

Salla-Maarit Volanen työskentelee tutkijana Folkhälsanin tutkimuskeskuksessa ja Helsingin yliopistolla. Hän johtaa tutkimus- ja kehittämishanketta nimeltä Terve Oppiva Mieli (TOM), jossa kartoitetaan tietoisuustaitojen vaikuttavuutta mm. lasten ja nuorten hyvinvointiin, myötätuntoon, onnellisuuteen ja oppimiseen kouluympäristössä. TOM-hankkeen toisena tärkeänä päämääränä tutkimuksen ohella on tietoisuustaitojen jalkauttaminen ja levittäminen suomalaisiin kouluihin. TOM-hanke on Suomen ensimmäinen tietoisuustaitojen vaikuttavuutta ja jalkauttamista koulumaailmassa kartoittava hanke.



kuva: Annika Rauhala

SALLA-MAARIT VOLANEN: SAATESANAT

Yhteiskunnalliset muutokset, teknologian nopea kehittyminen ja elämän kiihtyvä tahti heijastuvat myös koulujen arkeen. Nopeatempoisen, runsasvirikkeen ja koukuttava elinympäristö haastaa tarkkaavaisuuttamme. Tällä on seurauksia sekä oppimiselle että hyvinvoinnille. Samaan aikaan tulevaisuus voi olla iso kysymysmerkki: näihin päiviin asti on ollut jokseenkin tiedossa se, millaisia ovat tulevaisuudessa tarjolla olevat ammatit ja työtehtävät ja niissä vaadittu osaaminen, mutta nyt tilanne on muuttumassa. Väitetäänkin, että tulevaisuudessa ei niinkään kaivata työnhakijoita vaan yhä useammin oman työnsä luoja ja tuottajia.

Syksyllä 2016 voimaan tulleissa uusissa opetussuunnitelman perusteissa mainitut tunne- ja vuorovaikutustaidot, ihmisenä ja kansalaisena kasvaminen, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, laaja-alainen osaaminen sekä intuitiivinen ajattelu – muutamia luetellakseni – ovatkin ehkä ajankohtaisempia kuin koskaan. Viisaassa koulussa panostetaan jatkossa entistä enemmän tekijöihin, jotka tukevat oppilaita mm. tarkkaavaisuuden, itsesäätelyn (kyky palauttaa mielen tasapainotila), stressinhallinnan ja itsetuntemuksen kehittämiseksi. Ne luovat pohjaa esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaidoille, luovuudelle, rohkeudelle kokeilla ja epäonnistua ja oman polun löytämiselle. Nämä kyvyt tukevat samalla parhaiten kouluissa nykyisin opetettavien tieto- ja taitoaineiden omaksumista. Oppilaan, joka tuntee itsensä ja omat vahvuutensa ja jolla on selkeä arvomaailma sekä käsitys itselle merkityksellisistä asioista, on helpompi motivoitua ja hyödyntää koulussa oppimaansa ilman että se jää itsestä erilliseksi ja ulkoa opituksi. Ulkoa oppiminen ei välttämättä ole omiaan edistämään kaikkien oppilaiden oppimismotivaatiota ja -intoa. Lisäksi koulujen tulisi parhaansa mukaan pyrkiä herättämään oppilaissa kiinnostusta ja innostusta uusia, entuudestaan heille tuntemattomia asioita kohtaan. Samaten nykypäivän maailmassa mm. näkökulmanottokyky, kyky asioiden ja myös omien mielipiteiden kriittiseen tarkasteluun, myönteiset tunteet sekä myötätunnotaidot ovat yhä oleellisempi osa kestävästä ihmisyyttä ja vastuullista päätöksentekoa. Tietoisuustaitojen tuominen luokkaan sekä opettajan että oppilaiden saataville mahdollistaa tässä mainittujen tärkeiden kykyjen kehittämistä oppilaissa ilman että opettajat kuormittuvat entuudestaan.

TIETOISUUSTAITOJEN MÄÄRITELMÄ JA YHTEYS HYVINVOINTIIN

Tietoisuustaidot, tietoinen läsnäolo, hyväksyvä tietoinen läsnäolo (englanniksi mindfulness) on keskittymistä, havainnointia ja läsnä olemista nykyhetkessä tietoisena siitä, mitä juuri nyt on ja tapahtuu itsessä tai ympärillä. Harjoituksen aikana huomio suunnataan tietoisesti valittuun kohteeseen, esimerkiksi omaan hengitykseen, kehotunteuksiin, tunteisiin, ajatuksiin, ympäröiviin ääniin. Esiin tuleviin asioihin suhtaudutaan uteliaalla ja hyväksyvällä asenteella, vailla arvottamista tai pyrkimystä muuttaa mitään tilanteessa olevaa.

Tietoisuustaitojen harjoittaminen on olemista sen kanssa, mitä juuri nyt on. Säännöllisen harjoittamisen avulla voi oppia pikkuhiljaa suhtautumaan arjessa tapahtuviin tilanteisiin samalla tavalla: tietoisesti, rauhallisesti ja vailla arvottamista. Hyväksyvä asenne omia toiminta- ja ajattelumalleja kohtaan on todella tärkeä elementti harjoittamisessa: asenteen avulla voimme pikkuhiljaa muuttaa käyttäytymistämme tavalla, joka edistää hyvinvointiamme. Kriittinen ja ankara suhtautuminen itsen taas estää näkemästä vaihtoehtoja ja mahdollisuuden muutokseen. Hyväksyvä ja arvostelematon asennoituminen elämään laskee stressitasoa, kasvattaa vapausasteita ja lisää onnellisuutta. Tämän ansiosta on aiempaa helpompaa nähdä vaihtoehtoisia ja toimivampia toimintatapoja elämän eri tilanteissa, esimerkiksi opetustilanteessa.

Tietoisen läsnäolon merkitys hyvinvoinnille aukeaa ehkä parhaiten kuvaamalla läsnäolon vastakohtaa eli toimimista automaation varassa, autopilotilla. Mielenliikkeet ja useat jokapäiväiset rutiinit ovat suurelta osin automaattisia ja tietoisesti mielen ulottumattomissa. Monet näistä automaattisista toiminnoista ovat omiaan aiheuttamaan stressiä ja heikentämään hyvinvointia sekä kognitiivisia kykyjä. Tällaisessa tilassa mieli joko ajautuu helposti menneisyyteen murehtimaan jo tapahtuneita, märehtii oman minän ympärillä tai siirtyy tulevaisuuteen stressaamaan asioita ennakolta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että murehtiminen ja märehtiminen ovat yhteydessä masennukseen ja stressaamiseen ahdistukseen.

Tietoisuustaitojen harjoittamisen hyödyt perustuvat parantuneeseen tunteiden prosessointikykyyn ja sitä myötä kehittyneeseen stressinhallintakykyyn. Tarkkaavaisuuden ja läsnäolon lisääntyessä ja automaation vähentyessä saamme yhteyden siihen, mitä meissä ja mielellämme tapahtuu. Tämän tunnistamisen avulla stressivasteessa tapahtuu hyvinvointia edistävä muutos: reaktio akuuttiin stressiin vaimenee samalla kun stressistä palautuminen nopeutuu. Lisäksi läsnäolo rauhoittaa aivojen vanhimpia alueita, joilla tunnekeskus sijaitsee. Tunnekeskuksen rauhoittuessa etuotsalohkoissa sijaitseva tarkkaavaisuus ja toiminnanohjaus saavat työrauhan, jolloin oppiminen ja uuden omaksuminen ja muistaminen helpottuu.

MITÄ TIETOISUUSTAITOJEN HARJOITTAMISEN AIKANA TAPAHTUU?

Amerikkalainen Massachusettsin yliopiston lääketieteen emeritusprofessori Jon Kabat-Zinn kuvaa tietoisuuden olevan älykkyytemme lisäulottuvuus, laajennettu kykymme, jota voimme harjoittamisen avulla kehittää. Tietoisien läsnäolon harjoitteet harjoittavat metatietoisuutta eli kykyä tiedostaa kullakin hetkellä ilmaantuvia ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo mahdollistaa ajatusten ja tuntemusten tarkkailun ilman tuomitsemista, analysointia tai selittämistä. Tietoisuustaitojen harjoittaminen on siis kehon ja mielen liikkeiden, aistimusten, ajatusten ja miellelyhtymien tarkkailua sekä niiden ilmaantumisen ja häviämisen tiedostamista. Harjoitusten yksinkertaisena tarkoituksena on tarkkailla mielenliikkeitä ja sitten päästää irti ajatuksesta ja palata alkuperäiseen huomion kohteeseen, kerta kerran jälkeen, lempeästi ja ystävällisesti.

Harjoittaminen auttaa huomaamaan, miten helposti mieleemme takertuu ajatusten virtaan ja katoamme ajatustemme syövereihin. Tämän vuoksi tietoisien läsnäolon harjoituksessa huomio ankkuroidaan johonkin ennalta valittuun kohteeseen, kuten hengitykseen tai kehollisiin tuntemuksiin. Samalla kun tarkkaavaisuuden harjoittaminen ja omien mielenliikkeiden tiedostaminen auttaa syventämään ymmärrystä mielen luonteesta ja omista toimintatavoista, itsesääätely ja itsetuntemus kehittyy. On mahdollista alkaa pikkuhiljaa nähdä vaihtoehtoisia tapoja suhtautua itseen ja elämään. Suhde omaan itseen, toisiin ja elämään muuttuu aiempaa aidommaksi, moniulotteisemmaksi ja onnellisemmaksi. Kabat-Zinnin mukaan tietoisuustaitojen harjoittaminen on rakkaussuhde elämään.

TIETOISUUSTAITOIHIN LIITETYT YLEISET VÄÄRINKÄSITYKSET

Tietoisuustaitoihin liittyy myös väärinkäsityksiä. Usein kuulee väitettävän, että tietoisuustaitojen harjoittaminen on mielen tyhjentämistä tai rentoutumista. Kyse ei ole kummastakaan. Harjoittamisen aikana tai sivutuotteena saattaa tulla kokemus siitä, että mieli tyhjenee tai olo ja mieli rentoutuvat, mutta näihin ei pyritä. Koko harjoittamisen idea on se, että ei takerruta minkäänlaisen lopputuloksen saavuttamiseen vaan harjoitus tehdään harjoituksen itsensä takia: halusta ja uteliaisuudesta olla tietoisesti kosketuksissa ympärillä hetki hetkeltä avautuvaan elämään juuri sellaisena kuin se kunakin hetkenä on. Juuri tämä pyrkimättömyys ennalta määriteltyn lopputulokseen sekä tuomitsematon oleminen sen kanssa, mitä ilmenee, on hyvinvointiamme lisäävä elementti. Tämä saattaa kuulostaa rationaaliselle mielelle äkkiseltään ristiriitaiselta, mutta harjoittamisen tuoma kokemuksellinen ymmärrys tuo siihen selkeyden.

Tietoisuustaitojen harjoittamista on joskus myös syytetty siitä, että siitäkin on tullut nykyajan tehokkuuteen pyrkivälle ihmiselle uusi suorite, joka lisää stressiä entisestään, vaikka ajatuksena on stressin helpottaminen. Harjoitusta, jossa lähtökohtaisesti ei pyritä mihinkään muuhun kuin olemaan sen kanssa, mitä juuri nyt on, ei oikeastaan voi suorittaa. Toki on mahdollista, että ihminen saattaa kokea syyllisyyttä siitä, ettei tee muodollisia harjoitteita säännöllisemmin. Tämä on kuitenkin loistava tilanne alkaa tutkia omaa mieltä ja sen suorittamiseen ja syyllistämiseen pyrkivää luonnetta. Tutkimisella voi olla hyvin vapauttava ja silmiä avaava vaikutus. Kun syyllisyydentunteita ja tarvetta suorittaa alkaa tietoisesti tutkia,

oppi huomaamaan niiden taustalla olevia tekijöitä ja motiiveja. Tällöin voi alkaa muuttaa elämäänsä suuntaan, joka edistää omaa hyvinvointia.

Yksi suurimmista tietoisuustaitojen harjoittamiseen liittyvistä väärinkäsityksistä liittyy väittämään siitä, että harjoittaminen tekisi ihmisen passiiviseksi, epäkohdat hiljaisuudessa hyväksyväksi heittopussiksi. Harjoittamisen avulla oppii päinvastoin näkemään tilanteet aiempaa selkeämmin ja saa viisautta, rohkeutta ja ymmärrystä toimia tilanteessa oikein ja oikeudenmukaisesti. Tätä nyky maailmassa tarvitaan.

JUURET LÄÄKETIETEELLISESSÄ TUTKIMUKSESSA

Tietoisuustaitojen hyvinvointitutkimus alkoi 1970-luvun lopulla Yhdysvalloissa Massachusettsin yliopistossa Jon Kabat-Zinnin toimesta. Tuolloin Kabat-Zinn loi kahdeksanviikkoisen hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon perustuvan stressinhallintaohjelman nimeltä Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) alun perin pitkäkestoisista sairauksista ja niiden liitännäisongelmista, kuten kroonisesta kivusta, kärsiville potilaille, joita ei lääketieteessä tuolloin tunnettujen menetelmien avulla pystytty auttamaan. MBSR-ohjelma pohjautuu alun perin itämaisiin vuosituhantisiin mietiskelyperinteisiin. Kabat-Zinn hyödynsi perinteissä olevaa inhimillistä viisautta mutta muokkasi ohjelmansa länsimaiseen kulttuuriin ja kaikille vakaumuksesta tai uskonnollisesta katsomuksesta riippumatta soveltuvaksi.

Hieman myöhemmin MBSR-ohjelmasta johdettiin tietoisuustaitoihin pohjautuva kognitiivinen terapia (MBCT) uusiutuvasta masennuksesta kärsiville. Myös tästä ohjelmasta on vaikuttavaa tutkimusnäyttöä useiden vuosikymmenten ajalta, ja MBCT on osoittautunut vähintään lääkkeiden veroiseksi tavaksi estää masennuksen uusiutuminen. Lisäksi kolmannen aallon kognitiiviset terapiat, kuten dialektiivinen käyttäytymisterapia ja hyväksymis- ja omistautumisterapia eli HOT, pohjautuvat osittain MBSR-ohjelmaan. Nykyään erilaisia sovelluksia Kabat-Zinnin MBSR-ohjelmasta on maailmalla satoja. Sovellusten vaikuttavuutta tutkitaan kaikissa maailman huippuyliopistoissa, ja niitä käytetään työkaluina yliopistollisissa sairaaloissa, terveyskeskuksissa ja erilaisissa terveyttä edistävissä organisaatioissa ympäri maailman.

NYKYINEN TIETEELLINEN NÄYTTÖ

Vaikka tutkimustietoa tietoisuustaitojen säännöllisen harjoittamisen positiivisista vaikutuksista on kertynyt pian neljän vuosikymmenen ajalta, harjoittamisen suosio on pyyhkäissyt yli koko länsimaisen maailman vasta viime vuosina. Nykyisin tieteellinen näyttö tietoisuustaitopohjaisten ohjelmien monipuolisista hyvinvointihyödyistä aikuisten parissa on kiistaton ta niin ei-kliinisessä populaatiossa eli terveitten tutkittavien parissa kuin kliinisessä populaatiossa eli erilaisista mielenterveydellisistä tai somaattisista ongelmista kärsivien parissa. Terveitten tutkittavien parissa harjoitteiden on osoitettu parantavan mm. itesäätelyä, itse-tuntemusta, itseluottamusta, stressinhallintaa, kiitollisuutta, elämänlaatua, myötätuntoa, onnellisuutta, emotionaalista tasapainoa, sosiaalisia suhteita, unen laatua ja immunitaettia sekä vähentävän ahdistusoireita, negatiivisia tunnetiloja ja negatiivisten ajatusten märehtimistä.

Lisäksi alustavaa näyttöä on myös tupakoinnin, ylensyönin ja alkoholinkäytön lopettamisen suhteen. Kliinisessä potilasaineistossa taas on osoitettu mm., että harjoittaminen vähentää ahdistus- ja masennusoireita, psykosomaattisia oireita, stressiä, ADHD-oireita ja kroonista kipua sekä laskee verenpainetta. Lisäksi on raportoitu, että vaikeasta psoriasiksesta kärsivät potilaat voivat hyötyä harjoittamisesta.

Alalla tehdyt aivotutkimukset ovat myös osoittaneet, että tietoisuustaitojen harjoittaminen saa aikaan aivojen rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia alueilla, joilla sijaitsee muisti, tarkkaavaisuus, tunnesäätely, empatia, stressi sekä interoseptio eli kehoaisti. Viimeksi mainittu on kiinnostava tekijä. Nykyään ymmärretään aina vain paremmin, että kehon fysiologinen tila vaikuttaa merkittävästi ihmisen kognitiiviseen ja emotionaaliseen tilaan. Kehotietoisuudella, jolla käsitetään kehoastin lisäksi myös kehotuntemus, tiedetään olevan merkitystä esimerkiksi stressinhallinnassa ja yleisesti ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Tietoisuustaitojen harjoittamisen keskiössä on oman kehotuntemuksen ja -tietoisuuden lisääminen. Tämä on yksi keskeisimmistä päämekanismeista, joilla tietoisuustaitojen harjoittaminen lisää hyvinvointiamme.

MITÄ HYÖTYÄ TIETOISUUSTAITOJEN HARJOITTAMISESTA ON OPPILAILLE?

Lasten ja nuorten parissa toteutetut kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet tietoisuustaitojen harjoittamisen kehittävän lasten ja nuorten tarkkaavaisuutta, itsesäätelyä, itsetuntoa, emotionaalista tasapainoa, käyttäytymisen hallintaa, onnellisuutta, sosiaalisia taitoja ja toiminnanohjausta. Lisäksi tietoisuustaitojen on osoitettu vähentävän mm. ADHD-oireita, ahdistusta, masennusta, aggressiivista ja impulsiivista käyttäytymistä, koettua stressiä ja lukuisia psykopatologisia oireita.

Lasten ja nuorten parissa tehtyjen systemaattisten katsausten mukaan tietoisuustaito-opetus kouluissa vaikuttaa positiivisesti erityisesti oppilaiden kognitiivisiin mutta myös psykologisiin taitoihin, kuten stressinsietokykyyn ja resilienssiin eli psykologiseen selviytymiskykyyn. On myös huomattu, että lapset ja nuoret tekevät mielellään harjoituksia, eli ne ovat toteutettavissa olevia eivätkä hankalia tai ylivoimaisia. Samaten on osoitettu, että tietoisuustaitointerventioiden tuominen kouluihin on erittäin lupaava tapa kehittää ja lisätä nykyajan lasten ja nuorten koulutuksellisia ja psykososiaalisia eli psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin kykyihin liittyviä tekijöitä.

Tietoisuustaitojen opettaminen on alun perin tullut koulumaailmaan osana tunne- ja vuorovaikutustaito-ohjelmia. Nykyään tietoisuustaitoja opetetaan ympäri maailman yhä joko ohjelmien osana tai sitten itsenäisinä tietoisuustaito-ohjelminä. Tietoisuustaitojen vahvaan nousuun koulumaailmassa on useita syitä. Yksi tärkeimmistä lienee se, että tutkimukset ovat osoittaneet tietoisuustaitojen vaikuttavan positiivisesti kaikkiin amerikkalaisen CASELin (The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) määrittelemiin viiteen tunne- ja vuorovaikutustaitojen osa-alueeseen. Ne ovat 1) itsetietoisuus (kyky arvioida omia tunteita tarkkaan), 2) itsehallinta (kyky säädellä stressiä ja kontrolloida impulsseja), 3) sosiaalinen tietoisuus (kyky asettua toisen asemaan ja tuntee empatiaa), 4) ihmissuhdetaidot (kyky luoda ja ylläpitää terveitä ihmissuhteita monenlaisten ihmisten ja ryhmien kanssa) ja 5) vastuullinen päätöksenteko (kyky tehdä rakentavia päätöksiä oman käyttäytymisen ja

sosiaalisen vuorovaikutuksen suhteen). Lisäarvo, jonka tietoisuustaidot erilaisiin tunne- ja vuorovaikutustaito-ohjelmiin tuovat, liittyy mm. siihen, että ajatusten ja emootioiden tiedostamisen, tunnistamisen ja hallinnan kannalta on hyödyllistä havainnoida niitä silloin kun ne ilmenevät itsessä, kokemuksellisesti.

Yhdysvalloissa tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen peruskouluissa on ollut useiden vuosien ajan pakollista lukuisissa osavaltioissa. Tämä ei liene ihme, kun huomioidaan sikäläisen koululaitoksen haasteet. Yhdysvallat on Suomeen verrattuna hyvin erilainen paikka käydä koulua ja opettaa. Stressi ja haasteet ovat kuitenkin universaali ilmiö. Erilaiset mielenterveysongelmat, kuten ahdistus ja masennus, vaivaavat myös suomalaisia lapsia ja nuoria, joista noin viidennes kärsii jonkinasteisista mielenterveyden ongelmista. Maailman terveysjärjestö WHO ennustaa stressin eli psyykkisen kuormittuneisuuden ja mielenterveysongelmien olevan suurimmat terveysuhat 2030-lukuun mennessä. Lisäksi WHO painottaa, että nuoruusikä tulisi ottaa terveyden edistämisen keskiöön, koska nuoruudessa omaksutut elintavat ja sen aikainen mielenterveys määrittävät ihmisen elintapoja sekä henkistä ja fyysistä terveyttä läpi aikuisuuden. Nuoruusaikaan ei siis ole järkevää suhtautua ”hulluna” ohime-nevänä elämänvaiheena. Sen sijaan nuoriin tulisi panostaa nykyistä enemmän. Suomalainen koulusysteemi tavoittaa lähes 100 prosenttia maan lapsista ja nuorista, mikä tekee koulusta ihanteellisen ympäristön toteuttaa tätä WHO:n peräänkuuluttamaa terveyden edistämistä.

On tärkeää tarjota lapsille ja nuorille työkaluja stressin säätelyyn, sillä kyky säädellä stressiä on tärkeä tekijä sekä laaja-alaisen hyvinvoinnin että oppimisvalmiuksien kannalta. Samaten on tärkeää tukea lapsia ja nuoria itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kehittämisessä. Myös positiiviset onnistumiskokemukset ovat tärkeitä ja niiden tiedetään lisäävän oppimismotivaatiota. Kun oppilas huomaa pystyvänsä rauhoittamaan mielensä edes hetkeksi, se saattaa antaa hänelle itsevarmuutta ja lisätä luottamusta tulevaisuuteen. Tämä taas voi rohkaista oppilasta pyrkimään kohti unelmiaan. Toisaalta omien rajojen ja kykyjen realistinen tiedostaminen ja hyväksyminen kehittyä: ”Olen ok sellaisena kuin olen.” Positiivisilla kouluaikaisilla onnistumiskokemuksilla voi olla ratkaiseva rooli esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisyssä. Myös mielen rentoudesta nouseva kyky luovaan ja rohkeaan ajatteluun, mm. kykyyn olla rohkeasti oma itsensä, on tärkeä asia nykyaikana. Itseohjautuva ihminen kykenee kunnioittamaan erilaisia ihmisiä ja kaikkea luomakunnassa olevaa.

Tietoisuustaitojen harjoittaminen on oppilaille siis tutkitusti monin tavoin hyödyllistä. Lisäksi se kehittää ihmisyyttämme kauniilla tavalla. Tällä tarkoitan ihmisen kykyä kääntyä sisäänpäin, kuunnella ja tutustua rehellisesti omaan itseen, kohdata rohkeasti ja uteliaasti omat haasteet ja vaikeat tunteet, oppia tuomaan myötätuntoa vaikeisiin hetkiin sekä ymmärtää, että vaikeudet ja haasteet ovat universaaleja eli kaikille ihmisille yhteisiä. Näin voimme yhdessä oppia entistä paremmin ymmärtämään ja kunnioittamaan toisiamme. Lisäksi hyväksyvä tietoinen läsnäolo mahdollistaa sen, että voi aidosti, herkästi ja läsnäolevasti kuunnella toista ihmistä ja tuottaa automaattisen reaktion sijaan aitoa vastakaikua.

MIKSI OPETTAJAN KANNATTAA HARJOITTA Tietoisuustaitoja?

Jotta opettajien olisi mahdollista tukea oppilaitaan niin tunne- ja vuorovaikutustaitojen kuin akateemisten taitojen kehittämisessä, opettajia itseään tulisi tukea tunne- ja vuorovaikutustaidoissa, stressinhallinnassa sekä hyvinvoinnissa ja työssäjaksamisessa. Opettajan vointi vaikuttaa monien tekijöiden kautta oppilaiden kouluviihtyvyyteen, oppimismotivaatioon ja oppimiseen.

Tietoisuustaitojen tuominen ja aiempaa rauhallisemman ja myötätuntoisemman ilmapiirin luominen opetustilanteeseen alkaakin opettajan omalla tutustumisella tietoisuustaitojen harjoittamiseen. On yksinkertaisesti mahdotonta opettaa oppilailleen tietoisuustaitojen kaltaista kokemuksellista taitoa, ellei itsellä ole kokemuksellista ymmärrystä harjoitteiden vaikutuksista. Sen lisäksi, että opettajan oma hyvinvointi lisääntyy harjoittamisen myötä, oppilaiden käyttäytymisessä ja ryhmässä tapahtuva ilmapiirin muutos saattaa yllättää sekä opettajan että oppilaat.

Opettajien ammattikuntaa on viime vuosina alettu maailmalla tutkia entistä innokkaammin. Viimeksi kuluneiden kolmen vuoden aikana on ilmestynyt useita opettajien parissa tehtyjä tutkimuksia, joissa on alustavasti pystytty osoittamaan opettajille suunnattujen tietoisuustaitointerventioiden lisänneen opettajien työssä jaksamista sekä antaneen heille välineitä oman hyvinvointinsa edistämiseksi.

Vuonna 2014 julkaistiin 43 opettajalle tehty tutkimus (Ancona ym. 2014), jossa kartoitettiin tietoisuustaitointervention toteutettavuutta sekä intervention vaikuttavuutta opettajan kokemaan stressiin ja työuupumukseen. Tutkimuksen tulosten mukaan interventio otettiin hyvin vastaan. Lisäksi opettajat kokivat intervention hyödylliseksi, sillä opettajat kertoivat kokemansa stressin vähentyneen.

Vuonna 2015 julkaistu 89 opettajan keskuudessa toteutettu tutkimus (Beshai ym. 2015) selvitti opettajille räätälöidyn tietoisuustaitointervention vastaanottoa sekä vaikuttavuutta opettajien hyvinvointiin. Tulosten mukaan interventioryhmän osallistujat raportoivat stressin vähentyneen ja hyvinvoinnin, tietoisuuden ja myötätunnon lisääntyneen. Kontrolliryhmässä, joka ei osallistunut interventioon, näin ei käynyt.

Vuonna 2016 toteutettiin 64 opettajalle tutkimus (Harris ym. 2016), jossa kartoitettiin opettajille suunnatun tietoisuustaitopohjaisen ohjelman toteutettavuutta ja vaikuttavuutta. Tulosten mukaan osallistujat ottivat interventio-ohjelman vastaan hyvin. Kontrolliryhmään verrattuna interventioryhmässä emotionaalisen säätelyn havaittiin parantuneen sekä tietoisien läsnäolon vahvistuneen. Opettajat raportoivat myös oman minäpystyvyytensä lisääntyneen ryhmän hallintataitojen suhteen sekä yleisen hyvinvointinsa parantuneen. Myös fysiologiset stressimittaukset tukivat intervention hyvinvointivaikutuksia.

Vuonna 2017 kartoitettiin (Sampaio de Carvalho ym. 2017) tietoisuustaitointervention vaikutusta opettajien tunteiden säätelyyn, tietoisuustaitoihin, myötätuntoon ja työuupumuksen kokemiseen. Tutkimukseen osallistui 20 opettajaa, joille järjestettiin 25 tunnin koulutus. Koulutuksen jälkeen opettajat ohjasivat oppilailleen 25 tunnin tietoisuustaitointervention. Alustavat tulokset osoittivat, että tietoisuustaitointervention osallistuminen edisti opettajien havainnointikykyä sekä lisäsi myötätuntoa heitä itseään kohtaan verrattuna kontrolliryhmään.

Vaikka tietoisuustaitojen harjoittaminen vie joitakin minuutteja koulujen kiireisestä päivärutiinista, siihen käytetyt minuutit tulevat nopeasti takaisin. Työskentelyyn käytettävä aika lisääntyy, kun oppilaat kykenevät aiempaa nopeammin rauhoittumaan ja keskittymään tekemiseensä ilman, että opettajan täytyy esimerkiksi toistaa asiat useaan kertaan tai tehdä kurinpidollisia toimenpiteitä. Tietoisuustaitojen harjoittaminen, toiminta jossa ei pyritä mihinkään tiettyyn tai ennalta määrättyyn päämäärään, vaan näkemään tämä hetki sellaisena kuin se on, paljastaa jokaisessa hetkessä olevan paljon enemmän rauhaa, levollisuutta ja rakkautta kuin mitä levoton mieleemme kehittämine tarinoineen menneisyydestä, nykyhetkestä tai tulevaisuudesta ikinä omin neuvoin ymmärtäisi tai löytäisi.

TERVE OPPIVA MIELI

Terve Oppiva Mieli, tuttavallisesti TOM, on tutkimus- ja kehittämishanke, jonka juuret ovat kansainvälisessä lääketieteellisessä tutkimusnäytössä tietoisuustaitoharjoitteiden hyvinvointihyödyistä. TOM on Suomessa ainutlaatuinen pioneerihanke, jonka ideointi ja luominen alkoi vuonna 2011, aikana jolloin tietoisuustaidot, saati näiden harjoitteiden ja myötätunnon laajamittainen interventiotutkimus ei ollut maahamme vielä rantautunut. Merkille pantavaa tuolloin oli, että lasten ja nuorten parissa tehtyjä kansainvälisiä tietoisuustaitotutkimuksia ei löytynyt kovinkaan paljoa. Tämä vaikeutti luotettavien johtopäätösten tekemistä siitä, onko tutkituilla harjoitteilla oikeasti vaikutusta lasten ja nuorten hyvinvointiin. Päämääränä oli tuoda Suomeen uusi ja korkealaatuinen interventiotutkimuksen linja, jonka keskiössä olisi lisätä lasten ja nuorten tarkkaavaisuutta, stressin säätelyä, mielenterveyttä, myötätuntoa ja onnellisuutta: ihmisyyttä.

TOM-interventiotutkimukseen osallistui noin 3 500 12–15-vuotiasta oppilasta 56 koulusta ympäri Suomea. Aineisto kerättiin vuosien 2014–2016 aikana, ja tulosten raportointi aloitettiin vuoden 2017 alussa. Vaikka hankkeen ideointi alkoi jo vuonna 2011, se on edelleen kansainvälisesti yksi merkittävimmistä tutkimuksista omalla alallaan. Riittävän ison otoskoon lisäksi mm. aktiivisen kontrolliryhmän (tavallista rentoutusta harjoittavien ryhmä tietoisuustaitoja harjoittavien ryhmän lisäksi), objektiivisten eli neuropsykologisten ja psykofyysisten mittausten, opettajien ja vanhempien kyselylomakemittausten ja pitkän seuranta-ajan sisällyttäminen tutkimukseen ovat lisänneet TOM-aineiston ainutlaatuisuutta ja luotettavuutta. Hyvällä syyllä voidaan sanoa, että Suomessa ollaan tietoisuustaitojen tutkimuksessa lasten ja nuorten parissa maailman huippua.

Keväällä 2014 TOM-tutkimuksen tietoisuustaitointerventioon osallistuneet reilu 300 oppilasta raportoi puolen vuoden seurannassa seuraavia itse kokemiaan hyötyjä: parantunut keskittyminen luokassa (79 %), parantunut keskittyminen harrastuksiin (76 %), parantunut stressin säätelykyky (69 %), parantunut kyky käsitellä vaikeita tunteita (77 %), parantunut nukkuminen (79 %), parantuneet arvosanat kokeissa (75 %), parantuneet suhteet kavereihin (85 %) ja parantuneet suhteet perheenjäseniin (84 %).

TOM on sittemmin laajentunut tutkimushankkeen lisäksi myös kehittämishankkeeksi. Kiitos tästä kuuluu sosiaali- ja terveysministeriölle, joka myönsi hankkeelle terveyden edis-

tämisen määrärahaa vuosille 2016–2018. Kyseinen määräraha on osoitettu tietoisuustaitojen jalkauttamiseen ja levittämiseen suomalaisiin kouluihin kaikille koulussa toimiville aikuisille ja oppilaille.

Kehittämishanke alkoi vuoden 2016 syksyllä, jolloin luotiin opettajille räätälöity tietoisuustaitopohjainen ohjelma, ja keväällä 2017 tehtiin esitutkimus ensimmäisten opettajien parissa. On ollut hienoa huomata se avoimuus ja aito kiinnostus, jota opettajat ovat hanketta kohtaan osoittaneet. On tärkeää, että opettajille, jotka ovat kiinnostuneita tietoisuustaidoista tai joilla kiinnostus herää, on tarjota tutkittu ja laadukas tietoisuustaitopohjainen hyvinvointiohjelma sekä ammattimainen koulutus sen toteuttamiseen.

Yhtä tärkeää on tarjota ammattimaista ohjausta sekä laadukkaita ja eri ikätasolle suunniteltuja harjoituksia, jotta opettajat voivat jalkauttaa taitoja omiin ryhmiinsä. Oman tietoisuustaitokoulutuksen käytyään opettajat koulutetaan ohjaamaan näitä harjoitteita omille oppilailleen. Oppilaille suunnattujen harjoitteiden tuottamisessa olemme hyödyntäneet TOM-tutkimuksen tuloksia ja kaikkea sitä osaamista ja ymmärrystä, joka näinä vuosina on karttunut.

Kaikki kehittämishankkeen vaiheet, tietoisuustaito-ohjelmien sisällöt, opettajien koulutus ja ohjelmien levittäminen tulevat olemaan tarkasti tutkittuja. Vuodet 2017 ja 2018 ovatkin tietoisuustaito-ohjelman sisältöjen ja levittämistapojen tutkimus- ja kehittämisvaihetta, joka tehdään yhteistyössä opettajien ja oppilaiden kanssa. Viimeistään vuoden 2019 alussa suomalaisille opettajille ja oppilaille räätälöityjen tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien tulisi olla tutkittuja ja valmiit. Kannattaa seurata sivujamme: www.terveoppivamieli.fi. Luonnollisesti hankkeessa on hyödytty yhteistyöstä lukuisten muiden alalla pitkään toimineiden ihmisten kanssa. Pyörää ei ole järkevää keksiä uudestaan, mutta on tärkeää valita oman kokonaisuuden elementit oikein.

DANIEL RECHTSCHAFFEN – PIONEERI, JOKA ELÄÄ KUTEN OPETTAA

Kuten TOM-hankkeen myös Daniel Rechtschaffenin pari vuosikymmentä amerikkalaisissa kouluissa kestäneen työn juuret ovat lääketieteellisessä tutkimusnäytössä tietoisuustaitojen harjoittamisen hyvinvointihyödyistä. On kerrassaan upeaa, että suomalaiset opettajat saavat käsiinsä tämän kirjan omalla äidinkielellään luettavaksi.

Tutustuin Danieliin Yhdysvalloissa vuonna 2012 seminaarissa nimeltä Mindfulness in Education ("Tietoisuustaidot opetuksessa"), ja hän teki minuun lähtemättömän vaikutuksen heti ensi kohtaamisella. Daniel on ihminen, joka huokuu sitä, mitä opettaa: juurtunutta hyväksyvää tietoa läsnäoloa. Tällaisen ihmisen seurassa ihmisen itsensäkin on helpompi olla tietoisesti läsnä. Läsnä olevassa tilassa löytyy helpommin oma teeskentelemätön ydin eli kohta, jossa roolit menettävät merkityksensä ja joka mahdollistaa merkityksellisen ja antoisan kuuntelun, vuoropuhelun ja kohtaamisen. Niin vahva vaikutus meillä ihmisillä toisiimme on.

Sen lisäksi että Daniel elää kuten opettaa, hän on yksi tietoisuustaitoja koulumaailmaan jalkauttavista ja opettavista pioneereista Yhdysvalloissa. Danielia kokeneempaa ihmistä kerrtomaan tietoisuustaidoista ja niiden harjoittamisesta koulussa maailmasta siis tuskin löytyy! Danielin aitous, pitkä kokemus, kyky kirjoittaa selkeästi ja ymmärrettävästi ja kyky nähdä sydämellään ovat syitä, miksi juuri tämän kirjan lukeminen on hyödyllinen kokemus. Kirjasta saa erittäin hyvän yleiskuvan siitä, mistä tietoisuustaidoissa on kyse. Lisäksi siinä kuvataan selkeässä järjestyksessä viisi erilaista lukemisen taitoaluetta (englanniksi literacy), joita tietoisuustaitojen harjoittaminen ihmisessä kehittää, sekä tarjotaan konkreettisia työkaluja harjoitusten muodossa jokaiselle lasten ja nuorten parissa toimivalle aikuiselle. Kirjan lukeminen yhdistettynä opettajan omaan tietoisuustaitojen harjoittamiseen saattaa muuttaa paitsi opettajan työn myös koko muun elämän entistä antoisammaksi ja merkityksellisemmäksi.

TOM-tiimi toivottaa jokaiselle lukijalle upeita hetkiä kirjan parissa ja hienoja hyväksyvän tietoisuuden hetkiä kouluihin.

Helsingissä 28.8.2017

Salla-Maarit Volanen