

Näin käytät kirjaa

Tervetuloa Pikkumulperin pienten suurten tarinoiden ja harjoitusten pariin! Kirjassa on neljä tarinaa ja jokaisen tarinan jälkeen siihen liittyviä mindfulness-harjoituksia. Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää tietoisista läsnäoloa (lue lisää s. 75). Harjoituksiin kuuluu myös äänitteitä, jotka voi ladata osoitteesta www.ps-kustannus.fi/pmaanitteet18.

Tarinoiden ja harjoitusten järjestys: Tarinat ja harjoitukset on suunniteltu yhteisten teemojen ympärille, ja on suositeltavaa lukea tarina ennen siihen liittyviä harjoituksia. Harjoituksissa on hyvää edettä pääosin järjestyksessä, sillä ne etenevät perusharjoituksista hiukan haastavampiin harjoituksiin. Äänitemuotoisista harjoituksista aloittaminen helpottaa siirtymistä aikuisen itse ohjaamiin harjoituksiin. On luonnollisesti hyvä arvioida kunkin lapsen erityistarpeet esimerkiksi harjoitusten sopivan pituuden osalta. Vastaavasti myös tarinoita voi käyttää sellaisenaan ilman harjoituksia.

Samaa harjoitusta voi mieluusti tehdä myös useampia kertoja ennen etenemistä seuraavaan. Kun harjoitukset tulevat tutuiksi, niitä voi myös käyttää sen mukaan, mikä milloinkin on tarpeellista, esimerkiksi lisätä lyhyen pysähtymisharjoituksen sopivaan kohtaan päivää.

Harjoitukset osana päivää: Tietoisien läsnäolon harjoituksia suositellaan usein etenkin aamuun, jolloin ne tietyllä tapaa suuntaavat koko alkavaa päivää. On kuitenkin hyvä pohtia, millainen harjoitusajankohta tai ajankohdat sopivat parhaiten osaksi omaa päivärutiinia – minkä tahansa uuden tavan omaksumisessa ja taidon opettelussa on suositeltavampaa tehdä lyhyt harjoitus usein kuin maraton harvoin.

On hyvä varata riittävästi aikaa siihen, että lapsi voi jakaa kokemuksiaan tarinan ja harjoituksen jälkeen. Toisaalta lapsi ei välttämättä koe tarvetta selittää kokemuksiaan – tämäkin voi olla mielekästä ja tukea harjoitusta. Jos on tarkoitus ohjata lapsiryhmää, voi olla hyödyllistä järjestää alkuun mahdollisuus harjoitella pienemmissä ryhmissä.

Käytännön järjestelyt – tila: Vaikka ympäristö voi olla käytännössä mikä tahansa tila, sen tulee olla riittävällä tavalla harjoitusta tukeva: turvallinen ja rauhallinen. Etenkin alussa on tärkeää järjestää sellaiset olosuhteet, joissa harjoitusta voi tehdä mahdollisimman häiriöttömästi. Makuuasennossa tehtäviä harjoituksia varten tarvitaan alusta tai sänky. Myös tyynyt, viltit ja tuolit ovat hyödyllisiä, jotta lapsi voi valita hänelle luontevimman asennon.

Käytännön järjestelyt – asento: Usein harjoitusta tukee asento, jossa selkä on luontevasti ojentuna ja jossa asento on samaan aikaan ryhdikäs ja levollinen. Tämä voi tapahtua istuen, seisten tai makuuasennossa. Ei ole olemassa yhtä oikeaa asentoa. Asennon on tärkeä olla mahdollisimman luonteva ja mukava. Sitä voi myös harjoituksen edetessä tarvittaessa vaihtaa. Kun lasta rohkaistaan havainnoimaan omaa olotilaansa ja tarpeitaan ja tekemään sen pohjalta pieniä tarvittavia valintoja, tuetaan paitsi harjoituksen sujuvuutta myös lapsen autonomiaa, motivaatiota ja itsesäätelyn taitojen kehittymistä.

On hyvä huomioida, että harjoituksen tekeminen silmät suljettuina voi tuntua joistakin lapsista ja aikuisista epämiellyttävältä ja aiheuttaa enemmän levottomuutta kuin rentoutumista. Lapselle on hyvä selittää, että silmien sulkeminen usein tukee harjoitusta, mutta on mahdollista myös antaa katseen levätä esimerkiksi katossa, seinässä tai lattiassa siten, että ei ole tarkoitus kohdistaa katsetta varsinaisesti mihinkään vaan keskittyä harjoituksen sisältöön.

Valinnanvapaus: On tärkeää, että harjoitus perustuu vapaaehtoisuuteen ja lapsen oma kokemus tulee kuulluksi. Jos lapsi on haluton tekemään harjoitusta, ehkä on mahdollista yrittää selvittää ja ymmärtää, miksi näin on. Tulee kunnioittaa myös sitä, jos lapsi ei syystä tai toisesta halua osallistua.

Tietoinen hyväksyvä läsnäolo ja miellyttävät ja epämiellyttävät kokemukset: Hyväksyvä tietoinen läsnäolo yhdistetään usein erityisesti rentoutumiseen ja mielen hallintaan. Harjoitusten tarkoitus ei kuitenkaan varsinaisesti ole rauhoittaa lasta tai parantaa keskittymiskykyä, vaikka nämäkin myönteiset vaikutukset usein seuraavat harjoitusta. Harjoituksessa kaikki kokemukset ovat yhtä sallittuja ja tervetulleita. Se, että erilaisia kokemuksia ei tarvitse vältellä tai taistella niitä vastaan, usein lisää merkittävästi myös rentoutta ja levollisuutta. Jos taas harjoituksen tarkoitus on päästä tiettyyn tilaan, välttää epä mukavuutta tai olla tietynlainen, sillä on taipumusta tuoda mukanaan lisää jännittyneisyyttä, stressiä ja painetta suoriutumisesta. Osa lapsista voi vieraantua harjoituksesta siksi, että he eivät koe olevansa siinä hyviä. Kuitenkin ehkä juuri nämä lapset hyötyisivät harjoituksesta eniten. Jos esimerkiksi harjoituksen jälkeinen olo on edelleen jossain määrin rauhaton, se ei tarkoita, että harjoitus olisi epäonnistunut. Se on onnistunut siinä, että on oltu hyväksyvästi ja tietoisesti läsnä sen kanssa, mitä tässä hetkessä tapahtuu.

Tämä vaatii myös aikuiselta suurta psyykkistä joustavuutta ja luottamusta siihen, että kaikkien kokemusten kanssa todella on mahdollista olla. Ei liene liioiteltua todeta, että tunteiden odot ovat jotakin, missä kehitymme läpi elämän, ja erityisesti epämiellyttävien tunteiden kanssa toimiminen on usein aikuisillekin haastavaa. Onko kuitenkin mahdollista esimerkiksi levottomuuden keskellä kuunnella, miltä tämä tilanne tuntuu – ja mistä se voidaan vaikkapa kehossa huomata? Voiko sitä lähestyä ei-arvottavan kiinnostuneesti ja luoda myös tälle kokemukselle tilaa sen sijaan, että pyrittäisiin välittömästi eroon siitä ja jonnekin muualle?

On hyvin arvokasta, jos aikuinen voi välittää lapselle näkemyksen, että kaikkien, myös hankalien tunteiden kokeminen on luonnollinen osa ihmiselämää. Kaikki kokevat hankalia tunteita, eikä niiden kokeminen tarkoita sitä, että lapsessa tai hänen kokemuksessaan olisi jotakin vikaa. Ehkä voimme kuvitella, millaista on hädän ja sekasorron hetkellä kuulla toiselta ihmiseltä: ”Näen ja hyväksyn sinut juuri sellaisena kuin nyt olet. Kestän sen, mitä nyt koet, ja olen

halukas olemaan tukenasi tässä hetkessä. Kohtaan myötätuntoisesti sinut sellaisena kuin olet ja sen mitä koet ilman, että sen tarvitsee muuttua heti miksikään.” On selvää, että emme voi välittää lapselle tätä kokemusta, elleimme itse elä sitä todeksi. Tämä voi vaatia aikuiselta omaa harjoitusta, mistä on hyötyä sekä lapselle että aikuiselle itselleen. Ehkä se voi aikuiselle olla yksi myötätunnon teko itseä kohtaan.

On hyvä huomata, että haastavien kokemusten ja tunteiden käsittely on taito, jonka oppiminen on arvokasta paitsi tunne-elämän ja mielenterveyden myös muun muassa oppimisen kannalta – kaikki uuden opettelu tavanomaisesti tuo mukanaan paitsi iloa ja innostusta myös epävarmuutta, epämukavuutta ja ajoittaisia epäonnistumisia. Joissakin yhteisöissä onkin ryhdytty juhlistamaan myös hankaluuksia ja epäonnistumisia merkkeinä siitä, että ollaan etenevässä kohti jotakin uutta ja ennalta tuntematonta, mikä on edellytys kaikelle kehitykselle.

Aikuisen oma harjoitus ja tietoisuustaidot: Kuten edellä on todettu, jotta on mahdollista ohjata ja tukea toisen harjoitusta, asian omakohtainen kokemuksellinen ymmärtäminen on tärkeää. Tähän kirjaan sisältyvien materiaalien lisäksi kirjan loppuun (s. 78) on koottu lyhyt materiaali lista, jota aikuinen voi halutessaan hyödyntää oman perehtymisensä ja harjoituksensa tukena.

Uuden taidon opettelua: Kyse on harjoituksesta – ei haittaa, jos se ei heti onnistu tai tunnu itselle ominaiselta. Tietoista läsnäoloa harjoittaakseen ei tarvitse olla tietynlainen. Tämänkin taidon kehittyminen riippuu siitä, kuinka paljon sitä harjoitellaan. Hyvä ohjaava periaate niin lapsille kuin aikuisillekin on se, että jokainen tehty harjoitus on onnistunut harjoitus. Aikuinen voi pyrkiä vaalimaan ilmapiiriä, jossa harjoitus on ennen kaikkea uteliasta tutkimista, pienimuotoista seikkailua.