



PL 303  
40101 Jyväskylä



Daniel J. Rechtschaffen

## Keskittymiskykyä luokkaan

Tietoisuustaitoharjoitusten opaskirja

PS-kustannus, nid. 249 s. Hinta 40,-  
ISBN 978-952-451-774-4

## Tietoisuustaidoilla keskittymistä luokkaan

Lyhyttempoinen, virikkeitä täynnä oleva ja koukuttava elinympäristö ei haasta vain aikuisten elämää, vaan se heijastuu nopeasti myös koulujen arkeen. Tästä syystä monissa kouluissa ympäri maailman on alettu harjoitella tietoisuustaitoja. Tietoisuustaitoharjoitukset ovat yksinkertaisia harjoitteita, joissa havainnoimalla omaa hengitystä, tunteita ja ajatuksia rauhoitetaan harhailevaa mieltä ja keskitytään hetkeen. Kun keskittymiskyky paranee, oppiminen helpottuu.

19.9.2017 ilmestyvään *Keskittymiskykyä luokkaan – Tietoisuustaitoharjoitusten opaskirja* -teokseen on koottu lukuisia harjoitteita, joita opettaja voi toteuttaa oppilaiden kanssa. Kirjan alkuperäisteoksen *The Mindful Education Workbook – Lessons for Teaching Mindfulness to Students* kirjoittaja Daniel Rechtschaffen on toteuttanut työssään mindfulnessia useiden vuosien ajan ja todistanut sen hyviä tuloksia.

Suomennettuun kirjaan asiatarvikkeiden sekä saatesanat tehnyt Terve Oppiva Mieli (TOM) -hankkeen tutkimusjohtaja, Folkhälsanin tutkimuskeskuksen ja Helsingin yliopiston tutkija Salla-Maarit Volanen avaa syitä tietoisuustaitojen harjoittamisen kasvavaan suosioon. ”2000-luku haastaa meitä tavalla, joka näkyy kouluissa muun muassa levottomuutena ja op-

pimisvaikeuksien lisääntymisenä. Aivojen kyky vastaanottaa, omaksua ja muistaa uutta tietoa vaarantuu esimerkiksi ylenpalttisen stressin, ympäristön virikkeisyyden ja liiallisen ruutuajan vuoksi. Tämä tuo lisähaastetta niin oppilaiden kuin opettajienkin harteille.”

## **Tietoisuustaitojen harjoittaminen ei vie aikaa oppimiselta – päinvastoin**

Tietoisuustaidoista on osoitettu olevan hyötyjä niin oppilaille kuin opettajille. Tietoisuustaitojen harjoittaminen vähentää opettajien stressiä, auttaa keskittymään ja lisää onnellisuutta. Lisäksi oppilaiden tunnesäätely paranee, huomiokyky vahvistuu ja koetulokset paranevat.

Opettajia voi huolettaa, mistä tunneille saadaan aikaa tietoisuustaitojen harjoittamista varten. ”Vaikka tietoisuustaitojen harjoittaminen vie joitakin minutteja koulujen kiireisestä päiväruutiinista, siihen käytetyt minuutit tulevat nopeasti takaisin. Työskentelyyn käytettävä aika lisääntyy, kun oppilaat kykenevät rauhoittumaan nopeammin ja keskittymään tekemiseensä ilman että opettajan täytyy sanoa samat asiat useaan kertaan”, Volanen kertoo.

Keskittymiskykyä luokkaan -kirja julkistetaan [Keskittymiskykyä luokkaan -teemailta-päivässä](#) 19.9.2017. Ennen tilaisuutta on mahdollisuus haastatella sekä Daniel Rechtschaffenian että Salla-Maarit Volasta. Teemailtapäivässä kuullaan myös TOM-hankkeen tutkimustuloksista. Tulokset tarjoavat täysin uutta tietoa suomalaisista kouluista, sillä hanke on Suomen ensimmäinen tietoisuustaitojen vaikuttavuutta ja jalkauttamista lasten ja nuorten parissa kartoittava hanke.

### **Haastattelupyynnöt:**

Salla-Maarit Volanen  
salla-maarit.volanen@helsinki.fi  
puh. 050 542 1085

### **Lisätiedot ja arvostelukappaleet:**

PS-kustannus  
Sari Malinen  
sari.malinen@ps-kustannus.fi  
puh. 040 747 2078

