie huoltajasi ulos ja istahtakaa 5 minuutiksi alas, sulkekaa silmänne ja kuunnelkaa, mitä ääniä kuulette. Laskekaa mielessänne, montako erilaista ääntä kuulette. Kumpi keräsi enemmän pisteitä/kuultuja erilaisia ääniä?

Terkuin: Piia Mustikkamaa-Jokelainen ja Kaisa Koutonen 😊

