

Daria Kharitonova

**Mindfulness varhaiskasvatuksessa
Kokemuksia menetelmästä ja sen vaikutuksista
lasten itsesäätelytaitoihin**

Opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkintonimike	Aika
Daria Kharitonova	Sosionomi (AMK)	Marraskuu 2020
Opinnäytetyön nimi		61 sivua 15 liitesivua
Mindfulness varhaiskasvatuksessa Kokemuksia menetelmästä ja sen vaikutuksista lasten itsesäätelytaitoihin		
Toimeksiantaja		
Touhula Varhaiskasvatus Oy		
Ohjaaja		
Johanna Jussila		
Tiivistelmä		
<p>Mindfulness eli tietoinen läsnäolo tarkoittaa olemista tässä hetkessä hyväksyen kaikki nykyhetken tuomat kokemukset. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa 4–5-vuotiaiden lasten ja varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia mindfulness-menetelmän käytöstä ja menetelmän vaikutuksista lasten itsesäätelytaitoihin. Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda lasten kokemuksia mindfulness-menetelmästä näkyviin, jolloin toimeksiantaja voi harkita mindfulness-menetelmän käyttöönottoa päiväkotiansa lasten kokemusten luonteen mukaan.</p> <p>Opinnäytetyössä pyrittiin vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Minkälaisia kokemuksia lapsilla ja varhaiskasvatuksen opettajilla syntyy mindfulness-menetelmän käytöstä?2. Mitä hyötyjä mindfulnessista voi olla lasten itsesäätelytaitoihin? <p>Tutkimusta toteutettiin laadullista tutkimusotetta ja toiminnallisen tutkimuksen piirteitä hyödyntäen. Tutkimuksessa harjoiteltiin mindfulnessia lasten kanssa, ja varhaiskasvatuksen opettajat olivat harjoituksissa mukana. Tutkimusaineistoa kerättiin kysymällä lasten kokemuksia harjoitusten jälkeen sekä toteuttamalla teemahaastatteluja lapsille ja varhaiskasvatuksen opettajille toiminnallisen osuuden jälkeen. Saatua tutkimusaineistoa analysoitiin sisällönanalyysilla.</p> <p>Tutkimuksessa nousivat esille lasten ja varhaiskasvatuksen opettajien myönteiset kokemukset mindfulness-menetelmän käytöstä. Menetelmän käyttöä pidettiin sopivana ja tarvittavana varhaiskasvatuksessa. Mindfulnessin koettiin myös tukevan lasten itsesäätelytaitoja. Menetelmän koettiin kehittävän lasten tarkkaavuuden taitoja sekä auttavan lapsia pysähtymään, rauhoittumaan ja ajattelemaan omaa toimintaansa.</p>		
Asiasanat		
varhaiskasvatus, lapset, mindfulness, itsesäätely		

Author (authors)	Degree	Time
Daria Kharitonova	Bachelor of Social Services	November 2020
Thesis title Mindfulness in the early childhood education Experiences of mindfulness and its impacts on children's self-regulation skills		61 pages 15 pages of appendices
Commissioned by Touhula early childhood education and care		
Supervisor Johanna Jussila		
Abstract <p>Mindfulness means being present in this moment and accepting all kinds of experiences that the present moment brings to you. The purpose of this thesis was to canvass experiences of 4- to 5-year-old children and early childhood teachers in mindfulness, together with its impacts on children's self-regulation skills. The objective of this thesis was to demonstrate children's experiences in mindfulness, in which case the commissioner can consider using the practice in his day-care center according to the nature of the children's experiences.</p> <p>The thesis aimed to answer the following research questions:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. What kind of experiences children and teachers have of mindfulness in the early childhood education? 2. What kind of benefits mindfulness can bring to children's self-regulation skills? <p>The thesis was carried out utilizing qualitative research methods and features of practice-based research. The functional part of this thesis included doing mindfulness exercises with children, and the early childhood teachers took part in these exercises. The data of this thesis was gathered by asking children's opinions after the exercises, and theme interviews were conducted with children and early childhood teachers. The data were processed and analyzed using a content analysis.</p> <p>The research showed that the children and early childhood teacher had positive experiences in mindfulness. Mindfulness was regarded as suitable and necessary in early childhood education. According to the children's and early childhood teacher's opinions, mindfulness can support children's self-regulation skills, developing their attention skills. Mindfulness was also regarded as helpful for children to stop, calm down and consider their actions.</p>		
Keywords early childhood education and care, children, mindfulness, self-regulation		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	MINDFULNESS.....	7
2.1	Mindfulness-menetelmä.....	7
2.2	Mindfulness-harjoitukset.....	9
2.3	Mindfulness-harjoitukset lapsille.....	11
2.4	Mindfulness varhaiskasvatuksessa.....	12
3	3–5-VUOTIAIDEN LASTEN ITSESÄÄTELYTAIDOT.....	14
3.1	Lasten itsesäätelytaidot.....	15
3.2	Geneettinen perimä.....	16
3.3	Kasvuympäristö.....	17
4	ITSESÄÄTELYTAITOJEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA.....	19
4.1	Vuorovaikutussuhteet.....	19
4.2	Pedagoginen toiminta.....	21
4.3	Mindfulness-menetelmä.....	28
5	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET.....	30
6	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	32
7	TUTKIMUS-, AINEISTO- JA ANALYYSIMENETELMÄT.....	33
7.1	Teemahaastattelu.....	34
7.2	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	35
8	TUTKIMUKSEN TOIMINNALLINEN OSUUS.....	36
9	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	38
9.1	Eettisyys.....	38
9.2	Luotettavuus.....	40
10	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	42
10.1	Lasten kokemukset mindfulness-menetelmästä.....	42
10.2	Varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset mindfulness-menetelmästä.....	45
10.3	Mindfulness-menetelmä ja lasten itsesäätelytaidot.....	48

11	JOHTOPÄÄTÖKSET	51
12	POHDINTA	55
	LÄHTEET	58

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun runko

Liite 2. Toiminnallisen osuuden ohjelma

Liite 3. Saatekirje

Liite 4. Suostumuslomakkeet

1 JOHDANTO

Nykyään sekä aikuiset että lapset kokevat stressiä. Erilaiset aktiviteetit ja laitteet määrittävät paljolti tämänpäiväistä arkea ja vievät enemmän pois tästä hetkestä. Me käytämme paljon aikaa tulevan suunnitteluun ja menneen arviointiin ja harvoin keskitymme tähän hetkeen. Tässä jatkuvassa virikevirrassa on vaikea rauhoittua ja kuulla omaa sisintään juuri nyt tässä hetkessä. Aikuisien kokema stressi välittyy lapsille, joilla se voi ilmetä levottomuutena ja unettomuutena. Stressi ja levottomuus taas eivät ole hyväksi lasten oppimiselle. Lapset tarvitsevat riittävän pysähtymisen ja jakamattoman huomion, jotta heidän kehityksensä etenee suotuisasti. (Fowelin 2019, 17; Lantieri & Goleman 2008, 26; Suntio 2015, 107–108.)

Kiireisen elämän keskellä tarvitsemme taitoa rauhoittua ja hiljentyä. Vasta silloin voimme selkeästi havaita elämämme kohtaamamme asiat ja muuttuvat tilanteet. Mindfulness eli tietoinen läsnäolo tarjoaa meille mahdollisuuden kehittää luontaistamme taitoa olla läsnä tässä hetkessä. Kyseistä taitoa tarvitsemme kiireisen elämänrytmimme vastapainoksi. Tietoisen läsnäolon avulla opimme muun muassa hallitsemaan tunteitamme ja tulemaan toimeen itsemme kanssa. Tämä ei ole helppoa aikuisille, ja se vaatii harjoittelua lasten kanssa. (Lantieri & Goleman 2008, 11–26.)

Olen aina pohtinut oman sisäisen ja ulkoisen maailman yhteensopivuutta ja lukeut erilaisia kirjoja, jotka avaavat aihetta eri näkökulmista. Kun olen tutustunut tietoiseen läsnäoloon, elämäni on muuttunut. Olen harjoitellut mindfulnessia ja kokenut sen hyötyjä. Sen jälkeen aloin pohtimaan mindfulnessin käyttöä lasten kanssa. Olen ajatellut, että olisi hyvä tukea ja kehittää lasten tietoisen läsnäolon taitoja, kun lapsien tietoisuustaidot eivät vielä ole ympäristön tukahduttamia. Tämä on opinnäytetyöni aiheen taustalla, ja päätin kokeilla mindfulness-harjoituksia lasten kanssa ja selvittää heidän ja varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia siitä. Lisäksi päätin tutkia mindfulnessin ja lasten it-sesäätelytaitojen yhteyttä.

Siten opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa lasten ja varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia mindfulness-menetelmän käytöstä ja selvittää heidän

kokemuksiansa kyseisen menetelmän vaikutuksista lasten itsesäätelytaitoihin. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuoda lasten kokemukset mindfulness-menetelmästä näkyviin, jolloin toimeksiantaja voi harkita mindfulness-menetelmän käyttöönottoa päiväkotiansa lasten kokemusten luonteen mukaan.

Tutkimukseni toimeksiantajana oli Touhula Varhaiskasvatus Oy. Toteutin tutkimukseni toiminnallisen osuuden eräässä Touhulan päiväkodissa Kotkan kaupungin alueella. Toimeksiantaja oli kiinnostunut tarjoamastani aiheesta ja mahdollisista tutkimuksen tuomista tuloksista. Toimeksiantajalla ei ollut mitään erikoista toivomusta opinnäytetyöni aiheen ja sen toteutuksen suhteen, joten sain mahdollisuuden miettiä ja suunnitella kaikki itse, toisaalta ohjaajani ja toimeksiantajan puolelta nimetyn ohjaajan tuella ja ohjauksella.

Opinnäytetyöni teoreettisessa viitekehyksessä keskityn tutkimukseni tärkeimpien käsitteiden, kuten mindfulnessin ja itsesäätelytaitojen määrittelyyn ja käsittelyyn. Raportissani esittelen aiheeseen liittyviä aikaisempia tutkimuksia ja pohdin tutkimukseni eettisyyttä ja luotettavuutta. Esittelen tutkimukseni toiminnallista osuutta ja käsittelen tutkimukseni tulokset. Sitten etenen johtopäätöksiin, joissa teen yhteenvetoa tuloksista ja tulkiten niitä teoriaan viitaten. Lopussa pohdin opinnäytetyöni prosessia ja omaa oppimistani työn aikana. Tarkastelen työtäni myös kriittisestä näkökulmasta. Pohdin, mitä olisin voinut tehdä toisin ja esittelen uusia tutkimus- ja kehittämisasihteita.

2 MINDFULNESS

Tässä luvussa avaan tarkemmin mindfulness-käsitettä. Esitän mindfulness-menetelmää, sen käyttöä ja harjoittelua lasten näkökulmasta. Luvun lopussa tarkastelen mindfulness-menetelmän ja varhaiskasvatuksen välistä yhteyttä.

2.1 Mindfulness-menetelmä

Mindfulness tarkoittaa tietoisista läsnäoloa tai hereillä oloa nykyhetkessä. Sen tausta on vanhassa buddhalaisessa perinteessä, jonka pohjalta Jon Kabat-Zinn – amerikkalainen Massachusettsin yliopiston lääketieteen emeritusprofessori – käynnisti työn tietoisesta läsnäolon ja länsimaisen lääketieteen menetelmien yhteen saattamiseksi 1970-luvun lopussa. Siihen aikaan Jon Kabat-Zinnin tietoiseen läsnäoloon perustuvaa ohjelmaa käytettiin stressiin liittyvistä

ongelmista ja vaikeista sairautentiloista kärsivien hoitoon. Nykyään hänen luomaansa esim. stressinsäätelyohjelmaa käytetään myös työelämässä ja urheiluvalmennuksessa. Aiheesta on myös luotu omat ohjelmat kouluihin ja päiväkoteihin. (Fowelin 2019, 37; Kabat-Zinn 2017, 11; Suntio 2015, 108.)

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on huomion suuntaamista nykyhetkeen tarkoituksellisesti ja arvostelematta. Tietoinen läsnäolo suhtautuu avoimesti sekä miellyttäviin että epämiellyttäviin tuntemuksiin. Tässä on ajatuksena, että hyväksyvän ja uteliaan huomion suuntaaminen siihen, mikä tekee kipeää tai tuntuu hankalalta, vähentää epämukavuutta. Näin asiasta tulee vähemmän uhkaavaa ja paremmin käsiteltävissä olevaa. Siten tietoisien läsnäolon avulla opimme tavan suhtautua erittäin myötätuntoisesti todellisuuteen ja itseemme. Kun teemme yhtä asiaa kerrallaan tietoisesti, olemme koko sydämellämme mukana tekemässämme asiassa. (Fowelin 2019, 37, 56; Kabat-Zinn 2017, 32, 116; Lantieri & Goleman 2008, 52.)

Mindfulnessin harjoittamisesta seuraavat useat myönteiset vaikutukset. Tietoisien läsnäolon avulla vahvistetaan itsetuntemusta ja tunneälyä, hyväksytään ja ymmärretään paremmin itseä ja muita. Sillä luodaan edellytyksiä psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymiselle. Tietoinen läsnäolo lisää itsemme kohdistettua huolenpitoa ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Mindfulnessin harjoittamisesta tulee luonnollinen tapa olla läsnä. Se lisää rauhallisia, läsnä olevia ja tarkkaavaisia hetkiä, jotka ovat erinomaisia edellytyksiä lasten ajatteluun ja oppimiseen. Tietoisien läsnäolon harjoitteiden avulla opimme tiedostamaan ajatuksiamme, tunteitamme ja kunkin hetken omia tuntemuksiamme. (Fowelin 2019, 44–152.)

Tietoisien olemisen avulla kehitetään itsesäätelytaitoja ja saadaan syvempää yhteyttä vuorovaikutustilanteisiin. Mindfulness auttaa meitä kokemaan elämän pienissä hetkissä piilevää rikkautta ja samalla sietämään ja ottamaan hyväksyen vastaan elämän vaikeita asioita. Lasten parissa vaikuttavuus näkyy levottomuuden, stressin ja ahdistuneisuuden vähenemisessä sekä tunteiden säätelyn ja keskittymiskyvyn vahvistumisessa. Lapsia haastateltaessa he ovat itse kokeneet saavansa apua esim. jännittäviin ja pelottaviin tilanteisiin, tunteiden tyynnyttämiseen, itsensä ilmaisuun ja nukkumiseen. (Suntio 2015, 108–109.)

Tietoinen läsnäolo lievittää tehokkaasti stressiä ja vahvistaa immuunijärjestelmää. Se toimii voimallisena rauhoittavana tekijänä, lisää tyyneyttä ja hidastaa mielen kiitävää toimintaa, jota päivittäinen stressi tuottaa. Tietoisesta läsnäolosta voi tulla terve ja luotettava voimanlähde, joka antaa energiaa ja toimintastrategioita haastavina aikoina. (Kabat-Zinn 2017, 41; Lantieri & Goleman 2008, 51–52.)

Fowelin kirjassaan esittää muutamia keskeisiä tietoisien läsnäolon avainsanoja, jotka hänen mukaansa ovat huomion suuntaaminen, tietoisuus, ei-tuomitseminen, hyväksyminen, kärsivällisyys, luottamus ja usko omaan itseen, ponnistelemattomuus sekä irti päästäminen. Tietoisessa läsnäolossa kyse on huomion suuntaamisesta tiettyyn kohteeseen nykyhetkessä. Tämä kohde voi olla se, mitä kuulemme, näemme, tunnemme tai ajattelemme. Meidän tulee vain päättää, mihin suuntaamme huomiomme, jotta havainnointimme olisivat korkealaatuisia. Sen jälkeen meidän tulee jatkaa tietoista ja tarkoituksellista huomion suuntaamista niin kauan kuin se on tarpeellista. Silloin kun tarkkailemme asioita, niin me vain toteamme, kuinka asiat ovat. Me emme arvioi asiat hyväksi tai huonoksi emmekä tuomitse itseämme tai muita. Me näemme ja hyväksymme todellisuuden sellaisena kuin se on. Meidän tulee luottaa siihen, että kaikki meidän kokemuksemme ovat arvokkaita sellaisina kuin ne ovat. Meidän tulee olla myös kärsivällisiä, jolloin edistymme tietoisien läsnäolon harjoittamisessa. Tietoisessa läsnäolossa emme pyri tiettyyn olotilaan tai tiettyjen kokemusten saavuttamiseen, vaan olemme avoimia ja uteliaita sen suhteen, mitä tapahtuu. Annamme asioiden viedä niiden tarvitseman ajan. Viimeksi kehitämme kykyämme päästää irti sellaisista ajatuksista ja tunteista, joista pidämme enemmän tai vähemmän tietoisesti kiinni. (Fowelin 2019, 40.)

2.2 Mindfulness-harjoitukset

Ihmisaivot mahdollistavat huomion suuntaamisen sekä eiliseen että huomiiseen. Tästä on sekä hyötyä että haittaa meille. Me osaamme liikkua ajatuksissamme ajasta ja paikasta toiseen, mutta samalla voimme vatvoa menneitä ja murehtia tulevaisuutta. Meidän aivomme tuottavat suuria määriä ajatuksia, jotka usein automatisoituvat ja voivat saada meidät epätasapainoon. Nämä ajatukset käynnistävät hankalia ja vaikeasti käsiteltäviä tunteita, joista meillä

on luonnollinen halu päästä eroon. Emme kuitenkaan voi kieltää aivojamme tuottamasta ajatuksia emmekä voi estää ajatuksiamme tulemasta. Meidän ajatuksemme, tunteemme ja keholliset aistimuksemme vaikuttavat koko ajan toisiinsa. Mindfulness opettaa meitä havaitsemaan ja olemaan tietoisia tästä vuorovaikutuksesta. Silloin olemme enemmän tietoisia siitä, mitä kehosamme, tunteissamme ja ajatuksissamme on meneillään juuri nyt. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen saa aikaan sen, että opimme tunnistamaan ja hyväksymään erilaiset tunteemme ja ajatuksemme riippumatta siitä, ovatko ne miellyttäviä vai epämiellyttäviä. Sillä tavalla lähestymme kokemuksiamme ja ystävystymme niiden kanssa. (Fowelin 2019, 37–56, 101–124.)

Tietoisien läsnäolon harjoittelun tavoitteena on, että opimme olemaan tietoisia ajatusten, tunteiden ja kehollisten aistimusten vuorovaikutuksesta, joka on meneillään juuri nyt. Meidän mieleemme on helppo takertua ajatusten virtaan, jolloin meidän tulee ankkuroida huomiomme johonkin tiettyyn kohteeseen. Tällaiset huomion kohteet voivat olla meidän kehomme, aistimme ja hengityksemme. Keho auttaa meitä murtamaan ajattelukierteemme ja palaamaan nykyhetkeen. Aistit ovat käytännöllinen ja tehokas apukeino olla läsnä nykyhetkessä. Me olemme kaikki tottuneet käyttämään aistejamme, ja silloin kun käytämme niitä aktiivisesti ja tarkkaavaisesti, on helppo olla läsnä nykyhetkessä. Lisäksi hengitys on tehokas ja yksinkertainen tietoisien läsnäolon työkalu. Hengitys on erityisen tärkeää, sillä se pitää meidät hengissämme. Hengitys muuttuu myös meidän mielentilamme mukaan. Se kiihtyy ja muuttuu pinnallisemmaksi, kun stressaannumme, olemme peloissamme, levottomia tai vihaisia. Siten kun tulemme tietoiseksi hengityksestämme, saamme vaikuttaa omaan itseemme. Tietoisien läsnäolon harjoittamisessa tarkoituksena on huomata, minne mieli vaelsi, sen jälkeen päästää irti ajatuksista ja palata alussa olevaan huomion kohteeseen. (Fowelin 2019, 55–145; Willard 2010, 17.)

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen voi olla muodollista ja epämuodollista. Muodolliset harjoittelut ovat päivittäisiä, saattavat olla ohjattuja ja paikallaan suoritettavia, kun taas epämuodolliset ulottuvat koko hereilläoloaikaamme suunnittelematta ja luonnollisesti. Silloin tietoisien läsnäolon harjoittaminen tapahtuu jokapäiväisten toimintojen yhteydessä esimerkiksi ruoanvalmistuksessa. Lopulta nämä harjoittamisen muodot täydentävät toisiaan ja niistä tulee

saumaton kokonaisuus, jota voisi kutsua tietoiseksi tai hereillä elämiseksi. (Kabat-Zinn 2017, 18; Lantieri & Goleman 2008, 51.)

Vaikka tietoinen läsnäolo pohjautuu buddhalaisiin perinteisiin, tietoisien läsnäolon harjoittaminen ei ole buddhalaisuuden harjoittamista. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen on yleispätevää ja se liittyy syvästi ihmisyyteen. Tietoisien läsnäolon harjoittamisessa on kyse huomion kohdistamisesta ja tiedostamisesta, jotka ovat molemmat inhimillisiä ominaisuuksia ja kuuluvat syntymästä asti meille kaikille. (Kabat-Zinn 2017, 12–36.)

2.3 Mindfulness-harjoitukset lapsille

Pienillä lapsilla on luontainen taito lähestyä sisäistä ulottuvuuttaan ja olla läsnä tässä hetkessä. Lapset osaavat nähdä asioiden taakse. He ovat täynnä ihmetystä ja leikkivät luovasti. Joskus he aistivat asioita aikuisia nopeammin ja tarkemmin. Valitettavasti kun lapset kasvavat, he kadottavat kosketuksen sisimpäänsä. He saavat viestejä ympärillä olevasta maailmastaan, että heidän erityiset kokemuksensa sisäisestä elämästä eivät olisi osaa todellisuutta. Lapset alkavat uskoa, ettei heidän intuitiivinen tietonsa ole merkityksellistä, kun he ovat vasta lapsia. Kun he kasvavat, heidän sisäinen tietoisuutensa häviää yhä syvemmälle. Asian tekee vaikeaksi myös se, että hyvin harva aikuinen on saanut itsekään tukea oman sisäisen elämänsä vaalimiseen. Jos haluamme tukea lastemme tasapainoista kehitystä, meidän tulee löytää tapoja kehittää sisäisen ja ulkoisen ulottuvuutemme lähestymistä, yhteenkuuluvuutta ja tasapainoa. (Lantieri & Goleman 2008, 12–24.)

Tietoisien läsnäolon harjoittelussa alle kouluikäiset lapset tarvitsevat mielikuvia ja konkreettista havainnollistamista, joten tietoisien läsnäolon harjoitteiden on oltava leikinomaisia ja toiminnallisia. Lasten kanssa tietoisien läsnäolon harjoittamisessa voi lähteä liikkeelle kehosta ja aistista. Harjoitukset kannattaa aloittaa arkitoimissa osana päivittäistä elämää ja sen jälkeen voidaan siirtyä harjoitteisiin, jotka vaativat paikallaanoloa. Esimerkiksi lasten kanssa voidaan pyysähtyä arjen tavallisissa hetkissä ihmettelemään erilaisia aistimuksia. Lisäksi lapsille on luotava mahdollisuutta osallistua itse aktiivisesti tietoisien läsnäolon harjoituksiin. Silloin kun lapset rakentavat tietojaan oman osallistumisensa

kautta, tieto sisäistyy paremmin ja lasten oppima tieto liittyy heidän päivittäiseen elämäänsä. Tietoisien läsnäolon harjoittamisen on oltava myös säännöllistä, että voidaan saada kaiken hyödyn irti. (Fowelin 2019, 43–60; Lantieri & Goleman 2008, 24–52; Suntio 2015, 112.)

Kun aloitetaan tietoisien läsnäolon harjoitukset 5–7-vuotiaiden lasten kanssa, on hyvä tietää, että tämän ikäryhmän lapset ovat uteliaita, luovia, täynnä ihmetystä ja elämäniloa. Silloin lasten tietoisuus alkaa kehittyä, mutta lapsi ei vielä ymmärrä, miksi tekee tiettyjä harjoituksia. Tämän ikäiset lapset pitävät tarkoista ohjeista, kun he oppivat uutta. He pitävät myös rituaaleista ja rutineista ja pystyvät osallistumaan käytännön harjoitteisiin. Sen takia tietoisien läsnäolon harjoittaminen osana päivittäistä elämää on tärkeää. Tässä kehitysvaiheessa lapset pystyvät keskittymään hiljaisiin harjoitteisiin, jotka ovat kestoaltaan noin 20 minuuttia. Toisaalta pitää muistaa vaihdella harjoitteita ja materiaaleja. (Lantieri & Goleman 2008, 53–54.)

Tietoisien läsnäolon harjoittamisen avulla lapsi kokee yhä voimakkaasti sisäistä tasapainoa ja sitä, että hänen sisäistä elämäänsä arvostetaan. Hän saa kokemuksia tässä hetkessä olemisesta ilman arvostelua ja tuomitsemista. Lapsi oppii harjoittamisen aikana tietoisien läsnäolon tarkoituksen eli hän oppii huomaamaan, mitä juuri nyt tässä hetkessä tapahtuu. Lapsi oppii tuomaan huomionsa nykyhetkeen hyödyntämällä eri aistejaan. Hän oppii hiljentämään mielensä ankkuroiden huomionsa esimerkiksi hengitykseen. Hän oppii huomaamaan ja nimeämään asian, johon hänen huomionsa ajautuu, mutta osaa myös palata takaisin keskittymiskohteeseen. Kun mieli on tyyni, lapsi pystyy paremmin keskittymään ja ohjaamaan huomiotaan. (Lantieri & Goleman 2008, 11–78.)

2.4 Mindfulness varhaiskasvatuksessa

Mindfulness tukee varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kuvattuja laaja-alaisen osaamisen osa-alueita. Esimerkiksi tietoisien läsnäolon harjoittelu edistää ajattelun ja oppimisen osaamista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan tällä osa-alueella tuetaan lasten ajattelun ja oppimisen taitoja. Lapsia ohjataan suuntaamaan ja ylläpitämään tarkkaavaisuuttaan. Lap-

set oppivat jäsentämään, nimeämään ja kuvaamaan ympäristöä ja sen ilmiöitä. He oppivat kysymään ja kyseenalaistamaan asioita. Lapset oppivat iloitsemaan onnistumisistaan ja kannustamaan muita, mutta toisaalta he oppivat selviytymään epäonnistumisistaan ja keksimään ratkaisuja erilaisissa tilanteissa. Näin vahvistetaan lasten uskoa omiin kykyihinsä. Mindfulnessissa kyse on nimenomaan tarkkaavaisuudesta (Fowelin 2019, 108). Tietoinen läsnäolo opettaa meitä suuntaamaan täyden huomionne siihen, mitä olemme tekemässä (Lantieri & Goleman 2008, 51–52). Huomion kohteena voi olla mikä tahansa kokemuspiiriimme kuuluva asia jonakin tiettyinä hetkenä (Kabat-Zinn 2017, 59). Huomion suunnataan yhteen asiaan kerrallaan, kuten esimerkiksi hengittämiseen, katselemiseen, kuuntelemiseen tai maistelemiseen (Sainio ym. 2020, 61).

Joskus aikuisina saatamme toivoa, että lapset pysyvät tarkkaavaisina, mutta käskemisen sijaan - rauhoitu, keskity – voimme opettaa lapsia, miten huomiota kiinnitetään (Kabat-Zinn 2017, 48; Lantieri & Goleman 2008, 20). Tarkkaavuuden suuntaamista voi harjoitella päiväkotikäisten lasten kanssa ja sitä tarvitaan melkein kaikissa elämäntilanteissa, kuten esimerkiksi opiskelussa ja ystävän kuuntelussa (Tompuri 2016, 82–83). Lisäksi mindfulness opettaa meitä tarkastelemaan tätä hetkeä ja tämänhetkistä olotilaamme hyväksymällä sen sellaisenaan. Se opettaa meitä ottamaan vastaan kaikenlaisia tilanteita ja tunteita ja suhtautumaan todellisuuteen ja itseemme erittäin myötätuntoisesti. (Kabat-Zinn 2017, 116; Suntio 2015, 108–109.) Mindfulnessin avulla opimme olemaan olemisen tilassa, josta saamme apua haastavissa elämäntilanteissa. Silloin pystymme ottamaan etäisyyttä tilanteesta ja ajatuksista sekä näin sietämään epämiellyttäviä tunnetiloja. (Tompuri 2016, 80–81.) Kun lapsi oppii olemaan omien erilaisten tunteiden kanssa, hänestä tulee parempi oppija. Jos kuitenkin lapselta puuttuu taitoja purkaa huoltensa, hänen oppimiskykynsä, ongelmien ratkaisutaitonsa ja uusien asioiden oppimisen kykynsä heikkenevät. (Lantieri & Goleman 2008, 19.)

Mindfulness tukee myös toista laaja-alaisen osaamisen osa-alueita, kuten kulttuurista osaamista, vuorovaikutusta ja ilmaisua. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan tällä osa-alueella lapsi oppii kuuntelemisen taitoa. Hän oppii tunnistamaan ja ymmärtämään eri näkemyksiä sekä ilmaisemaan

itseään. Lapsi oppii asettumaan toisen henkilön asemaan, tarkastelemaan asioita eri näkökulmista sekä ratkaisemaan ristiriitatilanteita. Tällä osa-alueella vahvistetaan lapsen sosiaalisia taitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.) Tietoinen läsnäolo kehittää lapsen tunteiden hallintaa, josta on taas vaikutusta lapsen sosiaalisiin suhteisiin. Lapsi oppii hyväksymään itseään ja olemaan itselle kiltti, jolloin hän oppii myös hyväksymään ja ymmärtämään toisia. Lapsi oppii ilmaisemaan tunteitaan rakentavasti ja muodostamaan luottamuksellisia ja huolehtivia ihmissuhteita. (Aulankoski 2019, 34–41; Fowelin 2019, 44–55; Kärkkäinen 2017, 17; Lantieri & Goleman 2008, 31–32.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan ”Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot” -osa-alueella lapsen hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyvät taidot vahvistuvat. Tavoitteena on, että lapsi oppii käsittelemään asioita, jotka edistävät hänen hyvinvointiaan. Lapsi oppii ymmärtämään levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä. Lapsi oppii havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteitaan, jolloin hänen tunnetaitonsa kehittyvät. Lapsi oppii kunnioittamaan ja suojelemaan omaa ja muiden kehoa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.) Fowelin mukaan tietoisien läsnäolon harjoittaminen opettaa meitä olemaan tietoisia, mitä meidän kehossamme, tunteissamme ja ajatuksissamme tapahtuu juuri nyt tässä hetkessä. Mindfulnessin harjoittamisen avulla opimme tarkkailemaan erilaisia kokemuksia ja olemaan niiden kanssa riippumatta kokemusten luonteesta. Siten tietoinen läsnäolo lisää meidän itseemme kohdistamaa huolenpitoa ja vahvistaa meidän psyykkistä hyvinvointiamme. (Fowelin 2019, 56–152.)

Minun lukemistani lähteistä sain selväksi, että mindfulness on aika uusi ilmiö varhaiskasvatuksessa. Parhaillaan sitä ollaan tutkimassa, kuten esitän luvussa ”Aikaisemmat tutkimukset”. Näin ollen mindfulnessin ja varhaiskasvatuksen välillä oleva yhteys on vielä epäselvää.

3 3–5-VUOTIAIDEN LASTEN ITSESÄÄTELYTAIDOT

Seuraavaksi käsittelen lasten itsesäätelytaitoja ja siihen vaikuttavia tekijöitä, kuten temperamenttia ja kasvuympäristöä.

3.1 Lasten itsesäätelytaidot

Veijalainen blogikirjoituksessaan ”Mitä on lapsen itsesäätely ja mitä sen kehityminen edellyttää?” väittää pienten lasten itsesäätelytaitojen olevan yksi ajan-kohtaisimmista aiheista. Viime vuosina varhaiskasvatus- ja kouluinstituutioiden henkilöstö on huolissaan lasten ja nuorten lisääntyneestä levottomuudesta, itsekontrollin sekä tunteiden säätelyn heikentymisestä. (Veijalainen 2020.) Sainio, Pajulahti ja Sajaniemi selittävät, että nykyään meitä ympäröivä ympäristö on täynnä erilaisia virikkeitä ja vaihtoehtoja, joten meidän pitää auttaa lapsia malttamaan mieltään, tarkkailemaan ympäristöä ja kuuntelemaan muita. Lasten aivot ovat vielä kehittymässä, minkä takia aivojen toimintaan perustuvat itsesäätelytaidot tarvitsevat harjoittelua ja säätelyä aikuisten kanssa. (Sainio ym. 2020, 17–24.)

Itsesäätely on taito malttaa mielensä ja jarruttaa toimintaa tilanteissa, jotka käynnistävät välittömän toiminnan tarpeen. Itsesäätelyssä monesti nostetaan esille kahta osa-aluetta, kuten ulkoisen käyttäytymisen ja kognitiivisen toiminnan säätelyä. Ensimmäinen viittaa kykyyn noudattaa ohjeita ja sopeuttaa tunteita ja käytöstä eri tilanteisiin. Toinen viittaa kykyyn ohjata ajattelua, asettaa tavoitteita ja käyttää ongelmanratkaisutaitoja. (Sainio ym. 2020, 27; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 112.) Ahonen sanoo itsesäätelytaidon mahdollisesti merkittävimmäksi ja tunnetuimmaksi sosioemotionaaliseksi taidoksi. Viimeisellä hän tarkoittaa sellaisia taitoja, joita omaksumalla päästään osalliseksi sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Esimerkiksi kyky ilmaista ja käsitellä tunteitaan sekä tapa olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa liittyy sosioemotionaalisiin taitoihin. Siten itsesäätelytaito on yksi sosioemotionaalisista taidoista, jonka avulla lapsi voi säädellä omia tunteita, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa tilanteen vaatimalla tavalla. Sen avulla lapsi tunnistaa omia tunteita ja ilmaisee niitä tavalla, joka huomioi muut ihmiset ja lapsen omat tavoitteet. Itsesäätelyn kaksi osa-aluetta liittyvät tiivistä toisiinsa. Esimerkiksi se, miten lapsi kykenee säätelmään kognitiivista toimintaansa, on yhteydessä lapsen käyttäytymiseen. (Ahonen 2017, 8–20.)

Itsesäätelytaitojen oppiminen on varhaiskasvatusvuosien tärkeä kehitystehävä. Itsesäätelytaidot alkavat kehittyä syntymän hetkellä ja osittain myös sitä

aikaisemmin. Sitten ne jatkavat kiihkeää kehittymistä varhaisvuosina. Itsesäätely kehittyy rikkaaseen sosiaaliseen ja kielelliseen ympäristöön sekä turvallisiin kiintymyssuhteisiin turvin. Varhaiskasvatuksessa pitäisi olla sellaisia pedagogisia käytänteitä, jotka mahdollistavat itsesäätelyn taitojen opettelemisen osana jokapäiväistä toimintaa. (Sainio ym. 2020, 77–95.) Ahonen myös korostaa varhaiskasvatuksen tärkeää roolia sosioemotionaalisten taitojen kehityksessä. Hänen mukaansa varhaiskasvatuksen päiväohjelma mahdollistaa paljon enemmän sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen panostamista, kun esimerkiksi koulun tiukemmat aikataulut. Hän korostaa myös varhaiskasvatuksen laatua ja lapsen riittävää ajanvientiä päiväkotiympäristössä, jotka ovat yhteydessä lapsen sosioemotionaaliseen hyvinvointiin. (Ahonen 2017, 22–30.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoperustan yleisperiaatteisiin kuuluvat muun muassa lapsen oikeus käsitellä tunteitaan sekä ilmaista itseään ja tulla ymmärretyksi niillä ilmaisun keinoilla, joita lapsella on. Varhaiskasvatus ohjaa lapsia terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin ja tarjoaa lapsille mahdollisuuksia kehittää muun muassa tunnetaitojaan. Varhaiskasvatuksessa kehitetään lasten laaja-alaista osaamista, kuten autetaan lapsia tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lasten kanssa opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteitaan. Näin lasten tunnetaidot vahvistuvat. Varhaiskasvatuksessa vahvistetaan lasten sosiaalisia taitoja luomalla lapsille mahdollisuuksia harjoitella vuorovaikutus- ja ilmaisutaitoja eri tilanteissa ja erilaisten ihmisten kanssa. Lapsia tuetaan harjoittelussa asettumaan toisen asemaan, opetetaan tarkastelemaan asioita eri näkökulmista sekä ratkaisemaan ristiriitatilanteita rakentavasti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

3.2 Geneettinen perimä

Lasten tunteiden, käyttäytymisen ja ajattelun säätelytaidot eroavat toisistaan. Osittain tämä selittyy lapsen geneettisellä perimällä, joka heijastuu lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen. Esimerkiksi lapsen temperamentti vaikuttaa siihen, miten lapsi oppii säätelämään mm. reaktioidensa voimakkuutta erilaisissa tilanteissa. Temperamentilla ymmärretään synnynnäistä ja yksilölle tyypillistä tapaa käyttäytyä. Tunnetaan kolme erilaista temperamenttityyppiä, jotka ovat helppo, hitaasti lämpenevä ja vaikea. Valtaosa lapsista kuuluu näistä kolmesta yhteen temperamenttityyppiin. Toisaalta monessa lapsessa

löytyy myös piirteitä eri temperamenttityypeistä. (Ahonen 2017, 23–26; Sainio ym. 2020, 88–89.)

Helppoa temperamenttia edustava lapsi suhtautuu uuteen positiivisesti. Hänellä on säännöllinen uni-valverytmi. Kyseisen temperamenttityypin vauvan tarpeet on melko helppo täyttää, kun hänen rytmensä voi helposti ennustaa. Lapsi sopeutuu muutoksiin nopeasti ja hänen tunnereaktionsa ovat kohtuullisia ja menevät ohi aika nopeasti. Hitaasti lämpenevää temperamenttia omaava lapsi suhtautuu negatiivisesti uuteen. Hän tarvitsee paljon aikaa sopeutua muutoksiin ja uusiin tilanteisiin. Hänen biologinen rytminsä on melko säännöllinen ja hänen ilmaisemansa tunnereaktiot ovat laimeita. Vaikea temperamentti on helpon temperamentin vastakohta. Siihen liittyy epäsäännöllinen biologinen rytmi. Vauvan tarpeet saattaa olla vaikeaa täyttää, kun on vaikeaa ennakoida lapsen rytmiä. Vaikeaan temperamenttiin kuuluu vaikea sopeutuminen uusiin tilanteisiin ja muutoksiin sekä protestointi. (Ahonen 2017, 17–26.)

On olemassa myös yhdeksän temperamenttipiirrettä, jotka kuvaavat henkilön aktiivisuutta, rytmisyyttä, lähestymistä/vetäytymistä uusissa tilanteissa ja niihin sopeutumista, vastauskynnystä eli miten suurta ärsykettä tarvitaan laukaisemaan reaktio henkilössä sekä reaktioiden intensiivisyyttä, mielialan laatua, häirittevyyttä ja tarkkaavuuden kestoa. Kuitenkin on tärkeää pitää temperamenttityyppejä ja -piirteitä neutraaleina ominaisuuksina, jotka eivät ole hyviä tai huonoja. Nämä osoittavat lapsen mm. itsesäätelytaitojen kehityksen olevan yksilöllistä ja auttavat aikuisia ymmärtämään lapsen käyttäytymistä paremmin. (Ahonen 2017, 19–27.) Nämä ovat osa lapsen ainutlaatuisuutta, jonka huomiointi ja aikuisen toiminnan mukauttaminen siihen sopivaksi luovat vakaan ja tärkeän pohjan, joka tukee lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä ja lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia (Sainio ym. 2020, 90).

3.3 Kasvuympäristö

Lapsen geneettiset lähtökohdat näyttelevät tärkeää roolia hänen kehityksessään. Kuitenkin lapsen kasvuympäristö määrää, millaiseksi lapsi kasvaa ja kehittyy. Lasten geneettistä perimää, kuten temperamenttia, ei voida muuttaa

toisenlaiseksi, mutta kasvatuksellisilla keinoilla voidaan tukea lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehitystä. Lasten geneettinen perimä, kuten temperamentti, ja lasta ympäröivä kasvuympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. (Ahonen 2017, 17–27.)

Lapsi on luontaisesti virittynyt sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Hän odottaa vuorovaikutusta ja on valmis siihen omalla tavallaan. Vastasyntynyt vastaanottaa turvan ja vaaran merkkejä ympäristöstään ja reagoi niihin käyttäytymisellään. Aikuinen voi välittää vaaraa lapselle välinpitämättömällä ja torjuvalla käytöksellään. Toisaalta aikuinen voi välittää turvaa vuorovaikutukseen sitoutuneella ja lapsen aloitteille herkistyneellä käytöksellään. Ensimmäisessä tapauksessa lapsi reagoi vaaraan levottomuudella, itkulla ja ärtyneisyydellä. Näin lapsen stressitaso kasvaa. Toisessa tapauksessa taas lapsi tuntee olonsa hyväksi, koska aikuisen välittämä turva rauhoittaa. Aikuisen tärkeä tehtävää on huomata lapsen viestit, vahvistaa turvan merkkejä ja palauttaa tarvittaessa lapsen tunnetilat tasapainoon. (Sainio ym. 2020, 78–79.)

Lapsen aivojen kehitys etenee geneettisesti ihmiselle lajityypillisellä tavalla raskausaikana ja erityisen voimakkaasti ensimmäisten elinvuosien aikana. Lapsen kasvuympäristö voi kuitenkin joko vapauttaa tai vaarantaa geenien kehityspotentiaalia. Tiedetään, että odottavan äidin kokemat tunnetilat muuttavat sikiön kasvuympäristöä. Näin esimerkiksi äidin kokema ahdistus ja runsas stressi näkyvät vauvan aivojen poikkeuksellisen niukkana aktivoitumisena ja vaikuttavat lapsen säätelytoimintoihin pitkälle tulevaisuuteen. Lapsen kasvuympäristöön kuuluvien aikuisten sensitiivisyys ja vastavuoroinen vuorovaikutus ovat erityisen tärkeitä sekä kotiympäristössä että kodin ulkopuolisessa varhaiskasvatuksessa. Jokainen aikuinen, joka on vuorovaikutuksessa lapsen kanssa, voi vaikuttaa lapsen itsesäätelyn kehitykseen. On tärkeää, että lapsi tulee kuulluksi ja nähdyksi ja että häntä tyydynytetään tai aktivoidaan tilanteen mukaan. (Sainio ym. 2020, 78–79.)

Lapset harjoittelevat ja omaksuvat sosioemotionaaliset taidot osana laajempaa sosiaalista ympäristöä, jossa suuri rooli on vanhemmilla, vertaisryhmien lapsilla, ammattikasvattajilla, harrastusten ohjaajilla sekä televisiolla ja internetillä. Aikuisen rooli on todella merkityksellinen ja vastuullinen sosioemotionaa-

listen taitojen kehityksessä. Laadukas varhaiskasvatus, johon kuuluvat ammattitaitoiset ja sensitiiviset kasvattajat, lämmin ja vastavuoroinen vuorovaikutus sekä turvallinen ja virikkeellinen ympäristö, tukevat lapsen sosioemotionaalisten taitojen hyvinvointia ja ovat yhteydessä siihen, että lasten käyttäytymisessä on vähemmän pulmia. (Ahonen 2017, 18–30; Sainio ym. 2020, 78–79.)

4 ITSESÄÄTELYTAITOJEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa keskityn lasten itsesäätelytaitojen tukemiseen varhaiskasvatusympäristössä. Tarkastelen, millä tekijöillä on myönteistä vaikutusta lasten itsesäätelytaitojen kehitykseen. Käsittelen päiväkotiympäristön keskeiset vuorovaikutussuhteet sekä varhaiskasvattajien pedagogiset toimintatavat, käytännöt ja mahdolliset menetelmät ja keinot tukea lasten itsesäätelytaitoja.

4.1 Vuorovaikutussuhteet

Päivähoitoympäristössä on kolme keskeistä yhteistyö- ja vuorovaikutussuhdetta, jotka ovat päiväkodin aikuisten ja lasten väliset suhteet, päiväkodin työntekijöiden keskinäiset suhteet sekä päiväkodin työntekijöiden ja vanhempien väliset suhteet (Linnove & Kivijärvi 2011, 153). Seuraavaksi käsittelen jokaista suhdetta erikseen ja sen vaikuttavuutta lapsen itsesäätelytaitojen kehitykseen.

Päiväkodin aikuisten ja lasten väliset suhteet

Lapsen itsesäätelytaitojen kehitykseen vaikuttavat monet tekijät. Kuitenkin niistä merkittävimpiä ovat lasten ja heidän hoivaavien aikuisten yksilölliset ominaisuudet ja heidän välisensä vuorovaikutussuhteet. Lasta hoivaavien aikuisten pitää olla sensitiivisiä lapsen aloitteille ja vastavuoroisia suhteessa lapseen. Silloin aikuinen huomaa lapsen tunnetilat, reagoi niihin oikea-aikaisesti ja voi tarvittaessa tyyntäytää tai aktivoida lasta. Näin lapsi tulee kuulluksi ja nähdyksi ja oppii luottamaan häntä hoivaaviin aikuisiin. Lapsen ja aikuisen väliset turvalliset ja luottavaiset suhteet tukevat lapsen itsesäätelytaitojen ja muidenkin taitojen oppimista. Aikuinen paitsi antaa lapselle tärkeää säätelyn tukea myös mallintaa säätelyä lapselle. Silloin kun aikuinen pysyy rauhallisena ja varmana, niin lapsi peilaa sitä aikuisesta. Peilautuminen on koko ajan läsnä

kaikessa ihmisten välisessä kanssakäymisessä, joten aikuisen on hyvää pyhäytyä miettimään, minkälaisena peilinä hän lapsille toimii. Aikuinen omalla vuorovaikutuksella voi mallintaa vahvoja itsesäätelytaitoja lapselle ja luoda turvallisen ympäristön lapsen kasvulle ja kehitykselle. (Sainio ym. 2020, 27, 79–95.)

Silloin kun lapsella on haasteita itsesäätelytaidoissa, se näyttäytyy tunteiden ja käyttäytymisen ali- ja ylisäätelynä. Toisin sanoen se näkyy esim. lapsen aggressiivisena, uhmakkaana käytöksenä tai vetäytymisenä. (Ahonen 2017, 20.) Silloin lasta hoivaavat aikuiset voivat kokea kielteiset tunteet ja käyttää puolustusmekanismit haastavasti käyttäytyvän lapsen kanssa. Tässä aikuisten on tärkeää tunnistaa kokemia tunteita ja käyttämiä puolustuskeinoja ja sen kautta hallita niitä. Ammattilaisen on tiedostettava omaa suhtautumista lapseen sekä sen ja muiden tekijöiden vaikutusta lapsen käyttäytymiseen. Näin myönteinen vuorovaikutus lapsen kanssa säilyy. (Linnove & Kivijärvi 2011, 148–168.) Aikuisen on muistettava, että lapsen toiminnan säätelyn kehitys on vahvassa yhteydessä aikuisten kanssa oleviin vuorovaikutussuhteisiin. Varhaiskasvattajien rooli lapsen sosioemotionaalisen kehityksen tukemisessa on merkittävää. (Määttä ym. 2017; Peitso & Närhi 2011, 169.)

Päiväkodin työntekijöiden keskinäiset suhteet

Päiväkodin työntekijöiden keskinäiset suhteet ovat keskeisessä asemassa haastavan lapsen tukemisen ja henkilökunnan hyvinvoinnin kannalta. Työyhteisön sisäinen vuorovaikutus on yksi kolmesta keskeisistä yhteistyö- ja vuorovaikutussuhteista. Se, miten koko päiväkodin työyhteisö ymmärtää lapsen käyttäytymistä, vaikuttaa siihen, mitä työntekijät havainnoivat, millaista tulkin-taa tekevät ja loppujen lopuksi, miten he toimivat lapsen kanssa. On tärkeää, että työyhteisössä sovitaan yhteisistä tavoitteista ja toimintaperiaatteista sekä sitoudutaan toimimaan samansuuntaisesti ja johdonmukaisesti. (Linnove & Kivijärvi 2011, 148–168.)

Päiväkodin työntekijöiden on pystyttävä tarkastelemaan kriittisesti omia työtapojaan, jakamaan omia ajatuksiaan ja tutkimaan lapsen tilannetta yhdessä. Silloin työntekijät voivat kohdata toistensa näkemysroja lapsen kasvatukseen

ja vuorovaikutukseen liittyen. Kuitenkin on tärkeää, että työntekijät voivat keskustella siitä, mitä lapsen käyttäytymisen taustalla on ja miten lapsen kanssa tulee toimia erilaisissa tilanteissa. On tärkeää, että kasvattajat löytävät yhteisen näkemyksen lasta tukevista työtavoista ja sopivat yhteiset tavoitteet. (Eklund & Heinonen 2011, 217; Linnove & Kivijärvi 2011, 148–168.)

Päiväkodin työntekijöiden ja vanhempien väliset suhteet

Päiväkodin työntekijöiden ja vanhempien kanssa kasvatusyhteistyö ja kasvatuskumppanuus on hyvin tärkeää lasten itsesäätelytaitojen tukemisessa. Yhteistyössä kasvattajat syventävät ymmärrystään lapsesta ja hänen käyttäytymisestään ja näin kehittävät keinoja vastata lapsen tarpeisiin paremmin. Vanhemmat saavat ymmärryksen, miten heidän lapsensa käyttäytyy kodin ulkopuolella, erityisesti ryhmätilanteissa. Yhteiset keskustelut vanhempien kanssa auttavat tunnistamaan kasvuympäristöissä vallitsevia tekijöitä, jotka vähentävät tai lisäävät lapsen haastavaa käyttäytymistä. Näin vanhemmat ja ammattilaiset pohtivat yhdessä, miten paljon lapsi tarvitsee tukea ja miten hänen yksilöllisiin ja kehityksellisiin tarpeisiin pystytään vastaamaan tietyillä resursseilla. Lisäksi päiväkodissa toimivia keinoja voi myös esitellä lapsen vanhemmille. Silloin toimivien keinojen käyttöönotto kotona voi edistää lasten itsesäätelytaitojen kehittymistä. (Eklund & Heinonen 2011, 219; Linnove & Kivijärvi 2011, 148–168; Rautamies, Laakso & Poikonen 2011, 192–216.)

4.2 Pedagoginen toiminta

Päiväkoti on keskeinen kehitysympäristö useimmille lapsille. Varhaiskasvatuksen laadulla on merkittävä rooli lasten kehityksessä, oppimisessa ja hyvinvoinnissa. Päiväkodissa työskentelevät ammattilaiset ovat ratkaisevassa asemassa, sillä heillä on tietoa ja ymmärrystä lasten käyttäytymisen taustalla olevista ilmiöistä sekä heillä on taitoja ohjata lapsia hyvinvointia edistävällä tavalla. (Sainio ym. 2020, 95.)

Toimintatavat ja käytänteet

Varhaisvuosina lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa keskeisessä roolissa on turvallisen aikuisen säätelevä läsnäolo eli kanssasäätely. Silloin aikuinen

osaa havaita lapsen tunnetilojen vaihtelua ja reagoida niihin oikea-aikaisesti ja asianmukaisesti. Koska lapsen aivot vasta kehittyvät, hänen mahdollisuutensa itsesäätelyyn voivat olla vähäiset tietyissä tilanteissa. Silloin aikuinen tukee lasta ulkoisella säätelyllä, mikä mahdollistaa lapsen oppivan säätelemään itse itseään. Aikuinen auttaa lasta tilanteessa eteenpäin osoittamalla siihen, että vaikka tunnetilat saattavat vaihdella, voi silti jatkaa toimintaa. Lapsi oppii sietämään erilaisia tunnetiloja ja huomaa, etteivät harmit haittaa mitään. Lapsen tietyt aivojen osa-alueet vahvistuvat, mikä tukee itsesäätelytaitojen kehittymistä. (Sainio ym. 2020, 18–96.)

Päiväkodin pedagogisten käytänteiden pitäisi olla sellaisia, että lasten kanssa voi opetella itsesäätelytaitoja osana jokapäiväistä toimintaa. Jotta lapsen itsesäätelytaidot kehittyvät, niitä pitää harjoitella. Mitä useammin ja toistuvammin niitä harjoitellaan, sitä enemmän ne vahvistuvat. Päiväkotiympäristössä on monia luontevia tilanteita itsesäätelyn opettelua varten. Nämä ovat siirtymätilanteet, ruokailu- ja lepoaika sekä ohjatut tuokiot. Tietoinen ja systemaattinen säätelytaitojen opettelu erilaisissa päivän tilanteissa vaatii kasvatustajalta lapsiryhmän tarpeiden tunnistamista ja huolellista suunnittelua. (Sainio ym. 2020, 24–96.)

Kuten aiemmin mainitsin lasten erilaiset säätelytaidot selittyvät osittain temperamentilla. Siten lasta hoivaavien aikuisten tulee ottaa huomioon lapsen synnynäinen tapa reagoida eri tilanteissa, sillä ympäristön tapa vastata lapsen käyttäytymiseen voi joko vahvistaa tai vaimentaa lapsen synnynnäisiä perustaitumuksia. Aikuisten ymmärrys ja halukkuus muokata omaa toimintaansa lapsen temperamenttiin sopivaksi vaatii varhaiskasvattajilta sensitiivistä vuorovaikutusta kaikenlaisten lasten kanssa. Silloin kun aikuisten pedagogiset käytännöt ja tyyli sopivat lapsen temperamenttiin, lapset voivat kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla. Näin luodaan vakaa ja tärkeä pohja, joka tukee lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä. (Sainio ym. 2020, 88–90.)

Lisäksi lapsen kielellinen kehitys on vahvassa yhteydessä lapsen itsesäätelytaitojen kehitykseen (Ahonen 2017). Ensin aikuinen ohjaa lasta kielen avulla. Kasvattaja jäsentää tapahtumia, välittää odotuksia ja sääntöjä lapselle kielellisesti. Tässä vaiheessa lapsen kieli ei ohjaa vielä hänen toimintaansa, vaan lapsi toimii aikuisen puheen ohjaamana ja käyttää puhetta pääasiassa itsensä

ilmaisemiseen. Kielen kehityksen avulla lapsi oppii suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan tiettyihin asioihin, ja aikuisen antamat ohjeet päätyvät lapsen toimintaan. Vähitellen lapsi oppii säätelemään toimintaansa suuntaamalla puheen itse itselleen ja muille esimerkiksi puhumalla yhteisen leikin tapahtumia. Sen jälkeen lapsen kielelliset kommentit ääneen muuttuvat sisäisiksi ja lapsi saa ajattelun ja itsesäätelyn välineen. (Aro 2014, 271–273.)

Kasvattajat voivat tukea lasten itsesäätelytaitojen kehittymistä kielellistämällä päivän toimintaa, kertomalla ja selittämällä, mitä seuraavaksi tapahtuu ja miksi näin tapahtuu. Vähitellen lapset oppivat suuntaamaan tarkkaavuutensa merkitykselliseen tekemiseen ja jättämään tarpeettomat asiat huomiotta. Näin lapset oppivat sitoutumaan menossa olevaan toimintaan. (Aro 2014, 282; Sainio ym. 2020, 103.) Kielellisen ohjaamisen lisäksi kasvattajat voivat tukea lapsen itsesäätelytaitoja muokkaamalla fyysistä ympäristöä ja tekemällä visuaalisia jäsennyksiä. Esimerkiksi päivälukujärjestyksiä ja sääntötauluja. Niiden avulla aikuinen voi jäsentää tilanteita, jolloin lapset voivat hyödyntää sitä oman toimintansa jäsentämiseen ja näin saada onnistumisen kokemuksia. (Eklund & Heinonen 2011, 216–236; Peitso & Närhi 2011, 168–192.)

Lapselle on hyvä antaa selkeät ja välittömät palautteet sääntöjen rikkomisen tai toivottavan käyttäytymisen jälkeen. Kuitenkin on muistettava, että lapsen kannustaminen ja lapselle myönteisen palautteen antaminen ovat vahvimmat keinot tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä. Lapsen haasteet itsesäätelytaidoissa voivat aiheuttaa toistuvia tilanteita, joissa lapsi saa kielteistä palautetta. Toistuvat kokemukset vaikuttavat siihen, minkälainen kuva lapselle syntyy itsestään. Lapselle toistuvasti antama myönteinen ja aito palaute luo hyvän maaperän lapsen myönteisen minäkuvan kasvuksi. Sanallinen palaute vahvistaa lapsen myönteistä käsitystä itsestään ja antaa mallin tunteiden nimeämisestä. Kasvattajan pitää antaa lapselle palautetta silloin, kun lapsi onnistuu jossain tehtävässä eikä vasta silloin, kun lapsi epäonnistuu. Lisäksi erityisen tehokas palaute on silloin, kun lapsi ei osa sitä odottaa. Palautteen antamisessa ryhmän lapset huomaavat myös, minkälaista käyttäytymistä aikuinen odottaa ja mistä saa myönteisen palautteen. (Aro 2014, 278; Eklund & Heinonen 2011, 216–236; Peitso & Närhi 2011, 168–192.)

Toisaalta kasvattajan on muistettava, että fyysinen kontakti lapseen voi joskus sanoa paljon enemmän kuin kaikki sanat. Aikuinen voi halata, silittää lasta, koskettaa tai taputtaa hänen olkapäälleen tai ottaa lapsen syliin. Silloin se tuottaa mielihyvän kokemuksen lapselle ja vahvistaa lapsen ja aikuisen välistä tunnesidettä. Esimerkiksi tunteiden säätelyn kannalta rauhoittava kosketus on keskeisessä roolissa, sillä se auttaa ylläpitämään sosiaalisen yhteyden lapsen kanssa. Esimerkiksi tilanteessa, kun lapsi on tunnekaappauksen vallassa. (Eklund & Heinonen 2011, 224–225; Sainio ym. 2020, 82.)

Leikki on lasta hoivaavan aikuisen ja lapsen välisen vuorovaikutuksen keskeinen muoto varhaiskasvatuksessa. Leikin avulla lapset harjoittelevat uusia taitoja ja käyvät kokemuksiansa läpi. Näin sen avulla voidaan tukea lasten itsesäätelytaitoja. Leikeissä on hyvin paljon tilaa esimerkiksi toimintojen kielellistämiseksi, jolloin lapsi kuvaa senhetkistä toimintaa ja aikuinen voi kuvata lellun toimintaa sanallisesti. Leikki antaa myös useita mahdollisuuksia antaa lapselle myönteistä palautetta ja sen kautta tukea lapsen itsesäätelyä. (Eklund & Heinonen 2011, 216–236; Lehtinen, Turja & Laakso 2011, 236–261; Linnove & Kivijärvi 2011, 148–168.)

Leikkiessään lapset oppivat kanssakäymisen taitoja, saavat palautetta tovereiltaan ja kokeilevat erilaisia sosiaalisia rooleja. Leikin tarjoamassa kehitysympäristössä lapset harjoittelevat leikkitaitojaan ja opettelevat uusia asioita, kuten kielellisiä käsitteitä ja tapoja toimia eri tilanteissa. (Eklund & Heinonen 2011, 216–236.)

Leikin avulla aikuinen voi tukea lapsen itsesäätelytaitoja luomalla sopivia puitteita lapsen leikille. Kasvattaja voi vaihdella leikkiryhmän rakennetta ja kokoa lapsen tarpeen mukaan. Esimerkiksi aikuinen voi ohjata lasta leikkimään parin kanssa eikä ryhmässä, joka olisi liian vaativa lapsen itsesäätelytaidoille. Kasvattajan on myös huolehdittava, että leikkitilojen välineet ovat lapsia houkuttelevia ja innostavia. Esimerkiksi asettamalla leikkitilaan useampia samanlaisia leikkivälineitä, jotta lapsi, jolla on vuorottelussa ja vastavuoroisuudessa haasteita, pääsee kuitenkin yhteisleikkiin muiden kanssa ja samalla harjoittaa vastavuoroista kommunikaatiota. Lisäksi aikuisen on varattava riittävästi aikaa

lasten leikkeihin ja on antava lapsille leikkirauhan. Näin lapsi, jolla on itsesäätelyn pulmia, voi rauhassa leikkiä ilman, että hänen huomionsa suuntautuisi ympäristön ärsykkeisiin. (Lehtinen, Turja & Laakso 2011, 236–261.)

Toisaalta aikuinen voi tukea lapsen itsesäätelytaitoja tarvittaessa osallistamalla leikkiin itse. Tilanteessa, kun lapsella on itsesäätelyn vaikeutta, kasvattaja voi tukea häntä leikin käynnistämisessä ja yhteiseen leikkiin pääsemisessä. Sitä varten kasvattaja osallistuu leikin alkuun ja vähitellen vetäytyy sivulle. Sen jälkeen aikuinen kannustaa lapsia ja heidän yhteistä leikkiänsä ja tarvittaessa ohjaa sitä. Lisäksi kasvattaja voi itse olla lapsen leikkikaveri tarvittaessa. Näin lapsi voi saada myönteisiä kokemuksia leikkitilanteista ja kehittää leikkitaitojaan. (Lehtinen, Turja & Laakso 2011, 236–261.)

Aikuisen on myös tehtävä väliintulo lasten leikkiin, jos he eivät kykene säätelemään leikin herättämiä tunteita. Silloin kasvattaja jäsentää niitä lapsille ja auttaa heitä pääsemään tunnetilasta pois. Sen jälkeen kun lapsi rauhoittuu, hänen kanssaan voi käydä tilanteen läpi. Yhdessä voidaan pohtia, mitä tapahtui ja mikä saattoi johtaa lapsen siihen tunnetilaan. Aikuinen kannustaa lasta kertomaan tilanteesta ja hänen kokemastaan tunteesta. Tässä tilanteen kielellistäminen auttaa ulkoisen säätelyn muuntua lapsen sisäiseksi säätelyksi. (Lehtinen, Turja & Laakso 2011, 236–261.)

Keinot ja menetelmät

Kirjassa ”Näin tuet lapsen itsesäätelyä” on esitetty harjoituksia, jotka liittyvät aivotietouteen ja joiden avulla voidaan vahvistaa lasten itsesäätelytaitoja. Näiden harjoitusten ideana on, että lapsi ymmärtää aivojen toimintaa, oman säätelyjärjestelmän toimintaperiaatteita ja sitä, että omiin aivoihin voi vaikuttaa. Lapsille itsesäätelyä ohjaavien aivoalueiden toimintaa havainnollistetaan The Hawn Foundationin MindUP™-opetusohjelmassa käytettyjen hahmojen avulla. Kuitenkin esitetyssä kirjassa aivoalueita kutsutaan eri nimillä kuin yllä mainitussa ohjelmassa. The Hawn Foundation MindUP™ on kansainvälinen opetusohjelma, joka keskittyy tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun ja jonka pohjalla on neurotiede, positiivinen psykologia ja tietoisien läsnäolon harjoitukset. Opetusohjelmaa on myös sovellettu Suomessa Pieni oppiva mieli -hankkeessa. (Sainio ym. 2020, 12–54.)

Itsesäätelyssä yhtä ohjaavaa aivoaluetta eli manteliumaketta kutsutaan Superkoira Manteliksi, koska se havaitessaan ympäristön uhkia ja vaaroja käynnistää välittömän kehon reaktion, mikä saa ihmisen toimimaan salamannopeasti ja valppaasti. Toista itsesäätelyä ohjaavaa aivoaluetta hippokampusta kutsutaan kirjastonhoitaja Turso-norsuksi. Se tallentaa kirjastoonsa kaikki tärkeät muistot, erityisesti superkoira Mantelin tunnistamiin uhkiin liittyviä muistoja ja niistä selviytymisen kokemuksia, onnistumisia ja epäonnistumisia. Silloin kun Manteli-koira hälyttää, Turso-norsun on vaikea löytää kirjastosta sopivia kirjoja, jotka voivat opastaa mielen hallintaan. Turso-norsu huolehtii kirjaston järjestyksestä ollessaan riittävän tyyni. Viimeistä itsesäätelyä ohjaavaa aivoaluetta etuotsalohkoa nimitetään Professori Pöllöksi. Se rauhoittaa Manteli-koiran hälytykset hakemalla kirjastosta tietoa toimivista työntymisen tavoista ja kirjoittaa yhä parempia tarinoita kirjaston tallennettavaksi. Näiden tarinoiden avulla Manteli oppii hälyttämään sopuisasti, vain tarvittaessa. (Mt.)

Kirjan tekijät tarjoavat erilaisia harjoituksia, jotka liittyvät aivojen toiminnan käsitteeseen, pysähtymiseen ja rauhoittumiseen, ruokaan, syömiseen, medialaitteiden käyttöön ja liikkumiseen. Näihin eri teemoihin liittyvissä harjoituksissa asioita käsitellään yllä mainittujen hahmojen avulla, jotka havainnollistavat itsesäätelyä ohjaavia eri aivoalueita. Kirjassa korostetaan itsesäätelytaitojen vaativan toistuvaa harjoittelua. Siten säätelytaitojen opettamisen suositellaan sisällyttävä systemaattisesti pedagogiikkaan. Silloin lapset pääsevät itsesäätelyn opetteluun erilaisissa tilanteissa, kuten siirtymätilanteissa, ruokailu- ja lepopohdintakissa sekä ohjatuissa tuokioissa. Kirjan tekijät korostavat myös lapsen itsesäätelytaitojen vahvistuvan, silloin kun lapsi oppii tunnistamaan manteliumakkeesta käynnistyvän hälytyksen ensimerkit, pysäyttämään manteliumakkeen aiheuttaman tunnekaappauksen ja rauhoittamaan superkoira Mantelia. (Mt.)

Lisäksi erilaiset leikit, kuten peuhaamisleikit aikuisen valvovan silmän alla, kuvitteluleikit, ja sääntöleikit tukevat lasten itsesäätelytaitojen kehittymistä. Peuhaamalla lapset oppivat voimakkaiden tunnetilojen vallassa toimimista ja kilvoittelemista. Aikuinen seuraa lasten leikit ja tarvittaessa auttaa lapsia tasamaan tunnetilojaan. Kuvitteluleikeissä lapsi oppii pitämään mielessä monimutkaisia sääntöjä, muokkaamaan toimintaa roolin vaatimusten mukaan ja asettu-

maan toiseen rooliin. Näin lapsen säätelytaidot kehittyvät. Sääntöleikeissä lapset oppivat leikkien ja pelien säännöt ja toimivat sekä neuvottelevat pelitilanteissa itsenäisesti. Tämä vahvistaa heidän itsesäätelytaitojaan. Aikuinen toimii kuitenkin tukena esim. ristiriitatilanteissa. (Sainio ym. 2020, 102–104.)

Kasvattaja voi tukea lasten itsesäätelytaitoja tarjoamalla ongelmaratkaisuja sisältäviä rakenteluleikkejä, jossa on tarkkaan rajattu tehtävä ja tietyt säännöt. Silloin lapset yhdessä ajattelevat, ideoivat, neuvottelevat ja ratkaisevat ongelmaa sekä harjoittelevat leikkitaitojaan. Toisaalta aikuinen voi käyttää roolileikkejä ja draamakasvatusta tukeakseen lasten itsesäätelyä. Esimerkiksi draaman avulla aikuinen voi näyttää lapsille kahta vastakkaista käyttäytymismallia, jolloin lapset pääsevät keskustelemaan näkemästään ja kehittämään kykyä asettua toisen henkilön asemaan. Silloin kun leikkitilanne järjestetään heti dramatisoinnin jälkeen, lapset kykenevät hyödyntämään oppimia asioita ja aikuinen voi myönteisellä palautteella vahvistaa lapsen toivottua käyttäytymistä. (Lehtinen, Turja & Laakso 2011, 236–261.)

Lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa voi auttaa myös sarjakuvittaminen. Silloin lapselle piirretään meneillään olevia tai tulevia arkipäivän toimintoja, sosiaalisia tilanteita ja oppimistuokioita useissa kuvissa. Sen jälkeen lapsen kanssa keskustellaan kuvassa esitetystä tilanteesta. Mitä kuvassa tapahtuu, miksi näin tapahtuu, kuka tekee mitäkin, miltä kuvan toimijoista tilanne tuntuu ja mitä kuvan toiminnasta seuraa. Sellainen sarjakuvittaminen auttaa lasta jäsentämään erilaisia tilanteita, tunnistamaan syyseurauksia sekä ymmärtämään omaa ja muiden toimintaa. Sarjakuvien avulla lapsi tunnistaa vaikeita tunnetiloja ja saa aikuiselta vaihtoehtoisia toimintatapoja. Lapsi tulee tietoiseksi siitä, mitä häneltä odotetaan ja mitä hän saa ja ei saa tehdä. Lapsi ymmärtää, että omalla toiminnallaan hän voi saavuttaa tärkeitä asioita. On oleellista, että lapsi motivoituu oppia arjen tärkeitä taitoja ja hyväksyttäviä tapoja toimia yhdessä toisten kanssa. (Rautamies, Laakso & Poikonen 2011, 210–211.)

4.3 Mindfulness-menetelmä

Mindfulness-menetelmä ei ole vielä suosittu lasten itsesäätelytaitojen tukemisessa. Esimerkiksi Opetushallituksen tilannekartoituksessa ”Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa” kerättiin tietoa päiväkodeissa käytössä olevista sosioemotionaalisen kehityksen tukemisen menetelmistä ja ohjelmista, materiaaleista sekä arjen käytänteistä. Kartoituksen tuloksissa mindfulness-menetelmä ei näyttänyt olevan käytössä varhaiskasvatuksessa. (Määttä ym. 2017.) Mindfulness-menetelmän ja lasten itsesäätelytaitojen yhteyttä ollaan parhaillaan tutkimassa (Pieni oppiva mieli (POM) s.a.).

Mindfulness-menetelmällä ei ole vielä paljon tutkimusnäyttöä. Siihen liittyen on tehty opinnäytetöitä ja pro gradu -tutkielmia, mutta laajempaa tutkimusnäyttöä ei vielä ole. Määttä ym. (2017) kartoituksessaan myös huomasivat, että lasten sosioemotionaalisten taitojen tuen menetelmiin liittyvä tutkimus pitää sisällään lähinnä opinnäytetöissä tehtävää tutkimusta, jonka tulokset ovat heikossa yleistettävyydessä ja vaikuttavuudesta saatu näyttö on heikko. Kartoitus viittasi osaltaan siihen, että tarvitaan lisää tutkimuksia varhaiskasvatuksen arjen pedagogiikkaan soveltuvista menetelmistä ja niiden toimivuudesta ja vaikuttavuudesta.

Kuitenkin tähän asti tehtyjen pro gradu -tutkielmien tulokset ovat lupaavia. Esimerkiksi Hakanen (2018) pro gradu -tutkielmassaan sovelsi MindUP™-opetusohjelmaa eli Mindfulnessiin pohjautuvan sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen opetusohjelmaa ja selvitti lasten näkökulmia siitä. Hänen tutkimuksensa lasten ajatusten mukaan MindUP™-opetusohjelman harjoitukset auttoivat keskittymään ja aivoja rauhoittumaan. Samoin lapset kokivat, että rauhoitusharjoitusten aikana saa olla kavereiden kanssa. Tutkimus toi esiin myönteisiä vaikutuksia lasten tarkkaavaisuuteen, stressin säätelyyn ja yhteenkuuluvuuteen. Tutkimuksessa käytettyjen MindUP™-opetusohjelman harjoitusten ansiosta lapset oppivat myös mielen malttamisen taitoja, joilla tässä tutkimuksessa tarkoitettiin sitä, miten lapsi pystyy säätelämään käyttäytymistään päiväkodin eri vuorovaikutustilanteissa. Näin esimerkiksi riitelytilanteissa lapset saivat harjoituksista apuvälineitä, miten selvitä tilanteista. Harjoitusten ansiosta lapset pystyivät rauhoittumaan ja neuvottelemaan. Heidän riitatilanteiden ratkaisumallinsa lähteä pois tilanteesta muuttui toiseen, jossa kaveria pyydetään

leikkiin ja jaetaan leluja. Hakasen mukaan MindUP™-ohjelman kaltaisesta opetusohjelmasta on todella hyötyä lasten hyvinvoinnille.

Ala-Lahti (2019) pro gradu -tutkielmassaan tutki 4–6-vuotiaiden lasten käsityksiä Mindfulnessista ja sen käytöstä sosioemotionaalisen kehityksen tukemisessa. Tutkimuksen lapsilla oli varhaiskasvatuksen ammattilaisten havaitsemissa, normaalia suurempia sosioemotionaalisia tuen tarpeita. Tutkimuksesta ilmeni, että mindfulness voisi olla yksi konkreettinen keino tukea lasten sosioemotionaalista kehitystä. Sen avulla voitaisiin tukea positiivisemmän minäkuvan, itsetunnon kehitystä ja itsesäätelyä. Tutkimuksen tuloksissa ilmenivät lasten sellaiset käsitykset, että juuri käytöksen muuttamisessa mindfulness voisi olla avuksi. Tulokset myös osoittivat, että mindfulness voi tukea lasten itsesäätelytaitoja helpottamalla impulsiivisten reaktioiden aiheuttamia epätoivottuja seurauksia. Lasten käsitysten mukaan mindfulness voi auttaa miettimään omaa toimintaa, ennen kuin se tapahtuu. Esimerkiksi voi miettiä ennen kuin reagoi johonkin asiaan lyömällä tai puremalla.

Kirjassa ”Näin tuet lapsen itsesäätelyä” on esitetty erilaisia harjoituksia ja leikkejä pysähtymisen ja rauhoittumisen taitojen kehittämiseen. Kirjan tekijöiden mukaan, silloin kun lasten kanssa harjoitellaan pysähtymistä, rauhoittumista ja tarkkaavuuden keskittämistä, lasten aivojen tietyt osa-alueet alkavat toimia yhteen nivoutuen. Silloin lapsen itsesäätely lisääntyy ja reaktiivinen toiminta vähenee. Kirjan tekijöiden mukaan säätelyn edellytyksenä on tunteiden ja niihin liittyvien kehollisten viestien tunnistamista. Tunteiden havaitseminen taas vaatii pysähtymistä ja tietoista havainnointia. Tässä apuna on tarkkaavuuden taidot, joiden avulla osaamme kiinnittämään huomiota yhteen asiaan vuorollaan. (Sainio ym. 2020, 36–61.)

Mindfulnessissa oleellista on tarkkaavuuden suuntaaminen. Me suuntaamme tarkkaavaisuutemme nykyhetkeen ja siinä oleviin aistimuksiin, tunteisiin ja ajatuksiin. Me hyväksymme nykyhetken sellaisena kuin se on. Silloin pystymme tekemään mahdollisia järkeviä päätöksiä eikä vain automaattisesti reagoida tilanteeseen. Tarkkaavuuden harjoituksissa aikuinen voi tukea lasta esim. palauttamalla tarvittaessa lapsen huomion takaisin keskittymisen kohteeseen. Aikuinen voi myös ohjata lasta suuntaamaan tarkkaavuutta esim. kehoon, jolloin lapsi oppii tunnistamaan tunteitaan ja myös hallitsemaan niitä. Silloin kun

harjoitellaan tarkkaavuuden suuntaamista neutraaleissa tilanteissa, se auttaa keskittymään mm. kehoon ja sen tuntemuksiin haastavissakin tilanteissa. (Tompuri 2016, 79–95.)

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Nykyään mindfulness tulee yhä enemmän tutkituksi. Näin erilaisista nettilähteistä löytyy mindfulnessiin liittyviä tutkimuksia. Esimerkiksi Viglas ja Perlman (2018) tutkivat mindfulnessiin pohjautuvien opetusohjelmien vaikuttavuutta pienten lasten itsesäätelytaitoihin, prososiaaliseen käyttäytymiseen ja ylivilkkauteen. Prososiaalinen käyttäytyminen on käyttäytymistä, josta seuraavat myönteiset fyysiset tai psyykkiset vaikutukset muille ihmisille (Yleinen suomalainen asiasanasto 2016). Viglasin ja Perlmanin tutkimukseen osallistuivat 127 4–6-vuotiasta lasta, jotka jaettiin kahteen ryhmään. Toisessa harjoiteltiin mindfulnessiin pohjautuvaa opetusohjelmaa ja toisessa ei sitä harjoiteltu. Mindfulnessiin pohjautuva opetusohjelma koostui 20 minuutin pituisista harjoituksista kolme kertaa viikossa kuuden viikon ajan. Tutkimuksen tulosten mukaan lapsilla, jotka harjoittelivat mindfulnessiin pohjautuvia harjoituksia, itsesäätelytaidot kehittyivät huomattavasti. Tässä lapsiryhmässä oli huomattu enemmän prososiaalista käyttäytymistä ja vähemmän ylivilkkautta, kuin toisessa lapsiryhmässä, jossa ei harjoiteltu kyseisiä harjoituksia. Tutkimuksen tulokset näyttivät myönteisiä vaikutuksia, jotka seuraavat mindfulnessiin pohjautuvasta opetusohjelmasta päiväkotiympäristössä. Lisäksi tulokset osoittivat myönteisten vaikutusten näkyvän enemmän lapsissa, joilla oli itsesäätelytaitoihin, prososiaaliseen käyttäytymiseen ja ylivilkkauteen liittyviä haasteita. (Viglas ja Perlman 2018.)

Suomessa tietoisien läsnäolon tutkimus koulumaailmassa alkoi vuonna 2011 tutkimushankkeella TOM (Terve Oppiva Mieli). Tämän hankkeen ensimmäisenä tavoitteena oli tutkia tietoisuustaitojen vaikuttavuutta mm. lasten ja nuorten hyvinvointiin, myötätuntoon, onnellisuuteen ja oppimiseen kouluympäristössä ja hankkeen toisena tavoitteena oli tietoisuustaitojen jalkauttaminen ja levittäminen suomalaisiin kouluihin. Tutkimushankkeessa saatiin myönteisiä tuloksia tietoisuustaitojen vaikutuksista lasten hyvinvointiin ja se laajentui kehittämishankkeeksi. Näin kehitettiin tutkimushankkeesta saatujen tulosten

pohjalta tietoisuustaitopohjaiset hyvinvointiohjelmat ja jalkautettiin ne suomalaisiin peruskouluihin. Tavoitteena oli hyvinvointiohjelmien avulla saada tietoisuustaidot osaksi kouluarkea sekä edistää koululaisten ja kouluhenkilökunnan hyvinvointia ja kouluviihtyvyyttä. (Volanen 2017.) Kehittämishankkeen saadut myönteiset tulokset rohkaisevat TOM-työryhmää jatkaa työtä tietoisuustaitojen jalkauttamisen parissa kasvatus- ja opetuslalla kaikilla koulutusasteilla varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle (Keijonen s.a.).

Toinen Suomessa oleva tietoisuustaitoihin liittyvä tutkimushanke on POM (Pieni Oppiva Mieli). Sen tavoitteena on selvittää tietoisuusharjoitusten vaikutusta pienten lasten itsesäätelytaitojen kehitykseen. Tutkimushankkeen tarkoituksena on muuan muassa tutkia ja kehittää päiväkotikäisten lasten ikätasolle sopivaa ohjelmaa, jolla voidaan tukea lasten tunnetaitoja, aistitiedon käsittelyä, tarkkaavuutta, vuorovaikutustaitoja ja itsesäätelytaitoja. (Pieni oppiva mieli (POM) s.a.)

POM-tutkimushankkeen taustalla on huoli lasten kokemasta stressistä ja sen haitallisista vaikutuksista lapsen kasvuun, kehitykseen ja tulevaisuuteen. Hankkeen ajatuksena on se, että lapset tarvitsevat keinoja rauhoittamiseen ja tyyntyttämiseen mielensä. Silloin vahvistetaan lapsen stressin säätelyä osana laadukasta varhaiskasvatusta, mikä taas saattaa vähentää lapsen mahdollisia tulevia terveysongelmia. Silloin kun sellaiset mielensä rauhoittavat ja tyyntyttävät keinot puuttuvat, lapsi kokee säätelämätöntä stressiä. Lapsen itsesäätelytaidot ovat hyvin merkittävässä asemassa ajatellen lapsen kasvua, kehitystä ja tulevaisuutta. (Pieni oppiva mieli (POM) s.a.)

POM-tutkimushankkeessa alle kouluikäisiä lapsia opetetaan varhaiskasvatuksen pedagogiikkaan sovellettavan MindUP™-opetusohjelman avulla. Ohjelman avulla harjoitellaan lasten kanssa johdonmukaisesti ja säännöllisesti stressin säätelystä, mielen malttamista ja rauhoittumista. Opetusohjelmaan kuuluvat muuan muassa stressin kehollisten tuntemusten tunnistaminen, niitä luonnollisena osana itseään pitäminen ja niiden synnyttämän välittömän toiminnan ja mielihyvän palautumisen tarpeen viivästyttäminen. Lisäksi ohjelmaan kuuluvat säännölliset rauhoittumisharjoitukset ja tarkkaavaisuuden

suuntaaminen tietoisesti ympäristön erilaisiin ärsykkeisiin ja huomion kiinnittäminen niiden aiheuttamiin tuntemuksiin sekä itsessä että muissa. (Mistä on kyse? s.a.)

POM-tutkimushankkeen toteutus alkoi vuonna 2015. Silloin tutkimukseen ilmoittautui yli 20 julkista päiväkotia ja yli 500 lasta ja huoltajaa pääkaupungin seudun alueella. Hankkeen alustavien tutkimustulosten mukaan MindUP™-opetusohjelma näyttää vaikuttavan myönteisesti lasten käyttäytymiseen ja tunteisiin liittyviin taitoihin. (Mistä on kyse? s.a.) Tarkempia tuloksia ei vielä ole saatavilla, kun POM-hanke on nykyään vielä käynnissä (Päiväkoti-ikäisten lasten kanssa tunne- sekä tietoisuustaitoja MindUp-ohjelman avulla s.a.).

6 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyöni sisälsi sekä toiminnallisen että tutkimuksellisen opinnäytetyön piirteitä. Opinnäytetyössäni toteutin lasten kanssa mindfulness-harjoituksia, mikä teki työstä toiminnallisen. Toisaalta hankin tietoa lapsilta ja kahdelta varhaiskasvatuksen opettajalta haastattelun avulla. Jälkimmäinen täytti tutkimuksellisen opinnäytetyön piirteet.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa lasten ja varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia mindfulness-menetelmän käytöstä ja selvittää heidän kokemuksiansa kyseisen menetelmän vaikutuksista lasten itsesätelytaitoihin.

Näin ollen tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat:

1. Minkälaisia kokemuksia lapsilla ja varhaiskasvatuksen opettajilla syntyy mindfulness-menetelmän käytöstä?
2. Mitä hyötyjä mindfulnessista voi olla lasten itsesätelytaitoihin?

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuoda lasten kokemuksia mindfulness-menetelmästä näkyviin, jolloin toimeksiantaja voi harkita mindfulness-menetelmän käyttöönottoa päiväkotiansa lasten kokemusten luonteen mukaan.

7 TUTKIMUS-, AINEISTO- JA ANALYYSIMENETELMÄT

Tutkimuksen lähestymistavan valinnassa kannattaa pohtia muun muassa tutkimuksen tarkoitusta ja tutkimuksen saavuttaman tiedon luonnetta. Kvalitatiivinen eli laadullinen lähestymistapa on kiinnostunut tutkittavien omista kokemuksista, ajatuksista, tunteista ja merkityksistä, joita he tutkimuksen kohteena olevalle ilmiölle antavat. Laadullisen lähestymistavan avulla hankitaan tietoa tutkittavasta ilmiöstä suoraan ihmisiltä, jotka toimivat luonnollisessa ympäristössä. Silloin tutkija menee ilmiön pariin ”kentälle”, aitoon ympäristöön, jossa hän kerää tutkimuksen aineistoa asianomaisilta tutkittavilta vuorovaikutussuhteissa. (Juuti & Puusa 2020; Puusa & Juuti 2020a; Kananen 2017, 34–39.)

Opinnäytetyöni lähestymistavaksi valitsin laadullisen tutkimuksen, sillä olin kiinnostunut päiväkotilasten ja varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksista mindfulness-menetelmän käytöstä ja sen vaikutuksista lasten itsesäätelytaitoihin. Tutkimuksen aikana olin eräässä Touhulan päiväkodissa toteuttamassa mindfulness-harjoituksia lapsille ja keräämässä tutkimusaineistoni tutkimuksen lapsilta ja varhaiskasvatuksen opettajilta.

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät ja aineiston analyysimenetelmät ovat sidoksissa valittuun lähestymistapaan. Laadullisen tutkimuksen aineistoa kerätään havainnoinnilla, haastatteluilla, kyselyillä ja dokumenteilla. Haastattelu on tarkoituksenmukainen ja tyypillinen menetelmä laadullisessa tutkimuksessa, jonka tavoitteena on saada tutkimukseen osallistuvien ihmisten näkökulmat näkyviin. Se mahdollistaa sen, että voi valita henkilöt, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Lisäksi haastattelu antaa mahdollisuuden saada esiin tutkittavien ajatuksia, mieltymyksiä, odotuksia ja kokemuksia. (Kananen 2017, 51–68; Puusa & Juuti 2020b; Puusa 2020; Tuomi & Sarajärvi 2018, 86.)

Analyysimenetelmä on sidoksissa paitsi valittuun lähestymistapaan myös aineistonkeruumenetelmään. Laadullisessa tutkimuksessa tekstejä analysoidaan esimerkiksi sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysi mahdollistaa erilaisten dokumenttien, kuten esimerkiksi haastattelun, systemaattisen ja objektiivisen käsittelyn. Sisällönanalyysin avulla saadaan selkeän sanallisen ja tiivistetyn kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä. Sillä saadaan aineiston järjestettyä

johtopäätösten tekoa varten. (Kananen 2017, 68; Tuomi & Sarajärvi 2018, 117–122.)

Opinnäytetyössäni keräsin tutkimusaineistoa haastatteluilla. Haastattelin päiväkotilapsia, jotka suostuivat osallistumaan tutkimukseeni, ja kahta varhaiskasvatuksen opettajaa, jotka työskentelivät päiväkodissa, jossa toteutin tutkimustani. Haastattelun ansiosta sain mahdollisuuden kysyä suoraan lapsilta ja varhaiskasvatuksen opettajilta heidän kokemuksensa koskien mindfulness-menetelmän käyttöä ja koskien menetelmän vaikutuksia lasten itsesäätelytaitoihin. Analysoin saamaani tutkimusaineistoa sisällönanalyysillä, jonka avulla sain hankkimani tutkimusaineiston tiivistettyä, järjestettyä ja löydettyä sieltä tarvittavat merkitykset.

7.1 Teemahaastattelu

Silloin kun halutaan tietää, mitä muut ajattelevat jostakin asiasta, kaikkein yksinkertaisinta ja usein myös tehokkainta on kysyä sitä heiltä. Teemahaastattelussa tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja saamaan siitä käsityksen. Tässä haastattelumuodossa ei ole tarkkoja kysymyksiä ja niiden järjestystä, vaan haastattelussa edetään haastateltavan ehdoilla ja haastattelijan ennalta laadittujen teemojen avulla. Haastattelurungon teemat on hyvä valita luovasti ideoiden aikaisempien tutkimusten ja teorian avulla. Silloin teemat perustuvat teoreettiseen esiyymmärrykseen mutta myös poikkeaviin tulkintoihin ja käsityksiin. Haastatteluteemojen ennalta kertominen tutkittaville on tilannekohtaista. Esimerkiksi silloin kun haastattelussa käsitellään tiettyjä käytäntöjä tai prosesseja, haastateltavan on hyvä tietää teemat ja palauttaa mieleen tutkimukseen liittyvät asiat etukäteen. Haastattelu voi olla yksilö- tai ryhmähaastattelu. Ryhmähaastattelu soveltuu käytettäväksi tilanteessa, kun haastatellaan samalla kertaa useita henkilöitä ja ollaan kiinnostuneita haastateltavien yhteisestä kannasta tutkittavasta ilmiöstä. Teemahaastattelua voi myös toteuttaa sähköpostitse, kun muistetaan teemahaastattelun vuorovaikutteisen luonteen. (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 27–51; Kananen 2017, 88–112; Puusa 2020, 99–112; Tuomi & Sarajärvi 2018, 87.)

Tämän tutkimuksen aineistoa keräsin teemahaastatteluilla. Haastattelin päiväkotilapsia ja kahta varhaiskasvatuksen opettajaa. Valmistauduin teemahaastatteluihin laatimalla teemahaastattelurungot (liite 1). Kun pohdin haastattelun teemoja, hyödynsin teoriaviitekehyyksen, aikaisemmat tutkimukset ja oman luovan ajattelun. Esittelin varhaiskasvatuksen opettajille haastattelun teemat etukäteen, jolloin he pystyivät valmistautumaan haastatteluun ja palauttamaan mieleensä tutkimukseen liittyvät asiat. Lapsille en kertonut haastattelun teemoja etukäteen, vaan kerroin haastattelun yleisen aiheen. Lapsilta kysyin mielipiteitä jokaisen harjoituksen jälkeen, joten meidän loppuhaastattelumme toimi lähinnä aikaisempien lasten kokemusten yhteenvetona. Päätin myös haastatella lapsia ryhmässä, koska olin kiinnostunut heidän yhteisistä kokemuksistaan mindfulness-menetelmän käytöstä. Varhaiskasvatuksen opettajia suunnittelin haastatella myös ryhmässä, koska he näkivät toiminnallisen osuuden ja saivat siitä kokemuksia. Ajattelin, että olisimme saaneet hyvää keskustelua tutkittavista asioista. Kuitenkin toinen varhaiskasvattaja oli kipeänä haastattelun aikana ja sovin hänen kanssaan sähköpostihaastattelusta. Haastattelin varhaiskasvatuksen opettajia useaan otteeseen, sillä ensimmäisen haastattelun jälkeen koin tarpeen tehdä tarkentavia kysymyksiä. Sillä tavalla sain syvennettyä näkemystäni tutkittavista ilmiöistä.

7.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Käsittelin saamaani tutkimusaineistoa aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Valitsin kyseisen analyysitavan, sillä mindfulness on aika uusi ilmiö ja siihen liittyen on vielä vähän tutkimusnäyttöä, joten epäilin saavani riittävästi teoriaa teorialähtöistä analyysia varten.

Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä luodaan teoreettisen kokonaisuuden aineistosta. Sillä tutkimusaineistoa luokitellaan ja tulkitaan sen mukaan, mitä aineistosta nousee esiin ja mitä siitä löydetään. Tämäntyyppinen analyysi etenee vaiheittain. Ensin saatuja haastatteluja kuunnellaan ja litteroidaan sana sanalta. Sitten perehdytään tekstimuodossa olevaan aineistoon ja pelkistetään sitä eli etsitään aineistosta tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja ja annetaan niille pelkistettyjä ilmauksia. Sen jälkeen muodostetut pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään alaluokiksi, jonka jälkeen jatketaan ryhmittelyä yhdistelemällä ala-

luokkia yläluokiksi ja yläluokkia pääluokiksi. Tämä on analyysin ryhmittelyvaihe. Analyysin viimeisessä vaiheessa yhdistetään saatuja pääluokkia yhdistäviksi luokiksi, jotka ovat yhteydessä tutkimustehtävään. Tämän vaiheen nimi on käsitteellistäminen eli tässä vaiheessa muodostetaan teoreettisia käsitteitä, joiden avulla tutkija rakentaa kuvauksen tutkimuksen ilmiöstä ja tekee johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–127; Kananen 2017, 141–163.)

Opinnäytetyössäni pyrin litteroimaan tutkimusaineistoa sanatarkasti heti sen saatuani. Sen jälkeen perehdyin hyvin tekstimuodossa olevaan aineistoon ja aloin pelkistämään sitä. Sisällönanalyysin kaikki vaiheet eivät kuitenkaan toteutuneet minun tutkimusaineistoni kohdalla, sillä saamani aineisto oli melko pieni. Kun analysoin lasten harjoitusten jälkeiset kokemukset sekä varhaiskasvatuksen opettajien ja lasten loppuhaastattelut, en käynyt kaikkia sisällönanalyysin vaiheita läpi, vaan sisällönanalyysin ryhmittelyvaiheessa löysin aineistojen tärkeimmät teemat. Lisäksi kun kysyin lasten kokemukset harjoitusten jälkeen, käytin samantyyppisiä kysymyksiä, jotka analyysivaiheessa paljolti määrittelivät pelkistettyjen ilmauksien ryhmittelyä ja niistä isompien teemojen muodostamista.

Tutkimusaineiston analyysivaiheessa otin huomioon lasten äänensävyt ja kehon liikkeet. Lapset kommunikoivat käyttäen runsaasti paitsi sanallista myös sanatonta viestintää, joka kumpikin välittää oleellista tietoa. Tutkimusaineiston analyysissä en kuitenkaan ottanut huomioon lasten sanomia kokemuksia silloin, kun lapset olivat vastaamassa kysymykseeni ja samaan aikaan tekemässä omia asioita. En myös ottanut lasten kokemuksia huomioon silloin, kun lapset olivat selvästi riehumassa tai hassuttelemassa. Yllä mainituissa tilanteissa lasten kokemukset saattoivat olla vääristettyjä.

8 TUTKIMUKSEN TOIMINNALLINEN OSUUS

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus koostui lasten kanssa pitämistäni mindfulness-harjoituksista. Kun suunnittelin opinnäytetyötäni, kävin lukemassa aikaisemmat tutkimukset mindfulness-menetelmään ja varhaiskasvatukseen liittyen. Tutkimuksista sain kokemuksen siitä, että paras tapa toteuttaa mindfulness-menetelmää päiväkodissa on pitkin päivää tehtävät pienet harjoitukset

systemaattisten toimintatuokioiden sijaan. Näin päätin suunnitella toimintatuokioita, joissa lasten kanssa käsittelen yhtä asiaa kerrallaan, ja suhteellisen pieniä harjoituksia, joita voi toteuttaa sisällytettynä päiväkotiarkeen. Tarkoituksena oli toteuttaa suhteellisen pieniä harjoituksia, joita voi tehdä päiväkotiarkeen sisällytettynä. Tarkoituksena oli keskittyä tiettyyn asiaan, esimerkiksi hengitykseen, toimintatuokioissa ja sitten pysähtyä hetkeksi kyseisen asian ääreen päivän aikana. Toiminnallinen osuus koostui 13 harjoituspäivästä, joista toteutui 10. Joka päivä oli tarkoituksena tehdä yhden toimintatuokion kestoltaan 10–15 minuuttia ja yhden lyhyen harjoituksen päiväkotiarkeen sisällytettynä. Itse olin päiväkodissa joka päivää 2–4 tuntia kahden viikon aikana, ja pidin lapsille mindfulness-harjoitukset. Yksi varhaiskasvatuksen opettajista oli aina mukana harjoituksissa, mutta kumpikaan kasvattajista ei nähnyt kaikkia harjoituksia. Tämä johtui siitä, että kasvattajat työskentelevät eri ryhmissä eikä heillä ollut mahdollisuutta seurata minun pitämiäni harjoituksia yhdessä.

Toiminnallisen osuuden ensimmäisellä viikolla pidin lapsille kaikki harjoitukset kuten suunnittelin eli yhden toimintatuokion ja yhden lyhyen harjoituksen neljän päivän aikana. Perjantaisin pidin lapsille vain yhden toimintatuokion. Ajattelin tehdä rennomman ohjelman ennen viikonloppua. Toisella viikolla pidin lapsille suunnittelemani toimintatuokiot, mutta lyhyet harjoitukset jouduin joko sulauttamaan toimintatuokioihin tai poistamaan kokonaan. Kolmannella viikolla en saanut pidettyä lapsille kolmen päivän harjoituksia oman sairauteni takia. Yhteensä teimme lasten kanssa 10 harjoitusta toimintatuokioina ja 4 harjoitusta päiväkotiarkeen sisällytettynä. Kolmannella viikolla haastattelin tutkimuksen lapsia ja varhaiskasvatuksen opettajia.

Minun toiminnallisen osuuteni alussa mindfulness-harjoitukseen osallistui 2 poikaa ja 2 tyttöä, jotka olivat 4–5-vuotiaita. Kolmen harjoituspäivän kuluttua pojat halusivat lopettaa osallistumisensa, ja tytöt halusivat jatkaa. Jatkoin mindfulness-harjoittelun tyttöjen kanssa, ja pidin heille toimintatuokioita ja lyhyitä harjoituksia päivän aikana. Jokaisen pitämäni harjoituksen jälkeen kysyin lapsilta heidän mielipiteensä harjoituksista, nauhoitin niitä ja pyrin mahdollisimman nopeasti litteroimaan ääninauhurilla olevat lasten kokemukset. Toteutukseni lopussa kiitin tutkimuksen lapsia antamalla heille tekemäni mitalit. Pidin tärkeänä kiittää lapsia osallistumisesta ja antaa heille jonkin palkinnon muistoksi.

Liitteessä 2 esitän toiminnallisen osuuden ohjelman, jonka harjoitukset keräsin erilaisista lähteistä. Kävin lukemassa monta erilaista mindfulnessiin liittyvää lähdettä, jossa oli aiheeseen kuuluvia lasten harjoituksia. Nämä lähteet olivat: Mindfulness luokkahuoneessa (Fowelin 2019), Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen (Lantieri & Goleman 2008), Tassun toimintakortit (Nyström s.a.), Näin tuet lapsen itsesäätelyä (Sainio ym. 2020), Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat (Sjöblom 2018), Kesyttä jännitys (Suntio 2015) ja Tenavat tasapainoon (Tompuri 2016). Ensin ajattelin keskittyä harjoituksiin, jotka liittyvät hengitykseen ja tunteisiin. Kuitenkin kirjallisuutta lukiessani huomasin, että mindfulness-harjoitukset voivat liittyä moneen erilaiseen asiaan, kuten aisteihin, kehoon, hengitykseen ja tunteisiin. Nämä asiat näyttivät hyvin tärkeältä mindfulnessin harjoittamisessa, joten valitsin näihin kaikkiin liittyvät mindfulness-harjoitukset. Toiset harjoitukset otin suoraan lukemistani lähteistä, kun taas toiset muunsin opinnäytetyötäni sopivampaan muotoon.

9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

9.1 Eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa pitää muistaa eettisiä toimintatapoja. Tutkittaville pitää antaa riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen aiheesta sekä käyttämistä aineistonkeruumenetelmistä. Silloin kun tutkimukseen osallistuvat lapset, heihin pitää tutustua etukäteen. Lapsille pitää myös kertoa tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja aikataulusta selkeällä ja yksinkertaisella kielellä. Tutkijan on kerrottava lapsille, mitä tutkimukseen osallistuminen heiltä vaatii. Tutkittavien pitää myös tietää, että tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista ja että heillä on aina mahdollisuus kieltäytyä osallistumisestaan. Lisäksi tutkijan on pyydettävä suostumus päiväkodin johtajalta tutkimuksen toteuttamiseen sekä lapsilta, heidän vanhemmiltaan ja muilta tutkittavilta tutkimukseen ja haastatteluun osallistumiseen. (Hyvärinen 2017; Luomanen & Nikander 2017; Raittila, Vuorisalo & Rutanen 2017.)

Tutkimukseni alkuvaiheessa esitin tutkimussuunnitelman toimeksiantajalle. Kerroin päiväkodin johtajalle, varhaiskasvatuksen opettajille ja tutkimuksen lasten vanhemmille, mitä aion tehdä ja milloin. Pyysin heiltä tarvittavat suostumukset. (Liitteet 3 ja 4.) Tutkimuksen lasten kanssa olimme tunteneet toi-

semme minun harjoitteluni ja tekemieni sijaisuuksien kautta. Siten tulin suoraan heille kertomaan, että olen tekemässä koulun viimeistä tehtävää, jossa tutkin heidän kokemuksiansa tietoisesta läsnäolosta. Selitin lapsille, mitä tietoinen läsnäolo tarkoittaa, ja kerroin omista suunnitelmistani. Selitin lapsille, että pidän heille harjoituksia joka päivä, ja jokaisen harjoituksen jälkeen kysyn heidän kokemuksiansa harjoituksista ja äänitän niitä. Kokeilimme lasten kanssa äänittämistä yhdessä. Halusin, että äänittämisen prosessi tulee heille tutuksi. Selitin lapsille, että meidän harjoitusten jälkeen vain minä pääsen kuuntelemaan heidän kokemuksiaan. Kerroin myös, että kirjoitan pitkää tekstiä ja kun tehtäväni hyväksytään, voin työskennellä päiväkodissa, kuten lasten päiväkodin kasvattajat. Lopuksi kysyin lapsilta, haluavatko he lähteä tutkimusmatkaan mukaani?

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aikana huomasin, että kahdelle pojalle mindfulness-harjoitukset olivat aika vaativia, eivätkä pojat oikein keskittyneet harjoituksiin. Kolmen harjoituspäivän jälkeen kävin kysymässä kaikilta tutkimuksen lapsilta, haluavatko he jatkaa meidän tutkimusmatkaamme. Kyseiset pojat halusivat kovasti mennä leikkimään, mutta tytöt halusivat jatkaa. Omien havaintojen ja lasten kokemusten perusteella päätin jatkaa tutkimusmatkaa kahden lasten kanssa.

Eettiset ulottuvuudet näkyvät myös tutkimuksen aineiston käsittely- ja arkistointivaiheessa sekä raportointivaiheessa. Näissä on tärkeää, että tutkittaville kerrotaan, mitä aineistolle tehdään, kuka, missä ja miten tekee. Lisäksi on varmistettava haastateltavien tunnistamattomuus. (Hyvärinen 2017; Ranta & Kuula-Luumi 2017; Ruusuvoori & Nikander 2017.) Käsittelin saamaani tutkimusaineistoa luottamuksellisesti ja hävitin kaiken kerätyn aineiston tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksessa minulla olivat selvillä tutkittavien henkilötiedot, kuten kasvattajien nimet, sähköpostiosoitteet ja ammattinimikkeet sekä lasten nimet, iät ja sukupuolet. Nämä henkilötiedot tarvitsin tutkimustani varten. Esimerkiksi otin yhteyttä varhaiskasvatuksen opettajiin sähköpostitse. Tutkimuksessa suojasin tutkittavien identiteettinsä hyödyntämällä vain kasvattajien ammattinimikkeet sekä lasten iät ikähaitarina ja sukupuolet lukumäärällisesti. Pyysin tutkittavilta myös suostumukset yllä mainittujen tietojen hyödyntämiseen tutkimuksessani. Opinnäytetyöni toimeksiantaja ei vaatinut rekisteriselostetta, mutta minun piti informoida varhaiskasvatuksen opettajia ja lasten

vanhempia tutkimuksessa hyödynnettyjen taustatietojen suhteen ja pyytää tarvittavia suostumuksia.

9.2 Luotettavuus

Luotettavuustarkastelua kannattaa tehdä jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa. Näin saadaan luotettavaa tietoa ja paremmat tulokset. Luotettavuustarkastelun edellytyksenä on työn riittävä dokumentaatio, jolla voidaan arvioida tutkijan tehtyjä ratkaisuja. Dokumentaatiossa on tärkeä kirjoittaa perustelut omille valinnoille ja ratkaisuille. Perustelut lisäävät aina kirjoittajan uskottavuutta. (Kananen 2017.) Opinnäytetyöni suunnitteluvaiheessa tutustuin laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereihin ja suhteutin niitä omaan työhön. Kun suunnittelin ja raportoin työni, pyrin avaamaan ja perustelemaan kaikki tutkimukseni vaiheet ja tekemäni valinnat.

Luotettavuustarkastelussa tutkitaan, onko kaikki tutkimuksen vaiheet tehty oikein. Tässä käytetään apuna kahta luotettavuusmittaria, kuten reliabiliteettia ja validiteettia. Reliabiliteetti liittyy lähinnä tutkimuksen toteutukseen ja se tarkoittaa tulosten pysyvyyttä. Kun taas validiteetti liittyy tutkimuksen suunnitteluun ja osittain aineiston analyysiin. Silloin tarkastellaan, että tutkitaan oikeita asioita ja syysuraukset tehdään oikein. (Kananen 2017.)

Tutkimukseni kohdalla reliabiliteetti toteutuu heikosti. Tämä johtuu siitä, että tutkittavien henkilöiden käyttäytyminen, toiminta, ajattelu ja tutkimustilanteet eivät ole vakioita, vaan ne muuttuvat jatkuvasti. Siten kun uusitaan tätä tutkimusta, voidaan saada erilaisia tuloksia. Kuitenkin toinen luotettavuusmittari – validiteetti – toteutuu tutkimukseni kohdalla. Pohdin tarkasti haastatteluteemojen valintaa ja alustavia kysymyksiä. Toistuvasti palasin tutkimuskysymyksiini ja varmistin pysymistäni tutkimukseni aiheessa. Tarkistin myös tutkimusaineiston ja saamani tulokset monta kertaa löytääkseni uusia näkökulmia ja korjatakseni mahdollisia väärin johdettuja tuloksia. Tutkimukseni luotettavuutta vahvistaa myös toisen haastattelun pitäminen varhaiskasvattajien kanssa. Silloin sain tarkennettua, varmistettua ja laajennettua haastateltavien vastaukset. Lisäksi tutkimusaineistoa hankkiessani koin pääseväni kylläntymispisteeseen, kun haastateltavat alkoivat toistaa samoja ajatuksia ja huomasivat sen myös

itse. Tutkimukseni luotettavuutta parantaa myös se, että lasten ja varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset tukivat toisiaan sekä muut tutkimukset ja teorialähteet vahvistavat tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia.

Tutkimukseni luotettavuuden näkökulmasta koen, että tietyissä tilanteissa menettelin väärin. Ensin olin lähettänyt tutkimussuunnitelman toimeksiantajan puolelta nimetylle ohjaajalle, joka oli myös toinen tutkittavani. Tarkoituksena oli, että kasvattaja perehtyy suunnitelmastani ilmenevään tutkimuksen toiminnalliseen osuuteen, jolloin kasvattaja tietää, mitä aion toteuttaa. Kuitenkin myöhemmin pohdin, ettei koko suunnitelmaa tarvinnut lähettää hänelle, koska siinä olivat myös esillä tutkimuskysymykseni. Kyseisellä menettelytavalla olisin voinut johdattaa kasvattajaa ajattelemaan aihetta ja pohtimaan omia kokemuksia siihen liittyen. Tämä saattoi näkyä hänen vastauksissaan haastattelutilanteessa.

Toisen kerran koin menetteleväni väärin toiminnallisen osuuden aikana. Silloin lapset olivat ulkoilemassa, ja minä odotin sopivaa hetkeä ottaa lapsia harjoitteluun. Siihen aikaan keskustelimme toisen varhaiskasvatuksen opettajan kanssa opinnäytetyöstäni, jolloin keskustelussa paljastin omat kokemukset mindfulness-menetelmästä. Myöhemmin kävin pohtimaan, että tulisi pidättäytyä kertomasta kokemuksiani, koska meidän keskustelumme saattoi vaikuttaa kasvattajan kokemukseen mindfulness-menetelmästä ja johdattaa tiettyihin vastauksiin haastattelutilanteessa.

Pohdin yllä kuvaamia tilanteita monta kertaa ja päädyin siihen, että niiden vaikutus tutkimustuloksiin oli suhteellisen pieni. Kasvattajien kokemukset tukivat toisiaan, vaikka he olivat seuranneet erilaisia harjoituksia eivätkä nähneet toiminnallista osuutta kokonaisuudessa. Kasvattajat osasivat myös perustella omia kokemuksiaan. On kuitenkin haastavaa arvioida kyseisten tilanteiden vaikuttavuutta tutkimukseni luotettavuuteen. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuustarkastelu jää usein tutkijan arvioinnin ja näytön varaan, joten objektiivisen luotettavuuden saavuttaminen on lähes mahdotonta (Kananen 2017).

10 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä opinnäytetyössä keräsin tutkimusaineiston kysymällä lasten kokemuksia mindfulness-harjoitusten jälkeen ja haastattelemalla kahta tutkimuksen lasta ja kahta varhaiskasvatuksen opettajaa toiminnallisen osuuden jälkeen. Tässä luvussa esitän tutkimukseni tulokset. Ensin kuvaan lasten ja varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset mindfulness-menetelmän käytöstä ja sen jälkeen heidän kokemuksensa menetelmän vaikutuksista lasten itsesäätelytaitoihin.

10.1 Lasten kokemukset mindfulness-menetelmästä

Lasten kokemukset mindfulnessista jakautuivat kolmeen eri teemaan, joita ovat mindfulness-harjoitusten mielekkyys, mindfulness-harjoitusten vaativuus, ja muut lasten kokemukset. Nämä teemat nousivat esille lasten harjoitusten jälkeisissä kokemuksissa ja loppuhaastattelussa. Seuraavaksi esitän tutkimukseni tulokset kyseisten teemojen mukaan.

Mindfulness-harjoitusten mielekkyys

Tutkimuksen lapset kokivat mindfulness-harjoitukset sekä erilaiset harjoitusten tekemiset ja tapahtumat kivoiksi. Tämä ilmenee lasten harjoitusten jälkeisissä kokemuksissaan. Lasten mielestä oli kiva tunnustella esineitä, katsoa ja kuulla lähimetsää, nähdä saippuan muuttuvan vaahdoksi, matkia toisen liikkeitä ja puhaltaa sulkaa. Lisäksi lapset kokivat tunnekorttien valitsemisen, erilaisten eläinten ja niiden tunnetilojen näyttelemisen sekä saippuavaahdon kohoamisen kivoiksi.

Tutkimuksen lasten mukaan harjoituksissa olivat myös kivat asiat. Esimerkiksi tunnusteluesineet olivat kivoja, ja lapset löysivät niistä mieluisan itselleen. Toinen lapsista ilmaisi tykänneensä pumpulista ja toinen sulasta. Lapsista olivat myös kivat oman kehon osat, kuten hengitysharjoituksessa lasten tuntemat luut. Toisaalta lapset eivät joskus tieneet, mitä harjoituksessa oli kivaa. Harjoitusten jälkeen lapset jakoivat myös harjoitusten aikana tekemiään havain- toja. He huomasivat vaahdon kohoamisen ja kovan veden virtauksen käsien- pesussa sekä banaanin kuorin keltaisen ja ruskean värin.

Tutkimuksen lapsista harjoitukset tuntuivat kivoilta ja hyviltä, ja lapsilla oli mukava olo harjoituksissa ja harjoitusten jälkeen. Toinen tutkimuksen lapsista koki, että hänen olossaan tapahtui muutos erään harjoituksen jälkeen, mutta hän ei osannut sitä kuvailla. Ensin hän vastasi siihen liittyvään haastattelukysymykseen myönteisesti, mutta hiljaisesti ja epävarmasti. Sitten hän jatkoi toiseen kysymykseen vastaamistaan innostuneena, mutta loppuvaiheessa hänen äänensävyensä muuttui surulliseksi. Lapsen äänensävy kertoi jonkin muutoksen tapahtuneen, mutta se kertoi myös siitä, ettei lapsi osannut sitä kuvailla. Toinen lapsista ei kokenut, että hänen olossaan tapahtui muutos, vaikka hän ensin vastasi myönteisesti kysymykseen.

H: (...) Tunnetteko eroo...

L1: Joo (hiljaa ja epävarmaa)

H: olossa ennen harjoitusta

L2: Joo (tekemässä omia juttuja)

H: ja sen jälkeen? Mitä tapahtui? Minkälainen muutos tapahtui?

L1: Että...hmm...en mä tie...

H: Tietääkö, L2? Tapahtuiko mitään muutosta sinun olossa?

L2: Ei (tekemässä omia juttuja)

Tutkimuksen loppuhaastattelussa lapset eivät osanneet heti vastata kysymykseen, mikä harjoitus heille jäi mieleen. Kuitenkin sen jälkeen, kun aloin muistuttaa lapsia meidän tehdyistämme harjoituksista, he muistivat ja kertoivat omia kokemuksia. Lapsille jäivät enemmän mieleen sellaiset harjoitukset, kun esineiden tunnustelu ja sulkien puhallus eli vatsahengitys laskien, jossa apuna käytettiin sulkia. Lapsista nämä harjoitukset tuntuivat kivoilta. Toinen lapsista ilmaisi myös tykänneensä sulkien puhalluksesta eli vatsahengitys laskien -harjoituksesta.

Mindfulness-harjoitusten vaativuus

Lasten kokemusten mukaan suurin osa mindfulness-harjoituksista tuntui helpolta. He kokivat harjoitusten sisältöön kuuluvat konkreettiset asiat ja tekemiset helpoiksi. Esimerkiksi lapset kokivat lähiympäristön havainnoinnin, banaanin syömisen, saippuan käsienpesussa, hiljaisen kävelemisen ja luut hengitysharjoituksessa helpoiksi. Lisäksi tunnetilat-harjoituksessa toisesta lapsesta oli helppo ottaa kortti, mutta oli vaikea ottaa kuva. Hän ei osannut sanoa, miksi se oli vaikea, enkä pyytänyt lasta tarkentamaan vastausta haastattelutilanteessa. Kuitenkin on todennäköistä, että hänestä oli helppo ottaa tunnekortti,

mutta oli vaikea valita eläinten kuva siihen tunteeseen liittyen. Toinen lapsi taas koki eläinten ja niiden tunnetilojen näyttelyn helpoksi. Hänen mielestään myös kielteisiä tunteita oli helppo näyttää, kun siihen oli riittävästi aikaa.

Toisaalta lapset kokivat abstraktiset asiat ja tekemiset vaikeiksi. Toinen lapsista piti savipallojen kuvittelun ja myös koko kehoskannaus ja -tietoisuus -harjoituksen vaikeana. Lisäksi hän koki hengityksen tunnustelun ja hengittämissen vaikeina, mutta itse hengitysharjoitukset helppoina. Toinen lapsi taas koki hengittämisen helppona, mutta hengitykseen keskittymisen vaikeana. Ensimmäinen hän innostuneena vastasi, että oli helppo keskittyä hengitykseen, mutta sen jälkeen surullisella äänensävyllä hän totesi, että olikin vaikeaa. Tämä lapsi ei ottanut kantaa kehoskannaus ja -tietoisuus -harjoituksen mielekkyydestä ja vaativuudesta. Hän ei myös osallistunut siihen vaan oli lähellä kuuntelemassa. Lisäksi hän ei osallistunut hengitysharjoitukseen ja käytti kehonkieltä vastauksissaan.

Kerran harjoituksen jälkeen lapset ilmaisivat, että heidän oli vaikea lähteä leikistä pois harjoitusta varten, ja he kertoivat omasta halusta palata leikkeihin. Lasten kokema syy, minkä takia oli vaikea lähteä leikistä pois, jäi kuitenkin epäselväksi.

Muut lasten kokemukset

Loppuhaastattelussa tutkimuksen lapset ilmaisivat muita kokemuksia mindfulness-menetelmää liittyen. Esimerkiksi he ilmaisivat haluavansa jatkaa sellaisten harjoitusten tekemistä päiväkodissa, ja toinen lapsista selitti sen kuvaamalla näitä harjoituksia kivoiksi.

Tutkimuksen lasten kokemusten mukaan tutkijan pitäisi harjoitella sellaisia harjoituksia. Lapset eivät kuitenkaan osanneet kertoa, miksi he kokivat näin. Toisaalta uskon sen liittyvän lasten jaksamiseen, koska tämä kysymys oli haastattelun loppuvaiheessa ja lapset alkoivat aktiivista liikehdintää. Toisaalta taas lasten vastauksiin saattoi vaikuttaa minun kielellisesti väärin esittämä kysymys.

10.2 Varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset mindfulness-menetelmästä

Tämän alaluvun alussa esitän tutkimukseen osallistuneiden varhaiskasvatuksen opettajien yleiset kokemukset mindfulness-menetelmän käytöstä. Sen jälkeen esitän kasvattajien kokemukset neljän analyysivaiheessa muodostetun teeman mukaan. Nämä teemat ovat varhaiskasvatuksen resurssit ja tarve mindfulness-menetelmälle, mindfulness-harjoitusten paikka ja muoto päiväkotiympäristössä, mindfulness-harjoitukset ja lapset sekä mindfulness-harjoitusten vaikutukset lapsiin.

Tutkimukseen osallistuneiden varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset mindfulness-menetelmän käytöstä olivat myönteisiä. Varhaiskasvattajat olivat kiinnostuneita menetelmän käytöstä ja kokivat mindfulness-harjoitukset hyvänä vaihteluna lasten päiväkotiarkeen. Heidän mukaansa mindfulness-harjoituksia voi aloittaa lasten kanssa pienestä asiasta, kuten metsän kuuntelemisesta, ilman koulutusta. Toisaalta kasvattajat kokivat, että jos haluaa käyttää menetelmää syvällisemmin, niin silloin kannattaa kouluttautua. Varhaiskasvatuksen opettajilla ei ollut paljon tietoa mindfulnessista ennen tätä opinnäytetyötä. Kuitenkin kasvattajat saivat tietyn käsityksen mindfulnessista tutkimuksen aikana. He osasivat määritellä mindfulness-käsitteen, ja he jakoivat omia kokemuksia mindfulness-menetelmän käytöstä.

Varhaiskasvatuksen resurssit ja tarve mindfulness-menetelmälle

Varhaiskasvattajat nostivat esille päiväkodin resurssit ja niiden vaikutukset mindfulness-menetelmän käyttöönottoon. Heidän mielestään on haastava saada muutama lapsi mukaan intensiiviseen harjoitteluun, kun on niin isoja lapsiryhmiä. Heidän mielestään nykyiset päiväkodin resurssit voivat aiheuttaa haasteita mindfulness-menetelmän käyttöönotolle. Esimerkiksi he kertoivat, että ihanteellisesti mindfulnessista pitäisi tulla osa arkea ja rutiinia päiväkotielämässä, mutta kun nykyään on isoja lapsiryhmiä ja vähän kasvattajia ei siihen pysty.

”Kun nyt se on aika sellast hektistä, ett tavallaan sehavat vaan ett kaikki on rauhassa, koska yks itkunen lapsi nii siel on koht monta itkusta laps lasta. Mut resurssit on eri, ei pysty, ei pysähtymään vaan hetkeen,

koska siellä on monta sellasta, jotka tarvii sen sellasen tän hetken, että hei tutkitaan nyt tätä pintaa tässä tai...”

Varhaiskasvattajat olivat myös sitä mieltä, että mindfulness-menetelmälle on tarvetta varhaiskasvatuksessa. Perusteluina oli muun muassa se, että mindfulnessin avulla lapsi voi rentoutua ja rauhoittua. Lisäksi lasten oma tutkimisen halu kehittyy ja sen kautta myös lasten oppiminen edistyy. Kasvattajat kokivat, että mindfulnessin avulla lapset saavat pysähtyä ja nauttia päivän hetkistä, kun nyky-yhteiskunnassa vallitsevat kiire ja toimintojen nopea vaihtelu. Kasvattajat kokivat myös harjoitusten kehittävän lasten itsesäätelytaitoja, sosiaalisia taitoja ja itsetuntemusta, joita päiväkotilapset opettelevat todella paljon ja joita tarvitaan esiopetuksessa ja koulussa.

Mindfulness-harjoitusten muoto ja paikka päiväkotiympäristössä

Varhaiskasvatuksen opettajien mukaan mindfulness-menetelmää voi toteuttaa sekä systemaattisina toimintatuokioina että päiväkotiarkeen sisällytettynä pienissä hetkissä. He pitivät hyvin mahdollisena toteuttaa tietoista käsienspesua päivän aikana ja luonnossa tietoista olemista suunniteltuna toimintatuokiona. Kasvattajien mukaan silloin kun suunnitellaan mindfulness-harjoituksia toimintatuokioina, niin lapset tietävät, mitä on tulossa. Edelleen kun mindfulnessia toteutetaan päivän pienissä hetkissä, kaikki lapset voivat osallistua harjoitukseen. Varhaiskasvattajat myös kokivat, että jos haluaa toteuttaa mindfulness-harjoituksia koko ryhmän kanssa, niin pienryhmät ovat ainoa mahdollisuus tai todella kiinnostuneet lapset. Heidän mukaansa pienryhmässä lapsilla on mahdollisuus oikeasti pysähtyä tähän hetkeen.

Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat eri tavalla mindfulness-harjoitusten eri muodot. Toisen varhaiskasvattajan mielestä aisteihin, tunteisiin, hengitykseen ja kehoon liittyvät harjoitukset soveltuvat hyvin lasten kanssa toteutettavaksi. Hänen mukaansa esimerkiksi draaman avulla tehtävät harjoitukset mahdollistavat lapsen ainutlaatuisen persoonan esille tulemistä. Toinen kasvattaja koki, että lapsille sopivat parhaiten aistien kautta toteutettavat mindfulness-harjoitteet, kuten luonnon havainnointi ja ruokaan tutustuminen.

Varhaiskasvattajien mielestä mindfulness-harjoituksia voidaan myös harjoittaa erilaisissa päiväkotiarjen tilanteissa. Esimerkiksi erilaisissa tuokioissa, tuokioiden ja toimintojen jälkeen, siirtymätilanteissa ja ennen niitä, aamun tuontitilanteissa, rentoutumishetkillä, kuten päivälevolla sekä toiminnan tai leikin välissä. Kasvattajien mukaan syynä mindfulness-menetelmän käytölle näissä tilanteissa on paljolti lasten rauhoittuminen.

Mindfulness-harjoitukset ja lapset

Tutkimuksen varhaiskasvattajat kokivat, että mindfulness-menetelmä sopii päiväkotikäisille lapsille hyvin. Toinen varhaiskasvattaja koki, että mindfulnessia voi harjoitella jokaisen lapsen kanssa, mutta toiminnan tai leikin välissä rauhoittumista tarvitsevat lapset hyötyvät siitä enemmän. Hän koki myös, että aistien kautta tehtävät harjoitukset sopivat eri-ikäisille lapsille. Toinen varhaiskasvattaja koki, että mindfulness-menetelmä sopii enemmän 5-vuotiaille päiväkotilapsille. Toisaalta hänestä kaikki lapset eivät ole valmiita siihen, joten harjoitusten pitää olla vapaaehtoisia. Kasvattaja myös koki, että mindfulness-menetelmän käytöstä voisivat hyötyä erityisesti pojat, koska he eivät osaa käsitellä tunteita samalla tavalla kuin suurin osa tytöistä.

”Mielestäni mindfulness sopii lapsille hyvin. Mindfulnessia voisi harjoitella jokaisen lapsen kanssa, mutta mielestäni eniten siitä hyötyy sellaiset lapset, jotka tarvitsevat välillä toiminnan tai leikin välissä rauhoittumista (...)”

Kasvattajat jakoivat myös omia kokemuksia siitä, miten tutkimuksen lapset suhtautuivat mindfulness-harjoitukseen. Kasvattajien mielestä lapset olivat todella kiinnostuneita harjoituksista, heille ne olivat mukavia ja tärkeitä. Lapset pitivät harjoituksista ja erottua niistä. He osasivat keskittyä harjoitukseen, ja he olivat avoimia niiden suhteen. Toisen kasvattajan mielestä oli mielenkiintoista, kun lapset osasivat eläytyä tunnetilat-harjoituksessa oleviin eläimiin ja niiden tunnetiloihin sekä innostuivat näyttämään niitä.

Mindfulness-harjoitusten vaikutukset lapsiin

Tutkimuksen varhaiskasvattajien kokemusten mukaan mindfulness-menetelmä vaikuttaa myönteisesti lapsiin. He kokivat, että mindfulness kehittää lasten itsesäätelytaitoja, tunteiden ilmaisua, sosiaalisia taitoja, itsetuntemusta ja -

varmuutta sekä mielikuvitusta ja tutkimisen taitoja. Heidän mielestään lapset voivat kokea yhteisöllisyyttä muiden harjoituksia tekevien lasten kanssa. He kokivat myös, että lapset voivat saada uusia näkökulmia kaverisuhteilleen ja omalle paikalle ryhmässä, silloin kun mindfulness-harjoittelu on pitkäjänteistä. Toinen kasvattaja pohti myös mahdollisia mindfulnessin tuomia haittoja. Hän mainitsi tilanteen, jossa lapsi, jonka kanssa harjoitellaan mindfulnessia, on todella verkkainen ja vaatii paljon aikaa, ei hänelle voi sitä antaa loputtomiin. Kasvattajan mielestä se saattaa aiheuttaa lapselle haittaa.

Varhaiskasvattajat jakoivat myös kokemuksia siitä, mitä tutkimuksen lapset oppivat mindfulness-harjoituksista. Kasvattajien mukaan lapset oppivat huomaamaan päivän pieniä hetkiä ja pysähtymään niihin. Lapset rauhoittuivat sen jälkeen, kun he saivat keskittyä yhteen pieneen asiaan. Lasten mielikuvitus ja tutkimisen taidot kehittyivät. Lapset oppivat myös uutta itsestään. He tiedostivat, että heillä on jo tiettyjä taitoja ja he pystyvät kehittämään niitä. Esimerkiksi he huomasivat kehonsa mahdollisuudet: kun he puhaltavat paperia, niin se liikkuu. Lapset oppivat myös erilaisia tunteita ja eläytymistä niihin, kun he harjoittelivat mindfulnessia draaman kautta. Lapset oppivat myös vaikuttamaan asioihin käsienpesun avulla. Varhaiskasvattajat kokivat myös, että tutkimuksen lapsille mindfulness-harjoitukset jäivät mieleen. Lapset jatkoivat esineiden tutkimista, paperin puhaltamista ja tietoista käsienpesua.

” (...) no just tällaista ehkä nii ku mitä itse pystyy tekemään, että vaahdota just sitä saippuaa ja hei, että tähän on hyvä taito osata, koska nyt ne kädet on puhtaat (...)”

10.3 Mindfulness-menetelmä ja lasten itsesäätelytaidot

Tässä aluvussa esitän ensin lasten ja sitten varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset mindfulness-menetelmän vaikutuksista lasten itsesäätelytaitoihin.

Lasten kokemukset

Lasten kokemukset mindfulness-menetelmän vaikutuksista heidän itsesäätelytaitoihinsa näkyivät meidän loppuhaastattelussamme. Ensin tutkimuksen lapset eivät osanneet kertoa, mitä he olivat oppineet tehdyistä harjoituksista, ei-

vätkä he osanneet pohtia, mitä niistä voi oppia. Kuitenkin sen jälkeen kun kysyin asiasta eri tavalla, toinen lapsista sanoi, että hän oppi tarkkailemaan kaikkea pientä. Hän myös kertoi esimerkin, jossa hän käytti tarkkailua. Se oli sienimetsä, jossa piti katsoa sieniä tarkasti, että osasi erotella, mikä on myrkkysieni ja mikä ei. Hän kertoi näkevänsä kärpässienen ja suppilovahverot, kun hän oli sienestämässä. Toinen lapsista kertoi oppineensa etsimään kaikenlaisia asioita. Kumpikin lapsi oli sitä mieltä, että tarkkailua voidaan tarvita, kun etsitään jotain. Toinen heistä kertoi esimerkin sienestämisestä, kun etsii sieniä, muttei löydä, niin pitää tarkkailla.

Toinen tutkimuksen lapsista koki myös, että hengittäminen voi auttaa rauhoittumaan itkutilanteessa. Lapsi mainitsi myös äidin kehottavan hengittämään, kun itkettää. Kyseisen lapsen maininta voi osoittaa siihen, että hänellä oli jo kokemuksia hengittämisen rauhoittuvista vaikutuksista ennen tässä opinnäytetyössä toteutettuja mindfulness-harjoituksia. Kutenkin se, että lapsi toi kokemuksensa esille, voi kertoa siitä, että hän koki hengittämisen tuomaa rauhoittuva vaikutusta uudelleen tässä tutkimuksessa.

Varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset

Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat, että mindfulness kehittää lasten itsesäätelytaitoja. Kasvattajat olivat sitä mieltä, että mindfulness-harjoitukset mahdollistavat tiettyjen asioiden harjoittamisen lasten kanssa ja sen jälkeen niiden liittämisen itsesäätelyä vaativiin tilanteisiin. Kasvattajien mielestä ensin aikuinen harjoittelee mindfulnessia lapsen kanssa ja tukee lasta opittujen asioiden hyödyntämisessä itsesäätelyä vaativissa tilanteissa riittävän pitkään. Sen jälkeen lapsi voi huomata harjoitusten rauhoittavan vaikutuksen, ja hän voi oppia itse liittämään opittuja asioita reaalityötilanteisiin ja käyttämään niitä itsenäisesti. Kasvattajat mainitsivat esimerkin kiukkutilanteesta, jossa lapsi voi oppia käyttämään hengittämistään itsensä rauhoittumiseen. Toinen varhaiskasvattaja koki, että tutkimuksen lapset osasivat liittää opittuja asioita reaalityötilanteisiin. Hänen mukaansa lapset muistivat hengittämisen kiukkutilanteessa, ja he alkoivat hengittämään.

Varhaiskasvatuksen opettajat olivat myös sitä mieltä, että mindfulness-menetelmän avulla lapsi voi oppia pysähtymään tilanteeseen ja rauhoittamaan itseään. Varhaiskasvattajat nousivat esille, että mindfulness-harjoitusten myötä lapsi oppii huomaamaan erilaisia päivän hetkiä ja pysähtymään niihin. Varhaiskasvattajat korostivat pysähtymisen tärkeyden ja sen vaikutuksen siihen, että lapsi voi valita itsensä ja tilanteen sopivaa säätelymuotoa. Kasvattajien mukaan yksi sellainen säätelymuoto voi olla mindfulnessin opettama hengitykseen keskittyminen.

” (...) mut kyl mä uskon, koska sit kun osaa pysähtyy tilanteeseen ja pystyy rauhoittamaan itsetään joko se on sit käsi tähän tai sitten ihan se hengittäminen, ett huomaa ett hengittää täs näin, nii osa lapsist varmaan isommat lapset oppiiki siihe ja pystyy se kiukkua myös nii ku säätelmään (...)”

Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat myös, että kun lapsi oppii pysähtymään ja rauhoittumaan, hän oppii myös ajattelemaan omaa toimintaansa. Lapsi oppii ajattelemaan, miten hänen pitäisi toimia itsesäätelyä vaativassa tilanteessa, ja vasta sen jälkeen toimimaan. Kasvattajien mukaan silloin kun lapsi pysähtyy, hän pystyy tiedostamaan kokemia tunteitaan ja sitä, miltä ne tuntuvat omassa kehossaan. Lisäksi lapsi pystyy asettumaan toisen ihmisen asemaan ja ymmärtämään hänen tunteitaan. Silloin lapsi voi oppia ratkaisemaan tilannetta itseä ja muita arvostavalla tavalla. Kasvattajien kokemusten mukaan täten lapset voivat oppia ratkaisemaan tilanteita itsenäisesti.

Varhaiskasvatuksen opettajat jakoivat myös kokemuksia siitä, että mindfulness voi tukea lasten itsesäätelytaitoja tilanteissa, kun lapsi kokee surua, kiukkua, ärsytystä tai muuta ikävää tunnetta. Silloin kasvattajat pitivät mindfulnessin opettaman hengityksen tunnustelun tai hengitykseen keskittymisen voivan auttaa lasta rauhoittumaan. Kasvattajien mukaan erityisesti pojat ja ylikierröksillä käyvät lapset voivat hyötyä mindfulnessista. Heistä kyseiset lapset saivat ajatuksen taas mukaan omaan toimintaan. Pojat voisivat oppia ilmaistamaan tunteitaan ja ratkaisemaan tilanteita rakentavalla tavalla eikä käyttämään väkivaltaa. Ylikierröksillä käyvät lapset taas palauttaisivat yhteyden omaan itseen, ajatteluun ja tekemiseen. Lisäksi kasvattajat kokivat, että mindfulness voi auttaa lasta rauhoittumaan aktiivisten toimintojen jälkeen ja näin keskittymään toiminnan jälkeisiin tehtäviin, kuten esimerkiksi pukemiseen ja ruokailuun. Silloin lapsen toimintaa sujuu paremmin.

Toisen kasvattajan mielestä olisi ihanteellista, että lapset pystyisivät myös hektisissä tilanteissa olemaan yhteydessä omaan itseen. Hänestä oli mielenkiintoinen tilanne, kun tutkimuksen lapset halusivat tehdä vatsahengitys-harjoituksen, vaikka ympärillä vallitsi hektisyys. Kasvattajan mielestä he pystyivät keskittymään ja huomaamaan, mitä ajatuksia mielessä liikkuu. Kasvattajan kokemuksen mukaan olisi hyvää, jos mindfulnessin opettamat taidot säilyisivät aikuisuuteen asti, jolloin aikuisena osaa tietyissä tilanteissa käyttää näitä taitoja, säädellä itseään ja selviytyä tilanteista.

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa lasten ja varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia mindfulness-menetelmän käytöstä ja selvittää heidän kokemuksiansa kyseisen menetelmän vaikutuksista lasten itsesäätelytaitoihin. Seuraavaksi teen yhteenvetoa tutkimukseni tuloksista ja vastaan tutkimuskysymykseeni. Lisäksi pohdin saamiani tuloksia ja tuloksista seuraavia päätelmiä teorian valossa. Ensimmäinen tutkimuskysymys oli: minkälaisia kokemuksia lapsilla ja varhaiskasvatuksen opettajilla syntyy mindfulness-menetelmän käytöstä?

Tutkimuksessa lasten kokemukset mindfulness-menetelmän käytöstä olivat myönteisiä. Lapset kokivat mindfulness-harjoitukset mielekkäinä ja halusivat jatkaa harjoittelemista päiväkodissaan. Lasten kokemusten mukaan harjoitusten konkreettiset asiat ja tekemiset olivat helppoja, kun taas abstraktiset asiat ja tekemiset tuntuivat heistä vaikeilta. Lapsille jäivät mieleen esineiden tunustelu - ja sulkien puhallus eli vatsahengitys laskien -harjoitukset.

Kun suunnitellaan lapsille mindfulness-harjoituksia, pitää muistaa, että harjoitusten on oltava mahdollisen leikinomaisia, konkreettisia ja lapsia kiinnostavia. Samaa myös huomannut Mikkola (2015) opinnäytetyössään. Hänen mukaansa lapset paremmin sitoutuvat mindfulness-harjoitukseen ja pysähtyvät tässä olevaan hetkeen, kun harjoituksissa yhdistyvät konkreettinen tekeminen ja leikinomaisuus. Tutkimukseni toiminnallisen osuuden aikana minusta usein tuntui, että harjoitukset ovat liian abstraktisia ja vaikeasti hahmottavia. Koin usein tarpeen tehdä harjoituksista enemmän liikkuvaisia ja lapsia kiinnostavia.

Siten toiminnallisen osuuden aikana sain muokattua yhden harjoituksen lapsille sopivampaan muotoon. Kun harjoittelimme hengitystä lasten kanssa, huomasin sen olevan heille vaikeaa ja yksitoikkoista. Seuraavan hengitysharjoituksen – vatsahengitys laskien – piti olla paikallaan oleva ja abstraktinen. Päätin kuitenkin muokata sitä ottamalla mukaan lasten kiinnostuksen kohteet eli höyhenet. Ensimmäisen harjoituksen myötä muistin, että lapset tykkäävät höyhenistä. Sillä tavalla harjoituksesta tuli enemmän liikkuvainen, konkreettinen ja lapsia kiinnostava. Olikin mielenkiintoista kuulla, kun juuri tämä harjoitus, jota lapset kutsuivat sulkien puhallukseksi, jäi heille mieleen.

Varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset mindfulness-menetelmän käytöstä olivat myös positiivisia. Kasvattajien mukaan mindfulness-harjoitukset olivat mielekkäitä ja päiväkotikäisille lapsille sopivia. Heistä mindfulnessille on tarvetta ja sen käytölle on mahdollisuuksia varhaiskasvatuksessa. He kokivat, että mindfulness-menetelmää voidaan käyttää päiväkodin arjen erilaisissa tilanteissa, kuten jokapäiväisissä pienissä hetkissä ja isompina toimintatuokioina. Heidän kokemustensa mukaan mindfulnessista pitäisi tulla osa arkea ja rutiinia, mutta nykyiset resurssit aiheuttavat siihen haasteita. Kasvattajat myös kokivat mindfulnessin vaikuttavan myönteisesti lapsiin. Heistä menetelmän avulla lapset oppivat rentoutumaan ja rauhoittumaan sekä huomaamaan päivän erilaisia hetkiä ja nauttimaan niistä. Lisäksi mindfulness-harjoitukset voivat kehittää lasten tunteiden ilmaisua, itsetuntemusta, sosiaalisia taitoja, mielikuvitusta ja tutkimisen taitoja.

Varhaiskasvattajien esiin tulleet kokemukset tukevat myös omaa näkemystäni siitä, että mindfulnessista voi tulla osa arkea ja rutiinia. Lasten kanssa harjoittelua voidaan aloittaa muodollisessa muodossa. Silloin mindfulnessia harjoitellaan säännöllisesti ja ohjatusti. Sen jälkeen voidaan lisätä epämuodollista harjoittelua, jolloin mindfulnessia liitetään päivän erilaisiin hetkiin, kuten esimerkiksi syömiseen ja pukemiseen. Sillä tavalla lapset tutustuvat menetelmään, tottuvat siihen ja sisäistävät sen perusajatuksen. Näin mindfulnessista voi tulla luonteva olemisen tapa. Toisaalta Lantieri & Goleman (2008, 52) ovat sitä mieltä, että lasten kanssa mindfulness-harjoituksia kannattaa aloittaa päivän arkitoimien mukana ja sen jälkeen siirtyä paikallaan toteutuviin harjoituksiin. Tässä tutkimuksessa harjoittelimme lasten kanssa samaan aikaan muodollisesti ja epämuodollisesti. Minusta nämä harjoittelun eri muodot tukivat lasten

tietoisen läsnäolon harjoittelua. Koen kuitenkin, että mindfulnessin harjoittelu-
muoto riippuu lasten valmiuksista ja kiinnostuksesta mindfulnessia kohtaan.
Harjoituksia suunniteltaessa pitää ottaa nämä seikat huomioon.

Toinen kasvattajien kokemus varhaiskasvatuksen resurssien ja mindfulness-
menetelmän riippuvuussuhteesta myös vahvistaa minun omia käsityksiäni
tästä asiasta. Varhaiskasvatuksen resurssit vaikuttavat paljon kasvattajien
mahdollisuuksiin pysyä läsnäolon tilassa ja opettaa tietoisuustaitoja lapsille.
Kasvattajan tietoinen läsnäolo on erityisen tärkeää, koska hän mallintaa tietoi-
suustaitoja lapsille, jotka aistivat sen todella hyvin ja ottavat siitä mallia. Oman
kokemukseni mukaan – päiväkotiharjoittelujen ja sijaisuuksien myötä – olen
myös huomannut, kuinka haastavaa on säilyttää läsnäolon asenne päiväko-
tiympäristössä. Tämä seuraa siitä, että päiväkodeissa on isoja lapsiryhmiä ja
vähän työntekijöitä, jolloin työtä tehdään hektisissä olosuhteissa. Resurssien
puute vaikuttaa varsinkin voimakkaasti silloin, kun kasvattajan tietoisen läsnä-
olon taidot ovat vasta kehittymässä. Siinä tapauksessa hektiset olosuhteet
haastavat yhä enemmän kasvattajan läsnäolon taitoa ja tämän harjoittelemista
lasten kanssa.

Toinen tutkimuskysymys oli: mitä hyötyjä mindfulnessista voi olla lasten it-
sesäätelytaitoihin? Tutkimuksessa nousivat esiin lasten ja varhaiskasvatuksen
opettajien kokemukset useista hyödyistä lasten itsesäätelytaitoihin. Ensinnä-
kin mindfulnessin koettiin tukevan lasten tarkkaavuuden taitoja. Sainio ym.
(2020, 36–61) tukevat myös tätä ajatusta tarkkaavuuden taitojen määrittelyllä.
Heidän mukaansa ne ovat taitoja, joiden avulla lapsi oppii kiinnittämään huo-
miota olennaisiin asioihin ja ehkäisemään häiritseviä tekijöitä. Kun lapsen tark-
kaavuuden taidot ovat vahvoja, hän pystyy keskittymään tiettyyn asiaan, huo-
mioimaan ympäristöään ja mahdollisen keskeytyksen jälkeen palaamaan asi-
aan. Miten enemmän lapsi harjoittelee tarkkaavuuden suuntaamista ja käyttä-
mistä, sitä vahvimmat lapsen itsesäätelytaidot ovat. Tähän tietoon ja tämän
tutkimuksen tuloksiin perustuen voisi tehdä johtopäätöksen, että mindfulness
tukee lasten itsesäätelyä kehittämällä heidän tarkkaavuuden taitojaan. Mind-
fulness perustuukin tarkkaavuuden suuntaamiseen. Esimerkiksi tässä tutki-
muksessa jatkuvasti keskityttiin erilaisiin asioihin, kuten hengitykseen, kehoon
ja ympäristön ääniin. Lapset osasivat keskittyä omiin aisteihin ja niiden kautta

huomaamaan muuan muassa lintujen ja ajoneuvojen ääniä ja auringon lämpöä.

Toiseksi mindfulnessin opettaman hengityksen koettiin rauhoittavan lasta itsesäätelyä vaativissa tilanteissa. Esimerkiksi kun lapsi kohtaa kiukkua tai muita ikäviä tunteita, hengitys voisi auttaa lasta palauttamaan mielen ja kehon tasapainoon. Sainio ym. (2020, 61) kertovat myös että, silloin kun lapsi jaksaa rauhoittaa itseään ja suunnata huomionsa yhteen asiaan, hän vahvistaa muun muassa tarkkaavuudesta ja itsesäätelystä vastaavat aivoalueet. Esimerkiksi kun keskitytään hengitykseen, tarkkaavuus kasvaa. Kun hengitetään rauhallisesti, aktivoidaan autonomisen hermoston tyyntävän osan ja autetaan itseään palautumaan stressistä. Siten voisi tehdä johtopäätöksen, että hengitys voi olla lapsen aina käytettävissä oleva apukeino vaikuttaa itseensä, säädellä omaa käyttäytymistään ja ratkaista tilannetta. Koen, että on hyvä antaa lapsen tutustua omaan kehoon ja sen mahdollisuuksiin, kuten hengittämiseen. Lapset oppivat luottamaan omiin kykyihinsä sekä vaikuttamaan itseensä ja tilanteeseen. Ensin kannattaa tehdä lyhyitä hengitysharjoituksia rauhallisissa olosuhteissa. Sitten lapsia voi muistuttaa hengittämään vaativissakin tilanteissa. Vähitellen lapsi oppii huomaamaan hengityksen tuoman rauhoittavan vaikutuksen ja käyttämään sitä itsenäisesti.

Lisäksi tässä tutkimuksessa mindfulness-menetelmän koettiin auttavan lasta pysähtymään ja olemaan yhteyksissä omaan itseensä, tekemiseen ja ajatteluun itsesäätelyä vaativissa tilanteissa. Ala-Lahdin (2019) pro gradu -tutkielmaansa lapset myös kokivat mindfulnessin auttavan pysähtymään sekä ajattelemaan, ohjailemaan ja hallitsemaan omaa toimintaa. Siten koen, että mindfulnessilla ja lasten itsesäätelytaidoilla voi olla suora yhteys. Kuvassa 1 on esitetty, millä tavalla mindfulness voi tukea lasten itsesäätelytaitoja. Siinä ensimmäisellä sijalla on pysähtyminen. Silloin kun lapsi pysähtyy tähän hetkeen, hän välttää automaattista reagoimista. Lapsi voi rauhoittaa itseään ja rauhassa ajatella omaa toimintaa. Näin lapsi voi tehdä tietoisin valinnan, miten reagoida tiettyyn tilanteeseen.



Kuva 1. Mindfulness ja lapsen itsesäätelytaidot

Mindfulnessin perusajatuksena onkin pysähtyä nykyhetkeen sekä tiedostaa omia kokemuksia ja sitä, mitä ympärillä tapahtuu tässä hetkessä. Silloin kun lapsi oppii pysähtymään nykyhetkeen, hän oppii myös huomaamaan omia tunteita tässä hetkessä. Näin lapsi vapautuu tunteiden vallasta ja oppii toimimaan tietoisesti. Lapsen itsesäätelytaidot vahvistuvat.

Opinnäytetyöni perusteella mindfulness-menetelmälle voisi olla paikka varhaiskasvatuksessa. Menetelmän päiväkotiarkeen sisällyttäminen vaatii enemmän resursseja, kuten lisää työntekijöitä ja pienempiä lapsiryhmiä. Kuitenkin menetelmän käyttöönotto onnistuu myös nykyisillä resursseilla. Tärkeintä on kasvattajien oma suhtautuminen mindfulness-menetelmään ja sen keskeisten ajatusten sisäistäminen. Silloin aikuinen pystyy välittämään lapsille aidon läsnäolon käyttämällä päivän tuomia eri mahdollisuuksia. Lisäksi mindfulness-menetelmästä voisi seurata useita hyötyjä lasten itsesäätelytaitoihin. Tässä kuitenkin myös aikuisen välittämällä läsnäololla on ratkaiseva rooli, koska aikuinen mallintaa lapselle olemista tässä hetkessä. Näin lapsi oppii tähän hetkeen pysähtymistä ja oman toiminnan säätelystä.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuoda lasten kokemuksia mindfulness-menetelmästä näkyviin, jolloin toimeksiantaja voi harkita mindfulness-menetelmän käyttöönottoa päiväkotiansa lasten kokemusten luonteen mukaan. Minusta sain saavutettua tämän tavoitteen ja lasten myönteiset kokemukset tulivat näkyviin. Toivoisin toimeksiantajan harkitsevan mindfulnessin käyttämistä päiväkodeissaan. Ensin voisi jatkaa pieniin hetkiin pysähtymistä tässä tutkimuksessa mukana olleessa päiväkodissa ja sitten laajentaa muihin paikkoihin. Toisaalta olisi ehkä tarpeen antaa varhaiskasvattajille vielä enemmän tietoa mindfulnessista ja pohtia sitä työyhteisössä. Lisäksi olisi tarpeen sopia siitä, missä tilanteissa menetelmää olisi mahdollista käyttää. Tämän tutkimuksen tulokset voivat olla tukena näissä pohdinnoissa.

12 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineisto jäi suhteellisen pieneksi, sillä osallistuneiden lasten määrä oli aika pieni. Työtä kirjoittaessani minun piti ottaa huomioon sen aikainen maailmalla vallinnut koronatilanne. Siten kun osa tutkimuksen lapsista halusi lopettaa osallistumisensa, en pyytänyt lisää lapsia

osallistumaan, kun päiväkodissa oli vielä vähän lapsia ja lasten hoitoajat olivat epätarkkoja. Minä tarvitsin mukaan lapsia, jotka ovat joka päivä hoidossa, koska harjoitukset olivat myös joka päivä. Toisaalta koen, että tutkimukseen osallistuneiden lasten määrä oli sopiva sen suhteen, että kokeilin mindfulness-harjoitusten sisällyttämistä päiväkotiarkeen.

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden suunnitelma olisi pitänyt tehdä huolellisemmin. Esimerkiksi olisin voinut sopia paremmin varhaiskasvatuksen opettajien kanssa harjoitusten sisällyttämisestä päiväkodin toimintaan. Tässä tutkimuksessa minusta usein tuntui, että suunnittelemani mindfulness-harjoitukset kuormittavat lapsia, vaikka itse lapset eivät ilmaisseet kokemuksia tähän liittyen. Minusta usein tuntui harmilliselta, että lasten piti osallistua harjoituksiini äsken pidetyn toiminnan jälkeen, kun muut menivät esimerkiksi ulkoilemaan.

Tutkimuksen toiminnallisen osuuden puutteet näkyvät myös siinä, että minun piti olla joustava ohjelmani ja päiväkodin toiminnan suhteen. Usein jouduin siirtämään harjoitusten ajankohtaa ja toteutuspaikkaa sekä muokkaamaan harjoitusten sisältöä ympäristön sopivammaksi. Samoin minun piti ottaa omasta ohjelmastani joitakin harjoituksia pois, sillä muuten lapsilla olisi liian paljon ohjattua toimintaa päivässä ja vähän aikaa vapaalle leikille. Näin useasti joko yhdistin toimintatuokion ja toisen lyhyen harjoituksen tai poistin viimeisen kokonaan päivän ohjelmasta. Lisäksi tein kaikista harjoituksista lyhyempiä, kuin suunnittelin. Joskus tuntui myös haastavalta saada varhaiskasvatuksen opettajat näkemään tuokioni. Tarkoituksena oli, että varhaiskasvatuksen opettajat pääsevät seuraamaan, mitä teemme lasten kanssa, jotta heillä voisi syntyä omia kokemuksia mindfulness-menetelmästä. Kuitenkin yhden työntekijän mukaan pyytäminen oli haastavaa, sillä päiväkodin kaikilla työntekijöillä on tärkeä rooli päivän arjessa.

Koko opinnäytetyön prosessi oli todella mielenkiintoinen. Se opetti järjestelmällisyyttä, pitkäjänteisyyttä ja hetkestä nauttimista. Opinnäytetyön aikana minun omat tietoisuus- ja itsesäätelytaitoni vahvistuivat. Prosessin aikana usein huomasin mieleni harhailevan ja keskittyvän kaikkeen muuhun paitsi kirjoittamiseen. Kuitenkin tietoisien läsnäolon avulla sain itseni pysähtymään tähän hetkeen, siirtämään kaikki epäolennaiset asiat sivuun ja keskittymään opin-

näytetyöni tekemiseen. Koen, että ilman tietoisien läsnäolon taitoja opinnäytetyön prosessi olisi aiheuttanut paljon stressiä. Tietoisuustaitojen avulla sain järjestettyä aikani ja toteutettua suunnitelmani. Tietoinen läsnäolo auttoi minua nauttimaan tästä prosessista tässä ja nyt, sekä tulemaan vapaaksi valmistumisen odotuksista.

Koen, että opinnäytetyön prosessin aikana olen kasvanut ammattilaisena. Olen saanut lisää varmuutta lasten kanssa työskentelyyn ja syventänyt tietoisuustaitojani. Nykyään minun on helpompi ohjata lapsia ja olla heidän kanssaan läsnä. Opinnäytetyön aikana olen vakuuttunut, että tietoisien läsnäolon taidot ovat hyvin tärkeitä meidän elämässämme ja että niitä kannattaa harjoitella lasten kanssa.

Opinnäytetyön aikana pohdin myös uusia tutkimus- ja kehittämisasihteita. Tässä tutkimuksessa keskityin lasten ja varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksiin mindfulness-menetelmästä, mutta olisi myös mielenkiintoista tutkia, miten lasten vanhemmat kokevat mindfulnessin ja mitä muutoksia he huomaavat lapsessa mindfulness-harjoittelun jälkeen. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia, mitä varhaiskasvattajat kokevat omasta mindfulness-harjoittelusta. Esimerkiksi mitä kokemuksia kasvattajilla syntyy mindfulness-harjoitusten vaikutuksista heidän työhyvinvointiinsa. Prosessin aikana tuli myös mielenkiintoinen ajatus tutkia, miten mindfulness voisi auttaa poikia tunteiden säätelyssä ja miten se voisi vaikuttaa poikien käytökseen.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ala-Lahti, S. 2019. ”Mun aivot ei tahdo ees rokata kun ne tahtoo olla hiljaa” – Lasten käsityksiä mindfulnessista ja sen käytöstä sosioemotionaalisen kehityksen tukemisessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian laitos. Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65801/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201910104377.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 26.7.2020].

Aro, T. 2014. Itsesäätely ja tarkkaavaisuus. Teoksessa Siiskonen, T., Aro, T., Ahonen, T. & Ketonen, R. (toim.) Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 265–286.

Aulankoski, S. 2019. Aistiva ja tiedostava mieli. Meditaation näkökulma tietoisuuteen ja psyykeen. Helsinki: Duodecim.

Eklund, K. & Heinonen, J. 2011. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 216–236.

Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–51.

Fowelin, P. 2019. Mindfulness luokahuoneessa. 3., uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä.

Hakanen, S. 2018. Aivojen aakkosten harjoittelu apuna mielen lukutaitoon - lasten näkökulmia MindUP™-opetusohjelmaa soveltavista harjoituksista. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/235772/satu_hakanen_pg_2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 26.7.2020].

Hyvärinen, M. 2017. Haastattelun maailma. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 11–46.

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Gaudeamus. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi/> [viitattu 29.06.2020], 9–22.

Kabat-Zinn, J. 2017. Mindfulness. Tietoisien läsnäolon perusteet. 2., uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Keijonen, E. s.a. Terve oppiva mieli –kehittämishanke. Loppuraportti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.terveoppivamieli.fi/wp-content/uploads/2020/06/TOM-kehitt%C3%A4mishankkeen-loppuraportti-3.pdf> [viitattu 29.7.2020].

Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Helsinki: Duodecim.

Lantieri, L. & Goleman, D. 2008. Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen. Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa. Opas kasvattajille. Samsaraa Tasapaino-oppaat.

Lehtinen, E., Turja, L. & Laakso, M.-L. 2011. Leikin mahdollisuudet ja haasteet lapsilla, joilla on itsesäätelyn vaikeuksia. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 236–261.

Linnove, T. & Kivijärvi, T. 2011. Osaamisen kasvattaminen – ongelmista onnistumisiin KasKas-ryhmässä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 148–168.

Luomanen, J. & Nikander, P. 2017. Haavoittuvat haastateltavat? Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 287–297.

Mikkola, T. 2015. Tunneälyä oppimassa. Esiopetusikäisten lasten kokemuksia tietoisesta läsnäolon harjoitteista. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94135/Mikkola%20%20Titta.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 28.7.2020].

Mistä on kyse? s.a. Varhaiskasvatuksen ja varhaiserityiskasvatuksen tutkimusryhmä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://lassotaaperot.com/pieni-oppiva-mieli-pom/mista-on-kyse/> [viitattu 27.7.2020].

Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H. & Laakso, M.-L. 2017. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Tilannekartoitus. Raportit ja selvitykset 2017:17. Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf [viitattu 11.06.2020].

Nyström, E. s.a. Tassun toimintakortit. Kokeile kanssani mindfulnessia. PS-kustannus.

Peitso, S. & Närhi, V. 2011. Päivähoitohenkilökunnan ohjaaminen tukitoimien suunnittelussa. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 168–192.

Pieni oppiva mieli (POM). s.a. Varhaiskasvatuksen ja varhaiserityiskasvatuksen tutkimusryhmä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://lassotaape-rot.com/pieni-oppiva-mieli-pom/> [viitattu 27.7.2020].

Puusa, A. 2020. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Gaudeamus. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 29.06.2020], 99–112.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020a. Laadullisen tutkimuksen tieteenfilosofinen tausta. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Gaudeamus. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 29.06.2020], 23–38.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020b. Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Gaudeamus. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 29.06.2020], 73–83.

Päiväkoti-ikäisten lasten kanssa tunne- sekä tietoisuustaitoja MindUp-ohjelman avulla. s.a. University of Helsinki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://researchportal.helsinki.fi/fi/projects/p%C3%A4iv%C3%A4kotien-lasten-kanssa-tunne-sek%C3%A4-tietoisuustaitoja-min> [viitattu 31.7.2020].

Raittila, R., Vuorisalo, M. & Rutanen, N. 2017. Lasten haastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 312–336.

Ranta, J. & Kuula-Luumi, A. 2017. Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 413–427.

Rautamies, E., Laakso, M.-L. & Poikonen, P.-L. 2011. Haastavasti käyttäytyvä lapsi – kodin ja päivähoidon kasvatusyhteistyö koetuksella. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 192–216.

Ruusuvuori, J. & Nikander, P. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 427–445.

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sjöblom, K. 2018. Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat. Mindfulness-satuja ja -harjoituksia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suntio, R. 2015. Kesyttä jännitys. Opas kasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätlemään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf [viitattu 28.04.2020].

Veijalainen, J. 2020. Mitä on lapsen itsesäätely ja mitä sen kehittyminen edellyttää? Blogi. Saatavissa: <https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2020/02/07/mita-on-lapsen-itsesaately-ja-mita-sen-kehittyminen-edellyttaa/> [viitattu 22.03.2020].

Viglas, M. & Perlman, M. 2018. Effects of a Mindfulness-Based Program on Young Children's Self-Regulation, Prosocial Behavior and Hyperactivity. Journal of Child and Family Studies volume 27, pages 1150–1161. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-017-0971-6#citeas> [viitattu 29.7.2020].

Volanen, S.-M. 2017. Keskittymiskykyä luokkaan. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ps-kustannus.fi/lisamateriaalit/keskittymiskykya_luokkaan_esipuhe.pdf [viitattu 27.7.2020].

Willard, C. 2010. Lapsen ja nuoren mieli. Mindfulness-harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittamiseen ja tasapainoon. Samsaraa Tasapaino-oppaat.

Yleinen suomalainen asiasanasto. 2016. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://finto.fi/ysa/fi/page/Y159233> [viitattu 29.7.2020].

Teemahaastattelun runko**Toimeksiantaja:**

Touhula Varhaiskasvatus Oy

Teemahaastattelun toteutus:

Haastattelija

Daria Kharitonova

Haastateltavat henkilöt

Touhulan päiväkodin varhaiskasvatuksen opettajat

Tutkimuksen tavoitteet esitetty

Tutkimuslupa saatu tutkittavilta

Tutkimuseettiset kysymykset huomioitu

Teemat

Teema 1 Mindfulness käsitteenä (Mitä mindfulness mielestänne tarkoittaa?)

Teema 2 Mindfulness-harjoitukset ja lapset (Miten mindfulness-harjoitukset sopivat päiväkotilapsille?)

Teema 3 Mindfulness ja varhaiskasvatus (Olisiko mindfulnessille tarvetta varhaiskasvatuksessa?)

Teema 4 Lasten itsesäätelytaidot ja mindfulness (Miten lapset voivat hyödyntää mindfulnessia itsesäätelyä vaativissa tilanteissa?)

Teemahaastattelurunko**Toimeksiantaja:**

Touhula Varhaiskasvatus Oy

Teemahaastattelun toteutus:

Haastattelija

Daria Kharitonova

Haastateltava henkilö

Touhulan päiväkodin 4–5-
vuotiaat lapset

Tutkimuksen tavoitteet esitetty

Tutkimuslupa saatu tutkittavien huoltajilta

Tutkimuseettiset kysymykset huomioitu

Teemat

Teema 1 Kokemukset mindfulness-harjoituksista

Teema 2 Harjoitusten anti

Toiminnallisen osuuden ohjelma

	ma	ti	ke	to	pe
Vko 1	Arvaatko, mitä koske- tit? 15 min Tietoinen käsien pesu	Tarkkaa katso- mista ja kuule- mista 10 min Tietoinen käsien pesu	Banaanin tietoi- nen syöminen 10–15 min Aistit avoinna pihalla	Sulkavenytys ja peiliseinä 10 min Aistit avoinna pihalla	Tietoinen kävely 10 min
Vko 2	Kehoskan- naus ja ke- hotietoisuus 10 min	Hengitysharjoitus 10 min	Vatsahengitys 10 min	Vatsahengitys laskien eli Sul- kien puhallus 10 min	Tunnetilat 10–15 min
Vko 3				Lasten ryhmä- haastattelu	Varhais- kasvatuk- sen opetta- jien haas- tattelut

Arvaatko, mitä kosketit?

Tarvitaan höyheniä, pumpulia, kiviä, muovailuvahaa ja kynää. Lapsille annetaan tutkia kaikkia tavaroita ennen leikin alkua. Lapsia pyydetään sulkemaan silmänsä ja asetetaan tunnusteltava aistiesine hänen käteensä/pöydälle. Lapselle annetaan tunnustella esinettä rauhassa.

Sen jälkeen yhdessä kysellään tunnustelijalta, millainen esine on? Onko se pieni, iso, kulmikas, pyöreä, sileä, karhea? Onko se pehmeä vai kova? Onko se kevyt vai painava? Onko se lämmin vai kylmä? Onko se pitkä vai lyhyt? Lapsi voi arvata, mitä hän kosketti. Kuitenkin leikissä korostetaan, että esi-
neen tunnusteleminen on tärkeämpää, kuin esineen arvaaminen.

Tarkkaa katsomista ja kuulemista

Tässä harjoituksessa hiljennytään katsomaan ympäristöämme ja kuuntelemaan ympäröiviä ääniä. Ensin lapsille voi kertoa, että enimmäkseen näemme hyvin rajallisesti, mutta kun rupeamme tietoisesti tarkastelemaan ympäristö-
ämme, alkavat näköhavainnot rikastua.

Sen jälkeen lähdetään yhdessä ihmettelemään ääneen kaikkea juuri nyt ilme-
nevää. Lapsia pyydetään katsomaan ympärilleen tutussa huoneessa ja teke-
mään havaintoja kaikesta näkemästään. Ihmettelyyn varataan 30 sekuntia,
jonka jälkeen kysellään, mitä uutta ja ennen havaitsematonta lapset näkivät.
Sitten lapsia pyydetään sulkemaan silmänsä tai pitämään ne puoliavoimina.
Lapsia ohjataan kuulemaan ääniä ulkopuoleltaan. Kun kuunnellaan erilaisia
ääniä, pyritään keskittymään mieluummin äänten ominaisuuksiin (korkea, ma-
tala, yhtenäinen, muuttuva), kuin niiden nimeämiseen (auton ääni). Harjoituk-
sen jälkeen keskustellaan kokemastaan: millaisia ääniä kuultiin ja mitä ne he-
rättivät kehossa, tunteissa ja mielessä. Lapsille on hyvä kertoa, että jokaisen
havainto on ainutlaatuinen ja omanlainen. Jos jollakulla alkoi tulla ajatuksia tai
muistikuvia jostakin muusta, siitä tulee hyvä käytännön esimerkki mielen vael-
televasta luonteesta.

Banaanin tietoinen syöminen

Harjoitusta varten tarvitaan banaania, jota jaetaan lapsille harjoitusten alussa. Lapsia ohjataan ottamaan banaanin kämmenelleen ja tarkastelemaan sitä kuin ei olisi ennen sitä nähnyt. Lapsia ohjataan katsomaan esim. banaanin väriä ja pinnan rakennetta. Tunnustellaan banaania. Miltä se tuntuu sormien välissä/kädessä? Voidaan huomata, mitä ajatuksia tulee banaanista. Ehkä voi ajatella, että tykkää tai ei tykkää siitä.

Sitten haistellaan banaania. Samalla huomioidaan, mitä suussa tapahtuu. Viedään banaania huulille hitaasti huomaten, miltä käden liike tuntuu ja miten suu aukeaa. Pistetään banaanin suuhun kielen päälle ja annetaan sen vain olla pureskelematta sitä. Huomataan, miltä se maistuu ja miten tekisi mieli jo pureskella. Aletaan hitaasti pureskelemaan banaania. Aistitaan, miltä se maistuu. Huomioidaan, millaiseksi se muuttuu pureskeltaessa. Kun ollaan valmis nielemään banaanin, havainnoidaan ensin hetki nielemisen mielitekoa. Tarkkaillaan nielemistä. Havainnoidaan, voidaanko tuntea, kuinka banaani kulkee ruokatorvessa vatsaan asti. Huomioidaan tuntemuksia syötyä banaanin. Keskustellaan tuntemuksista ja ajatuksista, mitä harjoitus herätti.

Sulkavenytys ja peiliseinä

Ensin seisotaan leveässä haara-asennossa. Lapsia ohjataan tunnustelemaan maata jalkojen alla heiluttelemalla varpaita ylös ja alas. Tunnetaan, miten jalkapohjat painuvat maata vasten. Sen jälkeen lapsia ohjataan nostamaan kädet niin korkealle kuin saadaan kaikki sormet erillään ja hengitetään syvään sisään. Uloshengityksellä taivutaan eteenpäin kohti lattia ja annetaan käsien heilahtaa rennosti alas ja huokaistaan syvään: huu.

Sitten aloitetaan peiliseinä -harjoitus. Lapsi jaetaan pariaksi ja ohjataan seisomaan toistensa vastapäätä. Ensin toinen parissa näyttää jotain liikettä (nostaa kättä, jalkaa, näyttää kasvojen ilmeitä) ja toinen alkaa seuraamaan liikkeitä tarkasti niin kuin hän olisi peilin edessä ja näkisi omat liikkeensä.

Tietoinen kävely

Tarvitaan musiikkia ja tilaa. Tässä opinnäytetyössä käytettiin seuraavia musiikkikappaleita: Saint-Saens - The Swan ja Robert Haig Coxon - The Light. Lapsia pyydetään kuvittelemaan seisovansa suuren, koko huoneen kokoisen järven jäällä. ”Yöllä on ollut pakkasta, joten koko järven päällä on nyt jäätä.”

Seuraavaksi laitetaan ensimmäisen musiikkikappaleen soimaan ja lapsille kerrotaan, että lähdetään varovasti liikkeelle jään yli musiikin soidessa. Kävellään varovasti, ettei jää mene rikki. Joissa paikoissa voi olla hiukan syvempää.

Jotta jää ei menisi rikki, lasten täytyy asettaa jalkansa jäälle erittäin varovasti, ja kun lapset laskevat jalan jäälle, heidän tulee koko ajan tunnustella jään kestävyyttä.

Sitten vaihdetaan musiikkia ja lapsia ohjataan kävelemään maahan. Kun lapset ovat saaneet maata jalkojensa alle, he jatkavat kävelyä samalla tavalla, kiinnittäen yhtä paljon huomiota jalkateriin, jalkoihin, tasapainoon jne. Lapselle voi sanoa, ettei heidän tarvitse enää olla huolissaan jäädästä. Maassa kävellessään huomataan, miten jalat koskettavat lattiaa, miten jalka nostetaan ja kuinka keho pysyy tasapainossa jne. Silloin huomio ei enää suuntaudu jäähän vaan liikkeisiin ja kehotietoisuuteen.

Kehoskannaus ja kehotietoisuus

Tarvitaan tilaa ja patjat. Kaikki yhdessä vietetään hiljaista hetkeä ja opetellaan rentoutumaan ja tuntemaan kehomme eri osat, kuten pään, hartiat, kädet, sormet, vatsa, jalat ja varpaat.

Asetetaan selinmakuulle patjalle. Kädet ovat sivuilla. Laitetaan silmät kiinni ja hengitetään muutama kerta sisään ja ulos. Seuraavaksi kuvitellaan, että molemmissa käsissä on savipallo. Nostetaan hieman käsiä irti lattiasta ja puristetaan savipalloa lujaa nyrkkien sisään. Jännitetään kädet nyrkkiin, puristetaan ja tunnetaan jännitys. Nyt rentoudutaan kädet ja annetaan savipallojen pudota lattialle. Tunnetaan, miten kädet rentoutuvat olkapäästä sormiin asti. Annetaan käsien rentoutua kokonaan, samalla kun lasken viiteen 1, 2, 3, 4, 5. Hyvä, kädet ovat nyt rennot!

Nostetaan pään pari senttiä irti lattiasta ja painetaan olkapäitä kohti korvia. Vielä ylemmäs, painetaan ja tunnetaan jännitys. Nyt rentoudutaan. Annetaan hartioiden pudota ja rentoutua täydellisesti, samalla kun lasken viiteen 1, 2, 3, 4, 5. Hyvä nyt hartiat ja kädet ovat rentoutuneet!

Sitten painetaan silmät kiinni aivan kuin aurinko olisi liian kirkas. Avataan suun auki niin kuin saadaan ja työnnetään vielä kieli ulos. Pidetään jännitys ja päästään irti jännityksestä. Annetaan kasvojen rentoutua ja levätä, samalla kun lasken viiteen 1, 2, 3, 4, 5. Nyt kasvot ovat rentoutuneet!

Nyt vedetään napa sisäänpäin, niin lähelle selkää, kuin mahdollista. Laitetaan kädet ympäri rintasi ja halataan itseään, ja rutistetaan. Halataan ja vapautetaan jännitys. Annetaan vatsan pehmetä, rintakehän rentoutua ja käsien pudota lattialle samalla kun lasken viiteen 1, 2, 3, 4, 5. Hyvä nyt vatsa ja rintakehä ovat rentoutuneet.

Sitten keskitytään jalkoihin. Ensin nostetaan jalkoja pari senttiä irti lattiasta ja jännitetään jalat koviksi ja suoriksi. Työnnetään kantapäitä eteenpäin ja painetaan vielä varpaat kippuralle. Jännitetään ja vapautetaan jännitys. Rentoudutaan ja tunnetaan jalkojen lepäävän lattiaa vasten, rentoutuen kokonaan samalla kun lasken viiteen 1, 2, 3, 4, 5. Jalat ovat nyt rentoutuneet.

Ja nyt vielä kerran, jännitetään koko keho. Jännitetään kädet hartiat kasvot. Jännitetään vatsa rinta jalat ja varpaat. Jännitetään kaikki ja pidetään jäykkänä kuin pystytään. Ja vapautetaan jännitys. Annetaan koko keho rentoutua samalla kun tunnetaan kehon sulavan yhteen lattian kanssa. Hengitetään sisään ja ulos. Jatketaan hengittämistä omaan tahtiin. Voit kuulla hengityksen ja antaa sen rentouttaa sinua. Hetken aikaa tarkkaillaan kehoa. Onko jossain jännitystä tai epämukava olo? Tunnustellaan kehoa ja kysytään itseltään: ovatko jalat rennot? Miltä tuntuu käsissä? Tunnustellaan näin kehoa. Miltä kehossaan tuntuu juuri nyt, varpaista päälakeen asti?

Hengitysharjoitus

Ensin keskustellaan lasten kanssa hengityksestä. Mitä meidän hengityksemme on? Missä kehossamme se tuntuu? Tarvittaessa lapsille selitetään, että hengitys on ilmavirran kulkua. Kerrotaan, että me voimme tuntea viileän ilman, joka virtaa sieraimista sisään ja lämpimän ilman, joka virtaa ulos. Kehotetaan lapsia tunnustelemaan hengitystään laittamalla etusormi sieraimien alle, hengittämällä ja tuntemalla virtavan ilman.

Lapselle kerrotaan, että hengityksemme avulla saamme lisää energiaa tai rauhoitamme omaa kehoa ja mieltä. Sisään hengityksellä saamme kehoon lisää energiaa ja mieli valpastuu, kun taas uloshengityksellä keho rauhoittuu ja mieli tyyntyy.

Sen jälkeen lapsia kehoitetaan istumaan mukavassa asennossa. Heitä pyydetään hengittämään sisään ja kiinnittämään huomiota nenään tai etusormeen. Lapsilta kysytään, tuntevatko he ilmavirran sieraimissa, kun hengittävät sisään ja ulos. Sitten lapsia kehoitetaan hengittämään sisään ja kiinnittämään huomiota rintakehään. Tarvittaessa lapsia ohjataan laittaa käden rintakehään. Lapsilta kysytään, nouseeko rintakehä ylös ja laskeeko se, kun he hengittävät ulos. Seuraavaksi lapsia kehoitetaan vielä kerran hengittämään sisään ja kiinnittämään huomiota mahaan. Tarvittaessa lapsia ohjataan laittaa käden mahalle. Lapsilta kysytään, muuttuko maha sisäinhengityksellä pyöreäksi kuin pallo ja litistyykö mahapallo hengittäessään ulos? (Nouseeko se ylös? Entä laskeeko se, kun hengitätte ulos?)

Vatsahengitys

Opetellaan lasten kanssa vatsahengitystä, joka on vatsan nousemista ja laskemista hengityksen tahdissa. Tässä harjoituksessa apuna käytetään lapsen käsiä, jonka asetetaan lapsen vatsan päälle. Lapsia ohjataan seuraamaan, kuinka käsi nousee ja laskee hengityksen mukaan. Ohjataan sisään- ja uloshengitystä. Kun hengitetään sisään, vatsa kasvaa ja käsi nousee. Kun hengitetään ulos, vatsa pienenee ja käsi laskee.

Lapsille voi kertoa, että hengitystä voi käyttää mielensä rauhoittamiseen, kun esimerkiksi suututtaa, jännittää tai pelottaa. Mieleemme on kuin koiranpentu, joka poukkoilee paikasta toiseen uteliaana kaiken perässä. Hengityksemme on kuin joustava talutushihna, jonka avulla lempeästi koulutamme mielipentumme. Ohjaamme ystävällisesti kerta toisensa jälkeen pennun oikeaan paikkaan. Mielipentu rauhoittuu, kun opimme hengittämään rauhallisesti.

Vatsahengitys laskien (Sulkien puhallus)

Lapsia kehoitetaan käymään seisomaan. Ensin lapsille selitetään ja näytetään, että tässä harjoituksessa, kun hengitetään sisään, lasketaan mielessään kolmeen, ja kun hengitetään ulos, lasketaan mielessään viiteen. Näin hengitetään 2–10 kertaa. Uloshengityksellä puhalletaan sulkaa ja yritetään saamaan sen pysyvän ilmassa. Lapsille kerrotaan, että voi myös hengittää sisään nenän kautta ja ulos suun kautta. Harjoituksen aikana aikuinen laskee ääneen, jotta lasten olisi helpompaa harjoitella.

Sen jälkeen kysellään kokemuksia lapsilta ja niiden mukaan lasketaan joko kahteen tai neljään sisään hengittäessä ja neljään tai kuuteen ulos hengittäessä. Lapsilta kysytään kokemuksia, miten heidän on mukavampi hengittää sisään nenän kautta ja ulos suun kautta tai sisään suun kautta ja ulos suun kautta.

Tunnetilat

Tarvitaan tunnekortit ja eläinten kuvat.

Ensin keskustellaan lasten kanssa tunteista. Kysytään lapsilta, mitä he tietävät tunteista? Minkälainen tunne lapsilla on tällä hetkellä?

Sitten lapsille voi kertoa, että meissä kaikessa sekä aikuisessa että lapsessakin on tunteet, jotka ovat kuin koko ajan muuttuva meri. Joskus meri on tyyni ja joskus se on myrskyisä.

Samalla tavalla meidän tunteemme ovat joskus mukavia, kuten ilo ja joskus epä mukavia, kuten viha. Kuitenkin kaikki tunnetilat ovat luonnollisia ja niiden kanssa voi elää, niitä voi kokea turvallisesti ja niitä voi ilmaista ja jakaa. Jo se, että antaa tunteelle tilaa ja hyväksyy sen sellaisena kuin se on, ikään ystävyytyy sen kanssa, helpottaa oloa enemmän kuin tunteen välttäminen.

Lapsilta voi kysyä, mitä mukavat tunteet, vaikka ilo voi kertoa meille? Entä hankalat? Hankalat tunteet voivat kertoa esimerkiksi siitä, että jokin asia on itselle tärkeä tai että jokin asia kaippaa muutosta. Hankalissa tunteissa voi myös olla voimaa, jota toisinaan tarvitaan. (Äidin/isän Ikävä)

Seuraavaksi harjoitellaan lasten kanssa erilaisten tunnetilojen ja eläinten ilmentämistä omalla liikkeellä: Miten voisi liikkua pettynyt tiikeri? Entä vihainen kilpikonna tai onnellinen lintu? Lapsi voi itse ehdottaa tunnetilaa ja eläintä.

Tietoinen käsien pesu

Lasten kanssa havainnoidaan, miltä veden vaihteleva virtaus kovasta paineesta pisarointiin tuntuu kämmenessä, sormessa ja ranteessa. Tunnustellaan saippuan tuntua käsissä, sen tuoksua ja sitä, mitä saippualle tapahtuu, kun sitä hierotaan käsissä.

Silloin kun huomataan mielen vaeltavan pois käsien pesusta, palataan taas aistimaan veden ja saippuan tuntemuksia. Lopuksi voidaan ihmetellä, miten saippuavaahtoa pursuaa ylös ja mitä sitten tapahtuu.

Aistit avoinna pihalla

Hengitetään ensin muutama vatsahengitys. Lapsia ohjataan tunnustelemaan maata jalkojen alla. Tunnetaan, miten jalkapohjat painuvat maata vasten. miltä maa tuntuu jalkojen alla. Onko se pehmeä vai kova? Tunnustellaan, miltä tuuli tuntuu iholla, auringon lämpö tai sade pisarat. Kuunnellaan hetki. Mitä ääniä kuullaan. Haistellaan ilmaa. Miltä tuoksuu? Katsotaan ympärillämme. Mitä nähdään juuri nyt? Hengitetään vatsahengitystä. Keskustellaan tuntemuksista ja kokemuksista. Harjoituksen aikana voidaan tulla tietoiseksi siitä, mitä mieli sanoo tekemistään havainnoistaan. Se ehkä alkaa luokittelemaan, arvioimaan, muistelemaan, haaveilemaan ja tarinoimaan.

Saatekirje

Hei!

Olen sosionomiopiskelija (AMK) Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta, ja teen opinnäytetyötä päiväkotilasten ja varhaiskasvatuksen opettajan kokemuksista mindfulness-menetelmän käytöstä ja sen vaikutuksesta lasten itsesäätelytaitoihin. Tutkimukseni toteutetaan yhteistyössä Touhulan päiväkodin kanssa ja työn tarkoituksena on kartoittaa lasten ja varhaiskasvatuksen opettajan kokemuksia mindfulness-menetelmän käytöstä ja selvittää heidän kokemuksiansa kyseisen menetelmän vaikutuksesta lasten itsesäätelytaitoihin.

Mindfulness on tietoinen läsnäolo tai hereillä olo nykyhetkessä. Sen avulla opimme tunnistamaan ja hyväksymään erilaiset tunteemme ja ajatuksemme. Opinnäytetyössäni harjoitteleminen lasten kanssa mindfulness-harjoituksia elokuussa viikoilla 33–35. Harjoitukset liittyvät aisteihin, kehoon, hengitykseen ja tunteisiin. Esimerkiksi tutustumme lasten kanssa omaan hengitykseen ja harjoitteleminen vatsahengitystä. Harjoitusten lisäksi kyselen lapsilta palautetta harjoitusten jälkeen ja haastattelen heitä ryhmässä opinnäytetyöni toteutuksen lopussa. Haastattelen myös lapsiryhmän, johon tutkimukseen osallistuvat lapset kuuluvat, varhaiskasvatuksen opettajaa aiheeseen liittyen.

Opinnäytetyöhön osallistuminen tapahtuu nimettömänä ja tulokset raportoidaan niin, ettei siitä voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Tutkimuksessa huomioidaan varhaiskasvatuksen opettajan ammattinimikettä, lasten iät ikähaittarina ja mahdollisesti lasten sukupuoli lukumäärällisesti. Varhaiskasvatuksen opettajan yksilöhaastattelu ja lasten palautteet harjoitusten jälkeen sekä ryhmähaastattelu äänitetään ja säilytetään analyysivaiheeseen asti. Tutkimusaineistoa ja tutkimuksessa hyödynnettävää tietoa säilytetään huolellisesti ja anonyymiteetti turvaten salasanalla suojatulla tietokoneella, johon pääsee vain opinnäytetyön tekijä. Tutkimusaineisto hävitetään, kun se ei ole enää tarpeen tutkimuksen suorittamiseksi tai sen tulosten asianmukaisuuden varmistamiseksi.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista, ja tutkimuksen osallistujalla on aina mahdollisuus perua osallistumisensa opinnäytetyöhön missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Tällöin kaikki tutkimuksen osallistujaa koskeva aineisto poistetaan tutkimusaineistosta.

Seuraavan suostumuslomakkeen pyydän palauttamaan täytettynä minulle 7.8. mennessä. Kiitos!

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSEEN OSALLISTUMISESTA
 Suostun / En suostu lapseni osallistumiseen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijan Daria Kharitonovan opinnäytetyön ”Mindfulness varhaiskasvatuksessa. Kokemuksia menetelmän käytöstä ja sen vaikutuksista lasten itsesäätelytaitoihin” toteutukseen eli harjoituksiin ja haastatteluun.

Olen tietoinen opinnäytetyön tarkoituksesta ja siitä, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja että minulla on aina keskeyttämismahdollisuus tutkimuksen missä vaiheessa tahansa.

Minulle on selvitetty, että opinnäytetyöhön osallistuminen ja tutkimuksen raportointi tapahtuu nimettömänä. Tutkimusaineistoa ja tutkimuksessa hyödynnettävää tietoa säilytetään salasanalla suojatulla tietokoneella, johon pääsee vain opinnäytetyön tekijä. Tutkimusaineisto hävitetään, kun se ei ole enää tarpeen tutkimuksen suorittamiseksi tai sen tulosten asianmukaisuuden varmistamiseksi.

Olen saanut opinnäytetyön tekijän yhteystiedot ja minulla on mahdollisuus ottaa yhteyttä myöhemmin opinnäytetyöhön liittyvien asioiden tiimoilta.
 Tätä suostumuslomaketta tehdään kaksi kappaletta, joista toinen jää itselleni ja toinen Daria Kharitonovalle.

_____ / _____ 2020

Paikka ja aika

Huoltajan allekirjoitus

Nimen selvennys

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

Nimen selvennys

Daria Kharitonovan yhteystiedot:

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSEEN OSALLISTUMISESTA
Suostun / En suostu Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijan Daria Kharitonovan opinnäytetyön ”Mindfulness varhaiskasvatuksessa. Kokemuksia menetelmän käytöstä ja sen vaikutuksista lasten itsesäätelytaitoihin” toteutukseen Touhulan päiväkodissa.

Olen tietoinen opinnäytetyön tarkoituksesta, toteutuksesta ja aineistonkeruumenetelmistä. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja että tutkimukseen osallistujalla on aina keskeyttämismahdollisuus tutkimuksen missä vaiheessa tahansa.

Minulle on selvitetty, että opinnäytetyöhön osallistuminen ja tutkimuksen raportointi tapahtuu nimettömänä. Tutkimusaineistoa ja tutkimuksessa hyödynnettävää tietoa säilytetään salasanalla suojatulla tietokoneella, johon pääsee vain opinnäytetyön tekijä. Tutkimusaineisto hävitetään, kun se ei ole enää tarpeen tutkimuksen suorittamiseksi tai sen tulosten asianmukaisuuden varmistamiseksi.

Olen saanut opinnäytetyön tekijän yhteystiedot ja minulla on mahdollisuus ottaa yhteyttä myöhemmin opinnäytetyöhön liittyvien asioiden tiimoilta.

Tätä suostumuslomaketta tehdään kaksi kappaletta, joista toinen jää itselleni ja toinen Daria Kharitonovalle.

_____ / _____ 2020

Paikka ja aika

Touhulan päiväkodin johtajan allekirjoitus Nimen selvennys

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus Nimen selvennys

Daria Kharitonovan yhteystiedot:

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Osallistun / En osallistu Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijan Daria Kharitonovan opinnäytetyön ”Mindfulness varhaiskasvatuksessa. Kokemuksia menetelmän käytöstä ja sen vaikutuksista lasten itesääätelytaitoihin” toteutukseen eli haastatteluun.

Olen tietoinen opinnäytetyön tarkoituksesta ja siitä, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja että tutkimukseen osallistujalla on aina keskeyttämismahdollisuus tutkimuksen missä vaiheessa tahansa.

Minulle on selvitetty, että opinnäytetyöhön osallistuminen ja tutkimuksen raportointi tapahtuu nimettömänä. Tutkimusaineistoa ja tutkimuksessa hyödynnettävää tietoa säilytetään salasanalla suojatulla tietokoneella, johon pääsee vain opinnäytetyön tekijä. Tutkimusaineisto hävitetään, kun se ei ole enää tarpeen tutkimuksen suorittamiseksi tai sen tulosten asianmukaisuuden varmistamiseksi.

Olen saanut opinnäytetyön tekijän yhteystiedot ja minulla on mahdollisuus ottaa yhteyttä myöhemmin opinnäytetyöhön liittyvien asioiden tiimoilta. Saan halutessani haastatteluni ennen sen analyysia luettavaksi oikeellisuuden tarkastamiseksi.

Tätä suostumuslomaketta tehdään kaksi kappaletta, joista toinen jää itselleni ja toinen Daria Kharitonovalle.

_____ / _____ 2020

Paikka ja aika

Opinnäytetyöhön osallistuvan allekirjoitus Nimen selvennys

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus Nimen selvennys

Daria Kharitonovan yhteystiedot: