

# Tietoista digiaikaa -harjoitus

Arjen läsnäoloharjoituksen ja tietoisien havainnoimisen voi tuoda myös älypuhelimien käyttöön.

Älypuhelimien ja erityisesti sosiaalisen median käyttö herättää niin lapsissa ja nuorissa kuin meissä aikuisissakin paljon tunteita, ajatuksia sekä kehollisia tuntemuksia.

Kokeile tehdä lasten ja nuorten kanssa läsnäoloharjoitus, jossa havainnoitte älypuhelimien käyttöön liittyviä kehon tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita.

Harjoituksen voit aloittaa ottamalla älypuhelimien käteen tekemättä sillä vielä mitään muuta. Hengittäen rauhallisesti ja pysähtyen on mahdollista havainnoida, miltä kehossa tuntuu.

Miltä puhelin tuntuu kädessäsi? Herääkö puhelimeen tai sen pitämiseen liittyen joitain ajatuksia tai tunteita?

Seuraavaksi voit avata viestisovelluksen ilman, että luet viestejä. Viestejä selaillessa ja rauhallisesti hengittäen voit ehtiä havainnoida, miltä kehossa tuntuu.

Millaisia ajatuksia herää? Herättääkö viestien selailu tunteita? Miltä kehossasi tuntuu, kun tekee mieli avata jokin viesti tai kun näkee siitä ensimmäiset sanat?

Viestien jälkeen voit avata internetselaimen tai jonkin sosiaalisen median kanavan. Hengittäen ja näyttöä selaillessa voit pysähtyä havainnoimaan, miltä kehossasi tuntuu.

Herääkö joitain ajatuksia? Liittyykö somen kuviin, postauksiin tai sieltä tuleviin viesteihin jotain tunteita? Mitä huomaat – haluatko jatkaa somen selailua vai tehdä jotain muuta?

Harjoituksen päätteeksi voit laskea puhelimen kädestäsi.

Miltä kehossasi nyt tuntuu? Millaisia ajatuksia havaitset? Havaitsetko jonkin tunteen tai tunteita? Onko jokin muuttunut harjoituksen aikana?

*Perhejooga*