

Milloin olet viimeksi koko bussi- tai automatkan katsonut rauhassa maisemia? Tuijotellut odotellessasi vuoroasi kattoon tai laskenut lattialaattoja? Pysähtynyt kesken päivää hengittämään rauhassa tai katsellut ympärillesi virittäen kaikki aistisi? Tai kokenut tylsyyden tai pysähtymisen hetkiä? Ennen tällaisia pakollisia pysähdyksiä ja mielen tyhjäkäyntejä tuli vastaan ihan tavallisessa arjessa. Nyt meillä on mahdollisuus täyttää melkein joka hetki viihteellä tai muulla tekemisellä.

Kaikenlaiset ruudut, suoratoistopalvelut, somekanavat täyttävät monien päivät. Yhteiskunta on muuttunut ja tekniikka ottanut suuria harppauksia eteenpäin. Tämä on toki ihan hyvä asia ja monet asiat ovat tulleet sujuvimmiksi.

Aivomme eivät kuitenkaan muutu yhtä nopeasti. Ne tarvitsevat joutilaisuuden ja tyhjäkäynnin hetkiä voidakseen hyvin. Erityisesti lapsen aivot tarvitsevat paljon lepoa ja palautumista. Siksi on tärkeää säilyttää tasapaino ja opettaa myös pysähtymisen ja rauhoittumisen taitoja. Jatkuva kiire, viihdetulva, arjen hektisyys häiritsevät lapsen itsesäätelyn, keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden kehittymistä ikätason mukaisesti. Lapsen stressi vaikuttaa aivan aivoihin asti.

Tietoisuustaidot toimivat tässä hyvänä vastaiskuna. Tietoisuustaitoharjoitukset voi aloittaa hyvin helposti. Harjoituksia löytyy kirjoista, on erilaisia materiaaleja ja voi myös käydä erilaisia koulutuksia. Näitä vinkkejä löytyy päivän tekstistä.

Tässä haluan opettaa teille yhden lempiharjoituksistani, jota opetan koulutuksissani ja kurseillani. Tämän nimi on kynttilähengitys. Se lähtee siitä, että sormesta tehdään kynttilä. Ja tämä kynttilä laitetaan mahdollisimman pitkälle. Eteenpäin omasta kehosta. Mutta pidetään pystyssä. Sitten sytytetään se kynttilä. *sytytysääni* Muistetaan sammuttaa tulitikku. Tarkoitus on puhaltaa kynttilän liekkiä, mutta odottakaa, niin hitaasti, että liekki lepattaa, mutta ei sammuu. Kokeillaan. Pitkä, kapea puhallus. Jos sammui, niin sytyttäkää äkkiä uudestaan. Ja sammuttakaa se tulitikku. Kokeillaan uudestaan. Pitkä, kapea puhallus ja pieni pysähdys lopussa. Toivottavasti kynttilässä pysyi liekki. Kokeillaan vielä kerran. Noin, hyvä. Sitten sammutetaan kynttilä. Tätä harjoitusta voi tehdä niin lapset kuin aikuiset. Pienten lasten kanssa voi aloittaa ihan muutamalla hengityksellä. Isompien lasten kanssa voi jatkaa syvähengityksillä pidempään. Harjoitusten tekeminen tulisi olla mukavaa ja hauskaa.

Tästä lisää päivän tekstissä. Harjoituksessa pääsette sitten laittamaan muistiin sinun tai lapsen lempiharjoitukset.