

Mindfulness- tai tietoisuustaidot on tunnettu jo tuhansia vuosia itämaisessä meditaatioperinteessä. Mindfulness voi olla avuksi ahdistukseen, mutta sen avulla voi saavuttaa myös onnellisempaa ja rennompaa oloa. Monet lapset ja nuoret hyötyvät harjoituksista ja ne vahvistavat keskittymistä, rauhoittumista ja oppimista.

Kouluttaja Tiina Haapsalo kirjoitti kolme läsnäoloa vahvistavaa harjoitusta. Niiden avulla voi muistella lapsen ja aikuisen yhteistä onnellista hetkeä, vahvistaa omaa työssäjaksamista sekä osoittaa myötätuntoa työyhteisön jäseniä kohtaan.

---

## Aikuisen ja lapsen yhteinen harjoitus

Mukaan harjoitukseen tarvitaan joku valokuva yhdessäolon hyvästä hetkestä, tapahtumasta, retkestä.

Asettukaa yhteisesti rauhalliseen, lempeästi valaistuun huoneeseen.

Voitte laskeutua rinnakkain lattialle selällenne makaamaan.

Sulkekaa kaikki muu häly ja arjen askareet ulkopuolelle.

Niiden aika tulee myöhemmin.

Katsokaa yhdessä hetken ajan valitsemaanne kuvaa yhteisestä hyvästä hetkestä.

Miettikää missä kuva on otettu ja milloin se tapahtui?

Laittakaa kuva sivuun ja sulkekaa molemmat silmänne ja rentoutukaa.

Hengittäkää muutaman kerran hyvin syvään ja antakaa kehon levätä.

Palatkaa hetkeksi kuvan tunnelmaan ja tilanteeseen.

Mitä kuvassa tapahtui? Ketä oli paikalla? Mikä tuntui hyvältä juuri silloin?

Voitte avata silmänne ja jutella kuvan tuottamista ajatuksista ja tunteista keskenänne.

Mikä oli yhteistä ja mikä erilaista?

Miksi on tärkeää viettää aikaa yhdessä? Millaisia hyviä yhteisiä hetkiä voisimme jatkossa viettää yhdessä?

*Kirjoittanut: kouluttaja, oppimateriaalitekijä, asiantuntija Tiina Haapsalo*

## Oman itsensä jaksamisen harjoitus

Hae itsellesi rauhallinen tila.

Asetu seisomaan tai istumaan rennosti ja ryhdikkäästi, molemmat jalat tukevasti maata vasten. Sulje halutessasi silmäsi.

Tunnista oma hengityksesi tahti ja hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos.

Viivy hetken aikaa kuunnellen omaa kehoasi ja läsnäoloasi tässä ja nyt.

Kuvittele mielessä tie joka avautuu edessäsi.

Se voi olla tie, jota olet oikeasti kulkenut tai sitten tie syntyy tässä ja nyt mielikuvituksesi avulla.

Lähde kulkemaan tätä tietä pitkin.

Tunnista kuinka jalkasi ovat edelleen tukevasti kohti maata ja samalla askeleet vievät sinua eteenpäin.

Kulkiessasi kohtaat eri vuodenaikojen vaihtelun, vastaan tulee sadetta, tuulta, räntää, pakkasta, aurinkoa ja hellettä.

Mikään ei näistä ei ole esteenä kulkemisellesi vaan matkasi jatkuu eteenpäin.

Suuntasi on eteenpäin, askel kerrallaan.

Vaikka mielikuvamatkan aikana ajatuksesi, huolesi ja murheesi ovat kuin nämä vuodenvaihtelut – pysyt pystyssä ja kuljet vakaasti eteenpäin.

Joka askeleella voit tunnistaa sinua painavat ajatukset, huolet tai kysymykset.

Tiedostat ne mutta ne eivät ole esteenä kulkemiselle.

Et kannata niitä mukana vaan ne jäävät askeliesi lomassa tien sivuun.

Voit hetkeksi pysähtyä tiellä, kuunnelle miltä kehossasi tuntuu.

Anna ajatusten virrata, aikaisemmin tehdyssä työssä, suorittamisessa, paineessa.

Ne ovat tehtäviä ja töitä, joita olet hoitanut mutta ne eivät ole sinä.

Sinä saat olla tässä ja nyt, vapaana ja itsesi hyväksyen.

Matkasi on jatkunut tähän pisteeseen, voit kokea itsesi rauhalliseksi ja tyyneksi.

Taaksepäin ei ole tarvetta katsoa, kaikki se on koettua ja hyväksyttyä.

Nyt on aika olla hetki paikalla ja jatkaa matkaa.

Hengitä muutaman kerran syvään ja avaa silmäsi.

Katso ympärillesi, asetu tähän todellisuuteen ja kiitä itseäsi tehdystä matkasta ja siitä että tiesi vie sinua edelleen eteenpäin!

*Kirjoittanut: kouluttaja, oppimateriaalitekijä, asiantuntija Tiina Haapsalo*



## Työyhteisöharjoitus

Tämän harjoituksen työyhteisö voi tehdä yhdessä tunnistaakseen yhteisiä tuen- ja myötätunnontarpeita.

Jokainen osallistuja voi asettua istumaan rauhalliseen ja miellyttävään paikkaan ja sulkea silmänsä. Yhteisestä sopimuksesta hengitetään muutaman kerran syvään sisään ja ulos.

Suljetaan silmät ja jokainen saa keskittyä omaan itseensä ja sisäiseen maailmaansa.

Miten jaksat tänään tässä ja nyt? Miten olet olemassa itsellesi ja toisille?

Kuulostelee hetken itseäsi

ja anna syvän huokaisun kautta kehosi ja mielesi tulla tietoisiksi omasta olemisestasi

juuri sellaisena kuin nyt olet – mitään ei tarvitse muuttaa, mitään ei tarvitse poistaa.

Puhuttelee itseäsi hetken hyväksyvästi ja lempeästi.

Riittää kun nyt olet tässä. Tässä on kaikki hyvin.

Palauta seuraavaksi mieleesi joku työkaverisi, joka on jossain vaiheessa ollut tukemassa sinua

ja osoittanut sinulle myötätuntoa.

Anna tilanteen, jossa tätä olet kokenut, nousta mieleesi ja viivy siinä hetki.

Mitä hyvää koit tässä hetkessä, millä tavalla tulit kohdatuksi ja kuulluksi?

Mikä tässä kohtaamisessa saa nousemaan mieleesi kiitollisuutta?

Kiitä mielessäsi tätä työtoveriasi ja lähetä hänelle hyvätahtoinen toivotus.

Pysähdy vielä omaan itseesi.

Mitä tunnistat tapahtuneen itsessäsi harjoituksen myötä?

Onko mielesi kevyempi, koetko olevasti osa yhteisöä ja yhteistä tehtävää?

Kenelle sinä voisit osoittaa tukea ja myötätuntoa?

Avataan yhteisestä sopimuksesta silmät ja annetaan katseen kiertää jokaisen työkaverin kohdalla. Päätetään harjoitus sanomalla yhdessä; Kiitos!

*Kirjoittanut: kouluttaja, oppimateriaalitekijä, asiantuntija Tiina Haapsalo*