



# Rauhoittumis- taitoja oppimassa

Mindfulness- ja joogaharjoitukset lasten kanssa

Anne Kuusisto  
Lapsiperheasiantuntija  
Suomen Sydänliitto ry



**neuvokasperhe.fi**

Yksi elämä - noustaan päivittäin.



# Neuvokas perhe sisällöt:

## Liikunta



## Ruoka ja syöminen



## Uni, lepo, rauhoittuminen

## Lasten ylipaino



**Sinä olet tärkeä**

## Ruutuaika

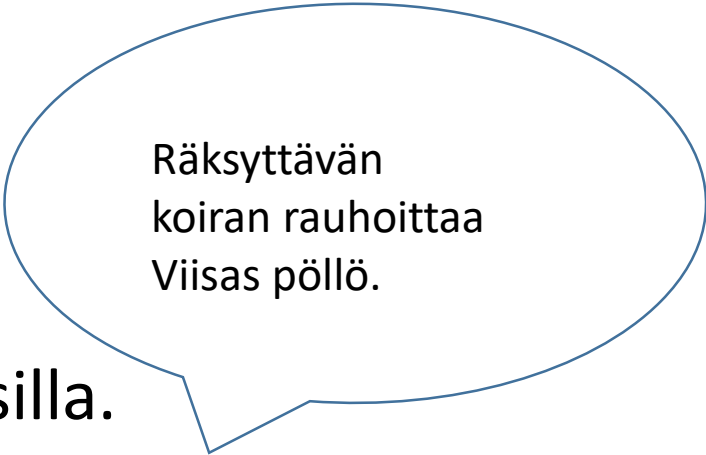


**Terveyteen  
liittyviä taitoja  
opitaan  
yhdessä  
perheen  
kanssa.**

---




# Miksi rauhoittumistaitoja tarvitaan?



Räksyttävän  
koiran rauhoittaa  
Viisas pöllö.

- Viriketulva valtava lapsilla ja aikuisilla.
- Vaikeus olla tässä hetkessä, ajatukset harhailevat.
- Nopeatempoisuus ja mielihyvähakuisuus tyypillistä tässä ajassa.
- Oman kehon tuntemista harjoiteltava.
  - >Kykyä tunnistaa tunteita ja tarpeita voi harjoitella.
  - Pohja itsesäätelylle. Aivojen jarrupoljin kehittyy.
  - >Mielihyvän viivästyttämisen taito.

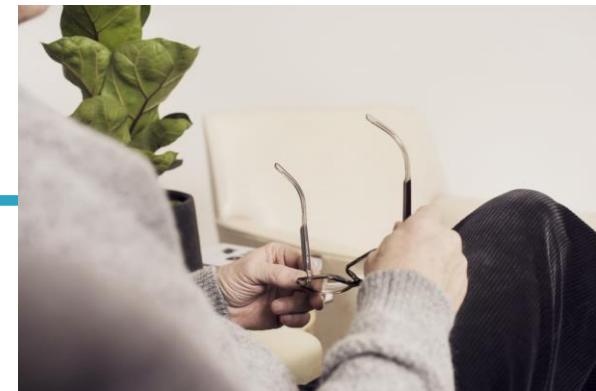




Jo muutama  
tietoinen rauhallinen  
hengitys vaikuttaa  
positiivisesti  
verenpaineeseen,  
sydämen  
lyöntitiheyteen ja  
stressihormonien  
määrään.

# Mindfulness- harjoittelu käytännössä

1. Huomiokyvyn kiinnittäminen nykyhetkeen-  
Mitä ajattelen, tunnen ja koen juuri nyt.
2. Palautan huomiotani lempeästi ja sinnikkäästi tämän hetken kokemuksiini.
3. Annan ajatusten ja tunteiden tulla ja mennä –en takerru niihin.
4. Seuraan hengitystäni ja sitä mitä minussa tapahtuu.
5. Suhtaudun lempeästi itseeni.



# Hengityskaveri- harjoitus

- Hyvä asento
- Vie huomio kehoon
- Hengityskaveri vatsan päälle
- Hengitetään yhdessä



**neuvokasperhe.fi**

Yksi elämä – noustaan päivittäin.

# Pienet harjoitukset arjessa

Pieni oppiva mieli –tutkimus (Hki yliopisto + Dagis)

Alkumittauksessa tutkittu:

- Lasten kortisoliarvoja ja säätelytaitoa
- Stressin ilmenemistä lapsilla ja aikuisilla

Vaikuttavaa näyttäisi olevan:

- **Läsnäoloharjoitus päiväkodissa(2-3x pvä/3kk)**
- **Oppimaan oppimisen taidot parantuneet**

**->Rauhoittumistaitoja opitaan toistojen kautta😊**



# Pienet Mindfulness -harjoitukset arjessa

- **Hengityskaveri**
- **Aistiharjoitukset**
  - Kuuntele sanoja.
  - Hiljaisuuden höyhen
  - Piirretään selkään
- Pieni rauhallinen kaveri
- Räkсыttävän koiran rauhoittumispurkki
- Rentoutus pienelle lapselle –Viisas pöllö
- Äänitteet

**Luonto**



**neuvokasperhe.fi**

Yksi elämä – noustaan päivittäin.



TEEMATAITO

RAUHOITTUMINEN



# Tähtihengitys



neuvokasperhe.fi

Yksi elämä – noustaan päivittäin.

# Huomioi ohjatessa

- Oma olosi on rauhallinen ennen kuin aloitat.
- Harjoittele läsnäolon taitoja itse.
- Ympäristö on rauhallinen.
- Harjoitteet ovat ikätasolle sopivia.
- Harjoitteet ovat innostavia ja herättävät uteliaisuuden.
- Sanallista kokemusta ohjatessasi (mitä ajatuksia, tunteita ja aistimuksia koet?)
- Kuuntele lasten kokemuksia uteliaana!



TEEMATAITO

RENTOUTUMINEN



# Aistimatka höyhenellä



**neuvokasperhe.fi**

Yksi elämä – noustaan päivittäin.



**Innostun liikkumaan**

[www.innostunliikkumaan.fi](http://www.innostunliikkumaan.fi)

# Jooga-harjoitukset lisäävät myös läsnäoloa

## Vähentävät

- Stressiä
- Ahdistusta
- Masennusta

## Kehittävät

- Keskittymiskykyä
- Muistia
- Tunnetaitoja
- Luovuutta



TEEMATAITO

RENTOUTUMINEN



Puu



neuvokasperhe.fi

Yksi elämä - noustaan päivittäin.

TEEMATAITO

RENTOUTUMINEN



# Naru katossa



neuvokasperhe.fi

Yksi elämä – noustaan päivittäin.

**Huomaa  
hyvä  
lapsessa.  
Huomaa  
hyvä arjessa.**

---





Hauskaa eläinjoogaa!



HAUSKAA ELÄINJOOGAA LAPSILLE JA AIKUISILLE!

▶ ⏪ 🔊 0:00 / 0:44





neuvokas perhe

English Suomi Svenska

Etäsi



Perhearki

Liikunta

Ruoka ja syöminen

Lasten ylipaino

Blogi

Ammattilaiset

Materiaalit

#ruudutonpäivä

10 vinkkiä perheen terveempään arkeen

Arkirytmi – voimaa arjen rutiineista

Hoito-ohjeita hampaille

Huomaa hyvä lapsessa

Hyvän mielen perherutiineja

Iloa arjessa

Jännittääkö uudet asiat? Miten autat lasta?

Lapsen kannustaminen ja haasteiden kääntäminen taidoiksi -nettiluento

Live-luennot ja chatit

## Mindfulness-harjoitus lapselle ja aikuiselle



Mindfulness-harjoittelu on mielen jumppaa, jossa harjoitellaan hyväksyvää levollista läsnäolemistä tässä hetkessä. Tietoisuustaitojen harjoittelu yhdessä lapsen kanssa



neuvokasperhe.fi

Yksi elämä – neuvokas päivittäin.

13:32  
15.3.2018

# 1. Päästän irti -hengitys

Tärkeä ja hyvää tekevä rutiini.  
Sopii esim. kokouksen tai stressaavan tilanteen jälkeen  
3 pitkää hengitystä ja sanat: Päästän irti.



## 2. Voimasanat

Hyvää tekevät sanat esille,  
esim. työpöydälle, peiliin, tai salasanoihin.

Sano itselle ja läheisille.

Ajatusketjut, jotka eivät palvele hyvinvointiamme  
kannattaa katkaista.

Sanojen toistaminen.



# 3. Viisaus - Läsnäolo

Viisaat päätökset syntyvät läsnäolon tilassa.

Läsnäolon tila – aitous ja kuuleminen.

Läsnäolon tilassa yhteys omaan sisäiseen viisauteemme,  
iloon ja rentouteen.





Kiitos

**Sinä olet arvokas  
ja hyvä.**

Yhteystiedot:  
Suomen Sydänliitto ry

Anne Kuusisto  
Mindfulness-ohjaaja, lapsiperheasiantuntija,  
[anne.kuusisto@sydanliitto.fi](mailto:anne.kuusisto@sydanliitto.fi)  
p.040 5914222