

Nain rauhoitat kouluun

Koulu: Espoolaisessa koulussa kokeillaan uudenlaista keskittymisharjoitusta.

Toimii, sanoo Leo Isännäinen. SIVUT 6-7



Pysähdy & hengitä

Ilmiö: Koululaiset opiskelvat meditaatiota ja rentoutumista. Tarkoitus on oppia hallitsemaan stressiä ja säätämään tunteita.

Sini Kuvaja
Espoo

Kuudesluokkalaiset istuvat pulpeissaan silmät kiinni. He keskittyvät tunnustelemaan ensin jalkapohjia lattiaa vasten, sitten tuntemaan sääret, reidet ja takamuksen. Hiljaisuus luokassa on lähes täydellinen. Vain yksi pojista heiluu tuolilla levottomasti. Pian hänkin rauhoittuu. Moni nojaa päätään pulpetin kanteen.

Harjoitusta vetävä opettaja **Sari Markkanen** neuvoo keskittymään hengitykseen.

Lapset laskevat sisäänhengityksellä seitsemään, uloshengityksellä yhteentoista. Jotakin lasten mielissä muuttuu: yhtä alkaa väsyttää, toinen rauhoittuu, kolmas valpastuu.

Nöykkiönlaakson koulun 6A on toinen kahdesta suomalaisluokasta, jotka harjoittelevat ensimmäisinä Suomessa yhdeksän viikon ajan keskittymistä, rauhoittumista, läsnäoloa ja itsensä hyväksyntää. Sitä kutsutaan monilla nimillä: tietoisuustaito, tietoinen hyväksyvä läsnäolo tai mindfulness.

MENETELMÄN juuret ovat buddhalaisessa mietiskelyperinteessä, mutta tässä länsimaisessa versiossa harjoituksesta on riisuttu uskonnollisuus. Yhdysvaltoihin stressiklinikan perustanut tutkija **Jon Kabat-Zinn** alkoi vuonna 1979 käyttää tietoisuustaitoa stressistä kärsivien hoidossa. Tämän jälkeen psykoterapeutit, lääkärit ja opettajat kiinnostuivat menetelmästä. Siitä on saatu tutkitusti hyötyä paitsi stressin lievityksessä myös masennuksen hoidossa, riippuvuuksista vierottamisessa ja kivunsiedossa.

Nöykkiönlaaksossa on testattavana .b-menetelmä, joka luotiin Britanniassa murrosikäisiä koululaisia varten. Ohjelmaa on tutkittu muun muassa Cambridgen yliopistossa, ja sillä havaittiin paljon myönteisiä vaikutuksia. Harjoitukset lisäsivät nuorten psyykkistä hyvinvointia, itsevarmuutta ja itsehillintää. Ohjelma vaikutti myönteisesti oppimiskykyyn, ajatteluun, muistiin ja ongelmanratkaisuun.

Menetelmän kehittäjät pitivät tärkeänä, että vastaavatyypipi-

” Ajatellaan, että meditaatio on jotenkin pois päin elämästä, että ihmiselle tulee teflonpinta, eikä häntä kosketa enää mikään. Mindfulnessin kautta ihmiselle tulee päinvastoin lisää herkkyttä.

Sari Markkanen, opettaja

siin uskonnollisiin harjoituksiin tehdään selvä ero. Koulujen tietoisuustaidon kurssit pohjautuvat aivotutkimukseen.

– Etukäteen ajattelin, että vanhemmilta saattaa tulla kyselyitä siitä, liittyykö tämä johonkin uskontoon. Mutta vanhemmilta on tullut vain positiivista palautet-



ta, kertoo menetelmää testaavan 6A:n luokanopettaja **Anu Pukema**.

Hän ei tuntenut mindfulnessia ennestään lupautuessaan luokansa kanssa kokeiluun. Pukema toivoo harjoituksen tuovan apua kiireen tuntuun, joka vaivaa lapsiakin. Hän on käyttänyt harjoitusta luokassa ennen koetta ja muistuttanut oppilaita läsnäolosta tässä hetkessä vaikka kesken matematiikan tunnin, jos jonkun ajatukset eksyvät harhateille.

KUODESLUOKKALAISILLE

opetetaan, että ajatukset ovat kuin sinne tänne hyppelevä apina. Markkanen kertoo tarinaa, jossa kadulla kävelee vastaan tuttu ihminen. Hän ei vastaa iloiseen tervehdykseen. Ajatukset alkavat myllätä tervehtijän päässä. Miksei tuttava tervehtinyt? Onko hän suuttunut jostain? Pitääkö hän minua tyhmänä? Johtuuko käytös jostain, mitä sanoin?

– Kuinka moni tunnistaa tällaisen tilanteen, Markkanen kysyy.

Puolet oppilaista nostaa käden ilmaan. Tänään tietoisuushar-

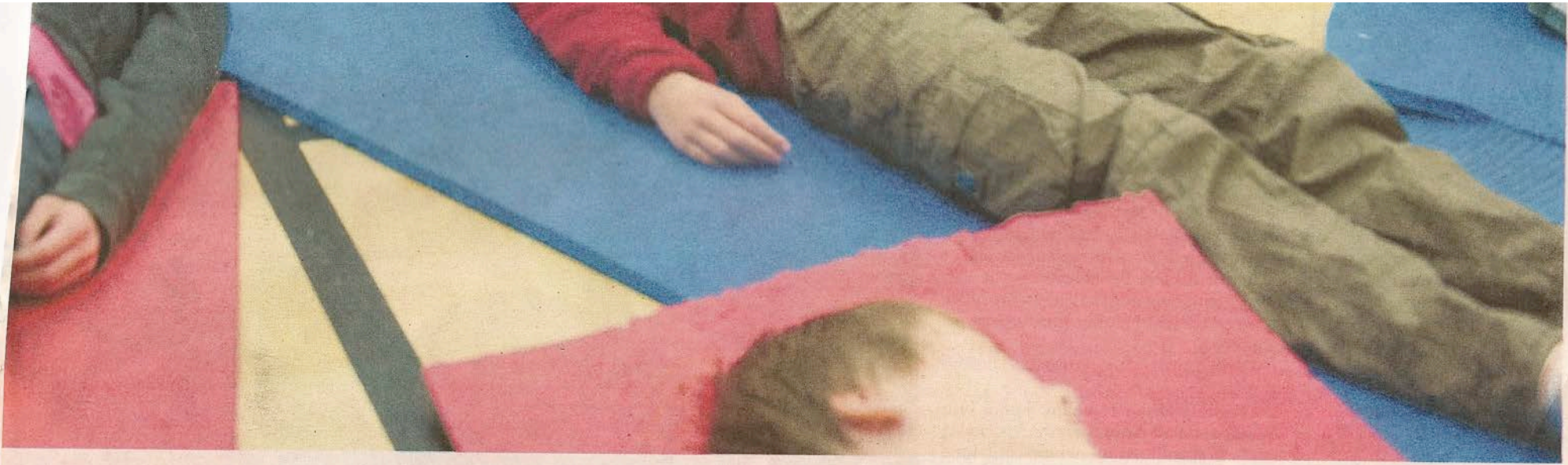
joituksen teoriaosassa puhutaan mielen taipumuksesta kertoa erilaisia tarinoita ja murehtia.

– Mieli ei voi tietää, mitä tulevaisuudessa tapahtuu. Se lähtee kehittämään erilaisia ajatuksia: mukavia unelmia tai katastrofijatuksia, kertoo lapsille toinen opettajista, psykologi **Maarit Lassander**.

Murehtiminen voi vaikeuttaa nukkumistakin. Nyt luokassa nousee joka ikisen käsi. Jokainen on joskus kärsinyt univaikeuksista. Turhan ajatuksilla märehkimisen saa pysäytettyä hengitysharjoituksella.

KOKEILUN takana on kaksi Britanniassa .b-opettajakoulutuksen käynnistä naista: luokanopettaja Sari Markkanen ja terveystieteiden erikoispsykologi Maarit Lassander. Kumpikin opettaa tietoisuustaitoja myös aikuisille. He pitävät koululaisille suunnattua kurssia niin kiinnostavana että testaavat menetelmää vapaaehtoisuutena.

Britanniassa ohjelman taustalla on voitto tavoittelematon kansa-



laisjärjestö. Se koostuu opettajista, jotka ovat myös tietoisuustaitojen harjoittajia. Maassa järjestetään vuosittain muutama maksullinen kurssi ohjelman opettamiseen. Jos Espoon kokeilusta saadaan hyviä kokemuksia, Lassander ja Markkanen haluaisivat tuoda ohjelman Suomeen ja kouluttaa täällä opettajia.

– Aluksi en ollut varma, kuinka hyvin ohjelma sopii Suomeen ja kuudesluokkalaisille. Olen ollut tosi iloinen siitä, miten lapset ovat lähteneet mukaan ja tehneet harjoituksia myös kotona, Lassander sanoo.

Harjoitusten ja teoriaopetuksen tarkoituksena on tarjota koululaisille eväitä stressinhallintaan ja tarkkaavaisuuteen. Lisäksi opetetaan tunteiden ja ajatusten hyväksymistä. Nykyään myös lapsilla ja nuorilla on paljon masennusta ja ahdistuneisuutta. Markkanen uskoo, että tietoisuustaidoilla voidaan ehkäistä mielenterveyshäiriöitä.

Ollaanko lapsista nyt koulutamassa jonkinlaisia maailmasta vieraantuneita mietiskelijöitä, joi-

Tausta

Mindfulness

Tietoisuustaito eli tietoinen läsnäolo tarkoittaa tietoisuutta mielen tuottamista kokemuksista ja tulkinnoista.

Kognitiivisen terapian menetelmänä tietoisuustaitoa on sovellettu psykoterapiassa ja pitkäaikaisairauksien tukihoidossa.

Tutkittuja hyötyjä myös mm. depression ja stressin hoidossa.

Menetelmässä käytetään esimerkiksi hengitys- ja rentoutusharjoituksia nykyhetken keskittymisen apuna.

Perusajatuksia on lainattu buddhalaisesta filosofiasta, mutta menetelmä ei sisällä uskonnollista tai hengellistä puolta.

Lähteet: Wikipedia, b-projekti (www.mindfulnessschools.org)

ta ei enää kosketa mikään tunne? Markkanen kertoo kohdanneensa tällaisen ennakkoluulon.

– Ajatellaan, että meditaatio on jotenkin poispäin elämästä, että ihmiselle tulee teflonpinta, eikä häntä kosketa enää mikään. Mindfulnessin kautta ihmiselle tulee päinvastoin lisää herkkyyttä, Markkanen sanoo.

Harjoituksissa keskitytään olemaan läsnä tässä hetkessä kaikki aistit avoimina. Mindfulness tarjoaa koululaisille uudenlaisen näkökulman hiljaisuuteen: Kyse ei ole nyt siitä, että totellaan opettajan kehotusta olla hiljaa luokassa.

– Tässä nuori oppii nauttimaan itse valitsemastaan rauhasta. Hän oppii kokemuksesta, miten hyvältä hiljaisuus tuntuu, Markkanen kehuu.

ENSIMMÄISELLÄ kerralla harjoitus ei näyttänyt yhtä rauhalliselta kuin nyt neljän viikon jälkeen. Joistain lapsista tuntui aluksi pelottavalta sulkea silmät ja keskittyä omiin tunteuksiin. Monista rauhoittuminen oli aluksi vaikeaa. Kuudesluokkalaisille on haastavaa

sulkea ulkoiset ärsykkeet pois ja keskittyä vain omaan olemiseen. Lapset ovat tottuneet peilaamaan itseään muihin.

– Aluksi ajattelin, että tämä on jotain ihan kummallista, sanoo kuudesluokkalainen **Annina Björkstrand**.

Nyt neljän viikon jälkeen hän on tyytyväinen kokeiluun. Hän käyttää hengitysharjoitusta rauhoittuakseen esimerkiksi koetilanteessa. **Leo Isännäiselle** tiukka keskittyminen oli entuudestaan tuttua koripalloharrastuksesta. Koulun harjoitusten hän koki kehittäneen puhetaitojaan.

Lapset ovat tehneet vasta muutamana viikon ajan tietoisuusharjoituksia, mutta he listaavat häkellyttävän määrän harjoituksen tuomia tunteuksia ja etuja. Läksyihin on nyt helpompi keskittyä, nuottienluku on helpompaa pianoa soittaessa, hevonen on helpompi rauhoittaa, kun on itsekin rauhallinen. Harjoitus on kulunut lasten mukana koulusta kotiin ja harrastuksiin.

– Luin kauhukirjaa ennen nukkumaanmenoa ja alkoi jännittää.

Tein 7-11 -harjoitusta ja se auttoi heti, kehuu **Claudia Honkanen**.

Vanhemmille ja kavereillekin on kuulemma helppo selittää, mistä on kyse.

– Pikkusiskolle ja -veljelle se oli vaikeampaa. He ovat niin pieniä, etteivät pysty vielä keskittymään, **Olli Varila** havaitsi.

LAPSET makaavat selällään hiirenhiljaa reorankana jumppalustoilla liikuntasalin lattialla. Sari Markkanen kehottaa heitä rentouttamaan vuorotellen kaikki kehonosat. Kukaan ei värähdäkään. Joku nukahtaa.

Harjoituksen loputtua tapahtuu sekunnissa muodonmuutos. Luokka muuttuu jälleen tavalliseksi hälliseväksi lapsijoukoksi. Pojat rullaavat toinen toisiaan jumppa-alustoiden sisään.

Jotain harjoituksen hiljaisuudesta jää silti elämään luokkahuoneen seinien sisään.

– Joskus aikaisemmin luokassa oli niin kova melu, että olisin halunnut käyttää korvatulppia. On kiva, kun enää ei ole meteliä, Olli Varila sanoo.