



PL 303
40101 Jyväskylä

Kirsi Sjöblom

Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat

Mindfulness-satuja ja -harjoituksia

PS-kustannus, sid. 83 s.

Hinta 29,-

ISBN 978-952-451-854-3

Eliisa Nyström

Tassun toimintakortit

Kokeile kanssani mindfulnessia

PS-kustannus, 30 korttia

Hinta 35,-

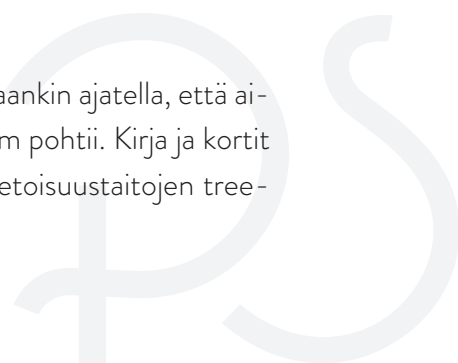
ISBN 978-952-451-808-6

Tarinat ja leikit tutustuttavat lapset mindfulnessiin

Tietoisuustaidot ovat vähitellen tulleet myös suomalaiseen varhaiskasvatukseen ja kouluihin, mutta kovin yleistä niiden harjoittaminen ei vielä ole. Pienille lapsille suunnattuja harjoitusmateriaaleja on myös ollut toistaiseksi melko vähän saatavilla. Tähän tarpeeseen pyrkivät vastaamaan juuri ilmestyneet *Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat – Mindfulness-satuja ja -harjoituksia* -kirja sekä *Tassun toimintakortit – Kokeile kanssani mindfulnessia*.

Mindfulness, tietoinen läsnäolo, tietoisuustaidot – nimityksiä on monia, mutta kaikissa ollaan saman asian äärellä. ”Tietoisella hyväksyvällä läsnäololla tarkoitetaan huomion suuntaamista nykyhetkeen sellaisena kuin se kussakin hetkessä on”, kertoo Pikkumulperi-kirjan tekijä Kirsi Sjöblom.

Monilla lapsilla onkin luontainen kyky olla hetkessä läsnä. ”Ehkä voidaankin ajatella, että aikuisten tehtävä on ennen kaikkea tukea ja mahdollistaa tätä”, Sjöblom pohtii. Kirja ja kortit tarjoavat lapselle ja aikuiselle yhteisiä satuhetkiä sekä harjoituksia tietoisuustaitojen treenaamiseen.



Myös Tassun toimintakorttien tekijä Eliisa Nyström näkee paljon hyötyjä tietoisuustaito-harjoituksissa niin lasten kuin aikuisten osalta. ”Elämä on nykyään varsin kiireistä ja virikkeistä, ja myös lapset voivat rasittua ja kokea stressiä. Harjoitusten avulla voimme muun muassa oppia, miten toimia stressaavissa tilanteissa.”

Mindfulnessin eduista on kerätty viime vuosikymmeninä paljon tieteellistä näyttöä. Harjoittelun on todettu olevan myönteisesti yhteydessä muun muassa tunnesäätelyyn, stressinhallintaan, keskittymiskykyyn ja vuorovaikutustaitoihin. Satujen, tarinoiden ja erilaisten lasten maailmaan sopivien leikkien avulla lapset mutta myös aikuiset pääsevät yhdessä tutustumaan mindfulnessiin.

Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat -kirjan tekijä Kirsi Sjöblom on psykologi, väitöskirjattaja, aineenopettaja sekä jooga- ja meditaatio-ohjaaja. Aiemmin hän on työskennellyt lastenpsykiatrian piirissä ja muun muassa ohjannut lasten tunnetaitoryhmiä.

Tassun toimintakorttien tekijä Eliisa Nyström on koulutukseltaan kasvatustieteiden kandidaatti sekä mindfulness-ohjaaja ja on työskennellyt varhaiskasvatuksessa, esiopetuksessa ja alakoulussa yhteensä noin 15 vuotta. Hän on työssään havainnut, että lapset hyötyvät suu-
resti tietoisuus- ja tunnetaitojen opetuksesta.

Sekä kortit että kirjan on kuvittanut *Milja Laine*.

Yhteystiedot:

Kirsi Sjöblom (Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat)

sjoblom.kirsi@gmail.com

Eliisa Nyström (Tassun toimintakortit)

eliisa.nystrom@gmail.com

puh. 040 548 8475

Lisätiedot ja arvostelukappaleet:

Sari Malinen, PS-kustannus

sari.malinen@ps-kustannus.fi

puh. 014 337 0074

