

Kiitollisuus

Kiitollisuus on vahvasti sidoksissa onnellisuuteen. Kiitolliset ihmiset tuntevat usein positiivisia tunteita ja osaavat nauttia hyvistä kokemuksista. Kiitollisuus on sisäinen mielentila. Kiitollinen mieli lisää elämänlaatua ja hyvinvointia.

Kiitollinen elämänasenne vähentää ahdistusoireita, kateuden tunnetta ja alakuloisuutta. Kiitollisuus lisää myönteisten tunteiden esiintymistiheyttä ja voimakkuutta, koska se ikään kuin upottaa ihmisen merkityksellisiin hetkiin. Kiitolliset ihmiset ovat harjoittaneet aivojaan skannaamaan ja vaalimaan hyvää. Kiitollisuus kirkastaa ja nostaa esille elämän merkitykselliset asiat ja olosuhteet huomion keskipisteeseen. Kiitollisuuden ja onnen taitojen harjoittelussa on kyse pitkälti alavireisyyden ennaltaehkäisystä. Lapsille onnellisuutta opettamalla satsataan aina tulevaisuuteen.

Ihmisen aivot ovat suuntautuneet enemmän negatiiviseen ja epäkohtien ja huolien havaitsemiseen. Huomaamme aina ensin negatiiviset seikat, mikä voisi mennä pieleen tai on jo. Se liittyy hengissä selviämiseen jo pitkältä ajalta, kun ihmiset olivat paljon luonnon armoilla. Positiivisia asioita aivot saattavat hylkiä kuin teflon-pinta. Siksi on tärkeää kiinnittää tietoisesti huomiota kaikkeen hyvään ja positiiviseen, jotta aivot oppivat huomaamaan hyviä asioita.

On hyvä pysähtyä hyvän äärelle ja tietoisesti todeta, mikä on hyvin. Hyvän äärelle tulisi pysähtyä niin, että se imeytyy itseen, ainakin 20 – 30 sekunnin ajaksi. Aivoja on tärkeä herätellä huomaamaan hyviä asioita elämässä; lintujen viserrys, helppo hengittää puhdasta ilmaa, pullan tuoksu, kevät tuulen hento hipaisu poskella, jäistä vapautuvan laineen kimallus auringossa. Kiitollisuuden harjoittaminen on hyvä tapa lisätä omaa onnellisuutta ja hyvinvointia.

Kiitollisuuden harjoittelemisesta on hyötyä sekä aikuisen että lapsen aivoille. Lasten aivot ovat erityisen muokkautuvat ja ne ovat hedelmällistä maaperää kaikelle positiivisella harjoittelulle, kun aivot eivät ole jämähtäneet samoihin kaavoihin automaatiolle. Kaikki, mitä teemme tai ajattelemme, muokkaa aivojamme. Mitä enemmän keskitymme negatiiviseen, sitä enemmän aivokapasiteettia kehittyy negatiiviselle ajattelulle. Sama toimii toisin päin.

Omaa kiitollisuuttaan voi helposti lisätä monta kertaa päivässä pysähtymällä ihmettelemään hyviä seikkoja mutta lisäksi voi myös pitää kiitollisuuspäiväkirjaa, johon kirjoittaa joka päivä hyvän asian omasta elämästään. Lisäksi itselleen voi aika ajoin kirjoittaa listan, joka muistuttaa, mitä rakastaa kumppanissa tai lapsissa eniten. Lista on hyvä ottaa esille erityisesti niinä hetkinä, kun lapsi tai kumppani ärsyttää tai turhauttaa sinua. Lista voi auttaa sinua pääsemään tasapainoon ja muuttamaan ajatuksiasi. Listaa voi tehdä myös luontokokemuksista tms. itselle tärkeistä.

Kiitollisuusharjoituksia, joita voi tehdä lasten kanssa:

Kiitollisuuden asiat omassa elämässä

Kiitollisuuden aiheita voi miettiä esimerkiksi iltapalan tai nukkumaan menon yhteydessä. Lasta voi ohjata miettimään asioita, jotka menivät hyvin tänään ja joista voi olla kiitollinen. Tästä voi tehdä viiden sormen harjoituksen eli mietitään viisi kiitollisuuden asiaa. Lapsi ja vanhempi voivat myös kertoa toisilleen, mitä asioita oli kivaa tehdä yhdessä juuri sen päivän aikana. Miltä tuntuu muistella näitä päivään liittyviä kiitollisuuden asioita? Missä ilo tuntuu, masussa? Sormenpäissä? Jossain muualla missä ja miten? Samalla voi vaikka piirtää lapsen selkään näitä asioita.

Kiitollisuuden ilmapallot

Piirretään yhdessä lapsen kanssa ilmapalloja paperille. Kirjoitetaan jokaiseen ilmapalloon ilon ja kiitollisuuden asioita. Mistä asioista olette tällä hetkellä kiitollisia ja onnellisia? Harjoitusta voi tehdä myös niin, että kirjoittaa ilmapalloon vuorollaan jokaisen perheenjäsenen nimen ja kirjoittaa, miksi ja mistä on hänestä kiitollinen. Harjoituksen voi tehdä myös oikeisiin ilmapalloihin, jolloin tulee pieni jännitysmomentti mukaan.

Kiitollisuuspurkki

Lapsen kanssa voi askarrella kiitollisuuspurkin tai onnen rasian, johon voi koota lapuille (joko kirjoittamalla tai piirtämällä) niitä asioita, joista on nyt onnellinen ja kiitollinen. Näitä lappuja voi vähitellen lisätä ja näiden äärelle on myös hyvä palata aika ajoin. Kiitollisuuspurkkiin voi koota lappuja myös viikon aikana ja aina viikonloppuisin käydä läpi laput, mitä purkkiin on tullut viikon aikana. Lapsille hyviä apukysymyksiä kiitollisuuden asioiden pohtimiseen ovat esim: Mikä meni tänään hyvin? Mistä olit tänään iloinen? Mikä toi sinulle iloa tänään? Mitä sinulle mieleistä tapahtui tänään? Missä onnistuit tänään? Tai laajemmin: Mistä asioista olet onnellinen elämässäsi? Mitkä asiat tuovat iloa ja hyvää mieltä elämään?

Anne Myllykangas

Lähde: Mindfulness lapsille, Pekka Mälkiäinen