



KOSONEN MILKA

JOOGA LAPSEN TUNNETAITOJEN VAHVISTAJANA OSANA KOULUN LIIKUNTAA

Kasvatustieteen Kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Laaja-alainen luokanopettajakoulutus
2018

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Jooga lapsen tunnetaitojen vahvistajana osana koulun liikuntaa (Milka Kosonen)

Kasvatustieteen kandidaatintyö, 26 sivua, 0 liitesivua

Huhtikuu 2018

Avainsanat: jooga, mindfulness, sosiaaliset taidot, tunnetaidot

Tutkielman lähtökohtana oli selvittää, miten jooga vaikuttaa lapsen tunnetaitojen kehittymiseen osana koulun liikuntaa. Lisäksi tutkielmassa tarkastellaan, miten jooga vaikuttaa lapsen sosiaalisten taitojen ja itsesäätelytaitojen kehittymiseen ja kuinka se vaikuttaa koululuokan tasolla. Tutkimuskysymyksenä on, mitä vaikutuksia joogalla on lapsen tunnetaitoihin osana koulun liikuntaa? Toisena tutkimuskysymyksenä on, mitä vaikutuksia joogalla on lapsen sosiaalisiin taitoihin? Tutkielma nähdään tarpeelliseksi suorituskeskeisessä yhteiskunnassa, jossa lapset kokevat yhä enenevässä määrin stressiä. Tutkielma on kirjallisuuskatsaus, joka pohjautuu aikaisempiin tutkimuksiin aiheeseen liittyen.

Tutkielma osoittaa joogan vaikuttavan lapsen tunnetaitoihin positiivisella tavalla vahvistaen lapsen kykyä ymmärtää ja säädellä tunteitaan. Lisäksi aikaisemmat tutkimukset osoittavat joogan vahvistavan lapsen itsesäätelykykyä ja vähentävän impulssiherkkyyttä sosiaalisissa tilanteissa. Tätä kautta joogan osoitetaan kehittävä lapsen sosiaalisia taitoja ja onnistunutta vuorovaikutusta muiden kanssa. Jooga vahvistaa myös lapsen tarkkaavaisuutta ja pitkäjänteisyyttä sekä kykyä säädellä ja sietää stressiä, mitkä ovat yhteydessä onnistuneeseen vuorovaikutukseen ja toimintaan koululuokassa. Tutkielmassani käytetyt lähteet osoittavat, että joogan ottaminen osaksi koulun liikuntaa voi vaikuttaa myönteisesti lasten tunnetaitojen kehittymiseen ja niiden vahvistumiseen.

Johtopäätöksenä on, että joogan ottaminen osaksi koulun liikuntaa voisi vahvistaa lapsen tunnetaitoja, itsesäätelykykyä ja tätä kautta sosiaalisia taitoja. Näiden yhteys onnistuneeseen vuorovaikutukseen vahvistaisi myös luokkarauhan säilymistä ja sosiaalisesti onnistunutta kanssakäyntiä koululuokassa.

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	JOOGA	3
2.1	Lapsijooga.....	5
2.2	Lähtökohtana hathajooga	7
2.3	Meditaatio- ja mindfulnessharjoitukset.....	8
3	TUNNETAIDOT	10
3.1	Sosiaalinen kompetenssi	11
3.2	Sosiaaliset taidot	12
3.3	Itsesäätelytaidot.....	13
4	JOOGA JA LAPSEN TUNNETAIDOT	15
4.1	Joogan vaikutukset lapsen sosiaalisiin taitoihin	18
4.2	Joogan vaikutukset koululuokassa	19
5	POHDINTA	22
5.1	Johtopäätökset	23
5.2	Luotettavuuden arviointia.....	25
	LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Jooga ja erityisesti lapsijooga herättivät mielenkiintoni suorittaessani lapsijoogaohjaajakoulutusta. Kiinnostuin joogan mahdollisuuksista tukea lapsen itsetuntoa, sosiaalisia taitoja ja ongelmatilanteissa selviytymistä sekä tunnetaitoja. Tutkimusideani on saanut alkunsa kiinnostuksestani lasten tunnetaitojen ja tietoisuustaitojen kehittämisestä opiskellessani lapsijoogan ohjaajaksi. Jooga on aikanaan kehittynyt henkisyyden ympärille, mutta sitä voidaan nykypäivänä harjoittaa yhtä lailla myös fyysisenä liikuntamuotona (Gibbs 2006, 10). Olen kiinnostunut joogan fyysisten vaikutusten lisäksi erityisesti sen vaikutuksista ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Pidän joogaa erinomaisena keinona tukea lapsen kasvua niin vahvaan ja terveeseen kehoon kuin hyvinvoivaan mieleenkin. Tunnetaitojen ohella olen kiinnostunut joogan mahdollisista vaikutuksista lapsen itsesääteilyyn, stressin sääteilyyn sekä siihen, millainen lapsen kokonaiskäsitys itsestä on ja miten nämä ovat yhteydessä sosiaalisiin taitoihin.

Jooga on keino vahvistaa lapsen itsetuntoa ilman vaatimuksia, kilpailua, odotuksia tai tavoitteita (Kiuru & Tiilikainen 2010, 2, 4). Joogan on todettu vaikuttavan positiivisesti lapsen hyvinvointiin ja oppimiseen (Harjunpää & Rönkä 2014, 93). Tutkielmani tutkimustehtävänä on paneutua kirjallisuuskatsauksen myötä siihen, miten jooga vaikuttaa lapsen tunnetaitoihin osana koulun liikuntaa. Koulun liikunnalla tarkoitetaan tässä yhteydessä kaikkea koulussa tapahtuvaa liikuntaa, jolloin joogan harjoittelua ei ole rajattu vain liikuntatuntien yhteydessä tapahtuvaksi toiminnaksi (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhäntö & Tammelin 2012, 38). Joogaa ja sen harjoituksia voidaan näin ollen hyödyntää myös lyhempinä harjoituksina joko oppituntien alussa, niiden aikana tai niiden loppupuolella tarvittavan tasapainon löytämiseksi ja keskittymisen tukemiseksi. Tämän tarkoituksena on tukea liikuntatuntien ulkopuolista fyysistä aktiivisuutta.

Mielestäni aihe on tärkeä suorituskeskeisessä yhteiskunnassamme, jossa ympäristö luo jatkuvasti uusia vaatimuksia. Useat nykypäivän lapset kärsivät yhä enemmän stressistä, mikä kumpuaa suorituskeskeisyyttä korostavasta yhteiskunnasta sekä kulttuurista, jossa arvostetaan tavoitteellisuutta (Saltzman 2014, 6). Nykypäivän lasta voidaankin kuvailla stressaantuneeksi ja liikaa istuvaksi (Galantino, Galbavy & Quinn 2008, 66). Jooga toimii vastapainona hektisyydelle ja levottomuudelle, joka avaa mahdollisuuksia löytää tasapaino

oman kehon ja mielen välillä. Joogaan ei liity erityisiä ennakkoehtoja tai vaatimuksia, vaan sitä harjoitetaan omana itsenä, jolloin se mahdollistaa oman elinvoiman kasvattamisen ja tasapainon mielen, sielun ja ruumiin välillä (Norberg 2008, 13-15.) Joogan harjoitusten myötä tietoisuus ja läsnäolo kasvavat, mikä vaikuttaa myönteisesti arjen kiireiden kohtaamiseen ja niissä jaksamiseen (Harjunpää & Rönkä 2014, 30). Tutkielmani konteksti on liitetty osaksi koulun liikuntaa, jolloin sen tulokset palvelevat erityisesti kouluissa työskenteleviä opettajia sekä sen oppilaita. Tulokset ovat hyödyllisiä niin yksilö-, luokka- kuin koulukohtaisestikin. Tuloksia voidaan hyödyntää kasvatusalalla kuitenkin hyvin laajasti alan ammattilaisten keskuudessa, jotka työskentelevät lasten parissa.

Tutkielman tutkimustehtävänä on osoittaa, miten jooga vaikuttaa lapsiin ja lapsen tunnetaitoihin kehollisuuden, sisäisen havainnoinnin ja tunteiden huomioimisen kautta. Tutkielmani on kuvaileva kirjallisuuskatsaus eli tutkimus, jossa hyödynnetään tutkimusongelman kannalta merkittävää kirjallisuutta ja pyritään linkittämään tutkittava aihe aikaisempiin tutkimuksiin (Hirsijärvi, Remses & Sajavaara 2000, 108-109). Tutkielmani etenee teoriataustan tarkastelulla, jossa esitellään tutkielmani kannalta keskeisimmät käsitteet, joita ovat jooga ja lapsijooga sekä tunnetaidot ja sosiaaliset taidot. Teoreettisen viitekehyksen ja käsitteiden tarkastelun sekä niiden määrittelyn jälkeen siirrytään tutkimusongelmiin. Tutkimuskysymyksenäni on, mitä vaikutuksia joogalla on lapsen tunnetaitoihin osana koulun liikuntaa? Toisena tutkimuskysymyksenä on, mitä vaikutuksia joogalla on lapsen sosiaalisiin taitoihin?

Tarkastelen teoriaosuudessa sitä, mitä jooga, lapsijooga ja tunnetaidot ovat. Teoreettisen osuuden jälkeen vastaan tutkimusongelmaan eli siihen, onko joogan lisäämisellä koulun liikuntaan vaikutusta lapsen tunnetaitoihin. Tässä osiossa tarkastelen tutkimusten osoittamia tuloksia siitä, miten jooga vaikuttaa lapsen tunnetaitoihin ja sosiaalisiin taitoihin sekä miten nämä vaikuttavat luokkakohtaisesti. Tutkielman viimeinen osuus koostuu pohdinnasta ja tutkielman merkityksen tarkastelusta sen luotettavuuden ja eettisyyden kannalta. Lisäksi esitän tarpeellisen jatkotutkimuksen aiheeseen liittyen.

2 JOOGA

Norbergin (2008) mukaan pärjätäkseen ja jaksakseen elämässä ihmisen tulee toimia harmoniassa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Jooga tarjoaa harjoittajalleen tilaisuuden rauhoittua ja levätä kehittäen samalla hänen henkistä ja fyysistä kestävyyyttään. (Norberg 2008, 9.) Jooga on intialainen oppi, joka on jo tuhansien vuosien ajan pyrkinyt kehittämään keinoja, jotka vahvistaisivat sen harjoittajan fyysistä, psyykkistä ja sielullista voimaa lisäten hyvinvointia kaikilla näillä tasoilla. Jooga tarjoaa ihmiselle keinoja voittaa ympäristön tuomat esteet ja parantaa omaa hyvinvointia. (Norberg 2008, 9; Norberg 2002, 13.)

Jooga kehittyi aikanaan useiden eri perinteiden vaikutuksesta, jolloin se myös perustui pitkälti henkisyteen (Norberg 2008, 14; Gibbs 2006, 10). Norberg korostaa, että jooga ei ole kuitenkaan yksilön uskontoa rajoittavaa, eikä siihen liity uskonnollisia tapoja tai perinteitä. Vaikka hindulainen perinne näyttäytyykin vahvasti osana joogan syntyhistoriaa, jooga ei ole uskonto tai kultti. (Norberg 2008, 14.) Jooga on ennen kaikkea yksilön omiin tunteisiin ja ajatuksiin sopeutuva ajattelutapa (Norberg 2002, 14). Joogan kehittyessä siitä alkoi muodostua keino ymmärtää mieltä ja kehoa sekä tasapainottaa näiden välistä yhteyttä. 1500-luvulle asti jooga kehittyi pääasiassa Intiassa, josta se alkoi myöhemmin laajentua ja levitä ympäri maailmaa. Joogan eri muodot ovatkin muokkautuneet eri kulttuurien ja perinteiden vaikutuksesta, mutta niiden yhteiset juuret ovat Intiassa. (Harjunpää & Rönkä 2014, 9, 15.)

Nykyisin joogaa ei harjoiteta vain sen henkisyden vuoksi, vaan sitä voidaan tehdä myös fyysisten harjoitteiden nimissä liikuntamuotona, hathajoogana (Gibbs 2006, 10). Jooga on ennen kaikkea oppijärjestelmä, jota kuvaillaan tarkemmin opiksi elämästä (Norberg 2005, 43; Lidell, Rabinovitch & Rabinovitch 1984, 10). Jooga on myös yksi tunnetuimmista meditaatiotekniikoista (Norberg 2005, 43). Meditaatiota varten tarvitaan vahvaa kehoa ja syvään keskittymiseen harjoitettua mieltä. Joogan eri harjoituksilla voidaankin kehittää näitä osa-alueita. (Stewart & Phillips 1992, 8.) Joogaan liittyy useita komponentteja, kuten fyysisiä asanaharjoituksia, hengitysharjoituksia ja rentoutusharjoituksia. Näiden lisäksi siihen liittyy meditaatiota kehon tietoisuuden lisäämiseksi ja tunteiden tunnistamisen sekä niiden säätelyn kehittämiseksi. (Butzer ym. 2014, 41-42.) Joogaan liitetään usein kontemplatiivisia harjoitteita. Vaikka nämä kontemplatiiviset, eli mietiskelyyn pohjautuvat käytännöt on historiassa liitetty hengellisyyteen, ne eivät itsessään

ole uskonnollisia. Usein näitä käytänteitä harjoitetaan joogassa maallisella tavalla osana fyysisiä harjoitteita, joissa voidaan keskittyä esimerkiksi empatian, toisten kunnioittamisen ja myötätunnon tarkasteluun. Kontemplaatiolla tarkoitetaan syvää, tarkoituksenmukaista keskittymistä. (Shapiro, Lyons, Miller, Butler, Vieten & Zelazo 2015, 3.)

Käsitteenä ja sanana jooga (yoga) tarkoittaa yhdistämistä, mikä viittaa joogan perimmäiseen tarkoitukseen eli siihen, että ihmisen sielu ja puhdas tietoisuus saataisiin liitettyä toisiinsa (Norberg 2002, 14; Lidell ym. 1984, 15). Tämä merkitsee kehon ja sielun yhdistymisen lisäksi ihmisen todellisen identiteetin ja minän yhdistymistä. Jooga onkin kehitetty harjoitusmuodoksi, joka palvelee ihmistä kokonaisvaltaisesti. (Norberg 2002, 13-14.) Se on jatkanut pitkää historiaansa mukautumalla ihmisten sen hetkisten tarpeiden mukaisesti. Joogan päämääränä on sopeutua ihmisen sen hetkiseen elinpiiriin siten, että se mahdollistaisi ihmisen tasapainoisuuden sekä kehon ja mielen vahvistamisen. (Norberg 2002, 17; Lidell ym. 1984, 20.)

Joogafilosofiassa ihminen esitetään kolmikerroksisena, ja siihen kuuluvat keho, mieli ja sielu (Gibbs 2006, 12). Muinaisten joogien mukaan ihmisen keho on kulkuneuvo, jossa mieli toimii kuljettajana ja tunteet eteenpäin vievinä tekijöinä (Lidell ym. 1984, 10). Matkan pyrkimyksenä on yhteys sieluun, jossa todellinen onni sijaitsee (Gibbs 2006, 12). Joogaa voidaan kuvailla myös tienhaaraksi, jossa keho, mieli ja sielu kohtaavat erilaisten harjoitusten myötä (Norberg 2002, 14). Jooga on siis keino kehittää itseä kokonaisuutena, jossa nämä kolme kerrosta pyritään saamaan tasapainoon. Se on itsensä ymmärtämistä ja hallitsemista tavalla, joka mahdollistaa itsemme toteuttamisen sekä tasapainon säilymisen kehon ja sielun sekä levon ja toiminnan välillä. (Norberg 2002, 14; Lidell ym. 1984, 10.) Norbergin (2002) mukaan tasapaino näiden välillä toimii kahdella tasolla, joista ensimmäinen vahvistaa energiavarastoja ja toinen läsnäoloa. Tätä kautta keskittymisemme ja kykymme sulkea mieltä häiritsevät ajatukset kehittyvät. (Norberg, 2002, 14.)

Lidellin ym. (1984) mukaan joogaharjoitukset vaikuttavat lihasvoimakkuuden ja notkeuden lisäksi vahvistavalla tavalla hermostoon ja sisäelimiin. Harjoitukset parantavat kykyä hallita omaa mieltä ja keskittyä. Jooga on keino kehittää niin voimaa, venyvyyttä, keskittymistä kuin henkistä jaksamistakin. (Lidell ym. 1984, 10.) Rentoutumisharjoitusten myötä voidaan lieventää kehon epätasapainoja ja parantaa elämän fyysisiä ja henkisiä osa-alueita (Norberg 2005, 54; Norberg 2002, 107). Lisäksi jooga pitää sisällään itsesäätelyä vahvistavia

menetelmiä, jotka auttavat ihmistä ymmärtämään itseään sekä omia kykyjään (Norberg 2005, 55). Joogafilosofiassa nähdään, että ihmisen mieli on jakautunut viiteen eri tasoon sekavasta terävänäköiseen. Gibbs (2006) pitää joogan harjoittelun suurena etuna ajattelun selkeytymistä ja tarkkaavaisuuden paranemista. (Gibbs 2006, 14-15.)

Joogan historiaan liittyy useita eri suuntauksia, joista tunnetuimpia ovat tantrajooga, hathajoogana, karmajooga, rajajooga, bhaktijooga ja jnanajooga (Harjunpää & Rönkä 2014, 16-17; Norberg 2002, 15-16; Lidell ym. 1984, 18). Norberg (2002) rinnastaa joogan puuhun, jonka oksat symbolisoivat sen eri suuntauksia. Näiden joogasuuntauksien sisällä on muodostunut myös eri joogan muotoja, joista jokainen painottaa hieman eri asioita. (Norberg 2002, 15.) Esimerkiksi hathajoogassa pääpaino on fyysisissä kehonasentojen harjoittelussa sekä hengitys- ja keskittymisharjoituksissa. (Norberg 2005, 43.) Joogan suuntauksien keskeisimpänä pyrkimyksenä on kuitenkin täydellisen terveyden saavuttaminen, mikä on mahdollista ihmisen kehon, mielen ja sielun tasapainon vahvistamisella joogan harjoitusten kautta (Kiuru & Tiilikainen 2010, 4; Gibbs 2006, 10; Norberg 2002, 13).

2.1 Lapsijooga

Jooga on lapsille keino itseilmaisuuksiin ja omaan kehoon tutustumiseen (Gibbs 2006, 8). Lapsijoogan ja aikuisjoogan välillä on yhtäläisyyksiä, mutta myös joitain eroavaisuuksia löytyy (Harjunpää & Rönkä 2014, 94). Joogaharjoituksiin kuuluvat fyysiset asennot, hengitys sekä erilaiset keskittymisharjoitukset (Butzer, Day, Potts, Ryan, Coulombe, Davies, Weidknecht, Ebert, Flynn & Khalsa 2014, 41; Gibbs 2006, 13, 16). Lasten joogaharjoituksiin voidaan yhdistää myös erilaisia satuja, tarinoita tai leikkejä, joiden myötä eri asanoihin eli fyysisiin asentoihin ja keskittymisharjoituksiin on helpompi eläytyä (Harjunpää & Rönkä 2014, 94-95). Lapsijoogaan voidaan ottaa mallia luonnosta jäljittelemällä eläimiä eri asentojen kautta (Gibbs 2006, 11). Lapset samaistuvat asanoiden ominaisuuksiin helposti matkimalla eläimistä ja luonnosta kumpuavia esimerkkejä (Harjunpää & Rönkä 2014, 93). Gibbs (2006) kuvaa esimerkkinä leijona-asanan, jossa lapsi pääsee vahvistamaan itseluottamustaan ja tuomaan oman äänensä kuuluviin. Asanoiden kautta lasta voidaankin rohkaista oman sisäisen voiman löytämiseen. (Gibbs 2006, 20-21.) Eläytymisen myötä myös lapsen myötäelämisen taito pääsee kehittymään (Harjunpää & Rönkä 2014, 95). Sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen ohella lapsi pääsee kehittämään myös luovuuttaan (Butzer ym. 2014, 46).

Harjunpää ja Rönkä (2014) korostavat, että lasten kanssa tehdyissä joogaharjoituksissa ei tyypillisesti viivytä pitkiä aikoja. Harjoitukset voidaan liittää osaksi tarinaa, joka auttaa lapsia eläytymään kuhunkin asanaan ja keskittymisharjoitukseen. Tarinat auttavat lapsia myös syvempää keskittymistä vaativissa harjoituksissa ja loppurentoutuksessa. Harjunpää ja Rönkä (2014) käyttävät esimerkkinä asentoa, jossa lapsi voi visualisoida itsensä esimerkiksi hiljaiseksi simpukaksi, mikä voi edesauttaa keskittymistä ja rentoutumista. (Harjunpää & Rönkä 2014, 93-94.) Stewartin ja Phillipsin (1992) mukaan keskittymisen lisääntymisen ohella lapsen vahvuus, tasapaino ja notkeus kehittyvät. Lapsijoogan harjoitukset tarjoavat lapsille myös perustan syvällisemmälle oman kehon hahmottamiselle ja ymmärtämiselle (Stewart & Phillips 1992, 9.)

Lapsijoogalle on tyypillistä, että niissä toistuvat tietyt rutiinit. Tämän tavoitteena on luoda turvallinen ja levollinen ilmapiiri, joka edesauttaa lasten kykyä keskittyä harjoituksiin. Keskeistä on, että lapsia ei aseteta missään vaiheessa paremmuusjärjestykseen, vaan harjoituskokonaisuuksista luodaan sellaiset, että ne sopivat jokaiselle. (Harjunpää & Rönkä 2014, 93-94; Stewart & Phillips 1992, 9.) Shapiro ym. (2015) painottavat lapsen ikä- ja kehitystason huomioimista joogan harjoitteiden suunnittelussa. Harjoitteet ovat usein kestoiltaan paljon lyhyempiä kuin aikuisilla. Lisäksi harjoitteissa hyödynnetään paljon konkreettisia keinoja, jotka auttavat lasta keskittämään ajatuksensa esimerkiksi hengitykseen. Yhtenä konkreettisena keinona hengitysharjoituksissa on asettaa pehmolelu lapsen vatsan päälle, jolloin lapsen on helpompi keskittyä hengityksensä tarkkailuun. Näin voidaan harjoitella mielen keskittämistä ja luontaista hengitystä lapselle soveltuvalla tavalla. Konkreettisten keinojen käyttö voi auttaa lasta keskittymään omiin tunteuksiin ja ajatuksiin, jotka voisivat muutoin olla liian abstrakteja ja vaikeita havaita. (Shapiro ym. 2015, 4.)

Lapsijooga soveltuu kaikille lapsille ikään tai fyysiseen toimintakykyyn katsomatta. Se on myös helppo aloittaa, sillä siihen ei tarvita erityisesti mitään välineitä. Lapsijoogassa tavoitteena eivät ole täydelliset vaan hellät asanat, jotka tekevät hyvää keholle ja sitä kautta mielelle. (Stewart & Phillips 1992, 9-10.) Jooga toimii myös toisinpäin, sillä mielen rentoutuessa myös lihaksisto ja keho rentoutuvat. Galantino ym. (2008) mukaan jooga sopii kaikille lapsille – niin normaalisti kehittyville kuin heillekin, joilla on tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia tai fyysisiä vammoja. Jooga voi myös parantaa toimintakykyä lapsilla, joilla on joitain fyysisiä vammoja. (Galantino ym. 2008, 66, 78.) Lapsijooga perustuu

tyypillisesti hathajoogaan (Gibbs 2006, 13). Hathajoogassa kehon ja fyysisten harjoitteiden merkitys korostuvat, sillä sen mukaan mieltä ei ole mahdollista hallita ennen kuin hallitaan keho (Norberg 2008, 17-18).

2.2 Lähtökohtana hathajooga

Hathajooga on yksi joogan haaroista, jota voidaan pitää yhtenä joogan lajina tai harjoitusmenetelmänä. Sen lähtökohtana on ajatus siitä, että ihminen ei voi hallita mieltään, ennen kuin hänen kehonsa on vahva. Hathajoogan juuret liittyvät tantrajoogaan. Siinä missä joogaperinteet korostivat ensisijaisesti meditaatiota, keskittyy hathajooga fyysisiin harjoituksiin ja sitä kautta mielen hallintaan. (Norberg 2008, 17-18.) Hathajoogan harjoituksissa yhdistellään fyysisiä asanoita, hengitysharjoituksia (pranayama), puhdistavia asanoita, rentoutusharjoituksia sekä meditaatiota (Grabara 2017, 65; Norberg 2008, 18). Nykypäivänä hathajooga liitetään usein kuntoiluun, jolla vahvistetaan sekä kehoa että mieltä (Grabara 2017, 65). Norbergin (2008) mukaan hathajoogan fyysiset asanat pyrkivät tasapainon saavuttamiseen näiden välillä. Tähän viittaa myös hathajoogan nimi, jossa sanskritin sanojen ha (aurinko) ja tha (kuu) liittäminen yhteen viittaa maskuliinisen ja feminiinisen energian tasapainoon, johon jooga pyrkii. Sana hatha tarkoittaa voimakasta, joka merkitsee joogassa ihmisen sisäistä voimaa. (Norberg, 2008, 17-18.)

Norberg (2008) esittää, että kehossa olevia energioita voidaan vapauttaa hathajoogan avulla. Asanoissa yhdistyvät feminiininen ja maskuliininen energia, joita jokaisessa ihmisessä virtaa. Energian virratessa keho vahvistuu ja sen jännitykset pääsevät purkautumaan. Hathajoogaa voidaan kuvailla psykofyysiseksi harjoitteluksi, jossa vahvistetaan fyysistä kehoa ja tätä kautta mieltä. Vahva mieli vahvistaa kehoa edelleen, jolloin näiden kahden toiminta on jatkuvasti vastavuoroista. (Norberg 2008, 18.) Hathajoogassa tehtyjen rentoutusharjoitusten kautta lihakset pääsevät rentoutumaan, mikä edistää ihmisen valmiutta rentoutua kokonaisvaltaisemmin (Grabara 2017, 68). Joogan harjoitusten avulla voidaan kehittää kokonaisvaltaisesti kehon voimaa ja liikkuvuutta sekä mielen tasapainoa (Norberg 2008, 18).

Asanoiden avulla liikkeelle saatu energia kasvattaa ihmisen elinvoimaa, jota kutsutaan joogassa pranaksi (Norberg 2008, 21). Pranin lisääntyminen kehossa vahvistaa ihmisen koettua tasapainoa ja vahvuutta. Sen määrä kehossa ei kuitenkaan varsinaisesti lisäännä, vaan kehossa oleva energia muuttuu positiiviseksi voimaksi, joka lisää ihmisen koettua

positiivisuutta ja vähentää henkistä stressiä. Hathajoogassa tehdyt pranayama- eli hengitysharjoitukset pyrkivät pranin kasvattamiseen kehossa tietoisesta hengittämisestä kautta. Tämä vahvistaa hengitystä, joka taas rauhoittaa levotonta mieltä. Pranayama on sanskritin kieltä ja tarkoittaa pranin eli elinvoiman laajentamista. Se koostuu kahdesta sanasta, joita ovat prana (elinvoima) ja ayama (laajentaminen). (Priyadarsini & Rohini 2017, 351; Norberg 2008, 39.) Epätasapainossa olevat elämäntavat voivat hidastaa pranin liikkumista kehossa, mikä usein ilmenee ihmisen kokemuksena siitä, ettei hänellä ole energiaa. Pranayamaharjoitukset ovat hathajoogassa käytetty keino energioiden tasapainottamiseen. (Norberg 2008, 21-22.)

Joogan fyysiset asanat on nimetty usein luontoaiheisesti (Norberg 2008, 69). Myös lapsijoogassa on näin ollen luontevaa, että asanat ovat saaneet nimensä luonnosta (Gibbs 2006, 13). Hathajoogan tavoitteena on korkeamman tietoisuuden asteen kehittäminen. Jooga-asanoiden tarkoituksena onkin tietoisuuden lisääminen, keskittymisen paraneminen ja rentouttaminen. Asanat parantavat omien vahvuuksien huomioimista ja niiden kehittämistä. Pranayamaharjoitukset vahvistavat taas hengitystä. Hengityksen vahvistuessa asanoissa pysyminen helpottuu, mikä lisää mielen rauhoittumista. Asanat toimivat hathajoogassa valmistautumisena meditaatioon. (Norberg 2008, 18.)

2.3 Meditaatio- ja mindfulnessharjoitukset

Norberg (2005) kuvaa meditaatiota läsnäolona, jossa mieli on tyhjennetty jonkin menetelmän avulla. Siinä vaaditaan voimakasta mielen kohdentamista ja keskittämistä esimerkiksi johonkin esineeseen, jolloin mielen tyhjentäminen levottomuudesta mahdollistuu. Tällöin keskittyminen ja rentoutuminen liittyvät yhteen. Tavoitteena meditaatiossa on yhteys omaan todelliseen minään. (Norberg 2005, 23.) Meditaation ja läsnäolon harjoituksilla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia lasten itsetuntoon ja itsesäätelyyn, vähentyneeseen stressiin sekä keskittymiseen (de Souza, Hyde & Kehoe 2014, 200). Meditaatio voi auttaa päästämään irti mielen rauhattomuudesta ja levottomuudesta, jonka myötä mielen sekasorrosta voi vapautua. Tämä auttaa mielen ja kehon levollisuuden löytämisessä. (Harjunpää & Rönkä 2014, 139, 141.) Meditaatiota voidaan harjoittaa joogassa fyysisten harjoitteiden kautta, joissa mieli keskitetään kehon fyysisiin tuntemuksiin. Sitä voidaan harjoittaa myös hengitysharjoitusten ja visualisoinnin kautta. Tietoinen, syvä hengitys rauhoittaa myös mielen tuoden levollisuutta. (Norberg 2005, 102-103.)

Meditaatioharjoitukset ovat pohja mindfulness- eli tietoisuustaitojen harjoittelulle. Pyrkimyksenä on tietoisuustaitojen kehittäminen läsnäolon harjoittelun kautta. (Meppelink, de Bruin & Bögels 2016, 4.) Mindfulness voidaan määritellä tietoisuudeksi, joka syntyy tietoisesta läsnäolosta nykyhetkessä (Shapiro 2009, 556). Mindfulness- eli tietoisuustaidot ja niiden harjoittelu rohkaisevat avoimuuteen sekä hyväksyntään (Bluth & Blanton 2013, 1299). Shapiro (2009) esittää tietoisuustaitoihin pohjautuvien interventioiden kehittävän tutkitusti ihmisen tietoisuutta, itsesäätelyä ja kognitiivisia toimintoja (Shapiro 2009, 558). Jopa lyhyen, viisivuokkoisen mindfulnessohjelman on todettu parantavan lasten tunnetaitoja (Shapiro ym. 2015, 23). Tietoisuustaitojen harjoittelun myötä negatiivisia tunteita ei kielletä yhtä helposti, sillä niitä ei pidetä uhkaavina, vaan ne uskalletaan kohdata. Tietoisuustaidot voivat vähentää myös itsekriittisyyttä ja lisätä myötätuntoa omia tunteita kohtaan. Säännöllinen mindfulnessin harjoittelu voi näin ollen parantaa itsehyväksyntää. (Bluth & Blanton 2013, 1299.)

DeUrquiza (2014) on paneutunut bodyscan- menetelmään, jonka avulla mindfulnessia voidaan hyödyntää heti aamulla oppitunnin alkaessa lyhyenä harjoituksena. Tämä voi edesauttaa oppilaiden kehon ja mielen rauhoittumista ja tätä kautta parantaa keskittymistä. Tietoisuustaitoihin perustuvassa bodyscan -menetelmässä tarkkaillaan kehon tuntemuksia. Harjoitukset palvelevat erityisesti niitä oppilaita, joilla on vaikeuksia kohdata ja hallita omia tunteitaan. Koska tunteet ilmenevät hyvin nopeasti kehossa, on kehon tuntemusten tarkkailu keino kohdata vaikeitakin tunteita. Parhaimmillaan oppilaat voivat oppia tästä itselleen tavan, jota he voivat hyödyntää tilanteissa, joissa he kohtaavat epämiellyttäviä tunteita ja kaipaavat kehon ja mielen rauhoittamista. (DeUrquiza 2014, 125.)

3 TUNNETAIDOT

Jotta tutkielmani kannalta keskeistä käsitettä tunnetaidoista voidaan tarkastella, tulee ensin perehtyä siihen, mitä tunteet ovat. Nurmen (2013) näkemyksen mukaan tunteet ovat spontaaneja reaktioita, joita syntyy erilaisissa tilanteissa (Nurmi 2013, 16). Niiden syntymiselle on aina oma syynsä ja niiden tehtävänä on viestittää meille jostakin (Nurmi 2013, 16; Kemppinen 2000, 1). Tunteet suojaavat ihmistä ja muuttavat toimintavalmiuttamme erilaisissa tilanteissa, joissa kohtaamme vihaa, surua tai pelkoa (Nurmi 2013, 16). Lapsen kyky hallita tunteitaan kehittyy sosiaalisten kokemusten myötä (Poikkeus 2011, 97). Tunteilla on merkittävä vaikutus sosiaaliseen elämään ja sen sujuvuuteen (Nurmi 2013, 16). Kemppisen (2000) mukaan tunteet ovat järkeen nähden merkittävämmässä roolissa lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen elämän kehittymisen kannalta. Tunteet syntyvät aina syystä, mistä johtuen niitä tulee kuunnella ja ne tulee ottaa vakavasti. Kemppinen korostaa tunnekasvatuksen merkitystä lapselle ja nuorelle, sillä terve tunne-elämä mahdollistaa tasapainoisen sosiaalisen kypsymisen ja kasvamisen. (Kemppinen 2000, 1, 3.)

Tunnetaito määritellään Jalovaaran (2005) mukaan kyvyksi tunnistaa ja nimetä tunteita itsessä ja muissa (Jalovaara 2005, 95-96). Tunnetaitoihin kuuluu olennaisesti myös ihmisen kyky hallita omia tunteitaan (Dani & Farooqui 2017, 1204). Ne ovat käyttäytymistämme ohjaavia taitoja, jotka vaikuttavat kykyymme ohjata päätöksiämme ja tekojamme. Hintikka (2016) määrittelee tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen sekä niiden ilmaisun ja säätelyn osaksi tunnetaitoja. (Hintikka 2016, 19.) Tunnetaidot tukevat ihmisen itsetuntoa toimien eräänlaisena suojana elämässä kohdattavien vaikeuksien ja haasteiden aikana, ja ne liittyvät jokaiseen tunnetilaan ohjaten toimintaamme. Harjoittelemalla tunnetaitoja voidaan kehittää kykyä tunnistaa tunteita itsessä ja muissa. Lisäksi tunnetaidot tukevat tunteiden sietämistä, säätelystä, ilmaisua ja käsittelemistä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34-35.) Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä hallita omia tunnereaktioita (Webster-Stratton 2011, 247). Tunnetaitoihin liittyy keskeisesti myös impulssienhallinta sekä ongelmien ja turhautumien sietokyky. Jalovaara (2005) esittää tunnetaitojen näyttäytyvän lasten kohdalla esimerkiksi kykyä leikkiä kavereiden kanssa. Lisäksi tunnetaitoihin liittyy keskeisesti erilaisuuden suvaitseminen. (Jalovaara, 2005, 96.) Jääskinen ja Pelliccioni (2017) luettelevat tunnetaidot seuraavassa järjestyksessä sen mukaan, kuinka ne useimmiten etenevät: tunteen

tunnistaminen, tunteen sietäminen, tunteen säätely, tunteen ilmaiseminen, tunteen purkaminen ja käsittely sekä voimaantuminen (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 48-49).

Lasten tunnereaktiot voivat olla hyvin erilaisia ja vaihdella merkittävästi tunteiden ilmaisun näkökulmasta (Webster-Stratton 2011, 247). Jalovaara (2005) korostaa kasvattajan merkitystä lapsen tunnetaitojen kehittymisen kannalta. Aidosti läsnä olevan kasvattajan avulla lapsi voi oppia empatiataitoja ja hyväksymään omat tunteensa. Kasvattajan eleet ja palaute viestivät lapselle hänen tunteidensa hyväksyttävyydestä. (Jalovaara 2005, 20-21.) Vanhemman rooli kasvattajana on erityisen merkittävää myös lapsen impulssien hallinnan tukemisessa (Laakso 2011, 73). Impulsiivisuuteen liittyy tunteiden säätelyn ja ilmaisun ongelmia, kuten esimerkiksi emootioiden äkillinen syntyminen ja niiden kontrolloimattomuus (Junttila 2010, 36). Lasten tunteidenhallinnan taitojen kehittymisen välillä esiintyy huomattavia eroavaisuuksia. Koska ympäristön ja sosialisoinnin merkitys lapsen tunnetaitojen kehittämisessä on merkittävää, on opettajien tuki oppilaiden tunteiden hallinnan taitojen kehittämiselle tärkeää. (Webster-Stratton 2011, 247.)

3.1 Sosiaalinen kompetenssi

Poikkeuksen (2011) näkemyksen mukaan sosiaalinen kompetenssi on vuorovaikutuksessa rakentuvaa, laadultaan muuttuvaa ja tilanteisiin reagoivaa. Lasten sosiaaliseen kompetenssiin liitetään itsesäätelytaidot sekä sosioemotionaaliset taidot, eli se toimii eräänlaisena yläkäsitteenä tunteiden tunnistamiselle, sosiaaliselle ymmärtämiselle ja sosiaalisia tilanteita koskevalle päättelylle sekä ratkaisutapojen löytämiselle näissä tilanteissa. Sosiaalisen kompetenssin käsitteen alle lukeutuvat myös sosiaaliset ja sosiokognitiiviset taidot, joihin liittyvät keskeisesti toisen asemaan asettuminen, empatia, kuuntelemisen taidot sekä impulssinhallinta. (Poikkeus 2011, 86-87.) Puutteelliset taidot impulssinhallinnassa enteilevät haasteita ystävyysuhteiden luomiselle lapsuudessa (Webster-Stratton 2011, 246). Impulssinhallintaa on mahdollista kehittää omien ja muiden tunteiden tunnistamisen harjoittelun kautta (Isokorpi 2004, 99).

Junttilan (2010) mukaan onnistuneet vuorovaikutussuhteet vaativat sosiaalista kompetenssia, eli kykyä ymmärtää sosiaalisia tilanteita ja ilmaista omia tunteita niihin soveliaalla ja asianmukaisella tavalla. Sosiaalinen kompetenssi vaatii yhteistyökykyisyyttä ja empatiataitoja sekä sitä, että henkilö ei ole herkkä käyttäytymään impulsiivisesti. (Junttila 2010, 35, 37.)

Jääskinen ja Pelliccioni (2017) esittävät empatiataitojen kehittyvän vuorovaikutussuhteissa. Aikuisen malli on merkittävässä roolissa lapsen empatiataitojen harjaantumiselle, sillä näitä taitoja opitaan mallista. Erityisen olennaista on aikuisen antama malli hänen omien tunteidensa sanoittamisella sekä suhtautuminen lapsen tunteisiin ja tarpeisiin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 130-131.)

Sosiaalisen kompetenssin ja sosiaalisten taitojen käsitteiden määrittelyyn liittyy eroavaisuuksia. Sosiaaliset taidot käsittävät yksilön erityisen taidon toimia sosiaalisissa tilanteissa, kun taas sosiaalinen kompetenssi määrittää yksilön kyvyn käyttää näitä taitoja erilaisissa ympäristöissä. Yksilön voidaan sanoa olevan sosiaalisesti kompetentti, mikäli hän osaa käyttää sosiaalisia taitojaan onnistuneesti. Koska sosiaalinen kompetenssi vaatii yksilöltä sosiaalisia taitoja, edellyttää lasten sosiaalisen kompetenssin kehittyminen emotionaalisten ja sosiaalisten taitojen harjoittelua. Koulun ja opettajan rooli lapsen sosiaalisen kompetenssin kehittymisen kannalta on merkittävää. (Semović, Semović & Opić 2018, 17-18.)

3.2 Sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot ovat sosiaalisesti hyväksytyjä, opittuja käyttäytymistapoja ja taitoja toimia yhdessä (Kauppila 2005, 19, 125). Isokorven (2004) mukaan sosiaaliset taidot rinnastetaan usein vuorovaikutustaitoihin. Ne voidaan kuitenkin nähdä myös laajempänä käsitteenä, johon sisältyy ihmisen kyky syvällisempään vuorovaikutukseen ja kanssakäyntiin. Tähän kykyyn kuuluvat olennaisesti tunnetaidot. (Isokorpi 2004, 28.) Empatiakyky, vuorovaikutustaidot, taidot toimia ja ratkaista ristiriitatilanteita sekä kyky ymmärtää omia ja muiden tunteita liittyvät olennaisesti sosiaaliin taitoihin. Näillä tekijöillä on vahva yhteys ihmisen kykyyn luoda ja ylläpitää ihmissuhteita. Lapsi oppii empatiataitoja vuorovaikutuksessa, jossa ollaan kiinnostuneita lapsen tunteista. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 37, 131.) Empatia nähdään taitona asettua toisen asemaan ja olemaan herkkätunteinen toisten tunteita kohtaan (Jalovaara 2006, 26).

Jääskinen ja Pelliccioni (2017) esittävät tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen välisen suhteen tiiviinä, mikä näyttäytyy sosiaalisissa tilanteissa. Kun ihminen ymmärtää ja osaa hallita omia tunteitaan, kykenee hän huomioimaan myös muut sosiaalisissa tilanteissa. Tunnetaitojen yhteys sosiaaliin taitoihin näyttäytyy merkittävästi vuorovaikutustaitoina sekä kykyinä ymmärtää ja huomioida erilaisuutta sekä erilaisia tarpeita. Tunnetaidot tukevat siis

ihmissuhteiden luomista ja niissä toimimista. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35, 37.) Yksilöiden tunnetilat ja tunteidensäätelyn prosessit vaikuttavat merkittävästi vuorovaikutustilanteisiin (Poikkeus 2011, 84). Lasten sosiaaliset taidot näyttäytyvät esimerkiksi vuorovaikutuksessa kavereiden kanssa leikkiessä. Junntilan (2010) mukaan esimerkiksi yhteistyötaidot ja empatiakyky liittyvät vahvasti sosiaalisiin taitoihin. Yhteistyötaidoilla tarkoitetaan kykyä toimia yhteistyössä muiden kanssa yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Empatia on eräänlaista intuitiota toisen henkilön kokemista tuntemuksista ja eläytymistä niihin. (Junntila 2010, 35-36.)

Lapsi tarvitsee sosiaalisia taitoja toimiessaan vuorovaikutuksessa muiden vertaisten sekä aikuisten kanssa tilanteissa, jotka vaativat yhteistyötä. Tunnetaitojen ja itsesäätelykyvyn kehittyminen ovat edellytyksiä sosiaalisille taidoille. Näiden kehittyminen alkaa jo lapsen varhaisvuosina, jolloin perheen tuki on hyvin merkittävää. Sosiaalisiin taitoihin liittyvistä taustatekijöistä etenkin yhteistyötaidot ja tunnetaidot sekä kieleen ja kommunikaatioon liittyvät taidot vaikuttavat merkittäväällä tavalla lapsen onnistuneiden ja myönteisten vertaissuhteiden syntymiseen. Näiden tekijöiden taustalla vaikuttavat lapsen persoonan lisäksi vahvasti vanhempien antama tuki ja ohjaus sekä kasvatus ja kodin ilmapiiri. (Neitola 2011, 29-30.)

3.3 Itsesäätelytaidot

Ahonen (2011) määrittelee itsesäätelyn kyvyksi säädellä omia tunteitamme ja tätä kautta toimintaamme (Ahonen 2011, 6, 18). Itsesäätelykyvyllä tarkoitetaan kehityspsykologiassa lapsen kasvavaa pystyvyyttä säädellä emootioitaan ja käyttäytymistään sekä kognitiivista toimintaa. Aron (2011) mukaan impulssinhallinta liittyy olennaisesti itsesäätelytaitoihin, eli kykyyn säädellä toimintaa eri tilanteissa. Emootioiden säätelykyky on keskeistä vuorovaikutussuhteiden onnistumiselle. Tällä viitataan siihen, että ihminen sekä ymmärtää ja hyväksyy että kykenee säätelemään tunteitaan eri tilanteissa. (Aro 2011, 10-11.)

Itsesäätelytaitojen kannalta on erityisen merkittävää, että lapsen annetaan ilmaista vaikeitakin tunteita. Tästä johtuen kasvattajan ohjaamisen merkitys on suuri lapsen tunne-elämän kehittymisen kannalta. (Nurmi & Schulman 2013, 40-43.) Lasta tulee ohjata rakentamaan hänelle itselleen sopivat ja myös ympäristössä hyväksyttävät tavat toimia ja ilmaista tunteita (Cacciatore 2008, 58). Aro (2011) kuvailee alakouluikäisen lapsen tietoisuutta tilanteista,

niihin liittyvistä tavoitteista sekä omasta toiminnastaan suhteellisen kehittyneeksi. Lapsi kykenee havaitsemaan ja tunnistamaan käyttäytymisen vaikutuksia ja seuraamuksia, mikä mahdollistaa sen, että lapsi voi arvioida, ennakoida ja suunnitella toimintaansa. (Aro 2011, 28.) Itsesääteilyyn kohdistuvat ongelmat voivat näyttäytyä tunteiden ali- tai ylisääteilynä, jolloin lapsen vihan tunteiden säätelyn vaikeudet heijastuvat joko käytösongelmina tai päinvastaisesti estyneisyytenä (Aro 2011, 106-113).

Itsesääteilykyky näkyy lapsilla kykynä tavoitteelliseen ja suunnitelmalliseen työskentelyyn, jotka ovat merkittävässä yhteydessä lapsen koulunkäyntiin. Puutteellisuudet itsesääteilykyvyssä voivat vaikuttaa negatiivisesti lapsen kykyyn toimia itsenäisesti sekä siihen, miten lapsi ymmärtää kokonaisuudet ja kykenee saattamaan työn loppuun. Lapsen itsesääteilykyvyn kehittyminen edellyttää vuorovaikutussuhteilta ja ympäristöltä saatua tukea. Mikäli itsesääteilykyky on puutteellinen, voi lapsen käyttäytymisessä ilmetä erilaisia vaikeuksia, jotka hankaloittavat sosiaalista kompetenssia ja sopeutumista erilaisiin ponnistelua vaativiin tilanteisiin. (Aro, Laakso & Närhi 2007, 12-13.)

Itsesääteilyn onnistuminen on Aron (2011) mukaan avain onnistuneeseen vuorovaikutukseen. Tämä koskee erityisesti tilanteita, jotka ovat intensiivisesti ja voimakkaasti tunnelautuneita. Itsesääteily mahdollistaa tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn tilanteeseen suotuisalla tavalla, mikä taas edistää vuorovaikutustilanteissa toimimista. Tämän lisäksi itsesääteily mahdollistaa impulssien ja tilanteelle haitallisen käyttäytymisen säätelyn. Vahva itsesääteilykyky auttaa tunnereaktioiden ohjaamisessa, säätelemisessä ja hallitsemisessa. Onnistunut tunteidenhallinta on taas jatkuvassa yhteydessä ympäristöön ja siinä tapahtuvaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Aro 2011, 10-11.)

4 JOOGA JA LAPSEN TUNNETAIDOT

Tässä osiossa tarkastellaan joogan vaikutuksia lapsen tunnetaitoihin. Tarkastelun keskiössä ovat tunnetaidot ja sosiaaliset taidot. Osiossa tarkastellaan joogan harjoitteita laajasti siihen liittyvien kehotietoisuusharjoitusten, hengitysharjoitusten, fyysisten asentoharjoitusten ja keskittymisharjoitusten kautta. Tietoisuustaitojen harjoittelu eli mindfulnessharjoitteet ovat erityisen keskeisessä asemassa tarkasteltaessa joogan vaikutuksia tunnetaitoihin. Koska lapsijooga pohjautuu useimmiten hathajoogaan, ovat sen harjoitteet hyvin pitkälti fyysisiä asentoharjoituksia, joihin on integroitu erilaisia keskittymis- ja tietoisuustaitoharjoitteita (Norberg 2008, 17-18; Gibbs 2006, 13). Lapsijoogan perustuessa fyysisiin asentoihin, liitetään jooga tutkielmassani osaksi koulun liikuntaa, jolla tarkoitetaan kaikkea koulussa tapahtuvaa liikuntaa (Syväoja ym. 2012, 38). Näin ollen tarkastelen tutkielmassani joogan lisäämistä osaksi koulun liikuntaa siten, että sen harjoittaminen ei rajoitu pelkästään liikuntatunneille, mutta sen ajatellaan kuitenkin lisäävän koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta. Tutkielmani nojautuu tutkimuksiin, joissa jooga on liitetty osaksi koulun toimintaa liikuntatuntien ulkopuolelle. Tässä osiossa käydään eri tutkimusten välistä vuoropuhelua ja luodaan näin kokonaiskuva siitä, millä tavoin jooga on yhteydessä tunnetaitoihin ja miksi sitä kannattaisi tuoda osaksi koulun liikuntaa.

Tunnetaidot vaikuttavat jokapäiväiseen elämäämme ja heijastuvat muun muassa käyttäytymisenä ja suhtautumisena itseen ja muihin (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35). Tunnetaidot ovat merkittäviä lapsen sosiaalisten taitojen ja empatiakyvyn kannalta ja niiden kehittäminen edesauttaa arjen haasteissa selviytymistä (Shapiro ym. 2015, 21). Jääskisen ja Pelliccioniin (2017) sekä Jalovaaran (2006) mukaan hyvät ja vahvat tunnetaidot omaava lapsi osaa toimia omien tunteidensa kanssa ja ottaa muut huomioon. Hyvät tunnetaidot edesauttavat myös ristiriitatilanteista selviytymistä, mikä taas palvelee koko luokkayhteisön hyvinvointia. Lapsen tulee saada ohjausta ja tukea tunnetaitojen harjoitteluun aikuiselta, sillä lapsen on vielä haastavampi tunnistaa tunteita ja näin ollen säädellä impulssejaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36; Jalovaara 2006, 96.) Gibbs (2006) esittää joogan olevan väylä tukea sekä lapsen tunnetaitojen kehittymistä, että tarkkaavaisuutta. Joogan avulla voidaan kehittää ja syventää mielen ja tunteiden hallintaa sekä arjen haasteista selviytymistä. (Gibbs 2006, 92.) Hengitys on yksi keskeisimpiä lähtökohtia joogassa. Tämän tietoisien, luonnollisen hengityksen kautta voidaan saavuttaa syvällisempi kehontuntemus ja lopulta tunteiden

hallinta. (Harjunpää & Rönkä, 2014, 44.) Joogan avulla voidaan rohkaista lasta olemaan oma itsensä ja löytämään sekä käyttämään omia voimavarojaan (Gibbs 2006, 18).

Jooga toimii harjoituskokonaisuuksina, joissa kukin harjoitus pohjustaa seuraavaa. Fyysiset harjoitukset ja tietoisuuden harjoittaminen mahdollistavat kehon ja mielen välisen yhteyden ja vuorovaikutuksen ja sitä kautta syvemmän rentoutumisen (Harjunpää & Rönkä 2014, 38.) Joogan avulla voidaan tasapainottaa liiallista passiivisuutta ja yliaktiivisuutta erilaisten harjoitusten avulla, joissa joko aktivoidaan kehoa ja mieltä tai vaihtoehtoisesti pyritään kokoamaan ja tasapainottamaan niitä. Gibbs (2006) pitää merkittävänä sitä, että vaikka lapsijooga ei ole suoranaisesti liikuntaa, ovat sen harjoitteet pitkälti fyysisiä ja tukevat näin ollen lapsen fyysistä aktiivisuutta. (Gibbs 2006, 13, 92.) Fyysinen aktiivisuus taas kehittää kognitiivisia taitoja, kuten tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta. Mikäli fyysinen toiminta tapahtuu sosiaalisessa kanssakäynnissä, se voi edistää tehokkaasti myös lapsen vuorovaikutustaitoja, jotka ovat edelleen yhteydessä kognitiiviseen kehitykseen. (Syväoja, Tammelin, Ahonen, Kankaanpää & Kantomaa 2014, 6.) Vuorovaikutus, jossa painotetaan tarkkaavaisuutta ja sen tukemista, vahvistaa myös lapsen tunteiden ja impulssien hallintaa (Laakso 2011, 73).

Lassander ym. (2016) pitävät koulua erinomaisena ympäristönä toteuttaa joogan tietoisuustaitojen harjoittelua, sillä se saavuttaa suuren ikäluokan. Lapset voivat oppia tietoisuustaitoja ja tätä kautta heidän stressinsietokykynsä, impulssikontrollinsa sekä toiminnanohjauksen taidot ja tunnesäätelykyky voivat kehittyä. Tutkimukset osoittavat, että tietoisuustaidot, eli mindfulness on keino kehittää tietoisuutta, läsnäoloa sekä keskittymistä. (Lassander ym. 2016, 253, 245.) Tietoisuustaidot auttavat omien tunteiden tunnistamisessa ja niiden käsittelyssä (Lassander ym. 2016, 245; Harjunpää & Rönkä 2014, 139). Tietoisuuden läsnäolon harjoitusten on osoitettu parantavan hyvinvointia, onnellisuutta ja elämänlaatua (Zenner, Herrnleben-Kurz & Walach 2014, 245). Harjoittelun myötä voidaan vahvistaa kehon kokemusten ja tunteiden tunnistamista sekä hallintaa tavalla, johon ei liity uskonnollisia ominaisuuksia (Lassander ym. 2016, 248). Harjoitukset voivat vahvistaa keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden lisäksi työmuistin toimintaa (Chiesa, Calati & Serretti 2011, 460). Joogassa tehtävät kontemplaatioharjoitukset, eli syvään keskittymiseen pohjautuvat harjoitukset, voivat kehittää lapsen tunnetaitoja auttaen lasta tasapainottamaan tunteidenhallintaansa sekä impulssinhallintaa. On osoitettu, että kontemplaatioharjoitukset voivat osaltaan myös tukea lapsen kykyä ymmärtää ja hyväksyä omat tunteensa. (Shapiro ym. 2015, 21-22.)

Joogaan liitettävien kehotietoisuusharjoitusten avulla voidaan tutkitusti vahvistaa läsnäoloa ja tunteiden tunnistamista. Kun keskittyy aistimaan kehon tuntemuksia, rauhoittuu myös mieli. Tämä mahdollistaa myös sen oppimisen, kuinka oman kehon ja tätä kautta mielen voi rauhoittaa ja saavuttaa tasapainon näiden välillä. (Lassander ym. 2016, 251-252.) Koulut ovat näiden taitojen kehittämiseksi erinomainen paikka, sillä siellä voidaan harjoittaa näitä taitoja turvallisessa ympäristössä tavalla, joka kehittää sosiaalista hyvinvointia koulujen erilaisissa ryhmätilanteissa niin oppilaiden kuin opettajienkin osalta (Kuusela & Lintunen 2010, 119). Opettajilla on oppilaisiin merkittävä vaikutus, mistä johtuen myös opettajien kokemaa stressiä voi vaikuttaa myös oppilaiden hyvinvointiin. Tästä johtuen on tärkeää, että myös opettajat harjoittaisivat omia tietoisuustaitojaan, joiden avulla he voivat vähentää stressiään. (Lassander ym. 2016, 249.) Opettajan kyky tiedostaa ja hallita omia tunteitaan on myös emotionaalisesti kompetenttien opettajien edellytys (Virtanen 2015, 43, 47). Opettaja, joka kykenee aitoon läsnäoloon voi tukea paremmin myös oppilaiden stressinhallintaa (Lassander ym. 2016, 250).

Tietoisuustaitojen tai tietoisien läsnäolon harjoitusten kautta voidaan kehittää tarkkaavaisuutta, keskittymistä ja tunteiden huomioimista sekä sosiaalisissa suhteissa toimimista. Nämä taidot tukevat ihmistä tilanteessa, jossa ilmenee vaikeita tunteita, joita on haastavampi kohdata, ymmärtää ja hyväksyä. (Lassander ym. 2016, 245-246.) Shapiro (2009) mukaan tietoisuustaitoihin liittyvien tutkimuspohjaisten interventioiden on todettu olevan positiivisesti yhteydessä ihmisen tietoisuuteen, kognitiivisiin toimintoihin, itsesäätelyyn sekä impulssinhallintaan (Shapiro 2009, 558-559). Tietoisuustaitojen harjoittelu on siis keino ohjata ja kannustaa lasta kehittämään omia tunnetaitojaan. Joogan tietoisuustaitojen harjoittelun myötä lapsi pääsee kehittämään toiminnanohjaustaan, impulssikontrolliaan ja tunnesäätelykykyään. (Lassander ym. 2016, 253.) Galantinon ym. (2008) tarkastelemissa Parshadin tutkimuksessa on osoitettu, että mieli ja keho ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Mielen ollessa rento myös lihakset pääsevät rentoutumaan, jonka myötä voidaan saavuttaa kokonaisvaltaisempaa rentoutumista ja hyvinvointia. Joogan avulla voidaan siis edistää rentoutumista ja luonnollisen hengityksen paranemista, jotka ovat myös jatkuvasti sidoksissa tunnesäätelyyn. (Galantino ym. 2008, 66, 71.)

Galantino esittää kirjallisuuskatsauksessaan Tellesin, Narendranin ja Raghujarin (1997) tutkimuksen tulosten keskeisimpänä havaintona joogan vaikutuksen ahdistuneisuuden ja pelon vähentäjänä. Tutkimuksessa tarkasteltiin neljäkymmentä 12-16 –vuotiasta tyttöä, jotka kaikki olivat sosiaalisesti tai emotionaalisesti traumatisoituneita. Tutkimukseen osallistuneilla

tytöillä havaittiin huomattavasti korkeampi hengitysnopeus, joka usein liittyy pelkoon ja ahdistuneisuuteen. Puolet tutkimukseen osallistuneista tytöistä harjoitti tutkimuksessa kuuden kuukauden ajan joogaa päivittäin yhden tunnin kerrallaan. Toinen puoli tutkimukseen osallistuneista harjoitti fyysisiä pelejä. Joogaan osallistuneilla havaittiin tutkimuksen loputtua säännöllisempi hengitysnopeus fyysisiin peleihin osallistuneisiin tyttöihin nähden. Tämä tutkimus osoitti, että jooga voi vähentää pelon ja ahdistuneisuuden kokemuksia enemmän kuin pelkkä liikunta yksinään. Näin ollen sen ottaminen osaksi koulun toimintaa voisi vähentää lasten kokemaa ahdistuneisuutta. (Galantino ym. 2008, 72.)

Empiiristen tutkimusten mukaan joogan lisääminen osaksi luokkahuoneen toimintaa voi kehittää lapsen tunteidensäätelykykyä merkittävästi (Shapiro ym. 2015, 22). Shapiro ym. (2015) ja Galantinon ym. (2008) tutkimusten tulokset ovat yhteneväisiä sen suhteen, että joogalla on positiivisia vaikutuksia lasten tunnetaitoihin erityisesti tunteiden huomioimisen, tunteiden säätelyn ja niiden ymmärtämisen sekä hyväksymisen näkökulmasta. (Shapiro ym. 2015, 22; Galantino ym. 2008, 72-73.) Tunnetaidot edesauttavat lasta selviytymään ristiriitatilanteista ja arkielämän haasteista, mistä johtuen niiden harjoittaminen koulussa on tärkeää (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34-35).

4.1 Joogan vaikutukset lapsen sosiaalisiin taitoihin

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa korostetaan yhdessä oppimista, ongelmanratkaisutaitoja sekä vuorovaikutustaitoja. On tärkeää, että oppilaita ohjataan huomioimaan erilaisia näkökulmia sekä asettumaan toisen asemaan. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet [POPS] 2014, 17, 21.) Koska koulu saavuttaa suuren ikäluokan, ovat mahdollisuudet tunnesidonnaisten taitojen harjoitteluun erinomaiset (Lassander ym. 2016, 253; Kuusela & Lintunen 2010, 119). Esimerkiksi liikuntatunnit tarjoavat sosioemotionaalisten taitojen harjoittelun kannalta erinomaisia tilanteita turvallisessa ympäristössä (Kuusela & Lintunen 2010, 120). Muun muassa erilaisten joogan kehotietoisuutta kehittävien harjoitusten avulla voidaan kehittää muiden tunteiden huomioon ottamista ja tätä kautta sosiaalisissa suhteissa toimimista (Lassander ym. 2016, 245). Sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen harjoittelu ja kehittäminen ovat kasvattaneet merkitystään kouluissa, sillä niiden avulla lapsi oppii sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin sekä ratkaisemaan ristiriitatilanteita luokkahuoneessa ja sen ulkopuolella (Shapiro ym. 2015, 4).

Butzerin ym. (2014) mukaan joogan avulla voidaan vähentää tehokkaasti stressiä ja parantaa tätä kautta hyvinvointia. Tämä perustuu siihen, että jooga voi pienentää kortisolipitoisuuksia, jotka ovat yhteydessä stressiin. Joogan lisääminen osaksi koulun liikuntaa voisi kehittää tehokkaasti lasten stressinhallintaa. Mainessa, Yhdysvalloissa tehdyn Yoga 4 Classrooms -intervention avulla selvitettiin luokkahuoneissa tehtävän joogan vaikutuksia lasten kortisolipitoisuuksiin ja havaittuun käyttäytymiseen. Joogaintervention osallistui oppilaita 2- ja 3-luokilta. Joogaa harjoitettiin normaalien oppituntien aikana yhteensä kymmenen kertaa, joista kukin harjoitus kesti 30 minuuttia. Tulokset kerättiin oppilailta sylkinäytteillä, jolla mitattiin kortisolipitoisuutta ja tätä kautta stressiä. Tämän lisäksi opettaja arvioi oppilaan käyttäytymisen muutoksia viiden pisteen asteikolla. Luokkien opettajat havaitsivat merkittävää kehitystä oppilaiden tunteiden hallinnassa ja käyttäytymisessä. Kehittyminen emotionaalisissa, sosiaalisissa ja kognitiivisissa taidoissa viittaa vahvasti siihen, että joogalla on positiivisia vaikutuksia lapsen tunnetaitoihin ja sosiaalisiin taitoihin. Nämä tutkimustulokset tukevat aikaisempia tuloksia, joiden mukaan jooga voi parantaa huomattavasti mielenterveyttä, hyvinvointia, sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja. (Butzer ym. 2014, 44-45.)

4.2 Joogan vaikutukset koululuokassa

Tunnetaidot ja sosiaalinen kyvykkyys vaikuttavat positiivisesti oppimiseen ja hyvinvointiin ja tätä kautta kouluviihtyvyyteen (Lassander, Fagerlund, Markkanen & Volanen 2016, 243). Lisäksi yhteiset, myönteiset tunnekokemukset voivat vahvistaa ryhmän me-henkeä (Kokkonen 2010, 13). Taito toimia erilaisissa ryhmätilanteissa tukee sekä oppilaiden että opettajan hyvinvointia sosiaalisella ja psyykkisellä tasolla (Kuusela & Lintunen 2010, 119). Jalovaaran (2005) mukaan tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen harjoittelun myötä voidaan edistää lasten kouluviihtyvyyttä, työrauhan säilymistä sekä koulukiusaamisen ennaltaehkäisyä. Näiden taitojen harjoittelu voisi tukea myös luokan arimpia lapsia ja kannustaisi myös heitä vuorovaikutukseen ja itseilmaisuun. (Jalovaara 2005, 98.) Sosioemotionaalisten taitojen opettaminen ja harjoittelu koulussa voi myös edistää hyvinvointia koulun ulkopuolella. Tästä johtuen on erityisen tärkeää, että oppilaat pääsevät kehittämään tunnetaitoja, stressinhallintaa ja keskittymiskykyä koulussa. (Lassander ym. 2016, 244.)

Galantino ym. (2008) perustelevat joogan ottamista osaksi koulun toimintaa yleisen terveydentilan ja hyvinvoinnin, fysiologisen toiminnan sekä oppilaiden suorituskyvyn parantamiseksi. Jooga ei vaikuta lasten kehittymiseen pelkästään fyysisellä, vaan myös emotionaalisella ja psyykkisellä tasolla. Se lisää lasten keskittymiskykyä, tarkkaavaisuutta sekä kykyä ohjata toimintaansa tavoitteellisesti. Nämä tekijät vaikuttavat positiivisesti lasten oppimiseen sekä luokkakäyttäytymiseen. (Galantino ym. 2008, 66, 76.) Tutkimusten mukaan kouluissa tehtyjen jooga-interventioiden vaikutus on ollut positiivista emotionaalisen tasapainoisuuden sekä negatiivisen käytöksen vähenemisen suhteen koululuokassa (Butzer ym. 2014, 42). Galantinon (2008) mukaan tutkimustulokset osoittavat joogan auttavan lasta ohjaamaan energiaansa tavoitteellisiin tehtäviin, millä on positiivinen vaikutus oppimiseen. Lisäksi sen avulla voidaan kehittää lapsen tarkkaavaisuutta. (Galantino ym. 2008, 66, 71, 78.)

Lapsille soveltuvia, joogaan ja meditaatioon pohjautuvia interventioita on tehty jo laajalti Yhdysvalloissa ja Kanadassa. Mielenkiinto ja innostuneisuus interventioiden toteuttamiseen kouluissa on peräisin lukuisista tutkimuksista, joissa on todettu, että joogan käytännöt voivat parantaa itsesäätelyä, tarkkaavaisuutta ja tunteiden säätelyä. Joogassa erityisesti itsesäätelyyn keskittyvät harjoitteet vaikuttavat tutkimusten mukaan positiivisella tavalla käyttäytymiseen. Itsesäätelytaitojen harjoittelu voi johtaa positiivisiin tuloksiin koululuokassa lapsen ja opettajan välisissä suhteissa sekä vertaissuhteissa. Harjoitteet voivat myös vahvistaa lapsen koulumotivaatiota ja oppimista. Tutkimukset osoittavat, että kontemplaatioharjoitteet voivat kehittää lapsen itsesäätelykykyä ja näin ollen tukea ongelmanratkaisutaitoja, ja luokahuoneessa sekä päivittäisessä elämässä selviytymistä. (Shapiro ym. 2015, 2-3.) Nykypäivän lasten kokema stressi näyttäytyy vahvasti luokahuoneessa, jossa se vaikuttaa negatiivisesti oppimiseen ja käyttäytymiseen. Tutkimusperustaisessa, kymmenen viikkoa kestäneessä mindfulnessiin pohjautuvassa interventiossa tutkittiin oppilaiden käyttäytymisen muutoksia sosiaalisissa tilanteissa. Myös tämä tutkimus osoitti, että jo lyhyt interventio vaikuttaa positiivisella tavalla oppilaiden käyttäytymiseen ja tunteiden ilmaisuun sosiaalisissa tilanteissa. (Harpin, Rossi, Kim & Swanson 2016, 149-150.)

Galantino, Galbavy ja Quinn (2008) ovat tehneet tutkimuksen joogan vaikutuksesta lasten elämänlaatuun aikaisempiin tutkimuksiin peilaten. Tutkimukset keskittyivät normaalisti kehittyviin lapsiin ja lapsiin, joilla on sydän- ja verisuonitauteja tai erilaisia vammoja. Tutkimus on osoittanut joogan fyysisten asentoharjoitteiden parantavan liikunnan lailla

huomattavasti hapenottokykyä, lihasvoimaa ja verenkiertoa. Tutkimuksessa osoitettiin, että jooga lisää fyysisten etujen lisäksi lapsen keskittymiskykyä sekä työtehokkuutta, jotka edesauttavat koululuokissa toimimista ja työskentelyä. (Galantino ym. 2008, 66, 71, 78.) Joogaan pohjautuvien interventioiden on osoitettu vähentävän myös ongelmakäyttäytymistä ja lisäävän kykyä sietää erilaisissa tilanteissa syntyviä vaikeitakin tunteita. Tunteidensäätelykyky on tärkeää sosiaalisesta näkökulmasta tarkasteltuna, sillä se edesauttaa lapsen selviytymistä ristiriitatilanteissa, joita luokkatovereiden kanssa ilmenee. Tästä johtuen joogan harjoitusten ottaminen osaksi koulun liikuntaa voisi kehittää merkittäväällä tavalla myös luokkahuoneen ilmapiiriä. (Shapiro ym. 2015, 22.) Galantino esittää tarpeen pidempiaikaisille interventiotutkimuksille joogan vaikutuksista, sillä useimmat aiemmat tutkimukset perustuvat ajallisesti noin puolen vuoden mittaisiin interventioihin (Galantino ym. 2008, 76).

5 POHDINTA

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää, mitä vaikutuksia joogalla on lapsen tunnetaitoihin osana koulun liikuntaa, sekä voidaanko joogan avulla tukea lapsen sosiaalisia taitoja. Näiden lisäksi halusin tarkastella joogan mahdollisia vaikutuksia luokkakohtaisella tasolla eli sitä, vaikuttaako joogan ottaminen osaksi koulun liikuntaa jollain tavalla myös luokan keskinäisiin suhteisiin, työrauhaan ja kouluviihtyvyyteen. Näin tutkielmani aiheen ajankohtaiseksi ja tärkeäksi yhteiskunnassamme, joka luo jatkuvasti uusia vaatimuksia ja jossa lasten kokema stressi on lisääntynyttä (Saltzman 2014, 6). Omaan kokemukseeni perustuen jooga toimii vastapainona tälle kulttuurin ja yhteiskunnan hektisyydelle sekä tavoitesuuntautuneisuudelle edistäen oman mielen rauhoittamista ja tunteiden tunnistamista sekä niiden huomioimista ja ymmärtämistä.

Koska lasten kanssa tehtävä lapsijooga pohjautuu yleisesti hathajoogaan, ovat sen harjoitteet pitkälti fyysisiä ja näin ollen lisäävät huomattavasti myös lapsen fyysistä aktiivisuutta (Gibbs 2006, 13). Tästä johtuen liitin aiheeni osaksi koulun liikuntaa, jolloin sen tarkoituksena on myös fyysisen aktiivisuuden lisääminen liikuntatuntien ulkopuolella. Tutkielmassani käytetyt lähteet pohjautuvat kuitenkin interventioihin, joita ei ole erityisesti yhdistetty koulun liikuntaan, mutta niissä on harjoitettu joogaa liikuntatuntien ulkopuolella. Koen hathajoogaan pohjautuvan lapsijoogan palvelevan lapsen kehittymistä niin fyysisellä, psyykkisellä kuin emotionaalisella tasollakin. Galantinon tutkimuksen mukaan jooga vaikuttaa lapsen kasvuun kaikilla näillä kolmella osa-alueella (Galantino ym. 2008, 66, 76). Tästä voidaan päätellä, että lapsijooga olisi keino tukea myös liikuntatuntien ulkopuolista fyysistä aktiivisuutta. Koska lapsijooga soveltuu kaikille iästä tai fyysisestä toimintakyvystä riippumatta, olisi sen ottaminen osaksi koulun liikuntaa suhteellisen helppoa. Sen aloittamiseen ei myöskään tarvita välineitä, jolloin tämänkään kaltaiset resurssit eivät ole esteenä joogan harjoittamiselle kouluissa. Pyrin perustelemaan tutkielmani viimeisessä, tutkimuskysymyksiin vastaavassa kappaleessa sitä, miksi jooga kannattaisi ottaa osaksi koulun liikuntaa.

5.1 Johtopäätökset

Keskeisin havainto tutkielmassani tarkasteltujen lähteiden pohjalta on, että joogalla on positiivinen yhteys lapsen tunnetaitoihin ja tätä kautta sosiaalisiin taitoihin. Tätä voidaan perustella sen monipuolisuuden vuoksi, sillä jooga tarjoaa mahdollisuuksia kehittää niin kehoa kuin mieltäkin. Jooga pitää sisällään erilaisia harjoitteita, kuten fyysisiä asanaharjoitteita sekä hengitys- ja keskittymisharjoituksia (Butzer ym. 2014, 41; Gibbs 2006, 13). Koska joogassa pyritään keskittymään kehon tuntemuksiin ja tietoisuuden lisäämiseen, voidaan päätellä, että sitä kautta lapsi voi tutustua omaan kehoonsa ja oppia tunnistamaan myös omia tunteitaan paremmin (Gibbs 2006, 8).

Tunnetaitojen osalta jooga kehittää erityisesti lapsen kykyä tunnistaa ja hallita omia tunteitaan, minkä voidaan nähdä olevan yhteydessä turhautuneisuuden ja ongelmien parempaan sietämiseen (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34-35). Voidaan päätellä, että lapsen oppiessa impulssin- ja tunteidenhallintaa, myös hänen kykynsä toimia onnistuneessa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa vertaisten kanssa kasvaa ja kehittyy. Tätä puoltaa myös se, että nämä taidot liittyvät keskeisesti erilaisuuden suvaitsemiseen ja ristiriitatilanteissa toimimiseen (Jalovaara 2006, 96). Tutkielmani lähteet osoittivat myös, että joogan tietoisuustaitojen harjoittelun myötä lapsi oppii kohtaamaan negatiiviset tunteet paremmin ja hänen myötätuntonsa omia tunteitaan kohtaan kehittyy (Bluth & Blanton 2013, 1299). Koska lapsijooga perustuu pitkälti leikinomaiseen eläytymiseen, kehittää se myös itseilmaisua ja myötälämisen taitoa (Harjunpää & Rönkä 2014, 95; Gibbs 2006, 8). Joogassa uskotaan, että kehon ja mielen toiminta on jatkuvasti vastavuoroista, jolloin toisen osa-alueen kehittäminen vahvistaa toista. Lähtökohtana fyysisille asentoharjoituksille onkin keskittymisen ja tietoisuuden parantaminen esimerkiksi erilaisten meditatiivisten tai mindfulnessiin perustuvien harjoitusten kautta. (Norberg 2008, 18.) Tutkielmassani tarkasteltujen tutkimusten mukaan jopa lyhyt mindfulnessiin pohjautuva interventio kehittää lapsen tunnetaitoja (Shapiro ym. 2015, 23).

Joogan harjoittaminen ja sitä kautta tunnetaitojen kehittäminen kouluissa olisi tärkeää, sillä terveen tunne-elämän kautta voidaan vahvistaa lapsen tasapainoista sosiaalista kasvamista (Kempainen, 2000, 1-3). Tunnetaitojen yhteys ristiriitatilanteiden sietämiseen, erilaisuuden suvaitsemiseen, empatiakykyyn ja onnistuneeseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen on useiden tutkielmassani käytettyjen lähteiden mukaan hyvin merkittävää (Dani & Farooqui 2017,

1204; Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34-35; Jalovaara 2005, 96; Isokorpi 2004, 28). Koska tunnetaitojen on osoitettu tukevan ihmissuhteissa toimimista, voidaan päätellä, että joogan kautta harjoitettujen tunnetaitojen yhteys luokan keskinäisiin suhteisiin olisi positiivista. Tätä tukee myös tutkimus siitä, että joogan avulla voidaan kehittää impulssinhallintaa ja itsesääätelyä (Shapiro ym. 2015, 21-22). Nämä taidot ovat yhteydessä onnistuneeseen vuorovaikutukseen muiden kanssa (Aro 2011, 10-11). Näin ollen joogan avulla lapsi voi oppia muiden tunteiden huomioon ottamista ja tätä kautta toimimista ristiriitatilanteissa luokkahuoneessa.

Tunnetaitojen harjoittamista voidaan perustella myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteilla (2014), jossa vuorovaikutustaitoja, toisen asemaan asettumista sekä erilaisten näkökulmien huomioimisen harjoittelua korostetaan (POPS 2014, 17, 21). Tutkielmassani osoitettiin, että onnistunut vuorovaikutus vaatii sosiaalista kompetenssia, joka taas vaatii yhteistyökykyisyyttä ja empatiataitoja (Junttila 2010, 35-37). Joogan osoitettiin kehittävän lapsen sosiaalisia taitoja, jotka ovat taitoja toimia yhdessä. Tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen yhteys taas osoitettiin useiden eri lähteiden kautta merkittäväksi. Tutkielmassani tarkasteltujen lähteiden perusteella voidaankin päätellä, että tunnetaidot tukevat ihmissuhteissa toimimista varsin merkittävästi. Näin ollen joogan ottaminen osaksi koulun liikuntaa voisi parantaa niin lapsen tunnetaitoja kuin sosiaalisia taitojakin ja tätä kautta luokkahuoneen ilmapiiriä ja siellä yhdessä toimimista. Joogan harjoittamista osana koulun liikuntaa voidaan puoltaa myös sillä, että tunnetaitoja kehittävät harjoitukset voivat lisätä kouluviihtyvyyttä ja ennaltaehkäistä koulukiusaamista (Jalovaara 2005, 98). Esimerkiksi Yoga 4-Classrooms –intervention tulokset osoittivat, että joogan harjoittaminen koulussa voi parantaa huomattavasti lasten sosiaalista vuorovaikutusta ja käyttäytymistä luokassa.

Tutkielmassani tarkasteltujen tutkimusten ja muiden aineistojen perusteella voidaan päätellä, että joogan ottaminen osaksi koulun liikuntaa voisi parantaa huomattavasti lapsen suhtautumista omiin ja muiden tunteisiin, tunteiden hallintaa ja erilaisuuden hyväksymistä, empatiakykyä ja ristiriitatilanteissa toimimista sekä sosiaalisia taitoja. Joogan harjoittamista osana koulun liikuntaa voidaan puoltaa sillä, että koulu saavuttaa suuren ikäluokan, jolloin sen positiiviset tulokset palvelisivat mahdollisimman monia. Mikäli joogan avulla voidaan kehittää sosiaalisia taitoja ja ihmissuhteiden luomista ja niissä toimimista, voidaan olettaa, että sen harjoittaminen koulussa voisi kehittää niin yksittäisten luokkien kuin koko koulunkin

yhteistä me-henkeä. Positiivisena tuloksena joogan harjoittamisesta voisi olla myös oppilaiden tarkkaavaisuuden ja pitkäjänteisyyden kasvamisen yhteys parempaan oppimiseen.

5.2 Luotettavuuden arviointia

Tutkielmani luotettavuutta voidaan tarkastella sen suhteen, millaisia lähteitä olen käyttänyt sen kokoamisessa. Pyrin olemaan lähteiden valinnassa huolellinen ja tarkastelemaan niitä kriittisesti siten, että saisin valikoitua niistä luotettavimmat ja validimmat omaa tutkielmaani ajatellen. Tutkielmani aihe osoittautui kuitenkin suhteellisen haastavaksi, sillä tuoretta tutkimustietoa löytyi vielä yllättävän vähän. Onnistuin kuitenkin löytämään vertaisarvioituja artikkeleita kansainvälisistä tietokannoista ja pyrin hyödyntämään niiden tutkimustietoa siten, että saisin vastattua tutkimuskysymyksiini mahdollisimman luotettavasti. Olen hyödyntänyt aineistonani niin tutkimuksia, kirjoja kuin tieteellisiä artikkeleita ja pyrkinyt luomaan näiden pohjalta kokonaisuuden, joka vastaa tutkimuskysymyksiini kokoavasti ja kattavasti valikoituneen aineiston pohjalta. Tutkielmassani on käytetty sekä kotimaisia että kansainvälisiä lähteitä monipuolisesti tietoa yhdistellen siten, että niiden pohjalta on onnistuttu luomaan mahdollisimman eheä ja selkeä kokonaiskuva aiheesta. Aineistonkeruu tapahtui tutkielman kannalta keskeisten käsitteiden ja hakusanojen valinnalla, joiden pohjalta löydettyistä aineistoista valikoin keskeisimmät. Valittujen aineistojen pohjalta on koottu teoreettinen viitekehys sekä vastaus itse tutkimusongelmaan.

Käyttämäni lähteitä voidaan tarkastella myös kriittisesti, sillä vaikka suurin osa käyttämästäni lähteistä onkin melko tuoreita, löytyy tutkielmastani myös paljon vanhempia lähteitä. Olen käyttänyt Stewartin ja Phillipsin vuodelta 1992 peräisin olevaa lähdeä kuvaamaan lapsijoogaa. Valitsin tämän tutkielmani lähteeksi siksi, koska lapsijoogasta ei löytynyt vielä paljoa tutkimustietoa ja tässä lähteessä oleva tieto oli sellaista, jota muut lapsijoogaan liittyvät lähteet puolsivat. Toinen vanhempi käyttämäni teos on peräisin vuodelta 1984. Tässä Elinvoimaa joogasta –teoksessa kuvataan joogan historiaa ja sen keskeisimpiä aatteita. Olen hyödyntänyt tätä teosta lähteenäni tarkastellessani joogaa käsitteenä sen historian ja keskeisimpien aatteiden näkökulmasta. Näiden teosten lisäksi olen hyödyntänyt 2000-luvun alkupuolelta olevia lähteitä käsitteiden määrittelyssä. Tutkielmaani valikoituneet vanhemmat lähteet on kuitenkin valittu harkiten siten, että niistä löytyvä tieto on edelleen perusteltavissa, sillä niistä peräisin oleva teoretinen tieto ei ole vanhentunutta.

Viimeisessä kappaleessa, jossa vastaan tutkimuskysymyksiin, on hyödynnetty pääasiassa kansainvälisiä, vertaisarvioituja artikkeleita. Näiden pohjalta on koottu kuvaus joogan vaikutuksista lapsen tunnetaitoihin ja sosiaalisiin taitoihin sekä joogan vaikutuksiin koululuokassa. Löytämässäni lähteissä ei ole kuitenkaan tarkasteltu joogaa osana koulun liikuntaa. Olen silti omassa tutkielmassani tarkastellut joogan vaikutuksia lapsen tunnetaitoihin siitä näkökulmasta katsottuna, mitä se tarjoaisi osana koulun liikuntaa. Perustelen valintaani sillä, että lapsijooga perustuu pitkälti hathajoogaan, joka on ennen kaikkea fyysisiin asentoharjoituksiin pohjautuvaa joogaa. Näin ollen lapsijoogan voitaisiin ajatella lisäävän myös liikuntatuntien ulkopuolista liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Tätä voidaan tarkastella kriittisesti siitä näkökulmasta, onko käyttämäni lähteiden perusteella mahdollista tehdä yleistystä joogan vaikutuksista osana koulun liikuntaa. Olen kuitenkin ollut ehdottoman rehellinen siitä, mikä tutkielmassani on omaa ajattelua ja mikä taas toisilta tutkijoilta peräisin olevaa tietoa.

Mielestäni olen onnistunut luomaan eheän kokonaisuuden, jossa käytetyt lähteet ovat perusteltavissa ja joiden kautta olen saanut vastattua tutkielmalleni asettamiini tutkimuskysymyksiin. Näen jatkotutkimusten tekemisen aiheeseen liittyen tarpeelliseksi, sillä tutkimuksia ja tutkimusperustaisia interventioita joogan vaikutuksista lapsiin löytyi vielä suhteellisen vähän. Tutkielmassani käytettyjen lähteiden perusteella voidaan kuitenkin päätellä, että jooga vaikuttavaa lapsen tunnetaitoihin ja sosiaalisiin taitoihin positiivisella ja tehokkaalla tavalla. Aihetta olisi mielenkiintoista tutkia myös pro gradun muodossa. Tutkimuksen voisi toteuttaa esimerkiksi siten, että ohjaisiin joogaa lapsille koulussa tietyn aikaa. Tutkimuksessa voitaisiin kerätä aineistoa haastattelemalla lasten ja opettajien kokemuksia tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymisestä ennen ja jälkeen joogajakson toteuttamisen.

LÄHTEET

Ahonen, T. (2011). Esipuhe: kuka meitä säätelee? Teoksessa: T. Aro & M-L. Laakso. (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. 6-9. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Aro, T. (2011). Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa: T. Aro & M-L. Laakso. (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. 10-18. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Aro, T. (2011). Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa: T. Aro & M-L. Laakso. (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. 20-40. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Aro, T. (2011). Itsesäätelytaitojen kehityksen ongelmat lapsuudessa. Teoksessa: T. Aro & M-L. Laakso. (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. 106-119. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Aro, T., Laakso, M-L. & Närhi, V. (2007). TOMERA – Toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn kehityksen tukeminen päivähoitossa. *NMI-bulletin*, 17(2), 11-19. Niilo Mäki –säätio. Viitattu 23.4.2018 https://www.nmi.fi/fi/bulletin/bulletin-pdf/aro2_2007.pdf

Bluth, K., & Blanton, P. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal Of Child & Family Studies*, 23(7), 1298-1309. DOI:10.1007/s10826-013-9830-2.

Butzer, B., Day, D., Potts, A., Ryan, C., Coulombe, S., Davies, B., Weidknecht, K., Ebert, M., Flynn, L. & Khalsa, S. B. S. (2014). Effects of a Classroom-Based Yoga Intervention on Cortisol and Behavior in Second- and Third-Grade Students: A Pilot Study. *Journal of Evidence Based Complementary & Alternative Medicine*, 20(1). 41-49. DOI:10.1177/215687214557695

- Cacciatore, R. (2008). *Kiukkukirja: Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään*. V. Hurme. (toim.) Helsinki: Väestöliitto.
- Dani, V. & Farooqui, F. (2017). Enhancing emotional intelligence among middle school students: An action research. *Indian Journal Of Health & Wellbeing*, 8(10), 1204-1209. Viitattu 13.2.2018
<http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=942a150e-5973-42bb-bc01-a1ea324c86c9%40sessionmgr4010>
- De Souza, M., Hyde, B. & Kehoe, T. (2014). An investigation into the effects of meditation with children in a Catholic primary school. *International Journal of Children's Spirituality*, 19(3/4), 197-212. DOI:10.1080/1364436X.2014.960914
- DeUrquiza, E. F. (2014). Mindfulness, Body Scan, Narrative, and Mentalization in the New York City Schools. *Children & Schools*, 36(2), 125-127. DOI:10.1093/cs/cdu003
- Galantino, M. L., Galbavy, R. & Quinn, L. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatric Physical Therapy* 20(1), 66-80. DOI: 10.1097/PEP.0b013e31815f1208
- Gibbs, B. (2006). *Joogaa lapsille. Venyttely- ja voimaharjoituksia 3-11 –vuotiaille*. Helsinki: WSOY.
- Grabara, M. (2017). Hatha Yoga as a Form of physical Activity in the Context of Lifestyle Disease Prevention. *Polish Journal of Sport and Tourism* 24(2). 65-71. Viitattu 2.2.2018
<https://www.degruyter.com/downloadpdf/j/pjst.2017.24.issue-2/pjst-2017-0007/pjst-2017-0007.pdf>
- Harjunpää, H. & Rönkä, U-M. (2014). *Suomalainen joogakirja*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Harpin, S., Rossi, A., Kim, A. K. & Swanson, L. M. (2016). Behavioral Impacts of a Mindfulness Pilot Intervention for Elementary School Students. *Education* 137(2), 149-156. Viitattu 21.3.2018

<http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=67cfc12-145a-4444-8d84-aa0b9a9c8fb9%40sessionmgr4007>

Hintikka, J. (2016). *Sopeutumattomien oppilaiden tunne- ja itsesäätelytaitojen kehittyminen: Oppilaiden ja opettajien arvioita ja kokemuksia Aggression portaat -interventiosta*. Turku: Turun yliopisto. Viitattu 15.2.2018
<http://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/119941/Annales%20C%20416%20Hintikka%20VK.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2000). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Isokorpi, T. (2004). *Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Jalovaara, E. (2005). *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Tampere: Pilot-kustannus.

Junttila, N. (2010). Sosiaalinen kompetenssi ja yksinäisyys koululaisilla. Teoksessa: K. Joronen & A. Koski. (toim.) *Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluyhteisössä*. 33-55. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Kauppila, R.A. (2005). *Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kemppinen, P. (2000). *Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt*. Vantaa: Kustannusvalmennus P. & K. Oy.

Kiuru, P. & Tiilikainen, K. (2010). *Satujoogaa. Joogaharjoituksia ja tarinoita lapsille*. Helsinki: WSOY.

Kokkonen, M. (2010). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuusela, M. & Lintunen, T. (2010). Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen ja tuki koulussa. Teoksessa: K. Joronen & Koski, A. (toim.) *Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä*. 119-137. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Lassander, M., Fagerlund, Å., Markkanen, S. & Volanen, S-M. (2016). Tietoinen läsnäolo -voimavaroja ja hyvinvointia kouluun. Teoksessa: A. Ahtola. (toim.) *Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen*. 243-263. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lidell, L., Rabinovitch, N. & Rabinovitch, G. (1984). *Elinvoimaa joogasta*. Helsinki: WSOY.
Meppelink, R., de Bruin, E. & Bögels, S. (2016). Meditation or Medication? Mindfulness training versus medication in the treatment of childhood ADHD: a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry Vol 16*(1). 1-16. DOI 10.1186/s12888-016-0978-3

Neitola, M. (2011). *Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen - Vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat*. Turku: Turun Yliopisto. Viitattu 23.4.2018
<http://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/72512/AnnalesC324Neitola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Norberg, U. (2002). *Voimajooga*. Helsinki: WSOY.

Norberg, U. (2005). *Meditaatio*. Helsinki: WSOY.

Norberg, U. (2008). *Hathajooga*. Helsinki: WSOY.

Nurmi, P. (2013). Lupa tunteisiin. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) *Lapsen ja nuoren viha*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nurmi, P. & Schulman, M. (2013). Aikuinen lapsen vihan peilinä. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) *Lapsen ja nuoren viha*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2016.) Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 23.3.2018
http://oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Poikkeus, A-M. (2011). Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 80-105.

Priyadarsini, A. C. & Rohini, N. S. (2017). Pranayama for the management of depression and enhancement of resilience. *Indian Journal of Positive Psychology*. 8(3). 351-355. Viitattu 2.2.2018

<http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=126080982&S=R&D=aph&EbscoContent=dGJyMNLr40Sep7E4xNvgOLCmr1Cep65Ssai4SbGWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGqtFCwr7BQuePfgeyx44Dt6fIA>

Saltzman, A. (2014). *A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Tulostettu

28.1.2018,

<http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzY5MjM5Ml9fQU41?sid=d9aa4d60-1d80-44b3-a9f6-3d1726df1d69@sessionmgr4010&vid=7&format=EB&rid=2>

Selimović, Z., Selimović, H. & Opić, S. (2018). Development of Social Skills Among Elementary School Children. *International journal of Cognitive Research In Science, Engineering & Education (IJCRSEE)*, 6(1), 17-30. DOI:10.5937/ijcrsee1801017S

Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal Of Clinical Psychology*, 65(6), 555-560. DOI:10.1002/jclp.20602.

Shapiro, S., Lyons, K., Miller, R., Butler, B., Vieten, C. & Zelazo, P. (2015). Contemplation in the Classroom: a New Direction for Improving Childhood Education. *Education Psychology Review*, 27(1), 1-30. DOI:10.1007/s10648-014-9265-3

Stewart, M. & Phillips, K. (1992). *Yoga for children. Simple exercises to help children grow strong and supple*. London: Vermilion.

- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). *Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – Lokakuu 2012*. Muistiot 2012:5. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 8.1.2018
http://www.studieguiden.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf
- Syväoja, H., Tammelin, T., Ahonen, T., Kankaanpää, A. & Kantomaa, M. T. (2014). The Associations of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time with Cognitive Functions in School-Aged Children. *PLOS ONE*, 9(7), 1-10.
- Virtanen, M. (2015). *Kuusi askelta tunnetaitajaksi. Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Webster-Stratton, C. (2011). *Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja*. Espoo: Profami Oy.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools – a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 30(5), 1-20. DOI:10.3389/fpsyg.2014.00603