

Koulurauhaa

LASTEN MINDFULNESSISSA MIELTÄ KOULUTETAAN KUIN KOIRANPENTUJA. RAUHOITTUMISEN HARJOITTELU ON PARANTANUT OPPILAIDEN KESKITTYMISKYKYÄ ESPOOLAISKOULUISSA.

TUIRE SALMINEN KUVA GETTY IMAGES

Miltä tuntuu luokkahuoneen lattia jalkapohjia vasten? Viileältä, kovalta vaiko sittenkin pehmeältä? Entäpä jalkoja suojaavat sukat? Miltä tuntuu iholla ohut t-paitakangas, jämäkät farkut tai joustavat leggingsit?

Tällaisten yksinkertaisten kysymysten äärelle kuudesluokkalaiset oppivat hiljenty-mään mindfulnessin, hyväksyvän tietoisien läsnäolon oppitunneilla Espoossa. Psykologi **Maarit Lassander** ja mindfulness-ohjaaja **Sari Markkanen** pitivät viime lukuvuonna Nöykkiönlaakson ja Iivisniemen kouluissa oppilaille yhdeksän lasten ja nuorten mindfulness-ohjelman oppituntia.

– Oppilaat olivat alusta asti avoimen uteliaita. Kun tulimme koululle kolmatta kertaa, käytävältä kuului: 'Onko meillä tänään mindfulnessia, jee!' Markkanen kertoo.

Mindfulnessissa ihmisen mieltä verrataan koiranpentuun. Sitä on koulutettava ystävällisesti ja päättäväisesti. Kun mieli karkaa pois tästä hetkestä, huomio tuodaan aina uudelleen kehon aistimuksiin ja hengitykseen.

– Huomion kiinnittäminen kehoon rauhoittaa mieltä ja auttaa kun pelottaa, jännittää tai hermostuttaa.

Lassander ja Markkanen ovat kouluttaneet ohjelmaan sen kotimaassa Englannissa. Yhdessä he muokkasivat materiaalin Suomeen sopivaksi.

Suklaata kaikilla aisteilla

Lapset harjoittelivat myös tietoista syömistä. He katselivat, tutkivat ja nuuhkivat suklaapaloja. Harjoituksessa oppilaat kiinnittivät huomion siihen, minkälaisia tuntemuksia nousi ja millainen olo tuli, kun suklaata ei saanutkaan syödä heti, vaikka mieli teki.

– Jotkut huomasivat, että mieliteko meni ohi, joidenkin teki heti mieli lisää. Tämä opettaa, että meillä on aina valinnan mahdollisuus. Ajatukset ja tuntemukset tulevat ja menevät, Markkanen kertoo.

Oppilaat tekivät samanlaisen harjoituksen myös sipulinpalan kanssa. Irvistelyn jälkeen lapset oivalsivat, miten reaktiot, ajatukset ja tarinat tekevät sipulista vielä kamalampaa kuin se oikeastaan on.

Tietoisuustunneilla ei ole väärää vastausia, ei tarvitse suorittaa, eikä kokeita tule. Harjoitukset tehdään yhdessä.

Tunneilla puhuttiin myös "ajatusbusseista".

– Oppilaat tutkivat, millaisia ajatusbusseja heidän mielessään ajoi ja harjoittelivat pysäkillä pysymistä. Kun lapset huomasivat "en koskaan onnistu" tai "kukaan ei pidä minusta" -bussien saapuvan, he oppivat, että hankalien ajatusten matkaan ei tarvitse lähteä.

Parempi muisti, lisää keskittymiskykyä

Espoossa kokeiltu mindfulness-ohjelma nimeltään *b* eli *Stop and breath* on tarkoitettu 11–18-vuotiaille. Sitä opetetaan kahdessatois-

Mindfulness-menetelmän on kehittänyt yhdysvaltalainen professori **Jon Kabat-Zinn**. Sen taustalla ovat tuhansia vuosia vanhat harjoitukset, joiden juuret ovat buddhalaisuudessa. Mindfulness ei kuitenkaan seuraa mitään ismiä, ideologiaa tai uskomusjärjestelmää.

"Aikuisten on turha vaatia lapsia rauhoittumaan, jos itse hermoilemme jatkuvasti."

ta eri maassa. Englannissa ohjelman on käynyt läpi jo yli kolmetuhatta lasta ja nuorta. Harjoitusten on todettu vaikuttavan myönteisesti muistiin, keskittymiseen ja tiedon käsittelyyn. Harjoittelun etuja ovat myös terveen itsetunnon ja minäkuvan vahvistuminen.

– On tärkeää antaa lapsille ja nuorille työkaluja, joiden avulla he selviävät kasvuiän murroksista. 8–9-vuotiaista suomalaisista lapsista 14 prosenttia kärsii mielenterveyden ongelmista, ja luku kasvaa iän mukana. Varhainen puuttuminen on tärkeää lasten hyvinvoinnin tukemista, Lassander sanoo.

Tutkimuksissa on havaittu, että erityisesti lapset, jotka ovat levottomia ja toimivat hetken mielihoiteesta tai joilla on haasteita esimerkiksi tunteiden säätelyn kanssa, hyötyvät harjoituksista.

Nuoremmille lapsille kehitetään parhaillaan omaa ohjelmaa, joka on nyt pilottivaiheessa Englannissa. Mindfulness-opetuksessa korostetaan opettajan omaa kokemusta ja siksi opettajan onkin harjoitettava itse. Kun kokee säännöllisen harjoittelun hyödyt omassa elämässään, osaa opettaa lapsia.

– Aikuisten on turha vaatia lapsia rauhoittumaan, jos itse hermoilemme jatkuvasti. Mindfulness on auttanut minua huomaamaan, kun pinnani meinaa palaa.



Nyt voin pysäyttää tilanteen niin, että kontakti lapsiin säilyy hyvänä, kertoo englantilainen opettaja **Rhian Roxburgh**, joka on mukana pienten lasten mindfulness-ohjelman kehittämisessä.

Lisää kouluhyvinvointia

Markkasen ja Lassanderin visiona on saada mindfulness leviämään suomalaiskouluihin.

– Monien koulujen rehtorit ovat jo innostuneet ajatuksesta kouluttaa muutamia opettajia, Markkanen kertoo.

Pisa-tutkimuksissa Suomi pärjää, mutta esimerkiksi viime vuonna tehty Suomen Unicefin *Hyvä, paha koulu*-tutkimus osoittaa, että kouluhyvinvoinnissa on paljon parannettavaa. Hyväksyvällä tietoisella läsnäololla voitaisiin vaikuttaa hyvinvointiin, sillä se on onnellisuuden harjoittamista, uskoo Markkanen.

– Puolet Iivisniemen ja Nöykkiönlaakson oppilaista tekee edelleen harjoituksia säännöllisesti. Ne auttavat heitä rauhoittumaan ennen kokeita ja keskittymään paremmin urheilusuorituksiin. Lisäksi lapset kertovat, että mindfulness auttaa, kun pelottaa tai on vaikea saada unta. ✕

Näin toimii mindfulness

Sulje silmät

Sulkekaa silmät ja keskittykää kuuntelemaan ääniä läheltä ja kaukaa. Aikuinen voi tehdä rauhallisella tahdilla ääniä, eri soittimilla, tai muita huoneen esineitä hyödyntämällä. Lapsi kuuntelee maaten tai istuen silmät suljettuina. Harjoitus kestää kahdesta viiteen minuuttia.

Luonnon äänien kuuntelu ulkona on myös hyvä vaihtoehto. Metsässä tai puistossa voi tehdä myös sokkokävelyä. Kun sulkee silmät, muut aistit herkistyvät. Kävellään ja tunnetaan maasto, istutaan ja kuunnellaan, kyykistytään ja tunnustellaan. Aikuinen ohjaa lasta.

Sama uteliaisuus on helppo siirtää oman kehon tarkkailuun: "kuunnellaan" kehoa, kuten kuunneltiin ääniä.

7/11

Tämä harjoitus on Espoon kuudesluokkalaisten suosikki. Siinä lasketaan sisään hengittäessä seitsemään ja ulos hengittäessä yhteen toista, omaan tahtiin.

Hengitystä ei pidätellä, vaan uloshengityksen annetaan luonnostaan tulla vähän pidemmäksi. Vaikutus on rauhoittava stressaavissa tilanteissa.

Koiranpennut. Ensirakkaus.
Sielunsiskot. Kahdentoista sentin korot. Oma auto. Nyyhkyleffat.
Ikävä kotiin. Yllätyslähjä. Sinä.



Tunteella mukana jo 30 vuotta.