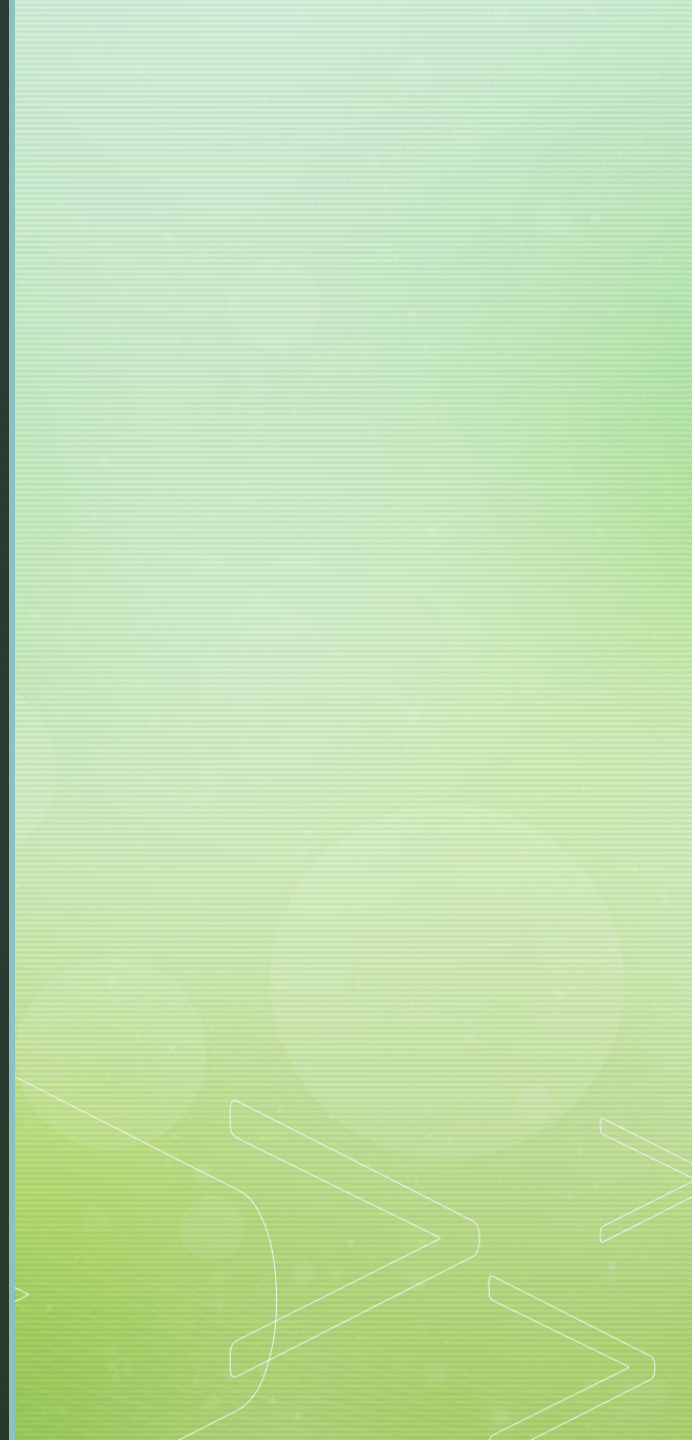


Tietoisuustaidot

# Mindfulness



# Suorittava mieli

- 1. Kärsimätön
- 2. Uskoo tietävänsä jo kaiken
- 3. Pitää kiinni mielipiteistä, kerran koetusta, suunnitelmista silloinkin, kun olosuhteet ovat jo toiset
- 4. Arvioi ja pisteyttää kaiken hyvä-huono akselilla
- 5. Epäilee kaikkea: itseään, toisia, olosuhteita
- 6. Puskee läpi käsityksiään, vaikka olisi tekemässä asiaa vasta ensimmäistä kertaa
- 7. Hyppelee asiasta toiseen
- 8. Vastustaa sitä, kuinka asiat ovat olipa kyseessä sää, käytettävissä oleva aika, varallisuus tai paikalla olevat työkaverit....

# Tietoinen mieli: peruspilarit

- 1. Aloittelijan mieli - Tuoreus, näemme kaiken kuin ensimmäistä kertaa.
- 2. Arvostelemattomuus - Harjoitamme uteliaisuutta, emme vertaile.
- 3. Kärsivällisyys - Ei ole kiirettä mihinkään, ei tarvitse saavuttaa mitään.
- 4. Hyväksyminen - Asiat ovat juuri niin kuin ne ovat. Se on tukevin lähtökohta muutokselle.
- 5. Hellittäminen - Annamme ajatusten, tunteiden ja kehollisten tuntemusten tulla ja mennä.
- 6. Luottamus - Asiat tapahtuvat oikeassa järjestyksessä.
- 7. Ponnistelemattomuus - Mitään tiettyä ei tarvitse tapahtua. On vain avartavaa havainnointia.
- 8. Keskittyminen – Läsnäolomme on yhtä vakaa kuin mielemme kyky olla tyyni ja vakaa.

# Toisiaan tukevat ominaisuudet

- Peruspilarit eivät ole omia ominaisuuksia. Ne ovat tietyn mielentilan ominaisuuksia. Mielentilaa muuttamalla voimme muuttaa asennettamme ja samalla harjoitus harjoitukselta taipumuksiamme.
- Todellisuus toiveistamme huolimatta on juuri sellainen kuin se on. Arvostelua hyödyllisempää on tukeutua siihen mitä on.
- Kun tekee sen, minkä voi, juuri siinä missä on, lopputulema voi yllättää.
- Minkä tahansa perusasenteen valitsemmekin harjoitus harjoitukselta se voimistuu ja avautuu hetki hetkeltä uudella tavalla.
- Se, että luopuu pakottamisesta auttaa huomaamaan ne pienet ja helpot askeleet, jotka vievät eteenpäin.
- Yhtä perusominaisuutta tutkiessamme vahvistamme myös muita läsnäolevassa mielentilassa. Tietoisuutemme taajuus muuttuu. Me muutumme.

# Tietoisuustaitojen yhteys hyvinvointiin

- Hyödyt perustuvat parantuneeseen tunteiden prosessointikykyyn ja sitä myötä kehittyneeseen stressinhallintakykyyn.
- Tarkkaavaisuuden ja läsnäolon lisääntyessä ja automaation vähentyessä saamme yhteyden siihen, mitä meissä ja mielessämme tapahtuu.
- Läsnäolo rauhoittaa aivojen vanhimpia alueita, joilla tunnekeskus sijaitsee. Tunnekeskuksen rauhoittuessa etuotsalohkoissa sijaitseva tarkkaavaisuus ja toiminnanohjaus saavat työrauhan, jolloin oppiminen, uuden omaksuminen ja muistaminen helpottuu.

# Mitä tietoisuustaitojen harjoittamisen aikana tapahtuu?

- Jon Kabat-Zinn kuvaa tietoisuuden olevan älykkyytemme lisäulottuvuus, laajennettu kykymme, jota voimme harjoittelun avulla kehittää.
- Tietoisen läsnäolon harjoitteet harjoittavat metatietoisuutta eli kykyä tiedostaa kullakin hetkellä ilmaantuvia ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia.
- Hyväksyvä tietoinen läsnäolo mahdollistaa ajatusten ja tuntemusten tarkkailun ilman tuomitsemista, analysointia ja selittämistä.
- Tietoisuustaidot ovat siis kehon ja mielen liikkeiden aistimusten, ajatusten ja miellelyhtymien tarkkailua sekä niiden ilmaantumisen ja häviämisen tiedostamista.
- Harjoitusten tarkoituksena on tarkkailla mielenliikkeitä ja siten päästää irti ajatuksesta ja palata alkuperäiseen huomion kohteeseen, kerta kerran jälkeen, lempeästi ja ystävällisesti.
- Harjoittaminen auttaa huomaamaan, miten helposti mieleemme takertuu ajatusten virtaan ja katoamme ajatustemme syövereihin.
- Harjoituksissa huomio ankkuroidaan johonkin ennalta valittuun kohteeseen, kuten hengitykseen tai kehollisiin tuntemuksiin.

## Juuret lääketieteellisessä tutkimuksessa

- Tietoisuustaitojen tutkimus alkoi 1970-luvulla Yhdysvalloissa Massachusettsin yliopistossa Jon Kabat-Zinnin toimesta.
- MBSR-ohjelma (Mindfulness-Based Stress Reduction), joka soveltuu länsimaiseen kulttuuriin kaikille vakaumuksesta tai uskonnollisesta katsomuksesta riippumatta.
- Nykyään ohjelmasta on olemassa erilaisia sovelluksia.
- Sovellusten vaikuttavuutta tutkitaan useissa yliopistoissa ja niitä käytetään työkaluina yliopistollisissa sairaaloissa, terveyskeskuksissa ja erilaisissa terveyttä edistävissä organisaatioissa ympäri maailmaa.

# Tieteellinen näyttö

- Terveitten tutkittavien parissa harjoitteiden on osoitettu parantavan mm. itsesäätelyä, itsetuntemusta, stressinhallintaa, kiitollisuutta, elämänlaatua, myötätuntoa, onnellisuutta, emotionaalista tasapainoa, sosiaalisia suhteita, unen laatua ja immuniteettia sekä vähentävän ahdistusoireita, negatiivisia tunnetiloja ja negatiivisten ajatusten märehtimistä.
- Kliinisessä potilasaineistossa on osoitettu mm., että harjoittaminen vähentää ahdistus- ja masennusoireita, psykosomaattisia oireita, stressiä, ADHD-oireita ja kroonista kipua sekä laskee verenpainetta.
- Aivotutkimus on osoittanut, että tietoisuustaitojen harjoittaminen saa aikaan aivojen rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia alueilla, joilla sijaitsee muisti, tarkkaavaisuus, tunnesäätely, empatia, stressi sekä interoseptio eli kehoaisti.
- Kehon fysiologinen tila vaikuttaa merkittävästi ihmisen kognitiiviseen ja emotionaaliseen tilaan.
- Tietoisuustaitojen keskiössä on oman kehotuntemuksen ja –tietoisuuden lisääminen.



# Mitä hyötyä tietoisuustaidoista on oppilaille?

- Kehittää lasten ja nuorten tarkkaavaisuutta, itsesäätelyä, itsetuntoa, emotionaalista tasapainoa, käyttäytymisen hallintaa, onnellisuutta, sosiaalisia taitoja ja toiminnanohjausta.
- Vähentää ADHD-oireita, ahdistusta, masennusta, aggressiivista ja impulsiivista käyttäytymistä sekä stressiä.
- Vaikuttaa positiivisesti oppilaiden kognitiivisiin, mutta myös psykologisiin taitoihin, kuten stressinsietokykyyn ja resilienssiin eli psykologiseen selviytymiskykyyn.
- On tärkeitä tarjota työkaluja stressin säätelyyn, sillä kyky säädellä stressiä on tärkeä tekijä sekä laaja-alaisen hyvinvoinnin että oppimisvalmiuksien kannalta.

# Mitä hyötyä tietoisuustaidoista on opettajalle?

- Opettajan vointi vaikuttaa monien tekijöiden kautta oppilaiden kouluviihtyvyyteen, oppimismotivaatioon ja oppimiseen.
- On lähes mahdotonta opettaa oppilaille tietoisuustaitojen kaltaista kokemuksellista taitoa, ellei itsellä ole kokemuksellista ymmärrystä harjoitteiden vaikutuksista.
- Elä niin kuin opetat –periaate on hyvä pohja tietoisuustaitojen opettamiseen. Opetettavan asian hallinta on kaiken A ja O.