

# Lasten ja nuorten tunne- ja tietoisuustaidot

## Mielenmestarit -opetusohjelma

Suomen mindfulness-instituutti

Hanne Savunen, Hanna Asikainen ja Kirsi Lehtosaari

Tässä pääset tutustumaan Mielenmestarit -opetusohjelman ensimmäiseen tuntiin, joka tutustuttaa oppilaat tietoisuustaitoihin.

Mielenmestarit -opetusohjelma on kehitetty oppilaiden tunne- ja tietoisuustaitojen vahvistamiseen. Ohjelma on osana lasten ja nuorten tunne- ja tietoisuustaito -ohjaajakoulutustusta.

Tämä oppitunti on vapaasti käytettävissä.

## 1. Tutustuminen Mielenmestarit –harjoitukseen. Huomion suuntaaminen, ankkurina äänet

### Tunnin tavoitteet:

- Tutustuttaa oppilaat huomiokykyyn ja sen voimaan.
- Oppilaat saavat kokemuksen siitä, että he voivat suunnata tietoisesti huomiotaan ja tarkkaavaisuutta.
- Oppilaat saavat kokemuksen siitä, että huomion suuntaaminen ääneen auttaa mieltä asettumaan.

### Alkuharjoitus:

Jokainen opetustuokio alkaa harjoituksella, jossa käydään läpi kaikki ankkurit sitä mukaa, kun ne esitellään lapsille. Harjoitusta voi käyttää siirtymäharjoituksena missä tahansa kohtaa päivää tai päivän aloituksena ja lopetuksena.

*Saat heti alkuun Mielenmestarin tehtävän. Tehtävänäsi on kuunnella kellon ääntä mahdollisimman tarkkaan. Kun et enää kuule kellon ääntä, nosta käsi ylös merkiksi. Anna jokaisen tehdä tämä tehtävä rauhassa. Katsotaan kuinka pitkään kellon ääni kuuluu.*

Tietoinen kuuntelu (kellon soitto)

Tietoinen liike (nosta käsi ylös tietoisesti, kun et enää kuule kellon ääntä)

### Alkukeskustelu:

Tarina: *Tutustut tänään Mielenmestariin. Hän lähtee matkaoppaaksi matkallemme ja haluaa saatella sinut Mielenmestarin taitojen äärelle **uteliaalla, avoimella, hyväksyvällä ja lempeällä** asenteella. Mitä nämä sanat mielestäsi tarkoittavat?*

*Mielenmestari harhailee värikkäiden talojen, korkeiden puiden ja kukkivien pensaiden koristaman kaupungin kaduilla. Vielä hetki sitten hän oli matkalla skuutillaan ystävänsä luokse, joka asuu lähellä korkeaa kukkulaa, jonka takana virtaa joki. Mielenmestari on eksynyt. Hänen mieleensä tulee ajatus: Mitä jos en enää löydä takaisin kotiin? Ja toinen ajatus: Äiti sanoi, että en saa eksyä. Mitä nyt tapahtuu? Kolmas ajatus: Mitä jos ystävä luulee, että hän ei tulekaan eikä halua olla enää ystävä? Yhtäkkiä ajatuksia on niin paljon ettei Mielenmestari ehdi kuunnella niistä yhtäkään loppuun. Mieli alkaa myös komennella ja hetken Mielenmestari säntäileekin joka suuntaan. Ja sitten, jostain kauempaa alkaa kuulua linnun laulua. Mielenmestari tunnistaa tämän linnun äänen. Se on kaunis. Hetken hiljaisuuden jälkeen lintu laulaa lähempänä. Mielenmestari muistaa sen olevan mustarastas. Hetken linnunlaulua kuunneltuaan Mielenmestari huomaa, ettei ole enää niin hätäntynyt eksymisestään. Ajatukset ovat hiljentyneet. Eikö tuossa olekin tutun näköinen talo? Ja tuolta näkyy korkea kukkula, jonka lähellä ystävä asuu!*

Mitä huomasit tarinassa?

Mikä rauhoitti Mielenmestarin mielen?

**Motivointi:** Opettaja kertoo tarinan omasta kokemuksestaan, kun on ollut jossain kokouksessa tai tilanteessa, jossa ajatus on lähtenyt lentämään ja miten se on vienyt muistoihin, menneeseen ja sitten taas pohtimaan tulevaan. Anna hauskoja esimerkkitarinoita. Miten merkillistä? Voi istua tässä ja olla ajatuksissaan samaan aikaan jossain ihan muualla? Onko kenellekään käynyt näin, vaikka oppitunnilla?

Huippu-urheilijat tärkeissä hetkissä esimerkiksi silloin kun jalkapalloilijalla on mahdollista tehdä maali. Mitä heidän mielessään tapahtuu? Miten he harjoittelevat keskittymistä?

**Tieto-osuus: Mitä opettaja voi oppilaiden kielellä jakaa ja kertoa?**

- Mieltä voi verrata pieneen koiranpentuun, joka hyppii sinne ja tänne. Mieli toimii samalla tavalla.
- Mielen tehtävä on ajatella. On täysin normaalia, että mieli hyppelehtii ajatuksesta toiseen.
- Kuitenkin samaan tapaan, kun voimme kouluttaa koiranpentua lempeästi ja päättäväisesti, voimme tietoisesti suunnata huomiotamme.
- Opettaja voi näyttää esimerkkinä lumisadepalloa tai läpinäkyvää pulloa, jossa veden seassa värillistä glitteriä. Opettaja heiluttaa pulloa niin, että glitterit sekoittuvat vedessä.
  - > Kenestä tuntuu, että mielessä ajatuksia yhtä paljon kuin tässä vedessä glitteriä?
  - > Voikohan oppimista tapahtua tällaisessa mielessä?
  - > Mitä tapahtuu, kun pullo on paikallaan?
- Koulussa monesti kehoitetaan keskittymään tai olemaan tarkkaavainen, mutta onko oikeasti keskittymistä koskaan opetettu, miten se tehdään? Miten me voimme palauttaa huomion tähän hetkeen?
- Jos laiva keinuu aalloissa järvellä ja sen halutaan pysähtyvän ja pysyvän tietyssä paikassa, niin mitä tarvitaan avuksi? Ankkuria!

- Meillä on myös itsellemme aina kolme ankkuria apuna ja tänään tutustutaan niistä ensimmäiseen: ääniin.

### **Harjoitellaan:**

Tänään aloitamme Mielenmestari -taitojen harjoittelun ja ensimmäiseksi saatte kuuntelutehtävän. Soitan tätä kelloa ja sinun tehtävänäsi on harjoitella heti alkuun yhtä tärkeää taitoa eli huomion tuomista ääniin. Mikä auttaa sinua kuuntelemaan paremmin?

Soitan kohta kelloa ja kun et enää kuule kellon ääntä voit nostaa käden ylös merkiksi. Hienoa, onnistuitte heti hienosti uuden taidon harjoittelemisessa. Seuraavaksi tehdään sama uudestaan, mutta jos se tuntuu hyvältä, voit sulkea silmäsi. Soitan kelloa ja kun et enää kuule kellon ääntä, voit taas nostaa käden ylös merkiksi. Mahtavaa! Mitä huomasit?

Huomasin, että kuulitte kellon äänen toisella kerralla pidempään. Mistä se voisi johtua?

### **Ydinharjoitus: Auringonkukka + äänet ( Rauhoittumiskortit )**

*Kuvittele, että olet kuin auringonkukka. Ota ryhdikäs ja valpas asento. Tunne kuinka selkä on pitkä ja ryhdikäs kuin auringonkukan varsi, joka kurkottaa kohti aurinkoa. Jalat ovat tukevasti maassa kuin kukan juuret. Pää on kuin kukka, jota vahva selkä kannattelee.*

*Voit nostaa kädet ensin ylös ja heilutella niitä hetken aikaa ja antaa sitten käsien laskeutua syliisi rennosti. Voit sulkea silmät tai pitää ne raollaan.*

*Soitan seuraavaksi kelloa kolme kertaa ja voit taas nostaa käden merkiksi, kun et enää kuule kellon ääntä.*

*Hienoa, olette juuri harjoitelleet ensimmäisen taidon - Mielenmestarin asennon sekä tuomaan huomion ääniin.*

### **Loppukeskustelu:**

- Miltä olo tuntuu nyt?
- Mitä mielessä tapahtui? Vai lähtikö se ajatuksiin? Normalisoidaan myös tämä. Sitä se mieli tekee, se ajattelee, mutta me voidaan huomata se ja ohjata se takaisin tähän hetkeen, ankkuriin, ääniin.

**Tehtävä Mielenmestarit -vihkoon:** Piirrä kuva hahmosta, jolla on paljon ajatuksia.

### **Mielenmestarin kotihaaste:**

**- Auringonkukkaharjoitus ( oman opettajan nauhoittama )**

- Kuuntele ääniä kotimatalla tai jossain muussa sinulle mukavassa paikassa. Voit kuunnella kodin ääniä tai kotipihan ääniä ja tehdä havaintoja siitä mitä huomaat.

**Loppuharjoitus:** Kuunnellaan kellon ääntä 3 kertaa.

**Bonus:** Oppilaat voi viedä myös metsään/luontoon kuuntelemaan ääniä. Etsitään itselle sopiva paikka luonnosta ja kuunnellaan mitä ääni kuullaan, kuin salapoliisit työssään.