

Lea Karjalainen

# Rentoutumalla hyvinvointia koulupäivään

Rentoutustuokioiden vaikutus kouluikäisten oppimistilanteisiin

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Psykomotoriikan erikoistumisopinnot

Kehittämistyö

25.10.2013



Tekijä(t) Otsikko	Lea Karjalainen Rentoutumalla hyvinvointia koulupäivään – Rentoutustuokioiden vaikutus kouluikäisten oppimistilanteisiin
Sivumäärä Aika	49 sivua + 9 liitettä 25.10.2013
Koulutusohjelma	Hyvinvointi ja toimintakyky
Suuntautumisvaihtoehto	Psykomotoriikan erikoistumisopinnot
Ohjaaja(t)	Lehtori Anita Ahlstrand Lehtori Marja Kannelsuo
<p>Rentoutuminen on aktiivista pyrkimystä jännitysten poistamiseen sekä oman mielen ja kehon toimintojen tasapainon etsimiseen. Rentoutuminen on eri asia kuin rentoutumisen tunne, joka voidaan saavuttaa jollakin miellyttävällä tekemisellä. Vain keskittyneesti tehdyt rentoutusharjoitukset saavat kehossa aikaan hyviä fysiologisia vaikutuksia. Nykyajan kiireisessä ja aistiärsyketulvan täyttämässä maailmassa rentoutuminen on entistä tärkeämpää, mutta myös vaikeampaa.</p> <p>Psykomotoriikan erikoistumisopintoihin liittyvän kehittämistehtävän tavoitteena on selvittää, miten säännölliset rentoutustuokioiden vaikuttavat erityistä tukea tarvitsevan oppilaan oppimistilanteisiin sekä erilaisten rentoutusmenetelmien sopivuutta erityisen tuen oppilaille. Kokeiluun osallistui kolmas- ja kuudesluokkalaisia. Rentoutustuokioiden olivat lyhyitä ja ne toistuivat säännöllisesti viikoittain kahden kuukauden ajan. Tuokiosisältöinä olivat mielikuvarentoutus sekä progressiivinen rentoutus makuulla ja istuen. Intervention aikana vertailtiin erilaisten rentoutustuokioiden sopivuutta eri-ikäisille koululaisille. Rentoutuksen vaikutuksia arvioivat kyseisten luokkien opettajat sekä tuokioiden ohjaaja.</p> <p>Yhteiset rentoutustuokioiden lisäsivät luokan yhteisöllisyyden tunnetta. Oppilaat pitivät tärkeänä pientä pysähtymistä ja rauhoittumista kesken koulupäivän. Parasta oli, kun sai olla hetken ihan omassa rauhassa. Kaksoistuntien välissä olevat tuokioiden paransivat seuraavalla tunnilla keskittymistä. Mielikuvarentoutus ja makuulla tapahtuva progressiivinen rentoutus onnistuivat ryhmissä parhaiten. Osa oppilaista käytti oppimisaan rentoutus- ja hengityksen rauhoittamistaitoa myös koulun ulkopuolisena aikana.</p> <p>Kokeilun perusteella kouluikäiset erityistä tukea tarvitsevat lapset hyötyvät säännöllisestä rentoutuksesta. Rentoutuminen vaatii oppimista ja siksi tuokioiden säännöllisyys on tärkeää. Ryhmän tuki rentoutumiseen osallistumiseen sekä yksilön motivaatio vaikuttivat rentoutumisen oppimiseen. Usealle oppilaalle oman hengityksen tietoinen säätely ja rauhoittaminen olivat vaikeita. Jatkossa on hyvä keskittyä hengityksen merkitykseen ja sen käyttöön rauhoittamiskeinona. Pienemmät oppilaat hyötyvät välinrentoutuksesta kehonhahmottamisen pulmien takia.</p>	
Avainsanat	rentoutus, rentoutuminen, hengitys, erityistä tukea tarvitsevat lapset, kehotietoisuus, kehonhahmottaminen, psykomotoriikka

## Sisällys

1	Johdanto	5
2	Lasten ja nuorten hyvinvointi	7
2.1	Erilaiset oppijat ja tukea tarvitsevat lapset	9
2.2	Lasten pärjääminen nykymaailmassa	11
2.3	Hyvä ja paha stressi	13
3	Oma keho tutuksi	15
3.1	Kehonhahmottaminen	16
3.2	Kehonhahmottamisen haasteita	17
4	Rentoutuminen	18
4.1	Hengityksen merkitys	19
4.2	Rentoutuksen oppiminen	20
4.3	Rentoutusmenetelmät	22
4.3.1	Aktiiviset rentoutusmenetelmät	23
4.3.2	Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät	25
4.3.3	Rentouttava tekeminen	26
4.4	Rentoutuksen ohjaaminen ja käytännön tilanne	27
4.5	Rentoutuksen vaikutuksia	28
5	Kehittämistehtävän käytännön toteutus	31
5.1	Ryhmän ja oppilaiden alkuarviointi	33
5.2	Tuokioiden toteutus	35
5.3	Loppuarviointi	35
5.4	Oppilaiden itsearviointi	37
6	Tulokset	38
6.1	Kuudes luokka	39
6.2	Kolmas luokka	40
7	Johtopäätökset	42
8	Pohdinta	46

## Liitteet

Liite 1. Tuokiot viikot 1 ja 2

Liite 2. Tuokiot viikot 3 ja 4

Liite 3. Tuokiot viikot 5 ja 6

Liite 4. Tuokiot viikot 7 ja 8

Liite 5. Tuokiot viikot 9 ja 10

Liite 6. Tutkimuslupa-anomus

Liite 7. Alkuarviointilomake

Liite 8. Loppuarviointilomake

Liite 9. Oppilaan itsearviointi

## 1 Johdanto

Rentoutuminen eri muodoissaan on ihmisruumiin omien, tasapainottavien ja terveyttä säilyttävien reaktioiden elvyttämistä, vahvistamista tai säilyttämistä. Tavoitteena on mielen ja ruumiin tasapaino eri tilanteissa. Se on fyysistä ja psyykkistä vapautumista jännityksestä. Siihen liittyy aina mielihyvän kokeminen. (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 169–170) Stressireaktio on automaattinen toiminto, mutta rentoutumiseen on pyrittävä tietoisesti. (Ljungberg 2012: 8) Rentoutuminen ei ole samaa kuin "rentoutumisen tunne", vaan se edellyttää nimenomaan rentoutusharjoitusten tekemistä. Näin ollen esimerkiksi musiikin kuuntelu tai kirjan lukeminen, vaikka niillä voikin olla rentouttava vaikutus, eivät saa aikaan rentoutuksen tuomia fysiologisia muutoksia. (Vainio 2009)

Lisääntyvä kiire ja paineet sekä käsiteltävien asioiden määrä vaativat ihmisiltä uudenlaisia taitoja. Etenkin rauhoittumisen taitoa koetellaan ja sen puutteesta kärsitään uupumuksesta, keskittymis- ja nukahtamisongelmista sekä kasvavasta mieliala- ja unilääkkeiden kulutuksesta. (Willard 2013: 7) Monen lapsen ja nuoren on vaikea rauhoittua jatkuvan aistitulvan keskellä. Lapsilla ja nuorillakin on tarvetta rentoutumiseen, koska ympäristö ja elämäntilanne on nykyään otollinen jännityksille ja stressille eikä niistä osata vapautua itsenäisesti. Olen huomannut, että isommillakaan koululaisilla oma keho ei ole kunnolla tuttu, jolloin myös kehon ja sen toiminnan ja reaktioiden kuunteleminen ja ymmärtäminen on vaikeaa. Työtä tehdessä olen oppinut ymmärtämään kehon ja sen toiminnan tärkeän merkityksen mielen hyvinvoinnille ja toisinpäin.

Rentoutuminen aiheena on tullut itselle läheiseksi monella tavalla, minkä johdosta olen siihen perehtynyt jo aiemminkin. Rentoutumisen teema on noussut esille usein hyvinvointia käsittelevissä lehdissä, mutta aihetta on käsitelty pääosin aikuisten asiana. Suomalaisesta kirjallisuudesta löytyi hyvin vähän mainintoja lasten rentoutuksesta. Netistä löytyi tutkimuksia mm. joogan ja mindfulness-tekniikan vaikutuksista lapsiin sekä eri sairausryhmillä tutkittua rentoutuksen vaikutusta. Osa tutkimuksista koski rentoutumisen vaikutusta aivotoimintaan. Pitämäni rentoutustuokiot suunnittelin ja muokasin kouluikäisille sopiviksi kirjallisuudesta saamieni vinkkien pohjalta.

Työssäni toimintaterapeuttina pyrin lisäämään lasten ja nuorten toimintakykyä ja terveyttä eri tavoilla. Psykomotoriikassa salutogeenisen lähestymistavan mukaan keskitytään korostamaan terveyttä suojaavia tekijöitä, joiden avulla lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus kohdata jokapäiväisiä rasitteita ja haasteita (Zimmer 2011: 27). Rentoutuminen opettaa kuuntelemaan omia mielen ja kehon reaktioita sekä lisää voimavaroja kohdata ja käsitellä erilaisia asioita.

Psykomotoriikan erikoistumisopintoihin liittyvä kehittämistyöni käsittelee erityistä tukea tarvitsevien peruskouluikäisten rentoutumista. Olen työssäni toimintaterapeuttina pitänyt rentoutumishetkiä terapiaryhmien lopuksi satunnaisesti käyttäen useimmiten välinerentoutusta (tela- tai pallohieronta, mattoon kääriminen). Niissä olen huomannut, miten vaikeaa monelle on rentoutua. Rentoutumisen vaikeus on näkynyt mm. oman kehon hahmottamisen vaikeutena tai liikkeiden eriyttämisen vaikeutena. Myös aktiivisuustason säätelyn vaikeutta on ollut monella oppilaalla.

Kehittämistehtäväni tavoitteena on selvittää, miten säännölliset rentoutustuokiot vaikuttavat erityistä tukea tarvitsevan oppilaan oppimistilanteisiin sekä erilaisten rentoutusmenetelmien sopivuutta erityisen tuen oppilaille. Kirjallisessa työssäni on laajasti rentoutumisen taustalla olevista asioista teorian näkökulmasta, koska asian syvempi ymmärtäminen ja merkityksen löytäminen vaati sen.

Kehittämistyöhöni liittyen pidin rentoutustuokioita kolmannelle ja kuudennelle luokalle. Psykomotorisesti ajateltuna rentoutustuokio nähdään elämys- ja kokemuspainotteiseksi tuokioksi, joka antaa lapselle ja nuorelle mahdollisuuden tuntea itsensä ryhmän tärkeäksi jäseneksi ja joka tukee positiivisen minäkäsityksen rakentumista (Zimmer 2011: 21). Tulosten mukaan ryhmän tuki rentoutuksen onnistumiselle oli tärkeä. Tuloksissa erittelen molemmat ryhmät erikseen, koska tuokiot onnistuivat niin eri tavalla ja tulokset poikkesivat toisistaan selkeästi. Tuokioiden onnistumiseen vaikuttivat oppilaiden ikä, kielellinen taso, psyykkiset tekijät, motivaatio sekä ryhmältä saatu tuki.

## 2 Lasten ja nuorten hyvinvointi

2000-luvun yhteiskunta tuottaa aisteillemme jatkuvaa, voimakasta kiihotusta. Sanomalahdet, TV, videot, elokuvat, mainostaulut ja kaikenlaiset koneet tuottavat lähes tauottomasti ärsykejouta. Lasten ja nuorten on opittava reagoimaan valikoivasti kohtaamaansa ärsykejouta. Jos tähän ei pysty, hermot kiristyvät, lihakset jännittyvät ja mahdollisuus sisäiseen rauhaan vähenee. (Gelb 2013: 67–68)

Nykyaikana lasten fyysiset haasteet ovat vähentyneet ja henkiset kasvaneet. Lapset ja nuoret eivät enää ole fyysisesti yhtä aktiivisia kuin ennen, jolloin fyysisen aktiivisuuden tuoma rentous ja mielihyvä jää vähäiseksi. (Gallagher – Mundy 1999: 10) Ulkona ja luonnossa liikkuminen ovat jääneet vähäisemmiksi. Jos lapsi menettää kosketuksen luontoon, lapsen kyky aistia ympäristöään heikkenee. (Koljonen 2011: 251) Nykyajan teknistyneessä tietoyhteiskunnassa minäkuvan kannalta tärkeät välittömät oman kehon ja toiminnan kautta saatavat kokemukset ja elämykset jäävät usein liian vähäisiksi. Elämysten ja kokemusten välittäjinä ovat usein televisio ja tietokone. (Koljonen 2005: 78) Lapset saavat näkö- ja kuuloärsykejouta tulvimalla, kun taas kehoa lähellä olevien aistimusten, kuten kinesteettis-vestibulaarisen (asento- ja liiketunto) ja taktiillisen (tunto) välittämä kokemus voi jäädä liian vähäiseksi. Omasta kehosta ja ympäristöstä saatavien aistimusten jäsentäminen käyttöä varten on tärkeä edellytys oppimiselle ja tarkoituksenmukaiselle toimimiselle. (Koljonen 2005: 83)

Lapset ja nuoret kohtaavat stressiä entistä enemmän (Passolt – Schindler 2005: 83). Stressitekijät ovat erilaisia kuin ennen. Maailma muuttuu koko ajan ja sosiaaliset rakenteet tulevat yhä monimutkaisemmiksi ja vaativammiksi, teknologia kehittyy ja mainonta lisääntyy. (Gallagher – Mundy 1999: 15) Aikuisten ja ympäröivän yhteiskunnan päivittäisellä stressillä ja kiireellä sekä kaikin puolin hektisellä elämäntavalla on merkittävä vaikutus lasten vuorovaikutukseen ja elämään. Myös tulevaisuuden pelot, toiveet sekä perhe- ja parisuhdeongelmat vaikuttavat lapsiin. Pakon ja paineen alaisuudessa (talous, työttömyys, työ) etsitään ja toivotaan nopeaa ratkaisua lasten pulmiin esim. käyttämällä lääkehoitoa. (Passolt – Schindler 2005: 110)

Aikaamme leimaa erityisesti nuorten vaikeus rauhoittua omin keinoin, mikä johtuu riittämättömästä kyvystä tunnistaa omia tunteita, rajojen puutteista kasvatuksessa, väki-

valtapeleistä, globaalien kriisien aiheuttamista turvattomuuden tunteista sekä lyhytjänniteisyyttä edistävästä sosiaalisesta mediasta. (Jokiniva 2013: 67) Keskittymisen ja tarkkaavaisuuden taito on lapsilla vähentynyt (Kataja 2003: 41). Lasten on koko ajan oltava toiminnassa ja siirtymässä paikasta toiseen, jolloin heillä ei ole aikaa olla omissa oloissaan. Heidän aikansa täytetään niin (esim. harrastuksilla), ettei siitä jää riittävästi motorisille ja mielensisäisille prosesseille. (Passolt – Schindler 2005: 110) Lasten kuvataan olevan hankalampia, keskittymiskyvyttömämpiä ja aggressiivisempia kuin 10 vuotta sitten. Lapset tarvitsevat enemmän rauhaa ja rauhoittumista. (Uvnäs Moberg 2007: 137–138)

Yhteiskunnan ja työelämän rytmin kiihtymisen takia meillä on harvoin aikaa toisillemme. Ilman yhteyttä toisiin, emme saa kosketusta ja ilman kosketusta saamme liian vähän mielihyvähormoneja. (Uvnäs Moberg 2007: 137–138) On tutkittu, että keskittymis- ja oppimiskyky paranevat läheisyyden ja rauhan ansiosta. (Uvnäs Moberg 2007: 31) Rentoutuneina lasten suhtautuminen toisiin lapsiin on lämpimämpää ja herkempää (Belknap 1994: 2).

Perhebarometrin (2012) mukaan liikuntaan ja ulkoiluun käytetty aika on kokonaisuudessaan vähentynyt sekä tytöillä että pojilla, vaikka tytöt ovatkin hieman lisänneet liikuntaa vapaapäivinä. (Miettinen – Rotkirch 2012: 105–106) Luonnolliset leikkipaikat ovat lähiympäristöstämme hävinneet ja tilalle on tullut erityisiä leikkipaikkoja, joihin lapset eivät itse kulkemalla pääse. Samoin liikunta on siirretty laitospaikkoihin kuten urheiluseuroihin, joihin lapsia täytyy kuljettaa harrastamaan. (Zimmer 2001: 17) On huolestuttavan suuri joukko lapsia (n. 1/3 lapsista), jotka eivät harrasta mitään liikuntaa ja joilla on selvästi fyysistä suoritusheikkoutta ja siitä aiheutuvia terveydellisiä haittoja ja ongelmia. Monet lapset ja nuoret ovat pikemminkin passiivisia kuluttajia kuin aktiivisia toimijoita. (Koljonen 2005: 78–79)

Vapaa-ajalla tapahtuvaan sosiaaliseen kanssakäymiseen käytetty aika on vähentynyt peruskouluikäisillä nuorilla. Tietokoneet ovat osin vieneet television asemaa lasten ja nuorten vapaa-ajan käytöstä. Kokonaisuudessaan ns. ruutu-aika on kasvanut varsinkin tietokoneen käytön lisääntymisen myötä. (Miettinen – Rotkirch 2012: 105–106)



Koululaisten nukkumisrytmissä näyttää perhebarometrin mukaan tapahtuneen myönteistä kehitystä, sillä nukkumaan menoajat ovat aikaistuneet viimeisten kymmenen vuoden aikana. Nukkumaanmenoajojen varhentumisen myötä keskimääräinen yön pituus näyttää hieman lisääntyneen peruskouluikäisillä. (Miettinen – Rotkirch 2012: 109)

## 2.1 Erilaiset oppijat ja tukea tarvitsevat lapset

Erilaisella oppijalla tarkoitetaan koulussa lasta tai nuorta, jolla on sairauden, vamman, toiminnanvajavuuden tai muun syyn takia vaikeuksia yhdellä tai useammalla oppimisen alueella ja joka sen vuoksi tarvitsee tukea kehitykselleen, kasvulleen ja oppimiselleen. (Rintala – Huovinen – Niemelä 2012: 232) Jokaisella oppilaalla tulee olla mahdollisuus omista lähtökohdistaan käsin onnistua oppimisessa, kehittyä oppijana sekä kasvaa ja sivistyä ihmisenä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2010: 10)

Oppimisvaikeuksilla ymmärretään erityisvaikeuksia, jotka ilmenevät kuuntelemisen, puhumisen, lukemisen, kirjoittamisen, päättelyn tai matematiikan taitojen hankinnassa ja käytössä. Oppimisvaikeuksia on noin 10–15 prosentilla ikäluokasta. (Ahonen – Viho-lainen – Cantell – Rintala 2005: 9-10) Seuraavassa esitellään lyhyesti koulumme oppilailta olevia oppimiseen vaikuttavia ongelmia.

Motorisiin taitoihin tai niiden kehittymiseen liittyviä poikkeuksia nimitetään motoriikan kehityshäiriöiksi tai motorisiksi oppimisvaikeuksiksi. Tällöin ilman selvää neurologista tai lihaksistoon liittyvää syytä lapsen motoriset taidot ja niiden kehittyminen poikkeavat ikätason vaatimuksista niin suuresti, että se vaikeuttaa oppimista ja kanssakäymistä muiden kanssa. Motoriset vaikeudet voivat näkyä motorisen ja visumotorisen toiminnan hitautena ja/tai epätarkkuutena, liikkeiden ajoittamisen ja rytmisyyden vaikeutena, tasapainon sekä lihasvoiman säätelyn vaikeutena. (Ahonen & al. 2005: 12–13)

Lapsen liikuntakokemukset voivat olla rajoittuneita tai puutteellisia esim. vamman tai pitkäaikaissairauden vuoksi. Nämä kokemukset voivat rajoittaa ja estää lapsen ja nuoren osallistumista aktiiviseen toimintaan ikätovereiden kanssa. Selvitysten mukaan 20

% suomalaisista koululaisista tarvitsee erityistä tukea pystyäkseen osallistumaan koulu- liikuntaan. Syynä tuen tarpeeseen voi olla lapsen kokonaiskehityksen viivästyminen tai häiriintyminen. (Koljonen 2005: 78) Varsin suuri ongelma kaikilla erityisen tuen lapsilla on kyvyttömyys hahmottaa oma keho tai sen osa. (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 135)

Tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriötä eli AHDH:tä esiintyy arvioilta 3-5 prosentilla lapsista. Lapsella on tällöin ongelmia tarkkaavuuden suuntaamisessa ja ylläpidossa sekä ylivilkkautta ja impulsivista käyttäytymistä. Vaikeudet tulevat esille erityisesti tilanteissa, joissa lapsen oma motivaatio tehtävän suorittamiseen on heikko. (Ahonen & al. 2005: 13-14)

Kielelliset oppimisvaikeudet voivat painottua joko puheen tuottamiseen tai kielen ymmärtämiseen. Usein nämä vaikeudet esiintyvät kuitenkin yhdessä. Lapsella voi myös olla vaikeuksia käsitteiden ymmärtämisessä ja kielen käyttämisessä sosiaalisen vuorovaikutuksen välineenä. (Ahonen & al. 2005: 15)

Lukemisen ja kirjoittamisen oppimisvaikeudet eli luki-vaikeudet muodostavat oppimisvaikeuksien suurimman alaryhmän. Sille on tyypillistä, että tehokkaasta kouluopetuksesta huolimatta jo yksittäisten sanojen lukemisen tarkkuus ja sujuvuus on heikkoa. Taustalla olevat ongelmat ovat keskeisesti kielellisiä. (Ahonen & al. 2005: 15-16)

Monet oppimisvaikeudet näyttävät liittyvän toisiinsa. Useiden tutkimusten mukaan tarkkaavaisuushäiriöisistä lapsista jopa puolella esiintyy myös motorisia vaikeuksia. Suomalaisen tutkimuksen mukaan erityisluokassa – tai koulussa olevilla kielihäiriöisillä lapsilla on useimmilla (71 %) motorisen kehityshäiriön piirteet. On arvioitu, että noin puolella lapsista, joilla on lukivaikeuksia, on myös motorisia vaikeuksia. (Ahonen & al. 2005: 14–16)

Autismikirjon lapsien vaikeuksien takana ajatellaan oleva neurobiologinen tausta. Autismikirjon lapsille tyypillistä ovat sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeudet, kommunikaation rajoittuneisuus sekä toistava käyttäytyminen. Autismikirjon häiriössä kognitiivinen kehitystaso vaihtelee vaikeasta kehitysvammaisuudesta lahjakkuuteen saakka. (Ahonen & al. 2005: 18-19)

Esi- ja perusopetuksessa vuoden 2011 alusta voimaan tulleen perusopetuslain muutoksen (L642/2010) myötä puhutaan tukea tarvitsevista tai erityistä tukea tarvitsevista oppilaista. (Rintala – Huovinen – Niemelä 2012: 232) Oppimisen ja koulunkäynnin tukeminen merkitsee yhteisöllisiä ja oppimisympäristöön liittyviä ratkaisuja sekä oppilaiden yksilöllisiin tarpeisiin vastaamista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2010: 10)

Erityistä tukea annetaan niille oppilaille, joiden kasvun, kehityksen tai oppimisen tavoitteiden saavuttaminen ei toteudu riittävästi muilla tukitoimilla (yleinen tai tehostettu tuki). Erityinen tuki järjestetään joko yleisen tai pidennetyn oppivelvollisuuden piirissä. Erityinen tuki muodostuu erityisen tuen päätökseen perustuvasta erityisopetuksesta sekä muista perusopetuksen tukimuodoista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2010: 15-16)

Erityisen tuen päätöksessä tulee päättää oppilaan pääsääntöinen opetusryhmä, mahdolliset tulkitsemis- ja avustajapalvelut sekä muut tarvittavat palvelut sekä tarvittaessa oppilaan opetuksen poikkeava järjestäminen. Oppimäärän yksilöllistäminen edellyttää erityisen tuen päätöstä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2010: 16) Erityistä tukea tarvitsevia oppilaita oli tehtyjen tukipäätösten mukaan vajaa 10 prosenttia ikäluokasta. (Rintala – Huovinen – Niemelä 2012: 232)

## 2.2 Lasten pärjääminen nykymaailmassa

Keho ja mieli jumiutuvat ylikuormitustilaan, kun arki altistaa meidät liian suuren tietomäärän käsittelylle. Fyysisiä merkkejä siitä ovat sydämen tykytys, hengenahdistus, hikoilu, yöheräily ja väsymys. Psykkisiä ovat kärsimättömyys, ahdistuneisuus, lamaantumisen ja räjähtely. Edellä mainittuja reaktioita ei voi itse lopettaa ilman syiden poistumista. (Jokiniva 2013: 35–36; Kataja 2003: 23)

Elämänsä aikana ihminen joutuu toistuvasti sopeutumista edellyttäviin ja stressiä aiheuttaviin tilanteisiin. Näissä tilanteissa vaaditaan sopeutumista ja erilaisten selviytymiskeinojen käyttöä, jotka ovat ihmisen voimavaroja. Sopiva määrä stressiä on tarpeellis-

ta, koska haasteellinen tilanne voi houkuttaa pysähtymään, tutkimaan ja toimimaan, muuttamaan toimintatapoja tai ponnistelemaan. Ihminen säilyy toimintakykyisenä ja virkeänä, kun hänen elämänsä on riittävän haasteellista ja virikkeellistä. Voimavarojen käyttöön ja toimivuuteen liittyy tunne elämän hallittavuudesta. Voimavarojen riittävyys ja toimivuus joutuu usein koetukselle, kun vaatimukset ylittävät sen, mihin ihminen kykenee. Voimavarojen puuttuminen tai vähäisyys voi lisätä stressin, häiriöiden ja epätasapainon kehittymistä. (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 145) Isot muutokset aiheuttavat stressiä. Jokaisen elämässä on isoja ja pieniä muutoksia, jotka vaativat uudenlaista toimintaa ja uusien asioiden opettelua. Mitä suurempi muutos, sitä isommat paineet se tuo. (Hyvinvoinnin taitoja voi oppia)

Keho ei valitse, mihin stressiärsykkeeseen se reagoi, vaan käsittelee kaiken. Se, mihin voi vaikuttaa, on tapa, jolla purkaa myöhemmin reaktioiden jälkiä kehosta. Mitä enemmän arjessa on huomiota vaativia tapahtumia, sitä varmemmin keho pysyy sympaattisen hermoston alueella. Kehon ikään kuin jatkuvasti valmistautuu hyökkäykseen. Hermoston kannalta on yhdentekevää, onko stressin aiheuttaja kehon ulkopuolella vai sisällä. Tunteet ja ajatukset (vihastuminen, pelot, huolet) saavat kehon reagoimaan samoin kuin oikea vaaratilanne. (Jokiniva 2013: 35–36)

Jopa ryhti vaikuttaa tapaan, jolla ihminen käsittelee stressiä ja jännittyneisyyttä. Lysissä olevat hartiat ja pään riiputtaminen estävät tehokkaat hengitysliikkeet rintakehän yläosassa, mikä puolestaan rajoittaa syvää ja vaivatonta hengitystä. Vieläkin enemmän vaikuttaa tappiota kielivä, alistunut ja velto asento. (Wilson 2000: 17)

Stressireaktion syntyminen ei ole niinkään kiinni mahdollisesta stressin aiheuttajasta kuin siitä, miten suhtautuu aiheuttajaan ja käsittelee sen. Mielen sisäiset voimavarat suojaavat stressiltä. Minäkuva, itseluottamus, sisäinen eheyden tunne sekä luottamus muihin ihmisiin ovat stressiä vähentäviä mielen ominaisuuksia. (Jokiniva 2013: 88) Zimmerin (2011) mukaan sosiaalinen ympäristö voi olla suojaava tekijä stressiin. Tiivis yhteys ja luottamuksellinen suhde lähiympäristössä olevaan toiseen ihmiseen ovat yksi suojaava tekijä lapsen ja nuoren elämässä. (Zimmer 2011: 29)

Mitä suuremman aikapaineen alla eletään, sitä tärkeämpää on, että varaa aikaa voimien palautumiselle. On tieteellisesti osoitettu, että 10 minuutin oikeanlainen tauko vai-

kuttaa yhtä virkistävästi kuin tunnin päiväunet. (Geisselhart – Hoffman – Burkart 2004: 26) Jos rentoutuminen unohtuu, kosketus omiin syvimpiin tunteisiin ja tarpeisiin tuppaa tukahtumaan, mistä seuraa kireyttä ja jännityksiä. (Hyvinvoinnin taitoja voi oppia.)

### 2.3 Hyvä ja paha stressi

Arkikielessä sanalla stressi ei yleensä kuvata myönteisiä haasteita ja niihin liittyviä onnistumisen kokemuksia vaan yleensä kielteistä tunnetilaa (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 157). Hyvä stressi on lyhytkestoista ja se lisää henkistä ja fyysistä toimintavalmiutta. Hyvä stressi työntää ihmistä eteenpäin kohti uuden oppimista ja selviytymistä. Paha stressi on pitkäkestoinen ja aiheuttaa erilaisia elämää haittaavia oireita. Paha stressi vaatii poistuaakseen toistuvia rentoutusharjoituksia ja asioiden selvittelyä muutoin asiantuntijoiden kanssa. (Ljungberg 2012: 12–13) Stressi on biologisesti määriteltynä luonnollinen reaktio elimistössä tai elinympäristössä tapahtuville muutoksille olivatpa ne sitten negatiivisia tai positiivisia. (Sandström – Ahonen 2011: 146)

Jokiniva erittelee kolmenlaisia stressitekijöitä, joita lapset elämässään kohtaavat. Fyysisiä stressitekijöitä ovat allergiat, kipu, unettomuus, ylensyönti, äänet ja valot. Mielen stressitekijöitä ovat epäonnistumiset, häpeä, kateus, kiusatuksi tuleminen, riitely ja syyllisyys. Elämäntilanteeseen liittyviä stressitekijöitä ovat kiireinen elämänrytmi, huono ilmapiiri, matkustaminen, home yms. myrkyt, sairaus ja liika liikunta. (Jokiniva 2013: 36–37)

Vahingollinen stressi vaikuttaa kehossasi kivuliaimmin ja selvimmin pään ja niskan alueella. Kasvojen kireys näkyy heti. Kasvoissa on jännityksiä joka puolella; leukaperät ovat lujasti vastakkain, otsa rypyssä, kulmat kurtussa, silmät harittavat lievästi, hampaat ovat tiukasti yhteen purreet ja huulet kireänä viivana. (Wilson 200: 130) Kehon ja mielen läheisen yhteyden vuoksi käy niin, että jännittyneet lihakset aiheuttavat stressiä. Tästä syntyy herkästi noidankehä. (Ljungberg 2012: 25) Stressi ei mene muiden vaivojen tapaan ajan oloon ohitse. Se on itseään ylläpitävä voima. (Wilson 2000: 23)

Länsimaisessa modernissa yhteiskunnassa on paljon stressiä, koska suorituspainne on valtava, tempo hirmuinen, informaatiotulva runsas ja melu äärimmäisen kova (nuorison musiikki). Monet rauhaa ja iloa tuottavat ilmiöt ovat vähentyneet yhteiskunnassamme. (Uvnäs Moberg 2007: 29)

Melu on stressitekijä, joka nostaa stressihormonin määrää kehossa. Jatkuva melussa verenpaine nousee, univaikeudet kasvavat, keskittymiskyky heikkenee ja hormonitoiminta häiriintyy. Tämän takia hiljaisuuden merkitys terveydelle nousee tulevaisuudessa yhä tärkeämmäksi. (Jokiniva 2013: 107)

Nykyajan tekniset laitteet altistavat lapsetkin stressille. Tutkijat puhuvatkin iBrain-syndroomasta, jossa ihminen on nopea, tehokas, helposti kyllästyvä, tekniikasta riippuvainen, hitaudesta ärtyvä ja taipuvainen impulsiivisuuteen. Huipputekniikan laitteet suosivat tällaista ihmistä ja käyttäytymistä. Lapsetkin ovat jatkuvasti saatavilla, jolloin tulee stressiä siitä, että on aina väärässä paikassa, väärään aikaan ja väärin ihmisten kanssa. (Jokiniva 2013: 43)

Kohtalaisella kuormituksella toteutetun liikunnan tuoma fyysinen stressi parantaa aivojen kykyä sopeutua muihin stressitiloihin kuten pitkäkestoiseen psyykkiseen stressiin. (Sandström – Ahonen 2011: 147)

Tutkimuksen mukaan oppimisen kannalta kyse ei ole siitä, kuinka paljon stressiä koetaan, vaan siitä, milloin stressiä koetaan. Stressi parantaa opitun muistamista vain silloin, jos stressihormonia vapautuu verenkiertoon samaan aikaan tai aivan sen jälkeen, kun jotain tiettyä asiaa opiskellaan. Jos stressiä koetaan ennen oppimistilannetta tai paljon sen jälkeen, ovat stressihormonin vaikutukset negatiivisia. (Jokiniva 2013: 99) Stressaantuneiden lasten on vaikeampi oppia kuin rauhallisten ja rentoutuneiden lasten. (Uvnäs Moberg 2007: 31) Stressaantuneena uuden oppiminen ja muistaminen eivät onnistu kunnolla. (Uvnäs Moberg 2007: 83)

Täydellisyyttä tavoittelevat ja uhrautumiseen taipuvaiset ihmiset ovat kaikkein altteimpia pitkäkestoiselle stressille. Jatkuva huolestuneisuus, kiireen tuntu ja uupumus kiusaavat usein suorituskeskeistä ja itseltään paljon vaativaa ihmistyyppiä. Nämä henkilöt hyötyvät eniten rentoutustekniikoiden käytöstä, sillä välittömästi helpottavien vaikutus-

ten lisäksi säännöllinen harjoittelu vähentää stressitasoa myös pitkällä aikavälillä. (Ljungberg 2012: 11)

Mitä enemmän ihminen stressaantuu nykyisessä modernissa maailmassa, sitä enemmän rauhoittumisen tarve alkaa muistuttaa itsestään. Rauhoittumisen tarve voi olla tiedostamatonta ja epämääräistä. (Uvnäs Moberg 2007: 18) Pahoin stressaantuneet ja ahdistuneet ihmiset välttelevät kiihkeästi hiljaisuutta. He väittävät, ja uskovat usein siihen itsekin, että hiljaisuus todella nostaa heidän stressitasoaan. Stressi on muiden riippuvuuksien tapaan petollinen. Tupakkariippuvuus saa ihmisen uskomaan, että tarvitsee tupakkaa rentoutuakseen, niin stressitila yrittää vakuuttaa hälyn ja melun olevan oleellinen osa rentoutumista. Se voi jopa saada ihmisen uskomaan, että hiljaisuus on itsessään stressaavaa. Siksi stressaantunut ihminen välttää hiljaisuutta kaikin keinoin, pitää radion auki aina, kun voi, puhua löpisee merkityksettömiä vain välttääkseen hälinän keskelle syntyvää äänityhjyyttä. (Wilson 2000: 46–47) Joidenkin ihmisten voi olla vaikea rentoutua juuri siksi, etteivät he uskalla jäädä yksin itsensä kanssa (tunnelukot, kielteisten tunteiden poislaittaminen) (Ljungberg 2012: 26).

### **3 Oma keho tutuksi**

Kehotietoisuus on syvää ja kokonaisvaltaista itsen tiedostamista, hahmottamista, ymmärrystä ja hallintaa. Elämän kokemuksen ja kunkin yksilön selviytymisstrategiat vaikuttavat syväymmärryksen kehittymiseen. Ruumis on fysiologinen ja biologinen kokonaisuus, ja keho tuo esiin sen, miten ihminen kokee ja tuntee ruumiinsa. Kehotietoisuus koostuu liikeaspektista (kehon hallinta, kehon kontrolli ja liikemallit) sekä kokemusaspektista (käsitys ruumiista, elämys ja kokemus ruumiista sekä tiedostaminen). (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 32–33)

Kehollisen tietoisuuden osa-alueet kypsyvät asteittain jo sikiökaudelta saakka (sikiö liikuttelee jäseniään ja koskettelee kehoaan). Syntymän jälkeen liikkuminen ja kokemusten saaminen ympäristöstä alkavat rakentaa tietoisuutta kehon kuulumisesta itselle. (Sandström – Ahonen 2011: 22) Elämänsä alussa ihminen on suuresti riippuvainen ympäristöstään. Kehon hallinnan myötä ihminen pyrkii riippumattomuuteen ulkoisesta kontrollista kehittämällä aktiivista minäänsä ja ottamalla enenevässä määrin osaa omaan kehittymiseensä ja vastuuta omasta elämästään. (Zimmer 2011: 23)

Kehossa on hienoviriteinen kyky viestiä sisäisistä tapahtumista. Keho lähettää lähes kaiken aikaa tehokkaita viestejä, joita on viidenlaisia. Viestit välittyvät päänsäryn (jännityspäänsärky), lihaksiston (niska-hartiaseudun jumit, selkäongelmat), ilmeen (kiristyneet leukaperät, kurtistuneet kulmat), ryhdin (etukumara, koukistunut) ja hengityksen (tiheä, pinnallinen) kautta. (Wilson 2000: 27–33)

Oman kehon kontrolli kehittyy omaa kulkuaan, mutta tätäkin aluetta on mahdollista tietoisesti kehittää (esim. hengityksen säätely). Sellainen tietoinen toiminta, jossa huomio keskitetään itsen seuraamiseen ja kuuntelemiseen, auttaa ihmistä tulemaan tietoiseksi omasta ruumistaan ja sen osista sekä siitä, mitä niillä voi tehdä ja kuinka paljon niitä voi käyttää, miten huoltaa omaa ruumistaan ja mitkä seikat aiheuttavat mielihyvää tai mielihäpä. Kehotietoisuuden aikaansaamiseksi ihminen tarvitsee myös käsityksen siitä, että hän on itse omien toimintojen tuottaja. (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 33)

Tietoisuus omasta kehosta ja sen voimavaroista on olennainen osa terveellisiä elintapoja ja rentoutumista. Keho suojelee ja ylläpitää tasapainoa, kun oppii kuuntelemaan sen viestejä. (Gallagher – Mundy 1999: 29) Hermojärjestelmä reagoi nopeasti ajatuksiin (sitruuna – sylki). Tunteet aiheuttavat fyysisiä muutoksia kehossa autonomisen hermoston ja hormonijärjestelmän kautta. (Ljungberg 2012: 21) Kehon muisti tarkentaa erilaisiin kokemuksiin liittyvät fyysiset reaktiot. Ihmiset reagoivat itselle merkityksellisiin tapahtumiin yksilöllisesti: lihasjännityksenä niskassa, vatsassa tai selässä, pääsärkynä tai ihottumana. Ko. mallit toistuvat elämässä, ellei niitä nosteta esille mietintään. (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 30)

### 3.1 Kehonhahmottaminen

Psykomotoriikan ja aistitoimintojen kehittymisen mukana yksilö alkaa hahmottaa itseään. Käsitteellisen ajattelun kehittyminen yhdessä muun psykomotorisen kehityksen kanssa mahdollistaa kehonkuvan kehittymisen. (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 28) Lapsen kehonkuvaan vaikuttavat tekijät ovat olemassa ja kehittyneet 6-9 vuoden iässä (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 30).



Havaintomotorinen ja liikunnallinen kehittyminen ovat tärkeä perusta, jolle monet jokapäiväisessä elämässä tarvittavat toiminnot rakentuvat. Lapsi havaitsee voidakseen liikkua ja liikkuu voidakseen havaita. Jos lapsi ei hahmota omaa kehoaan ja toimintatilaansa, se heijastuu vaikeuksina mitä moninaisimmissa toiminnoissa niin koulussa kuin vapaa-aikana. (Koljonen 2005: 76) Kehonkuvan muutos on jatkuva prosessi, joka muuttuu elinkaaren aikana. Kehonkuvan eheä ja selkeä sisäistäminen luo pohjan ole-massa ololle ja tukee ihmistä eri elämäntilanteissa. (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 30)

Kehonhahmotus liittyy myös minäkuvan kehittymiseen. Heikosti kehittynyt kehonhahmotus aiheuttaa epävarmuutta, arkuutta ja turvattomuutta. (Autio – Kaski 2005: 127) Kehonhahmotus on merkittävä tekijä ihmisen itsetunnon kehittämisessä. Se on oleellinen osa motoriikkaa ja itsetuntemusta. Se määrittää ihmisen käsitystä siitä, minkälainen minä olen ja miten minä liikun. (Autio – Kaski 2005: 95) Keho toimii yhdysiteenä minän ja ympäristön, sisäisen ja ulkoisen todellisuuden välillä (Zimmer 2011: 56).

Jokiniva kuvailee tyypillistä 2000-luvun kehoa, jossa lapsella tai nuorella on eteenpäin kyyristyneet ja jännittyneet hartiat, kipeä selkä, eteen kurottuva pää ja reistaileva vatsa. Keho ei liiku, vaan laiskistuu, lihoo ja muuttuu kömpelöksi. (Jokiniva 2013: 61) Ryhti heijastaa ihmisen tuntemuksia ja vaikuttaa mielialaankin. Huono ryhti aiheuttaa kiel-teisiä tuntemuksia ja epämääräistä uhan tunnetta. (Wilson 2000: 132)

### 3.2 Kehonhahmottamisen haasteita

Liikeaistin toiminnan ollessa heikkoa lihasten jännittyneisyydestä ei saada tarvittavaa palautetta liikkeen ohjailua varten (Laasonen 2005: 144). Kun vestibulaarinen aistijärjestelmä (liike- ja tasapainoaisti) tuottaa riittävän lihasjänteiden, lapsen ei tarvitse ponnistella tai keskittyä pystyssä pysymiseen painovoimaa vastaan. Jos vestibulaarinen järjestelmä toimii puutteellisesti tai jäsentymättömästi, lihasjännitys on heikko. Sen vuoksi joidenkin lasten on vaikea istua hyvässä asennossa pöydän ääressä, lapsi nojaillee käteen tai pulpetin kanteen. (Ayres 2008: 117)

Jotkut lapset eivät pysty kunnolla vastaanottamaan ja käsittelemään sitä tietoa, jota he saavat proprioseptiivisen aistikanavan (asento- ja liikeaisti) kautta. Seurauksena on riittämätön palaute oman kehon liikkeistä ja asennosta. Heidän täytyy korvata sitä näköaistin avulla, jolloin liikkeiden hienosäätö on heikkoa ja motoriset taidot kehittyvät tavallista hitaammin. (Yack, Sutton ja Aquilla 2001: 60) Tämä voi näkyä rentoutuessa tietyn lihaksen jännittämisen ja rentouttamisen vaikeutena tai lapsen on vaikea muokata kehoaan ympäristön esineisiin nähden. (Ayres 2003: 140)

Liikkeiden suunnittelu ja toteuttaminen edellyttävät sekä aistimuksia kehon eri asennoista ja liikkeistä että tarkkoja havaintoja ympäristöstä. Kinesteettisten vaikeuksien (kehon osien ja asentojen tunnistaminen ilman visuaalista havaintoa) ja motoristen suoritusten välillä on havaittu yhteys monissa tutkimuksissa. (Ahonen & al. 2005: 20) Kehonkaavion ollessa suppea ja liikkumiskokemuksia koskevat muistot vähäisiä, lapsi joutuu käyttämään paljon energiaa ja tarkkaavaisuutta suorittaessaan motorisia tehtäviä (Yack, Sutton ja Aquilla 2001: 37).

#### **4 Rentoutuminen**

Rentoutuminen eri muodoissaan on ihmisruumiin omien, tasapainottavien ja terveyttä säilyttävien reaktioiden elvyttämistä, vahvistamista tai säilyttämistä. Tavoitteena on mielen ja ruumiin tasapaino eri tilanteissa. Se on fyysistä ja psyykkistä vapautumista jännityksestä. Siihen liittyy aina mielihyvän kokeminen. (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 169–170) Stressireaktio on automaattinen toiminto, mutta rentoutumiseen on pyrittävä tietoisesti. (Ljungberg 2012: 8)

Ihmisen autoniminen hermosto reagoi elimistön toimintaan ja säätelee sitä. Sympaattinen hermoston tehtävä on verenkierron säätely rasittavissa olosuhteissa. Se kiihdyttää stressihormonin tuottamista. Sympaattinen hermosto reagoi emotionaaliseen jännitykseen, vihaan, rauhattomuuteen ja se saa aikaan taistele ja pakene-reaktion. (Kataja 2003: 19) Sympaattinen hermosto on aktiivisena silloin, kun ihminen on valppaana tai stressaava ja toimii aktiivisesti. Silloin syke, verenpaine ja lihastonous nousevat. Kielteiset ajatukset, huolet ja pelot voivat johtaa sympaattisen hermoston jatkuvaan ärsytys-tilaan. Jos ihminen ei kykene rauhoittamaan sympaattisen hermoston toimintaa, hänel-

le kehittyä syviä lihasjännityksiä, verenpainetta tai sydänongelmia. (Ljungberg 2012: 22)

Parasympaattinen hermosto varastoi energiaa ja lataa voimavaroja. Sen avulla ihminen palautuu ja rentoutuu. Parasympaattinen hermosto aktivoituu tyynenä, rentoutuessa sekä mietiskelyssä. (Kataja 2003: 19) Parasympaattinen hermosto on hallitsevana lepotilassa. Se laskee sykettä ja hengitystiheyttä. Myönteiset tunteet ja ajatukset lisäävät parasympaattisen hermoston toimintaa. (Ljungberg 2012: 23)

Rentoutuminen vähentää stressihormonien (kortisoli, adrenaliini) määrää ja lisää mielihyvähormoneja (oksitosiini, endorfiini) (Ljungberg 2012:23). Oksitosiini parantaa oppimiskykyä, erityisesti jos sen saanti toistuu useamman kerran. (Uvnäs Moberg 2007: 83) Oksitosiini alentaa verenpainetta, sydämen sykettä ja sitä kautta stressihormonipitoisuutta. (Uvnäs Moberg 2007: 99)

Keskushermostotasolla fysiologinen rentoutumisreaktio aktivoi niitä aivoalueita, jotka kuuluvat tunteiden, tarkkaavaisuuden ja motivaation säätelyyn sekä muistitoimintoihin. Em. vaikutukset saadakseensa täytyy rentoutumiseen paneutua ja motivoitua. Vaikutus voidaan saada aikaan eri rentoutusmenetelmillä. (Sandström – Ahonen 2011: 151–152)

#### 4.1 Hengityksen merkitys

Hengitys yhdistää mielen ja kehon toisiinsa. Se on yhteydessä tunteisiin ja paljastaa, miten ihminen voi. Epätasainen hengitys on kiihdyttää autonomisen hermoston toimintaa ja lisää siten stressin määrää. Hengityksen rauhoittaminen rentouttaa kehoa ja mieltä kokonaisvaltaisesti. Se on nopea keino lievittää stressin oireita ja rentoutua esim. esiintymistilanteissa. (Ljungberg 2012: 44–45)

Vain hengitys on yhteydessä sekä tahdonalaiseen että tahdosta riippumattomaan (parasympaattiseen) hermostoon. Hengitystään voi ohjata, joten sen kautta voi vaikuttaa hermostoon. Hengitys reagoi ympäristön ja sisäisen maailman tapahtumiin. (Jokiniva 2013: 77–79) Hengityksellä reagoimme niin kehossamme kuin ajatuksissamme ja tunteissamme tapahtuviin vaihteluihin. (Gallagher – Mundy 1999: 65)

Rentona hengitys on syvää ja koko keuhkoilla tapahtuvaa. Stressitilanteissa hengitys on pinnallista ja tapahtuu rintakehän yläosassa. (Gallagher – Mundy 1999: 65) Hengityksen hidastaminen tehostaa hapen ja hiilidioksidin vaihtoa, mikä puolestaan rentouttaa kehoa. Siksi jokaiseen rentoutukseen kuuluu pitkä ja hidas sisään- ja uloshengitys. (Germain 2008: 40) Oikean hengityksen myötä aivot ja lihakset saavat riittävästi happea sekä rauhoittava ja voimaannuttava parasympaattinen hermosto aktivoituu. (Kataja 2003: 54)

Tutkimuksissa on todettu, että syvähengitys vähentää stressin tuntemuksia välittömästi 40 %. Hengityksen hidastaminen onnistuu hengittämällä nenän kautta, jolloin on luonteva keskittyä myös pallean alueen tehokkaampaan käyttöön. (Jokiniva 2013: 77–79) Hengityksen avulla voi löytää tien syvimpiin ajatuksiin ja mielen sopukoihin. (Gallagher – Mundy 1999: 65) Rauhallinen, luonnollinen ja rytmisen hengitys auttaa ihmistä keskittymään ja lisäämään voimavarojaan. (Kataja 2003: 54)

Ihmiset hengittävät nykyään enemmän pintahengitystä liikunnan vähenemisen ja kes-tojännityksen lisääntymisen myötä (Kataja 2003: 54). Pinnallisella hengityksellä on fysiologisia vaikutuksia: aivojen hapensaanti vähenee, päänsärkyriski lisääntyy, verisuonet supistuvat, sydämen syke ja verenpaine nousee, herkkätunteisuus lisääntyy, kireys, ärtyisyys ja raihnaisuus lisääntyvät. (Wilson 2000: 57)

## 4.2 Rentoutuksen oppiminen

Hiljaisuus on lähes kaiken rentoutumisen ja kaikkien mietiskelytekniikoiden alku ja lähde. Ns. city-ihmiset sanovat rentoutuvansa nimenomaan saamalla virikkeitä, ei oleskelemalla hiljaisuudessa tai luonnossa. Nämä mielipiteet kuulostavat yhtä vakuuttavilta kuin tupakoitsijan vakuuttelut tupakoinnin rentouttavasta vaikutuksesta tai kahvin hermoja rauhoittavasta vaikutuksesta. Molemmat ovat piristeitä ja kiihottavat hermojärjestelmää eivätkä rauhoita sitä. Sama pätee rokkiin, makeisiin, alkoholiin, autohurjasteluun jne. (Wilson 2000: 46–47) Opetellessaan mielen rauhoittamista kiihokkeiden puute on keskeinen asia. (Wilson 2000: 27)

Keho on väline mielen eheytymiseen. Keholla on selkeät rajat ja sen voi pysäyttää. Sille voi tarjota turvan tunteen. Mieltä on haastavampi "käsitellä". Kehon harjoitukset ovat myös mielen harjoituksia. (Jokiniva 2013: 87) Keho ja mieli ovat koko ajan läsnä. Mielen liikkeet (ajatukset, tunteet, tunnelmat, kokemukset) näkyvät ja tuntuvat kehossa. Tunteet kuvastuvat puhutussa kielessä, kohdistuvat eri kehonosiin, ilmenevät käyttäytymisessä, heijastuvat asennoissa ja kasvojen ilmeissä. (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 37)

Rentoutuminen ei ole vain fyysistä lepoa, vaan se on aktiivista toimintaa, jossa opitaan muuntelemaan omaa aktiivisuustasoa. (Laasonen 2005: 151) Rentoutumisen hallinta on oppimisprosessi, jossa harjoittelu on tärkeintä. Tärkein edellytys oppia rentoutumaan on keskittymiskyky, jolloin pystyy tietoisesti siirtämään huomion lyhyeksi ajaksi rentoutumiseen. Rentoutumisessa valitaan ajatus tai hengitys, johon huomio kiinnitetään. Keskittymisen opettelu on alussa tärkeintä; aluksi on hyvä olla konkreettinen keskittymisen kohde, jolloin muut ajatukset saadaan pois mielestä. (Kataja 2003: 33)

Tärkein sisäinen edellytys rentoutumiselle on oma motivaatio ja suhtautuminen rentoutumiseen. Motivaatiota lisää tiedon antaminen rentoutuksesta ja sen vaikutuksesta sekä ulkoiset tekijät (rentoutustilanne ja -ympäristö). (Kataja 2003: 34; Wilson 2000: 48) Psykomotoriikassa ihmisen kehittymistä ja oppimista voidaan tukea ainoastaan ihmisen oman aktiivisen toiminnan kautta. Kun toiminta vastaa ihmisen omaan motivaatioon ja toimintamahdollisuuksiin, se edistää kokonaisvaltaista kehittymistä. (Zimmer 2011: 25)

Rentoutumisen oppiminen kokemuksellista, jossa olennaista on omakohtainen kokemus ja pohdiskelleva havainnointi. Säännöllinen harjoittelu on oppimisen kannalta olennaista. Katajan mukaan tehokas harjoittelu vaatii vähintään neljä (4) kertaa viikossa 15 minuuttia kerrallaan ja vähintään kahden (2) kuukauden ajan. (Kataja 2003: 124–126)

Stressitilanteiden hallinnan oppimiseksi rentoutusta tulee harjoitella säännöllisesti. Kun harjoittelu on kestänyt usean kuukauden ajan, asiat kytkeytyvät alitajuntaan ja itsenäisen harjoitus tuottaa lopulta tulosta. Oppimisen tuloksena on taito, jota voi käyttää tilanteissa, joissa huomaa tarvitsevansa rauhoittumista. (Kataja 2003: 53; Geisselhart – Hoffman-Burkart 2004: 79)

Svennevigin mukaan aktiivisessa toiminnassa olevasta kehosta ei pysty erottamaan lihasten jännittyneisyyttä, koska kehossa ikään kuin liikaa ”hälyä”. Kehon rauhoittuminen ja hiljeneminen rentoutuksessa mahdollistavat lihasjännitysten aistimisen. Kun jännitys paikannetaan, siihen pysähdytään ja kuunnellaan sitä. (Svennevig 2005: 110)

Rentoutumisen hallitsevilla ihmisillä on aktiivinen taito levätä ja kerätä energiaa, kun siihen on mahdollisuus, ja työskennellä tehokkaasti, kun on työn aika. Normaali rentoutuneisuus tarkoittaa myös sitä, että ihminen osaa käyttää tiettyyn suoritukseen juuri niitä ruumiinosia, joita suoritus vaatii. (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 174-175)

Ryhmässä tapahtuva rentoutuminen, keskittyminen ja pysähtyminen voi vaikuttaa kollektiivisesti lisäten yhteisöllisyyttä. Tämän tyyppisiä vaikutuksia on ollut huomattavissa luostareissa ja muissa mietiskelyä harjoittavissa paikoissa. Myös urheilujoukkueiden keskittymisriiteissä on syvää kollektiivisuuden tunnetta. Nykyisenä yksilöllisyyden, itsekyyden ja kilpailullisuuden korostumisen aikoina rentoutumista voidaan käyttää yhteisön hyvinvoinnin edistäjänä. (Kataja 2003: 35)

Silloin, kun opetetaan ihmistä korjaamaan itseään (esim. rentoutumaan) – varsinkin muuttamaan omia liiketottumuksiaan – on äärimmäisen tärkeä kytkeä päälle ”minä”-vaihe, jotta sensomotorinen elämys olisi kokonainen eikä vain peilistä välittyvä kuva tai ulkopuolisen ohjaajan käsitys liikkeestä tai asennosta (Sandström – Ahonen 2011: 149)

### 4.3 Rentoutusmenetelmät

Rentoutusmenetelmät voidaan jakaa kahteen päätyyppiin: aktiivisiin menetelmiin sekä rauhoittumis- ja suggestiomenetelmiin. (Kataja 2003: 53) Rentoutusmenetelmä määrittää, paljonko rentoutusharjoitus vaikuttaa ihmisen psyykeen ja kehoon. Hengitys on kaikissa menetelmissä keskeisessä roolissa. (Kataja 2003: 27)

Aktiivisissa rentoutusmenetelmissä vaikuttamisen pääosa tapahtuu lihasten välityksellä. Lihakset aktivoivat hermostoa ja hermoyhteyksiä. Rauhoittumis- ja suggestiomenetel-

missä vaikuttaminen tapahtuu psyykkisen mekanismin välityksellä. Tutkimuksissa on osoitettu, että pelkillä mielikuvilla saadaan aikaan muutoksia itsesäätyvän parasym-  
paattisen hermoston osiin. (Kataja 2003: 26)

Rentoutus on yleistä, kun koko keho rentoutuu ja paikallista, kun vain lihas/lihasryhmä  
rentoutuu. Osittainen rentoutus edellyttää hyvää tuntemusta ja kokemusta omasta  
kehosta. Voimakkaasti kestojännittynyt ihminen ei yleensä osaa rentouttaa lihaksiaan –  
ei täydellisesti eikä osittain, ei yleisesti eikä paikallisesti. Ilman jännittyneisyyden tie-  
dostamista rentoutuminen on vaikeaa. (Kataja 2003: 24)

#### 4.3.1 Aktiiviset rentoutusmenetelmät

Aktiivisessa rentoutusmenetelmässä pyritään jännittämään lihasta ja laukaisemaan  
jännitys välittömästi tai lihasta manipuloidaan ulkoisen ärsykkeen avulla. Näin syntyy  
painetta nivelpintoihin, jotka aiheuttavat tuntohermoin ärsykeitä ja aktivoivat koko  
hermojärjestelmään. (Kataja 2003: 52)

Edmund Jacobsen on kehittänyt tunnetun jännitä-rentouta -menetelmän (progressiivi-  
nen rentoutus), joka perustuu lihaksen omaan aktiviteettiin. (Kataja 2003: 52) Jacob-  
sonin jännitä-rentouta – menetelmässä opetellaan lihasten jännityksen ja venytyksen  
kautta rentoutumista, jolloin ärsytetään lihasaistia niin, että lihaksessa olevat aisti- ja  
tuntoreseptorit oppivat jännittyneen ja rennon lihaksen eron. (Kataja 2003: 52–72)  
Kun sitä tekniikkaa on harjoiteltu tarpeeksi, voidaan jännittäminen jättää pois ja siirtyä  
suoraan rentouttamiseen. (Ljungberg 2012: 48)

Rentoutuminen ulkoisen ärsykkeen avulla toteutuu esim. hieronnan, saunan, avanto-  
uinnin tai kylpemisen avulla. Vaikutus perustuu verenkierron lisääntymiseen ja kahden  
eriateisen olotilan vaihteluun (kuuma-kylmä, paine-paineettomuus, kosketus- ei kos-  
ketus) (Kataja 2003: 66)

Rentoutuminen tapahtuu aina, kun kosketus on lempeää eikä aiheuta kipua ja kosket-  
taja koetaan turvalliseksi. (Svennevig 2005: 110) Kosketus ja fyysinen kontakti vapaut-  
tavat oksitosiinia. Yhdessä oleminen sellaisen ihmisen kanssa, jota me itse kosketamme

tai joka koskettaa meitä miellyttävällä tavalla, luo tunnesiteen tähän henkilöön. (Uvnäs Moberg 2007: 127) Eräs tapa rauhoittua on hyväksyvä kosketus (puhdas, läsnä oleva kosketus). Hyväksyvä kosketus ja toisen ihmisen läsnäolo antaa työkaluja itsen rauhoittamiseen yksinkin. Toisen kosketus vahvistaa kokemusta omista rajoista. Se hoitaa, harmonisoi ja eheyttää. (Jokiniva 2013: 67)

Hieronalla on yleensä ahdistusta lievittävä, rauhoittava ja rentouttava vaikutus lapsiin ja aikuisiin. (Uvnäs Moberg 2007: 134) Hieronnan tuottaman oksitosiinin vaikutukset ovat voimakkaampia ja pitkäkestoisempia, kun oksitosiinia tuottavia toimintoja toistetaan. Vaikutuksista tulee selvempiä ja pitkäaikaisempia useamman käsittelykerran jälkeen. (Uvnäs Moberg 2007: 134–135)

Hieronalla voidaan korvata osa nykyisen elämän aiheuttamasta kosketuksen puutteesta. Sillä voidaan myös ehkäistä stressiä, jolle sekä lapset että aikuiset altistuvat. Säännöllisesti hierotut lapset ovat rennompia ja lapsiryhmät toimivat paremmin kuin ennen. (Uvnäs Moberg 2007: 137–138)

Ruotsissa on tehty tutkimus, jossa päiväkotikäisiä lapsia hierottiin 6kk:n ajan päivittäisten rutiinien yhteydessä. Hierotut lapsiryhmät rauhoittuivat. Paras vaste ilmeni levottomilla pojilla, joiden käyttäytyminen muuttui vähemmän aggressiiviseksi ja sosiaalisesti kypsemmiksi verrattuna hankaliin lapsiin, jotka eivät saaneet hierontaa. Hierontaa saaneet lapset toimivat paremmin yhteistyössä tovereiden kanssa ja heillä oli fyysisiä vaivoja vähemmän. Rauhoittava vaikutus kesti pitkään intervention jälkeenkin. (Uvnäs Moberg 2007: 136)

Hierontaa kokeiltiin nuorisopsykiatrisessa klinikassa Yhdysvalloissa ja havaittiin, että säännöllisesti hierontaa saaneet nuoret rauhoittuivat ja heidän masennuksensa väheni. Heistä tuli myös verrokkiryhmää yhteistyöhalukkaampia ja levollisempia. (Uvnäs Moberg 2007: 134–135)



#### 4.3.2 Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät

Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmässä rauhoitetaan ihmisen mieltä, mikä tapahtuu joko hiljentymällä omaan sisäiseen maailmaan tai antamalla erilaisia ärsykyksiä (suggestioneja), jotka saavat aikaan rentoutumisen. Tällöin ihmisen tunne- ja mielikuvakeskukset aktivoituvat. (Kataja 2003: 52)

Suggestioneissa toinen henkilö antaa rentoutettavalle suggestioneja eli ohjeita rentoutustilan saavuttamiseen. Suggestionit voivat olla mm. mielikuvia, suoria suggestioneja, värimielikuvia tai visualisointiharjoituksia. Suggestion tulee olla aina positiivinen, tosi ja mahdollinen sekä selkeä ja tarpeeksi yksinkertainen. (Kataja 2003: 86–87)

Suggestionella tarkoitetaan niitä mielikuvia tai asioita, joiden avulla ihminen voi saada itsensä uskomaan ja ajattelemaan tietyllä, haluamallaan tavalla. Suggestionella voidaan tehokkaasti saada aikaan hyvää. Ne tulee valita tarkkaan tavoitteiden ja käyttötarkoituksen mukaan. (Autio – Kaski 2005: 143)

Mielikuvarentoutumisessa rentoutumisen ja vapautuneisuuden tunne saavutetaan myönteisyyttä ja mielihyvää tuottavilla mieli- ja muistikuvilla (matka tulevaisuuteen ja menneisyyteen). (Kataja 2003: 111) Hiekkarannan, metsän ja muiden luonnonmaaisemien visualisointi on erittäin rentouttavaa. Mielikuvaharjoituksessa riittää, että näkee mielessään kuvia ja eläytyy niihin. (Germain 2008: 38; Ljungberg 2012: 38)

Visualisointi on lähellä mielikuvarentoutusta. Visualisointi on eläytymisen tekniikka, jossa vakuutetaan rohkaisevien ja myönteisten mielikuvien mahdollisuuksista saattaa liikkeelle kehon omat parantavat ja energisoivat voimat. Se on unelmointia mielikuvissa jostain hyvästä ja paremmasta, kuin mitä nyt on (päiväuni-unelmat). Visualisointi perustuu hengitykseen: kun hengitysrytmi on hallinnassa, kielteisten mielikuvien karkottaminen ja korvaaminen myönteisillä tapahtuu hengityksen tahdissa. (Kataja 2003: 111–112)

Mindfulness-menetelmällä (tietoinen läsnäolo) voidaan rauhoittaa oma mieli ja antaa tilaa harkinnalle sekä oman mielen ymmärtämiselle. Menetelmässä on tarkoitus olla tietoinen mitä tapahtuu juuri nykyhetkessä, joko keskitytään yhteen huomion kohteeseen.

seen tai pyritään hetken avoimeen ympäristön tarkkailuun. Menetelmän avulla voidaan syventää itsetuntemusta, tunteiden hallintaa ja mielen tasapainoa sekä kehittää keskittymistä, huomion ohjaamista sekä impulssien kontrollia. Tämä menetelmä on erityisen höydyllinen lapsille, sillä he vasta kehittävät toimintamallejaan. (Willard 2013: 7-8)

### 4.3.3 Rentouttava tekeminen

Rentoutuminen ei ole samaa kuin "rentoutumisen tunne", vaan se edellyttää nimenomaan rentoutusharjoitusten tekemistä. Näin ollen esimerkiksi musiikin kuuntelu tai kirjan lukeminen, vaikka niillä voikin olla rentouttava vaikutus, eivät saa aikaan rentoutuksen tuomia fysiologisia muutoksia. (Vainio 2009)

Ihmiset kokevat rentouttavina monenlaiset tekemiset. Musiikin aktiivinen kuuntelu rauhoittaa. Television rentouttava vaikutus perustuu visuaalisen asian passiiviseen seuraamiseen (jos sisältö ei aiheuta huolta tai stressiä). Harrastuksista voi saada rentoutusta, esim. neulomisen meditatiivisesta rytmistä. (Ljungberg 2012: 38–41)

Venytyksillä poistetaan aineenvaihdunnan jätteitä lihaksista, jolloin lihas rentoutuu. (Kataja 2003: 77–80) Joogassa liikkeitä tehdään rauhallisesti ja keskittyneesti, jolloin myös hengitys ja mieli rauhoittuvat. Seurauksena on tyyni mieli ja tasapainoinen keho. (Ljungberg 2012: 57)

Fysiologisella tasolla on havaittu säännöllisen aerobisen liikunnan vaimentavan pysyvästi sympaattisen hermoston toimintaa. (Sandström – Ahonen 2011: 151) Liikunta on aktiivinen rentoutusmuoto niin kauan, kun se tuottaa mielihyvää ja on hauskaa eikä se ole pakkoa. Kevyt liikunta edistää liikkuvuutta, henkistä voiman tunnetta sekä kesto- ja jännitysten laukeamista. Fyysinen harjoitus on yksinkertainen tapa saada aikaan mielen rentoutunut olotila. (Kataja 2003: 68)

Hymy rentouttaa kaikki stressin kiristämät kasvilihakset. Tutkimukset ovat osoittaneet, silmiä siristävä hymy stimuloi aivojen mielihyvakeskusta, jolloin tällainen hymy laukaisee hyvän olon tunteen eikä muuta tarvitse tehdä rentoutuakseen. (Wilson 2000: 131)

#### 4.4 Rentoutuksen ohjaaminen ja käytännön tilanne

Ensimmäinen tärkeä edellytys rentoutumisen onnistumiselle on ohjaajan oma asennoituminen. Mitään sellaista ei ohjaustyössä kannata tehdä, johon ei itse usko tai mitä ei näe merkityksellisenä. (Autio – Kaski 2005: 138; Willard 2013: 22)

Rentoutuspaikan lämpötilan on tärkeä olla riittävän korkea. Vetoisuus on myös kriittinen tekijä, koska se voi vaikuttaa autonomiseen hermostoon. Ympäristön äänet voivat joko häiritä rentoutumista tai niitä voidaan käyttää hyödyksi, esim. ilmastoinnin äänen kuunteleminen. Rentoutusalustan on hyvä olla mukavan tuntuinen. Valaistuksen voi säätää himmeäksi tai hämäräksi. Rentoutusasennolla voi olla merkitystä varsinkin alkuvaiheessa, jossa suositellaan makuuasentoa. Istuma-asento on myös hyvä, jos pää saadaan tuettua. (Kataja 2003: 33–34)

Lasten ikä tulee ottaa huomioon rentoutumista opeteltaessa. Nuorilla voi olla ennakkoluuloja tai jopa pelkoja rentoutumisen suhteen, jolloin on hyvä antaa oikeaa tietoa rentoutuksesta ja perustella sen tekemisen tärkeyttä. Lapsilla rentoutuminen ei alussa voi kestää kauan. Menetelmien tulisi perustua enimmäkseen mielikuviin. Rentoutusohjeet annetaan aina yksikkömuodossa, vaikka ohjattavana olisi ryhmä. (Autio – Kaski 2005: 138–139) Rentoutuksen aikana voi käyttää erilaisia myönteisiä suggestioita. Ohjaajan kannattaa antaa turva-ankkureita sanomalla esim. Sinun on hyvä ja turvallista olla. (Autio – Kaski 2005: 141–143)

Jokaisella rentoutusryhmällä on oma dynamiikkansa, joka vaikuttaa lapseen (Zimmer 2011: 142). Rentoutuksen toteuttaminen ryhmässä tuo tilaisuuksia toisten sietämiseen ja yhteistyötaitojen harjoitteluun. Olennaista on se, ettei lapselta vaadita yhteistoimintaa, vaan harjoitukset tehdään yksin, mutta yhteisesti. (Laasonen 2005: 136) Ryhmässä on hyvä olla luottamuksen ja vapaaehtoisuuden ilmapiiri, jotta lapsi ei pelkää näyttää heikkouksiaan tai epäonnistumistaan ja jossa ympäristö rohkaisee heitä löytämään omat suoritukselliset rajansa (Zimmer 2001: 45). Ryhmässä tapahtuvassa toiminnassa korostuu myönteisten tunteiden ja uskalluksen vahvistaminen ja yhdessä tekeminen (Ahonen & al. 2005: 24). Lapset käyttäytyvät yleensä ryhmissä vapaasti, spontaanisti ja he kokevat myös, ettei heitä tarkkailla niin paljon kuin yksin toteutetussa harjoittelussa (Zimmer 2011: 142).

Toiminnalliset menetelmät sopivat kaikille lapsille ja erityisesti pojille, joiden ajattelua ohjaa voimakas toiminnan tarve. Toiminnallisissa harjoituksissa asiaa prosessoidaan kinesteettisesti omassa olemuksessa ja kehossa eikä vain päässä. (Huisman & Nissinen 2005: 31)

Lasten rentoutumisen opettelu voidaan jakaa neljään vaiheeseen

1. lapsi pysyy paikallaan, silmät kiinni ja hiljaa
2. lapsi oppii kuuntelemaan ja aistimaan omaa kehoa ja sen rentoutta
3. lapsi oppii rentoutumaan hengitystä apuna käyttäen
4. lapsi osaa syventää rentoutumistaitoaan (Autio – Kaski 2005: 138–139)

Lapset oppivat nopeasti, mistä rentoutuksessa on kyse, joten ensimmäinen ja toinen vaihe opitaan nopeasti. Varsinainen hengityksen avulla rentoutuminen onkin sitten vaativampaa ja vaatii enemmän opettelua. (Autio – Kaski 2005: 138–139)

#### 4.5 Rentoutuksen vaikutuksia

Rentoutettavien vasteita eli välittömiä reaktioita rentoutukseen voi olla ulkoisesti havaittavia tai ihmisen sisäisiä. Vasteet kertovat rentoutumisen onnistumisesta ja syvyydestä. Ulkoisia vasteita ovat silmien REM-liikkeet (nopeita ja pieniä liikkeitä silmissä, kun ne ovat kiinni), hengityksen rytmisyys ja rauhallisuus, käsien ja jalkojen tahattomat liikkeet, lihasten rauhoittuminen sekä ääreisverenkierron vilkastuminen. (Kataja 2003: 153)

Ihminen voi kokea rentoutuessa monenlaisia sisäisiä vasteita. Rentoutumisen aikana voi tulla usein pieniä tietoisuuden katkoksia, mikä voi näkyä ulospäin jonkinlaisina nykäyksinä. Rentoutumisen aikana voi kokea mielenrauhan ja turvallisuuden tunnetta tai raukeuden ja levollisuuden tunnetta. Ajan arviointi vaikeutuu ja aika menettää merkityksensä. Tätä voidaan käyttää yhtenä mittarina, kun arvioidaan, kuinka syvään tilaan rentoutumisessa päästiin. Ihminen voi kokea aistimuutoksia; äänet katoavat tai tulevat kaukaa, mielikuvien värit voimistuvat ja lihastunto herkistyy. Kun rentoutuessa mentaaliset muurit poistuvat ja analyyttinen arviointi jätetään taka-alalle, mahdollistuu uusien

ideoiden ja oivallusten syntyminen. Rentoutustilassa tapahtuneiden asioiden kertominen voi olla vaikeaa, koska ne voi muistaa vain pätkittäin. Rentoutuessa voi kokea painon, keveyden ja puutuneisuuden tunnetta, ihminen saattaa kokea, ettei pysty liikuttamaan jäseniään. (Kataja 2003: 154–155)

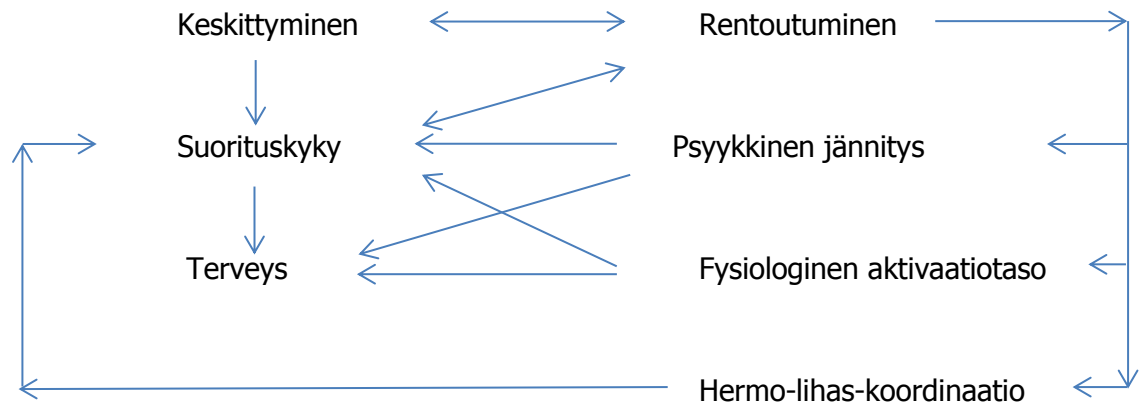
Rentoutumisella on sekä välittömiä että pitkäaikaisia vaikutuksia. Välitön vaikutus tulee heti, kun ihminen rentoutuu ja kohdistaa ajatukset tiettyyn kohteeseen. Verenpaine, sydämen lyöntinopeus, hengitysnopeus ja hapenkulutus alenevat. Säännöllisten rentoutusharjoitusten pitkäaikaisvaikutuksia ovat ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden väheneminen sekä parempi selviytyminen stressitilanteissa. (Vainio 2009)

Rentoutuksen syvyyttä on helpointa arvioida itse. Muistamattomuusjaksot kertovat kunnan rentoutumisesta. Tunne raajojen painavuudesta osoittaa myös rentoutumisen syvyyttä. (Kataja 2003: 31) Rentoutuneen ihmisen iho on usein lämpimämpi kuin jännittyneen tai stressaantuneen, jota voi usein myös palella. Kehon ääreisosat lämpenevät rentoutumisen aikana. (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 70)

Rentoutuminen lisää voimavaroja säädellä omaa itseä, omia tunteita, mielihaluja ja impulsseja. Se auttaa siten toimimaan nykyhetkessä, jolloin keskittymiskyky paranee. Kun ihminen voi keskittymällä oppia itse säätellemään omaa toimintaa ja tasapainotilaa, autonomisuuden ja itsehallinnan tunteet vahvistuvat. Samalla stressinhallinta paranee. (Hyvinvoinnin taitoja voi oppia.)

Kun lapset oppivat rentoutumaan ja päästämään jännitykset pois, heidän tiedonkäsittelykykynsä lisääntyy. Kurinpito-ongelmat vähenevät, kun lapset löytävät tapoja vapautua huolista ja kivuista. (Belknap 1994: 2) Erilaiset rentoutumisharjoitukset kehittävät lapsen kehonhahmotusta, jolloin oma keho on tutumpi ja sen reaktioita on helpompi havaita. (Autio – Kaski 2005: 127)

Rentoutumisen vaikutuksia ja vaikutusmekanismeja voidaan esittää pelkistetyksi seuraavasti. Pertti Helin (1996) on kuvannut rentoutumisen vaikutuksia suorituskykyyn, psyykkiseen jännitykseen, fysiologiseen aktivaatiotasoon ja hermo-lihaskoordinaatioon. (Kataja 2003: 29)



Kaavio 1. Keskittymisen ja rentoutumisen vaikutukset suorituskykyyn, psyykkiseen jännitykseen, fysiologiseen aktivaatioon ja hermo-lihaskoordinaatioon (Pertti Helin 1996)

Kaaviosta näkee, että rentoutuminen vaikuttaa ihmisen suorituskykyyn ja terveyteen sekä suoraan että välillisesti muiden osatekijöiden kautta. Toisaalta taas suorituskyvyllä on vaikutusta rentoutumiseen, jolloin ne parhaassa tapauksessa vahvistavat hyvin toisiaan. (Kataja 2003: 29)

Katajan (2003) mukaan säännöllinen rentoutus vaikuttaa ihmisessä hyvin moneen asiaan ja monen mekanismin kautta.

Taulukko 1. Rentoutuksen vaikutukset ihmiseen ja vaikutusmekanismit Katajan (2003) mukaan. (Kataja 2003: 35–45)

Vaikutus ihmiseen	Vaikutusmekanismi
Lisääntynyt stressinhallinta	Rentoutus aktivoi parasympaattista hermostoa, joka säätelee mielihyvähormonin tuotantoa. On todettu, että stressistä aiheutunut staattinen lihasjännitys alenee tai häviää rentoutuessa kokonaan.
Lisääntynyt luovuus	Rentoutuessa ihmistä kontrolloiva ja arvioiva puoli antaa tilaa uusille ajatuksille, jolloin uudet mielikuvat ja ratkaisumallit ovat mahdollisia.

Mielikuvaoppiminen	Rentoutuneessa tilanteessa voidaan kuvitella jokin tärkeä tapahtuma tai asia, jota mielikuvilla käydään etukäteen läpi positiivisten ajatusten kautta.
Fyysisen palautumisen nopeutuminen	Tahdonalaiset lihakset ovat jatkuvasti lievässä supistutuksessa, kun ne eivät tee työtä. Tämä lepotonus on kaikilla hieman erilainen. Jännittynyt ihminen reagoi tonuksellaan herkästi ja voimakkaasti mm. tunteisiin ja ajatuksiin. Rentoutuksen aikana sydämen syke ja verenpaine laskevat, jolloin lihakset saavat paremmin happea ja muita ravinteita. Tämä auttaa ihmistä palautumaan lepotilaan rasituksen jälkeen.
Keskittymiskyky lisääntyy	On tärkeä oppia keskittymään yhteen asiaan kerrallaan. Rentoutuksessa opetellaan ohjaamaan omat ajatukset yhteen kohteeseen. Mieli keskitetään siihen, mihin halutaan.
Oman itsensä parempi ymmärtäminen	Hiljentymisen ja rauhoittumisen avaa portteja kurkistaa sisäiseen minään. Rentoutuksen aikana syntyy oivalluksia oman itsensä parempaan ymmärtämiseen ja omien käyttäytymismallien analysoimiseen.
Lepo ja voimien kerääminen	Syvärentoutus auttaa univajeeseen. Rentoutuksessa käytettävät suggestiot tavoittelevat voimaantumista. Rentoutumisessa omat tavoitteet ja niihin käytettävät voimavarat jäsentyvät.

## 5 Kehittämistehtävän käytännön toteutus

Työskentelen erityiskoulussa toimintaterapeutina. Kehittämistehtävässäni selvitin säännöllisten rentoutustuokioiden vaikutusta erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden oppimistilanteisiin. Lisäksi halusin arvioida, miten eri rentoutusmenetelmät sopivat erityistä tukea tarvitseville oppilaille. Psykomotorisessa lähestymistavassa korostetaan lapsen ja nuoren omaa aktiivista osallistumista ja kokemuksellisuutta, jolloin lapsi ja nuori voi kokea, että esim. rentoutuminen on omaa ansiota (Zimmer 2011: 63). Valitsin rentoutusmenetelmiksi itse tehtävät rentoutukset kuten progressiivinen rentoutus ja mielikuvarentoutus.

Kirjallisuuden ja oman kokemuksen pohjalta tiesin tuokioiden säännöllisyyden ja sen myötä rentoutumisen oppimisen olevan tärkeä asia kehittämistehtävää suunnitellessani. Tavoitteena oli saada mukaan eri-ikäisten oppilaiden luokkia, jotta voisin saada kokemusta tuokioiden sujumisesta ja vaikutuksista eri-ikäisillä oppilailla. Tavoitteena oli pitää kolme lyhyttä (n. 5-10 min) rentoutustuokiota kolme kertaa viikossa jokaiselle ryhmälle. Tuokioiden toteutumisen ajankohdaksi suunnittelin vuoden 2013 hiihtolomasta toukokuun alkuun.

Suunnittelin aluksi ottavani joukkoon 3., 6. ja 8.luokat. Totesin kuitenkin, ettei se olisi aikataulullisesti ollut mahdollista, joten päädyin kahteen luokkaryhmään. Kohderyhmäksi valikoitui 3. ja 6. luokka. Kuudes luokaksi kutsumassani ryhmässä oli viisi kuudesluokkalaista poikaa ja yksi viidesluokkalainen poika, jotka olivat iältään 12–14 -vuotiaita. Kolmosluokassa oli neljä kolmasluokkalaista poikaa ja yksi tyttö (9–10v).

Kyseisten luokkien opettajat olivat motivoituneita tuokioiden pidolle ja pitivät alusta asti niiden ottamista koulupäivän ohjelmaan hyvänä asiana. Opettajat sitoutuivat tekemään oppilaistaan pienen alku- ja loppuarvioinnin ennen ja jälkeen tuokio-intervention. Ohjasin tuokiot, opettaja oli läsnä tilanteessa ja teki havaintoja oppilaiden toiminnasta. Tuokiot suunniteltiin niin, että samantyylinen rentoutustuokio olisi aina samana viikonpäivänä joka viikolla. Tämä toi oppilaille struktuuria ja selkeyttä toteutettaviin tuokioihin. Tuokiot olivat pääosin kaksoisoppitunnin puolivälissä, joinakin päivinä ne olivat juuri ennen ruokailua. Molemmilla ryhmillä tuokiot olivat samantyyllisiä, pieniä sanamuotoeroja oli jonkin verran. Viikoittain pidettiin progressiivinen rentoutus istuen, progressiivinen rentoutus maaten sekä mielikuvarentoutus. Tuokiokuvaukset ovat liitteenä työn lopussa. Molempien ryhmien opettajien kanssa sovimme erikseen, milloin tuokiot hänen ryhmällään pidetään ja mikä tuokio on minäkin päivänä.

Suunnittelin tuokiot kirjallisuudesta saatujen vinkkien pohjalta oppilaiden tarpeita ja kehitystasoa mahdollisimman hyvin vastaavaksi. Jokinivan (2013) mukaan melu on yksi nykyajan stressitekijä, jolloin hiljaisuuden merkitys nousee entistä tärkeämmäksi elementiksi (Jokiniva 2013: 107). Sen pohjalta suunnittelin tuokiot pidettäväksi ilman musiikkia, jolloin jokainen voisi keskittyä kuuntelemaan omaa kehoa ja rauhoittua hiljaisuudessa.



Tuokiot aloitettiin hiihtoloman jälkeen viikolla 11 ja niitä ehti olla kolmosluokalla 21 kertaa ja kuutosluokalla 25 kertaa. Tuokioiden eri määrä selittyy sillä, että kaikkia suunnitelmissa olleita tuokioita ei voitu pitää koulun muun toiminnan vuoksi tulleiden esteiden takia. Ennen tuokioiden aloittamista pyysin kaikilta tuokioihin osallistuvien oppilaiden vanhemmilta luvat tuokioihin osallistumiseen ja tulosten raportointiin kehittämistehtävässä (liite 6).

### 5.1 Ryhmän ja oppilaiden alkuarviointi

Opettajien tekemät alkuarvioinnit sisälsivät rasti-ruutuun arvioinnin ja lyhyet vapaa-  
muotoiset kysymykset. Opettaja arvioi jokaista oppilasta erikseen sekä kaikkia oppilaita ja oppimistilanteita ryhmänä.

Alkuarvioinnissa kolmannen luokan opettaja kuvasi ryhmänsä oppimistilanteita pääosin  
hyviksi. Toisten oppilaiden seuraaminen aiheuttaa jonkin verran ”jengiintymistä”, joka  
vaikuttaa heikentävästi osallistumiseen. Opettaja toivoi tuokioiden helpottavan ryhmäs-  
sä tapahtuviin asioihin osallistumista.

Kuudennen luokan opettaja toivoi tuokioiden tuovat ryhmään toisten huomioimisen  
lisääntymistä sekä lisäävän tietoisuutta omasta kehosta ja sen reaktioista. Hän ajatteli  
kokonaisuutena rentoutustuokioiden auttavan oppilaita olemaan enemmän läsnä sekä  
itselleen että toisilleen.

Taulukko 2. Opettajien tekemä oppilaiden alkuarviointi. Kooste.  
 3 lk = o (ympyrä) (5 oppilasta)  
 6 lk = x (rasti) (6 oppilasta)

Pvm: 18.3.2013

	Ei ollen- kaan	Ajoittain jonkin verran	Ajoittain runsaasti	Usein jonkin verran	Usein run- saasti
Onko oppilaalla jännittynei- syyttä (fyysistä tai psyykkis- tä) koulupäivän aikana? Mitä ja milloin?	x o	xxxx oo	x oo		
Onko oppilaalla levottomuut- ta koulupäivän aikana? Milloin?	oo	xxx oo	xxx	o	
Onko oppilaalla tarkkaavai- suuden/ keskittymisen pul- mia koulussa? Milloin?	x oo	x oo	x o		xxx
Onko oppilaalla väsymystä koulupäivän aikana? Milloin?	ooo	xxx oo	x	xx	
Onko oppilaalla kärsimättö- myyttä koulussa? Missä tilanteissa?	x ooo	xx o	xxx o		
Jotain muuta huomioitavaa?					

Opettajat vastailivat jonkin verran taulukossa esitettyihin kysymyksiin. 3.luokan opetta-  
ja toivoi omalle oppilaalleen ympäristön seuraamisen vähenemistä ja toiselle oppilaalle  
vartalon jännittyneisyyden vähentymistä esim. aikuisen kanssa jutellessa. Opettaja  
toivoi tuokioiden tuovan oppilailleen yleistä mielenrauhaa sekä oman mielen rauhoitta-  
mista sisäisesti, jotta jännitys vähenisi. Opettaja toivoi myös erään oppilaan löytävät  
omia sisäisiä vahvuuksiaan ja löytämään tavan, jolla voisi rauhoittaa omaa mieltä.

Kuudennen luokan opettaja toivoi oppilailleen omaehtoisuuden vähenemistä, kärsivälli-  
syyden lisääntymistä sosiaalisissa tilanteissa sekä uhittelevan tai hyökkäävän käyttä-  
ytymisen loppumista. Opettaja toivoi myös "perussessimistille" enemmän uskallusta ja  
epäonnistumisten sietämistä ja kaikille rentoutta olemiseen. 6. luokan opettaja toivoi  
eräälle oppilaalle rentoutuksen tuovan apua nukahtamisongelmiin sekä omien ajatusten

hallitsemiseen. Opettaja toivoi oppilaan löytävän rentoutuksesta välineen, joka auttaisi stressitilanteissa. Toiselle oppilaalle opettaja toivoi apua koejäännityksen helpottumiseen sekä rohkeutta olla rennosti oma itsensä tarvitsematta esittää muuta. Osalle oppilaista opettaja toivoi kärsivällisyyttä murrosiän vuoristoradalla sekä keinon hillitä itseään, ennen kuin pinna palaa.

## 5.2 Tuokioiden toteutus

Kuudennen luokan tuokiot toteutuivat aina omassa luokassa. Mielikuvarentoutus ja progressiivinen rentoutus istuen tapahtuivat pulpetin etupuolella omassa tuolissa istuen, tuolit olivat rivissä. Makuulla tapahtuvaan rentoutukseen toin jumppapatjat alustoiksi. Kolmannen luokan mielikuvarentoutus ja istuen tehtävä rentoutus tapahtuivat myös omalla tuolilla istuen, pulpettia työnnettiin kauemmas itsestä. Makuulla tapahtuva rentoutus pidettiin luokan ahtaudesta johtuen liikuntasalissa jumppapatjoilla. Tuokioiden ajaksi luokasta sammutettiin valot. Tuokioiden aikana käytävältä kuului ajoittain muiden oppilaiden aiheuttamia ääniä. Rentoutuksessa ei käytetty musiikkia. Vain ohjaajan tasaisella ja rauhallisella äänellä luetut rentoutumisen ohjeet kuuluivat tuokioon. Jokainen tuokio toteutettiin kaksi kertaa samansisältöisenä. Tuokiot kestivät keskimäärin 8 minuuttia kaikkine aloitustoimenpiteineen.

Varsinaisen rentoutusohjeiden lisäksi tuokioissa kerrottiin lyhyesti rentoutuksen merkityksestä ja käyttömahdollisuuksista. Loppua kohden hengityksen merkitystä korostettiin ja sille varattiin hieman enemmän aikaa. Kahden viimeisen viikon progressiivinen rentoutus tapahtui pelkästään mielikuvalla lihasta rentouttamalla.

## 5.3 Loppuarviointi

Opettajat tekivät tuokioiden loputtua uudelleen jokaisesta oppilaasta rasti-ruutuun arvioinnit. He vastasivat lyhyesti ja pääosin koko ryhmää ajatellen vapaamuotoisiin kysymyksiin. Tein oppilaista yksityiskohtaisia havaintoja koko intervention ajan. Oppilaat tekivät tuokioiden loputtua kokemuksistaan hymynaama-arvioinnin, minkä jälkeen pidettiin molemmissa luokissa erikseen pienen loppukeskustelu, jossa oppilaat esittivät

mielipiteitään vapaamuotoisesti. Tulosten analysoinnissa ei eritellä tyttöjä ja poikia, koska oppilaista tyttöjä oli vain yksi.

Taulukko 3. Opettajien tekemä oppilaiden loppuarviointi. Kooste.

3 lk = o (ympyrä) (5 oppilasta)

6 lk = x (rasti) (6 oppilasta)

Pvm: 28.5.2013

	Ei ollen- kaan	Ajoit- tain jonkin verran	Ajoittain runsaasti	Usein jonkin verran	Usein run- saasti
Onko oppilaalla jännittyneisyyttä (fyysistä tai psyykkistä) koulupäivän aikana? Milloin?	ooo x	xxxx	o x	o	
Onko oppilaalla levottomuutta koulupäivän aikana? Milloin?	oo	oo xxx	o xxx		
Onko oppilaalla tarkkaavaisuuden/ keskittymisen pulmia koulussa? Milloin?	o x	o xx	ooo	xxx	
Onko oppilaalla väsymystä koulupäivän aikana? Milloin?	ooo	oo xxx	xx	x	
Onko oppilaalla kärsimättömyyttä koulussa? Missä tilanteissa?	oo x	oo xx	o xxx		
Jotain muuta huomioitavaa?					

Kuudennen luokan opettajan arvion mukaan yhden oppilaan tarkkaavaisuuden ja keskittymisen pulmat olivat tuokioiden aikana lievittyneet jonkin verran (usein runsaasti -> usein jonkin verran). Toisen oppilaan keskittymisen ja tarkkaavuuden pulmien esiintymistiheys oli vähentynyt tuokioiden aikana (usein jonkin verran -> ajoittain jonkin verran). Muita muutoksia oppilaiden käyttäytymisessä ei tässä luokassa tämän lomakearvioinnin mukaan ollut havaittavissa.

Kolmannen luokan opettajan arvion mukaan rentoutustuokio-jakson aikana yhden oppilaan levottomuus oli lisääntynyt, mutta esiintymistiheys vähentynyt (usein jonkin ver-





ran -> ajoittain runsaasti). Myös tarkkaavaisuuden pulmat olivat hänellä lisääntyneet (ajoittain jonkin verran -> ajoittain runsaasti). Yhden oppilaan jännittyneisyys oli lievitynyt jakson aikana (ajoittain jonkin verran -> ei ollenkaan) ja tarkkaavaisuuden pulmat olivat jonkin verran lisääntyneet (ei ollenkaan -> ajoittain jonkin verran). Yhdellä oppilaalla jännittyneisyyttä ilmeni useammin (ajoittain runsaasti -> usein jonkin verran). Hänen tarkkaavaisuuden pulmat olivat hieman lisääntyneet (ajoittain jonkin verran -> ajoittain runsaasti). Kahdella oppilaalla ei ollut lomake-arvioinnin perusteella havaittavia muutoksia.

#### 5.4 Oppilaiden itsearviointi

Taulukko 4. Oppilaiden tekemä rentoutuksen arviointi. Kooste.

6 lk = x (rasti) (6 oppilasta)

3 lk = o (ympyrä) (4 oppilasta)

				
Mitä pidit rentoutustuokiosta?	o xxx	oo xx	o x	
Mielikuvarentoutus (mieluisa paikka, televisioruudulla näkyvä kuva)	o xx	oo xxx	o x	
Rentoutus istuen (jännitä lihas - rentouta lihas)		oo xxxxx	o	o x
Rentoutus maaten (jännitä lihas – rentouta lihas)	o xxxx	o xx	oo	
Oliko rentoutuksesta sinulle hyötyä?	o xx	oo xxx	x	o

Oppilaat tekivät itsearvioinnit tuokioiden loputtua. Itsearviointia tehdessä yksi 3. luokan oppilas oli pois koulusta.

Itsearvioinnissa näkyy, että suurin osa oppilaista (8/10) piti rentoutustuokioista paljon tai melko paljon. Kukaan ei merkinnyt rastia kohtaan "en pitänyt". Mielikuvarentoutus ja rentoutus maaten arviointiin mukavaksi tai oikein mukavaksi suurimassa osassa vastaajia (8/10). Istuen tehtävä progressiivinen rentoutus ei saanut yhtään oikein mukava -rastia. Kaksi oppilasta oli sitä mieltä, että se ei ollut hyvä. Rentoutuksen oli kokenut hyödylliseksi 8/10 oppilasta. Yksi oppilas oli sitä mieltä, että rentoutuksista ei ollut hänelle hyötyä. Kokonaisuutena arvioinnista näkee, että 6. luokkalaisten mielipiteet olivat kaikista kohdista hieman positiivisempia kuin kolmannen luokan vastaukset.

## 6 Tulokset

Alkuarvioinnissa molemmat opettajat toivoivat rentoutustuokioiden tuovan muutosta oppimistilanteisiin. Kolmannen luokan opettaja toivoi ryhmässä tapahtuvien asioiden tekemisen helpottuvan, mitä muutosta ei suoranaisesti ollut huomattavissa tuokioiden loputtua. Kuudennen luokan opettaja toivoi ryhmälleen toisten huomion lisääntymistä. Tämä näkyi ainakin siinä, että tuokioiden aikana oli tavallista vähemmän toisten oppilaiden häirintää kuin muissa oppimistilanteissa. Muiden 6. luokan opettajan toivomien muutosten arviointi on vaikeaa.

Itsearvioinnissa näkyvän mielikuvarentoutuksen suosio yllätti, koska se oli osalle melko vaikeaa. Myös se 3.luokan oppilas, joka ei pystynyt osallistumaan näkyvästi tuokioihin, piti niitä itselleen oikein hyödyllisenä ja mukavina. Istuen tehtävä progressiivinen rentoutus oli niille oppilaille epämieluisa, joille oli työlästä istua tuolissa hyvässä asennossa (mm. vartalon matalan lihastonuksen takia). Se ei saanut oppilailta yhtään oikein mukava -rastia, mikä arvio tuli esille myös opettajien vastauksissa ja omissa havainnoissani. Kuudesluokkalaisten positiivinen suhtautuminen rentoutukseen näkyi vastauksissa ja se näkyi jo tuokioita pidettäessä hyvänä vastaanottona ja suurempana innostuneisuutena.

## 6.1 Kuudes luokka

Kuudennen luokan opettajan mielestä rentoutustuokiot toivat koulupäiviin rentoutta ja rauhoittumista. Kiire ja ponnistelu katkesivat hetkeksi. Opettajan mielestä rentoutustuokio sopi erittäin hyvin kaksoistuntien välille ”pikkuvälitunniksi”. Keskittyminen seuraavaan tuntiin sujui niiden jälkeen paremmin, koska rentoutuksen jälkeen aiempi aihe oli ”nollattu”. Ruokailua edeltävä rentoutus oli ajoittain hieman levoton ajatusten pyöriessä ehkä jo ruokailussa. Oppilaat olivat odottaneet tuokioita heti alusta asti ja he huolehtivat, että se merkitään aamuisin päiväjärjestykseen. Rentoutustuokiot lisäsivät ryhmän yhteisöllisyyden tunnetta. Toisten häiritsemistä oli vähän verrattuna tuntityöskentelyyn. Rentoutuminen nosti hetkellisesti oppilaiden mielialaa. Opettajan mielestä rentoutustuokiot ovat tuoneet eheyttä kevätlukukauden loppukiireiden aiheuttaman osittaisen kaaoksen keskelle. Rentoutuksista jäi oppilaille myönteinen mielikuva. Opettaja piti tärkeänä, että oppilaat saivat tuokioiden aikana tietoa rentoutumisen vaikutuksista ja käyttömahdollisuuksista. Kolmen erilaisen tuokion oleminen viikoittain lisäsi opettajan mielestä oppilaiden motivaatiota ja toi vaihtelua rentoutumiseen.

Opettajan mieleistä kaikki rentoutusmuodot sopivat tälle ryhmälle hyvin, mutta etenkin mielikuvarentoutuksen aikana oli havaittavissa hymyntapaista suupielissä. Selällään maaten tehty rentoutus oli kokonaisvaltaisin ja se olisi opettajan mielestä voinut olla pidempikin. Harjoitusten edetessä rentoutuminen syventyi ja rentoutuneeseen tilaan pääseminen nopeutui. Kaikki luokan oppilaat löysivät rentoutumisen idean.

Osalla tämän ryhmän oppilaista on tarkkaavuuden ja keskittymisen vaikeutta. Lisäksi murrosiän muutokset aiheuttavat epävarmuutta, levottomuutta ja kiirettä. Opettajan mielestä tällä ryhmällä rentoutumisen säännöllinen harjoittaminen varmasti vähentäisi eriasteista jännitystä ja stressiä. Yhteisrentoutus lisäisi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tässä ryhmässä välineellä tapahtuva rentoutus ei ehkä toimisi niin hyvin kuin itsenäisen rentoutuminen.

Kuudesluokkalaiset ottivat rentoutustuokiot heti omakseen ja pitivät niitä tärkeänä. Usein luokasta kuului sinne mennessäni, että ”Yes, rentoutus!”. 6. luokassa oli yksi poika, joka muutamia kertoja ilmaisi ääneen harmistuksensa tuokion aloittamisesta, koska hän joutui silloin keskeyttämään lempiaineen opiskelun.

Koin, että tuokioiden olivat pieniä hengähdyshetkiä kiireisessä ja virikkeellisessä arjessa. Tuokioiden aikana jokainen joutui kuuntelemaan itseä ja omia ajatuksiaan ja se onnistui tällä ryhmällä pääosin hyvin. Tuokioissa oli yleensä hyvin keskittynyt ja innostunut tunnelma. Luokan aikuiset keskeyttivät oman toimintansa ja siten mahdollistivat rauhallisen ilmapiirin. Jo toisella tuokioiden viikolla tämän ryhmän oppilaat pystyivät nopeasti rauhoittumaan ja pääsemään rentoutuneeseen tilaan. Tuokioiden lopussa oli useimmilla kerroilla aistittavissa hyvää hiljaisuutta ja rauhoittumista. Oppilaat eivät tarvineet välineitä tai toisen ihmisen välitöntä apua rentoutumiseen vaan he pystyivät sanallisen ohjauksen avulla rentoutumaan. Osalla oppilaista oli vaikea istua hyvässä asennossa tuolilla. He olisivat halunneet rentoutua aina joko maaten ja pulpetin päällä makoillen.

Tuokioiden edetessä painotin enemmän hengityksen merkitystä ja varasin aikaa hengityksen rauhoittamiseen. Osa oppilaista oppi syventämään ja rauhoittamaan hengitystä ohjeiden mukaisesti. Mielikuvarentoutus oli useimmille mieluisia eivätkä he olisi aina halunneet avata silmiä ja palata arkitodellisuuteen mielikuvamatkalta. Mielikuvarentoutuksessa oppilaat istuivat tuoleissaan haluamassaan rennossa asennossa. Istuen tapahtuvassa progressiivisessä rentoutuksessa oppilailla oli ehkä eniten liikehdintää ja rauhottomuutta. Maaten tehtävä rentoutus oli yleensä rauhallista ja keskittynyttä.

Tässä luokassa oli vain tuokiojakson alussa toisten oppilaiden seuraamista ja vertailua, pääosin jokainen keskittyi omaan tekemiseen. Jotkut 6. luokan oppilaat analysoivat heti tuokioiden jälkeen ja loppukeskustelussa taitoaan rentoutua. Osa oppilaista kertoi käyttäneensä näitä rentoutusmenetelmiä jännittävässä tilanteessa sekä nukkumaan mennessä. Tämän luokan oppilaat halusivat jatkossa rentoutustuokioita joka päivä.

## 6.2 Kolmas luokka

Kolmannen luokan opettajan mukaan osalla oppilaista oli vaikea olla osallisena rentoutushetkessä. Itsensä rentouttaminen onnistui pääsääntöisesti kahdella oppilaalla. Parhaiten tällä ryhmällä onnistui omassa luokassa ja omalla tuolilla tapahtuva rentoutuminen. Mielikuvarentoutus oli osalle oppilaista melko vaikeaa.



Opettajan mielestä tämän ryhmän oppilaista osalla voisi toimia paremmin yksilöllisesti tapahtuva rentouttaminen, jolloin aikuinen on oppilaan vieressä tukemassa rentoa olo-tilaa. Välineellä rentouttaminen, kuten tela-hieronta, voisi myös tämän ryhmän oppilaille toimia paremmin.

Kolmasluokkalaisissa oli sekä rentoutuksesta nauttavia että sitä vastustavia oppilaita. Luokassa oli kaksi oppilasta, jotka vastustivat monia uusia asioita ja niin kävi rentoutuksessakin. Toinen oppilas oli tuokioiden aikana samalla tavalla jännittynyt kuin muissakin ryhmätoimintatilanteissa. Toinen vastustava oppilas häiritsi aluksi tuokioita, mutta loppua kohti hän osallistui tuokioihin istumalla hiljaa tekemättä mitään näkyvää toimintaa. Kaksi oppilasta luokasta oli tuokioista tyytyväisiä, toiselle heistä tuokiot olivat erittäin tärkeitä hetkiä koulupäivässä vaikean perhetilanteen takia. Kahdella kerralla tuokioita pitämään mennessäni luokasta kuului, että "Yes, Lea tulee – valot pois!".

Tässä luokassa oli tuokioiden aikana jonkin verran toisten oppilaiden häirintää eikä oppilaat aina huomanneet, että oma liikehtiminen häiritsee vieressä olijan rentoutumista. Vain yksi oppilas pystyi hyvin keskittymään tuokioihin, muiden keskittymisessä näkyi herpaantumista usein tuokioiden aikana. Oppilailla oli paljon toisten toiminnan seuraamista, mikä osaltaan häiritsi omaa keskittymistä. Luokan aikuiset keskeyttivät oman toimintansa ja siten mahdollistivat rauhallisen ilmapiirin. Tämän ryhmän kanssa tuokioissa otettiin esille rauhallisen ja syvän hengityksen merkitystä ja harjoiteltiin sitä, mutta se ei noussut niin näkyvään osaan kuin 6. luokkalaisilla. Viimeisillä tuokioviikoilla oli luokassa havaittavissa hyvää hiljaisuutta ja rauhoittumista tuokioiden lopussa.

Kolmasluokkalaisilla oli useammalla oma keho vielä osin vaikea hahmottaa, mikä näkyi yksittäisen kehon osan jännittämisen vaikeutena, esim. jalkaa jännittäessä myös koko muu keho jännittyi. Vain yksi oppilas tästä ryhmästä pystyi rentoutumaan itsenäisesti hyvin sanallisen ohjeen turvin. Muut olisivat tarvinneet joko aikuisen lähelle tueksi tai mallintamaan ohjeita. Osa olisi hyötynyt selkeästi yksilöllisestä välineellä tapahtuvasta rentoutuksesta. Kahdella tämän luokan oppilaalla oli vaikeutta istua omalla tuolilla hyvässä asennossa, asento valui lypsyyn herkästi. He olisivat halunneet nojautua pulpetin päälle istuen tehtävissä tuokioissa.

## 7 Johtopäätökset

Osalla oppilaista oli vaikea istua tuolissa hyvässä asennossa tuokioiden aikana. He toivat myös esille halunsa istua pulpetin ääressä. Ayresin (2008) mukaan puutteellisesti toimivan vestibulaarijärjestelmän aiheuttama hiekkolihasjänteys voi olla syynä siihen, että lasten on vaikea istua hyvässä asennossa pöydän ääressä, lapsi nojailee käteen tai pulpetin kanteen (Ayres 2008: 117). En kuitenkaan muuttanut alkuperäistä suunnitelmaa siitä, että oppilaat istuvat ilman edessä olevaa pulpettia, koska silloin olisi ollut vaikea tehdä lihasten jännittämisiä progressiivisessa rentouksessa.

Kolmannen luokan oppilailla näkyi selvästi kehonhahmottamisen pulmia, mikä vaikeutti progressiivisten rentoutusten onnistumista. Osa oppilaista ei pystynyt jännittämään pyydettyä lihasryhmää, vaan jännitys tapahtui lähes koko kehossa. Ayresin (2003) ja Yack & al. (2001) mukaan tämä voi kertoa vaikeudesta vastaanottaa ja käsitellä proprioseptiivisen aistijärjestelmän tuottamaa tietoa oman kehon asennoista ja liikkeistä. (Yack, Sutton ja Aquilla 2001: 60; Ayres 2003: 140) Tämän ikäiset pystyvät tavallisesti hahmottamaan kehon osat tarkasti ja eriyttämään kehonsa liikkeitä.

Kielelliset vaikeudet olivat osalla 3. luokkalaisilla selkeitä, mikä vaikutti siihen, että esim. mielikuvarentoutus oli osalle vähän vaikea. 6. luokassa ei tullut esille millään muotoa, että oppilailla olisi ollut vaikeutta ymmärtää kielellisiä ohjeita. Tunsin oppilaat ennestään ja yritin muotoilla rentoutustekstit heille sopiviksi. Silti koin, että 3. luokkalaisille oli vaikea muotoilla erityisesti mielikuvarentoutusta enää helpommaksi. Tekstit oli muotoiltu tarkoituksella lyhyiksi lauseiksi ja ne luettiin hitaasti, jotta aikaa niiden sisäistämiseksi jäisi riittävästi.

Opettajan arvioin mukaan kahden 6. luokkalaisen rentoutuksesta innostuneen oppilaan keskittymisen ja tarkkaavaisuuden pulmat olivat lievittyneet jonkin verran tuokiojakson aikana. Tuokioissa ollut rauhallinen ja syvä hengitys auttaa lasta keskittymään ja lisäämään voimavarojaan (Kataja 2003: 54). Sandström – Ahonen (2011) selittää rentoutumiseen motivoitumisen ja paneutumisen aktivoivan niitä aivoalueita jotka kuuluvat tunteiden, tarkkaavaisuuden ja motivaation säätelyyn sekä muistitoimintoihin (Sandström – Ahonen 2011: 151–152).

Opettajan kertoman mukaan tuokiot lisäsivät yhteisöllisyyden tunnetta 6. luokassa. Samaan viittaa Kataja (2003) selittäen ryhmässä tapahtuvan rentoutumisen, keskittymisen ja pysähtymisen vaikuttavan kollektiivisesti ryhmään. Tämä on luostareissa ja muissa mietiskelyä harrastavissa paikoissa sekä urheilujoukkueissa todettu. (Kataja 2003: 35) 3. luokan heikkoon yhteisöllisyyteen vaikutti osaltaan yhden oppilaan häiritsevä toiminta tuokioiden aikana ja sekä yhden oppilaan osallistumattomuus tuokioihin.

Kuudes luokka oli ollut yhtenäinen jo useamman vuoden, mikä näkyi jonkinlaisen yhteenkuuluvuuden tunteena jo ennen tuokioitakin. 3. luokka oli muodostettu vasta syksyllä, joskin oppilaat olivat toisilleen osittain tutut ennestäänkin. Kyky tehdä töitä yhdessä ja antaa toisille työrauha oli tässä tapauksessa 6. luokkalaisilla selvästi parempi.

6. luokan opettaja arvioi, että tuokioiden aikana oppilaat häiritsivät toisiaan vähemmän kuin tavallisesti oppitunneilla. Se kertoo osaltaan motivoituneisuudesta. Belknap (1994) on sitä mieltä, että kurinpito-ongelmat vähenevät, kun lapset löytävät tapoja vapautua huolista ja kivuista (Belknap 1994: 2).

Ryhmän merkitys ja mahdollinen tuki rentoutumisen onnistumiselle on suuri. Oppilaat kuulostelevat toisten tekemisiä ja vertailevat herkästi itseään muihin, jolloin oma keskittyminen häiriintyy herkästi (3.luokka). Toisaalta ryhmällä on myös motivoiva merkitys, mikä näkyi 6. luokassa sekä rentoutumistuokioissa että oppimistilanteissa toisten kannustamisena ja positiivisena palautteena.

Tuokioiden aikana useimmilla oppilailla mieliala oli hyvä. Herrala & al. (2008) mukaan rentoutumiseen liittyy aina mielihyvän kokeminen (Herrala – Karhola – Sandström 2008: 170). Niillä 3. luokan oppilailla, joilla mielihyvää ei ollut havaittavissa, ei myöskään rentoutuminen onnistunut hyvin.

Useasta oppilaasta näki tuokioiden aikana selvää lihasten rentoutumista ja olemuksen rauhoittumista. Katajan (2003) mukaan vasteet kertovat rentoutumisen onnistumisesta ja syvyydestä. Hengityksen rauhallisuus ja lihasten rauhoittuminen ovat ulkoisia merkkejä rentoutuneisuudesta. (Kataja 2003: 153) Mielikuvarentoutuksessa oli huomattavissa monella oppilaalla silmien nopeita liikkeitä (REM-liikkeet) niiden ollessa kiinni. Tämä on myös rentoutuneisuuden merkki. (Kataja 2003: 153)

6. luokassa kuului usean tuokion (erityisesti mielikuvarentoutuksen) jälkeen, että ”en halua aukaista silmiä” tai ”ei valoja päälle”. Tämä voi kertoa rentoutujan mielenrauhan ja turvallisuuden tunteesta tai mukavasta raukeuden ja levollisuuden tunteesta, mitkä Kataja (2003) kuvaa rentoutumisen sisäisiksi vasteiksi. (Kataja 2003: 154–155) Toisaalta se voi kertoa tiedostamattomasta ja epämääräisestä rauhoittumisen tarpeesta, jota ihminen voi kokea stressaantuneena (Uvnäs Moberg 2007: 18).

Niistä oppilaista, jotka nauttivat rentoutumisesta ja pystyivät rentoutumaan, huokui ja näkyi innostus ja motivaatio rentoutumiseen. Kataja (2003) ja Wilson (2000) pitävätkin motivaatiota ja suhtautumista rentoutumiseen tärkeimpänä sisäisenä edellytyksenä oppia sitä ja onnistua siinä (Kataja 2003: 34; Wilson 2000: 48). Molemmille ryhmille annettiin samalla tavalla tietoa rentoutuksen merkityksestä ja käyttöalueista. Näytti siltä, että isommat oppilaat pystyivät paremmin ottamaan vastaan tätä tietoa ja omaksumaan sitä, mistä kertoo se, että osa 6. luokan oppilaista kertoi jo käyttäneen rentoutusta muissakin tilanteissa. Motivaatiota lisäävät tiedon antaminen rentoutuksesta ja sen vaikutuksesta sekä ulkoiset tilannetekijät (Kataja 2003: 34; Wilson 2000: 48).

Stressitilanteiden hallinnan oppimiseksi rentoutusta tulee harjoitella säännöllisesti, jotta asiat kytkeytyvät alitajuntaan ja saavutetaan taito, jota voi käyttää tilanteissa, joissa huomaa tarvitsevänsä rauhoittumista (Kataja 2003: 53; Geisselhart – Hoffman-Burkart 2004: 79). Samalla menetelmällä pidettyjä tuokioita kerkesi olla keskimäärin 7-8 kertaa. Siinä ajassa osa oppilaista pystyi omaksumaan omaan käyttöönsä rentoutuksen ideoita. Katajan (2003) mukaan rentoutumisen oppiminen kokemuksellista, jossa olennaista on omakohtainen kokemus ja pohdiskeleva havainnointi. Säännöllinen harjoittelu on oppimisen kannalta olennaista. (Kataja 2003: 124-126)

Progressiivisen rentoutuksen muuttaminen jakson lopussa pelkällä mielikuvalla tapahtuvaan lihaksen rentouttamiseen oli vaikeaa suurimmalle osalla oppilaista. Ljungberg (2012) on sitä mieltä, että kun progressiivisen rentoutuksen tekniikkaa on harjoiteltu tarpeeksi, voidaan jännittäminen jättää pois ja siirtyä suoraan rentouttamiseen. (Ljungberg 2012: 48). Tässä tapauksessa progressiivista rentoutusta ei ollut vielä harjoiteltu tarpeeksi, koska siirtyminen ei vielä onnistunut.

Osalla 6.luokan ja lähes kaikilla 3. luokan oppilailla oli vaikeutta säädellä omaa hengitystä ja rauhoittaa sitä tietoisesti. Ihmiset hengittävät nykyään enemmän pintahengitystä liikunnan vähenemisen ja kestojännityksen lisääntymisen myötä (Kataja 2003: 54). Hengityksen rauhoittaminen rentouttaa kehoa ja mieltä kokonaisvaltaisesti, jolloin se on nopea keino lievittää stressin oireita ja rentoutua (Ljungberg 2012: 44–45). Ne 6. luokan oppilaat, jotka pystyivät rauhoittamaan hengitystään, olivat niitä, jotka onnistuivat rentoutumisessa ja kokivat ne tärkeiksi.

Voimakkaasti kestojännittynyt ihminen ei yleensä osaa rentouttaa lihaksiaan – ei täydellisesti eikä osittain, ei yleisesti eikä paikallisesti. Ilman jännittyneisyyden tiedostamista rentoutuminen on vaikeaa. (Kataja 2003: 24) Useammalla 3. luokan oppilailla oli jännittyneisyyttä luokkatilanteissa, mikä vaikeutti rentoutumista. Opettaja oli myös sitä mieltä, että he voisivat hyötyä jatkossa yksilöllisestä välinerentoutuksesta ko. vaikeuden takia. Hieronnalla on yleensä ahdistusta lievittävä, rauhoittava ja rentouttava vaikutus lapsiin ja aikuisiin (Uvnäs Moberg 2007: 134). Jokinivan (2013) mukaan eräs tapa rauhoittua on hyväksyvä kosketus ja toisen ihmisen läsnäolo, mitkä antavat työkaluja itsen rauhoittamiseen yksinkin. Toisen kosketus vahvistaa kokemusta omista rajoista. Se hoitaa, harmonisoi ja eheyttää. (Jokiniva 2013: 67)

Melu on yksi stressitekijä, joka nostaa stressihormoninmäärää kehossa. Jokiniva (2013) arvioi, että hiljaisuuden merkitys terveydelle nousee tulevaisuudessa yhä tärkeämmäksi. (Jokiniva 2013: 107) Tuokioiden lopussa oli usein havaittavissa hyvää hiljaisuutta ja osa oppilaista olisi halunnut viettää siinä rauhoittavassa ja hiljaisessa hetkessä pidemmänkin ajan.

Erityistä tukea tarvitsevat oppilaat tarvitsevat usein toiminnalleen ja koulupäivälleen selkeää struktuuria tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen pulmien takia. Rentoutustuokit olivat aina merkittynä päivälukujärjestykseen luokan edessä. 6. luokkalaiset pitivät niiden merkitsemistä tärkeänä heti alusta alkaen. 6. Luokan opettajan mukaan säännöllisesti toistuvat tuokit toivat koulun kevätjuhla kiireiden keskelle struktuuria ja turvallisuuden tunnetta pysyvyydellään.

## 8 Pohdinta

Kuudes luokan opettaja teki oppilaista tarkempia havaintoja sekä alku- että loppuarvioinnissa, jolloin niitä oli myös helpompi analysoida. 3. luokan opettajalla ei ollut aikaa tehdä huolellista loppuarviointia kevätjuhla kiireiden takia. Tämä voi osaltaan selittää 3. luokan oppilaiden loppuarvioinnin erilaisuutta alkuarviointiin verrattuna. Samoin vapaamuotoinen arviointi jäi 3. luokasta lyhyeksi, mikä vaikeutti analysoinnin tekoa.

Suunnittelin tuokiot molemmille ryhmille samanlaisiksi ajatellen, että ikäero oppilailla oli sen verran pieni, että sana- ja tekstimuotoja ei tarvitse muuttaa. Silti 3. luokan kielelliset ongelmat tulivat hieman yllätyksenä. Mielikuvarentoutuksen ymmärtämisen vaikeuteen 3.luokassa vaikutti toki myös muutkin tekijät kuten motivaatio ja mielikuvitus.

Mielestäni parhaiten tuokioista onnistui mielikuvarentoutus sekä maaten tehtävä progressiivinen rentoutus. Mielikuvarentoutuksessa oppilas sai istua valitsemassaan asennossa tuolissa, mikä oli heistä hyvä asia. Maaten tehtävässä rentoutuksessa jo pelkkä makuuasento kesken koulupäivän oli osalle mieluisa. Mielikuvarentoutus toi mielestäni monelle oppilaalle positiivisia ajatuksia ja tunnelmia, jotka paransivat koulupäivän viihtyvyyttä. Istuen tehtävä rentoutus onnistui heikoimmin. Osasyynä oli oppilaiden vaikeus istua hyvässä asennossa tuolissa. Toisaalta oppilailla oli rentoutuksesta ehkä se käsitys, että rentona oleminen tarkoittaa velttoa asentoa. Kirjallisuudessa oli maininta, että istuma-asentokin käy, jos pään saa tuettua, mutta meidän olosuhteissa pään tukeutuminen esim. seinään ei ollut mahdollista.

Oppilaiden (erityisesti 3.luokka) kehonhahmottamisen pulmien vaikeus ja yleisyys tuli osittain yllätyksenä. Nämä pulmat ovat hyvä syy lähteä jatkossa tarjoamaan pienille oppilaille välinerentoutusta (telahieronta) tai muuta aikuisen tarjoamaa rentoutumismuotoa (läsnäoleva kosketus), jotta kehonhahmotus vahvistuisi. Samalla osan oppilaiden jännittyneisyys voisi lieventyä.

Tuokiot sopivat parhaiten kaksoistuntien väliin katkaisten sopivasti eri oppiaineiden välissä oppilaiden aherruksen. Ennen ruokailua olevissa tuokioissa osalla oppilaista oli jo nälkä, mikä heikensi keskittymistä.

Oma asennoitumiseni rentoutukseen ja tuokioiden ohjaamisen oli mielestäni positiivinen. 6. luokan positiivinen vastaanotto lisäsi motivaatiota edelleen siinä luokassa. 3. luokan ajoittaiset hankalat tilanteet (häirintä, ohjeiden kuuntelemattomuus) vaikuttivat välillä omaan motivaatioon heikentävästi. Toisaalta saman ryhmän motivoitunut oppilas auttoi jaksamaan myös sen ryhmän ohjaamista. Tuokioiden aikana sain positiivista palautetta rauhallisesta äänestäni ja äänen käytöstäni, mikä lisäsi innostusta asiaan.

Aihe on edelleenkin hyvin ajankohtainen sekä työssäni että siviilielämässäni. Työtä tehdessä olen oppinut lisää rentoutuksesta ja sen tärkeydestä. Edelleenkin olisi mielenkiintoista selvittää, miksi eri rentoutusmenetelmät toimivat eri tavalla eri-ikäisten kanssa. Tutkimani ryhmät olivat niin erilaisia ryhmädynamiikaltaan ja kielelliseltä tasoltaan, että vasteet rentoutukseenkin olivat hyvin erilaisia. Haluaisin tutkia vielä rauhoittavan hengityksen oppimista ja sen vaikutuksia rentoutumisessa.

Koen, että rentoutuminen ja rentoutuksen opettaminen ovat erittäin tärkeitä lapsille ja nuorille, vaikkakin rentoutus tuntuu olevan keino "hoitaa oireita", kun pitäisi pystyä vaikuttamaan oireita aiheuttaviin syihin. Tänä lukuvuonna pidän rentoutustuokioita koulussamme kolmelle ryhmälle, joiden opettajat ovat myös vakuuttuneita rentoutumisen opetteluun tarpeellisuudesta. Pienempien oppilaiden (nykyiset 4 lk) tuokiot ovat keväisten kokemusten pohjalta nyt telahierontaa, jonka toivon vähentävän jännittyneisyyttä, tuovan rauhoittavaa kosketusta ja vahvistavan kehonhahmottamista. Isommilla oppilailta jatkuu progressiivinen rentoutus maaten sekä mielikuvarentoutus.

## Lähteet:

Ahonen, Timo – Viholainen, Helena – Cantell, Marja – Rintala, Pauli 2005. Teoksessa Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim.): Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus. s.7-24.

Autio, Tuire – Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Ayres, A. Jean 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Tapola, Lari (suom.). Juva: WS Bookwell Oy.

Belknap, Martha 1994. Lohikäärmeen kesyttäminen. Luovia rentoutusharjoituksia lapsille. Helsinki: TVL-kuntopalvelut.

Gallagher-Mundy, Chissie 1999. Rentoutuminen. Kehon ja mielen rentoutusopas. Ahvonen, Sari-Anne (suom.). Helsinki: Gummerrus Oy.

Geisselhart, Roland – Hoffman-Burkart, Christiane 2004. Hyvästi stressi – parhaat rentoutustekniikat. Hellsten, Sari (suom.). Helsinki: Oy Rastor AB.

Gelb, Michael J. 2013. Vapaana oppimaan. Kehon kautta tietoiseen oppimiseen. Kuopio: Kuopion Alexander-tekniikka (KAT).

Germain, Adriana 2008. Pirstä mieli paranna keho. Itsehoito-opas stressin hallintaan ja elinvoiman lisäämiseen. Helsinki: WSOY.

Herrala, Helinä – Karhola, Tytti – Sandström, Marita 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY.

Huisman, Tuulamarja – Nissinen, Anu 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim.): Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 25-46.

Hyvinvoinnin taitoja voi oppia. Suomen Mielenterveysseuran Vahvistamo. <<http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/hyvinvointi>>. Verkkodokumentti. Luettu 6.3.2013.

Jokiniva, Miia 2013. Hengähdyshetkiä – opas stressittömään elämään. Helsinki: Gummerrus Oy.

Kataja, Jukka 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.

Koljonen, Maija 2011. Miksi psykomotoriikan lähestymistapaa tarvitaan? Teoksessa Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK - Kustannus Oy.

Kranowitz, Carol Stock 2003. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Tapola, Lari (suom.). Juva: WS Bookwell Oy.



Kunto Plus 8/2011. Rutkasti lisävoimaa yksinolosta: 10 minuuttia päivässä riittää! Oslo: Bonnier Publication International AS.

Laasonen, Kaisu 2005. Liikkumisen iloa Sherborne-menetelmällä. Teoksessa Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim.): Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus. s.129-153.

Lingberg, Tuikka 2012. Rentoutumisen avaimet – vapaudu stressistä ja jännityksestä. Helsinki: Delffiini Kirjat.

Miettinen, Anneli & Rotkirch, Anna 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Perhebarometri 2011. Katsauksia. Helsinki: Väestöliitto. [http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/64dc4c866557cd4fd4734da185668709/1368264855/application/pdf/1693043/Perhebarometri%202011\\_Web.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/64dc4c866557cd4fd4734da185668709/1368264855/application/pdf/1693043/Perhebarometri%202011_Web.pdf). Verkkodokumentti. Luettu 24.4.2013

Passolt, Michael – Schindler, Jürgen 2005. Hyperaktiivisen lapsen psykomotorinen terapia. Teoksessa Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim.): Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 107- 127

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2010. Määräykset ja ohjeet 2011:20. Helsinki: Opetushallitus. s. 10-21. Verkkodokumentti. <[http://www.oph.fi/download/132882\\_Perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteiden\\_muutokset\\_ja\\_taydennykset2010.pdf](http://www.oph.fi/download/132882_Perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteiden_muutokset_ja_taydennykset2010.pdf)> Luettu 28.4.2013.

Rintala, Pauli – Huovinen, Terhi – Niemelä, Satu 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 168.

Svennevig, Hanna 2005. Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Helsinki: WSOY.

Uvnäs Moberg, Kerstin 2007. Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Kankkunen Riitta (Suom.) Helsinki: Edita.

Vainio, Anneli 2009. Rentoutuminen. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kha00088](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088)> Verkkodokumentti. Luettu 12.5.2013.

Willard, Christopher 2013. Lapsen ja nuoren mieli. Mindfulness-harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittamiseen ja tasapainoon. Mudie, Raya (suom.). Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

Wilson, Paul 2000. Suuri mielenrauhan kirja. Liljamo, Ritva (Suom.) Helsinki: WSOY.

Yack, Ellen – Sutton, Shirley – Aquilla, Paula 2001. Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Juva: WS Bookwell Oy.

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lapsen psykomotriseen tukemiseen. Lahti: VK-Kusatannus Oy.

## Tuokiot viikot 1 ja 2

### Jännitys-rentoutus istuen

Istu mukavasti tuolilla. Katso, että selkä on hyvin selkänojassa ja jalat alustalla tai jalkatuen päällä. Voit sulkea silmäsi, jos haluat.

Ota käsillä kiinni tuolin reunoista. Ojenna molemmat jalat suoraksi eteenpäin ja vedä nilkkoja koukkuun. Pidä jalkoja hetki jännityksessä. Löysää sitten jännitys ja laske jalat rennoksi alustalle/jalkatuen päälle. Tunnet, että jalkasi ovat rentoina painavan tuntuiset.

Laita sitten kädet tuolin reunalle siten, että sormet ja koko kämmen menevät reisien alle. Vartalo voi nojata hieman eteenpäin, jos kädet eivät muuten yllä. Ponnista nyt käsiä suoraksi ja yritä saada ylävartaloa nousemaan vähän ylöspäin ja mahdollisesti peppu irtoamaan hieman tuolista. Päästä kädet rennoksi ja nosta ne syliisi.

Laita kädet ristiin. Nosta nyt kädet ylös ja kurota kohti kattoa. Kurota niin, että tunnet venytystä vartalossasi. Laske sitten kädet rennoksi syliisi.

Siirrä nyt ajatuksesi hartioihin ja olkapäihin. Nosta hartioita korviin päin ja pidä hetki ylhäällä. Päästä hartiat rentona alas. Tunnet, että kädet ja hartiat ovat painavat ja rennot.

Keskity nyt kasvojen lihaksiin. Jännitä kaikki kasvojen lihaksen niin, että silmät, nenä ja suu ovat ihan mykkyrällä ja supussa. Pidä jännitys hetken aikaa ja päästä rennoksi. Tunnet kuinka kasvojen lihaksen rentoutuvat ja ilme muuttuu rauhallisesti ja tyytyväiseksi.

Hengitä nyt nenän kautta rauhallisesti sisään ja ulos. Tunnet, että kehoasi rentoutuu edelleen ja hengityksen mukana saat uutta energiaa ja voimaa. Ja jokaisella uloshengityksellä päästät pois kaikki jännitykset kehostasi ja mielestäsi.

Nyt voit herätellä kehoasi pyöräyttämällä kevyesti hartioita ja liikuttelemalla nilkkoja. Avaa silmäsi ja olet valmis jatkamaan päivän töitäsi virkistyneenä ja uusia voimia saaneena.

## Jännitys-rentoutus maaten

Mene selinmakuulle omalle patjalle tai alustalle. Laita jalat suoraksi ja kädet vartalon viereen. Voit sulkea silmät, jos haluat. Hengitä nyt oikein syvään sisään ja rauhallisesti ulos. Tee vielä uudelleen syvä hengitys. Tunnet, että syvään hengittäminen rauhoittaa sinun kehoa ja mieltäsi. Anna nyt hengityksen tasaantua. Syvä ja rauhallinen hengitys tuntuu ihan mahassa asti, maha liikkuu hengityksen tahdissa ylös ja alas.

Tavoitteena on tuntea jännittyneen ja rentoutuneen kehon osan eroja. Keskity nyt ajattelemaan jalkojasi. Ojenna jalat oikein pitkiksi ja kurota varpailla eteenpäin. Päästä jalat rennoksi. Tunnet, että jalat rentoutuvat ja muuttuvat painaviksi.

Keskity nyt pakaroiden alueella. Jännitä pakarat tiukaksi. Ja päästä jännitys. Koko takamuksen alue rentoutuu.

Siirrä ajatukset nyt sinun vatsaasi ja selkääsi. Tunnet, kuinka maha liikkuu ylös ja alas hengityksen tahdissa. Jännitä nyt vatsaasi pullistamalla maha oikein isoksi. Ja päästä maha ihan rennoksi ja anna hengityksen virrata vapaasti ja rauhallisesti.

Keskitä ajatuksesi nyt olkapäihisi. Vedä olkapäitä kohti korvia. Ja päästä rennoksi. Olkapäät laskeutuvat mukavasti alustalle.

Mieti nyt sinun käsiäsi. Ojenna kädet alustalla oikein pitkiksi ja sormet suoriksi. Ja päästä kädet rennoksi. Tunnet, että kädet rentoutuvat ja muuttuvat painavan tuntuiseksi.

Keskity nyt kasvojen alueelle. Jännitä kasvojen lihaksia niin, että suu menee suppuun, nenä nyripistyy ja silmät menee sikkaralle. Päästä kasvojen lihakset ihan rennoksi. Ilme muuttuu tyytyväiseksi ja rauhalliseksi.

Nyt on koko keho rentona ja voit maata rauhallisesti hengittäen alustalla. Tunnet, että lisää voimaa virtaa sinuun joka hengityksellä ja jaksat tämän rentoutuksen jälkeen taas oppia uusia asioita ahkerasti.

Nyt voit alkaa herättelemään kehoa liikuttelemalla sormia ja varpaita ja avaamalla silmäsi. Nouse rauhallisesti ylös ja olet sitten valmis päivän töihin.

### Mielikuvarentoutus (mieluisa paikka)

Tarkista, että istut mukavassa asennossa jalat alustalla ja kädet rentona sylissä. Istu sellaisessa asennossa, että pystyt olemaan siinä koko tuokion ajan. Sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti. Anna hengityksen kulkea rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos. Keskity hetkeksi hengitykseesi.

Siirry nyt hiljaa mielessäsi paikkaan, jossa olisit kaikkein mieluiten juuri nyt. Valitse sellainen paikka, jossa voit tuntea olosi täysin turvalliseksi ja huolettomaksi. Mieti siitä täydellinen levon ja rentoutumisen paikka.

Mieti hetki sitä paikkaa. Miltä siellä näyttää? Paistaako siellä aurinko? Oletko ulkona vai sisätiloissa? Onko lähelläsi muita ihmisiä vai oletko yksin? Mitä värejä näet ympärilläsi? Mitä tuoksuja tunnet nenässäsi? Kuuletko luonnon ääniä tai musiikkia?

Havainnoi ympäristön lisäksi myös oman kehosi tuntemuksiasi. Kuinka hyvältä tuntuu olla siellä. Mielesi on ihan rauhallinen ja tyytyväinen. Anna mielikuvituksen rauhassa tehdä olostasi yhä miellyttävämpi ja rentoutuneempi.

Tunnustele mielessäsi eri kehon osia, kuinka ne tuntuvat rennoilta ja levänneiltä. Palaa nyt hitaasti arkitodellisuuteen. Voit liikutella kevyesti sormia ja varpaita. Kun avaat silmäsi, tunnet itsesi täysin rentoutuneeksi ja virkistyneeksi.

Tuokiot viikot 3 ja 4

Jännitys-rentoutus istuen

Istu tuolilla hyvässä asennossa. Selkä nojaa tuolin selkänojaan. Jalat ovat lattialla vierekkäin. Kädet lepäävät sylissä. Hengitä rauhallisesti nenän kautta.

Mieti, miltä sinun keho nyt tuntuu? Onko se joka puolelta rento vai onko jossain kohtaa vähän jännitystä. Anna jännitysten poistua aina uloshengityksen mukana ja tunne kehon ja mielen rauhoittuminen hengityksen aikana.

Keskity nyt jalkojen alueelle. Paina jalkapohjia voimakkaasti lattiaa vasten ja tunne jalkojen jännitys. Päästä rennoksi. Voit kevyesti heilutella polvia, jotta tunnet, että jalat ovat rennot.

Keskity nyt vatsan ja selän alueelle. Maha liikkuu hengityksen tahdissa. Jännitä nyt vatsalihakset tiukaksi niin, että maha muuttuu kovaksi. Ja päästä rennoksi. Maha jatkaa rauhallista liikkumista hengityksen tahtiin.

Päästä nyt kädet roikkumaan vartalon viereen, hartiat ovat vielä rennot. Kurota nyt käsillä ja sormilla lattiaa kohti ja tunne samalla jännitys olkapäissä saakka. Päästä rennoksi ja nosta kädet takaisin syliin.

Mieti nyt sinun kasvojen aluetta. Ovatko kasvojen lihakset rennot vai kiristääkö jostakin kohtaa? Purista nyt suu tiukaksi viivaksi ja purista myös silmät tiukasti kiinni. Ja päästä rennoksi. Tunnet nyt kasvojen lihasten rentoutuvan.

Koko kehosi on nyt rento. Jos jossakin kohtaa tunnet vielä jännitystä, niin päästä sekin paikka rennoksi. Nauti nyt rentouden ja rauhallisuuden tunteesta. Hengitys virtaa vapaana ja antaa sinulle lisää energiaa ja voimaa.

Voit mielessäsi kehua itseäsi siitä, että osaat ja pystyt rentoutumaan ja opit sitä lisää. Rentoutumisen avulla voit rauhoittaa ja virkistää mieltäsi ja kehoasi.

Liikuttele nyt kevyesti sormia ja varpaita. Avaa silmäsi. Voit nyt virkistyneenä jatkaa päivän töitäsi.

## Jännitys- rentoutus maaten

Makaa selällään, kädet ja jalat suorana. Pää on keskiasennossa. Hengitä rauhallisesti nenän kautta.

Nyt saat keskittyä ihan itseesi ja ajatella vain sitä, miltä itsessäsi tuntuu tai mitä kehosasi tapahtuu. Ei tarvitse ollenkaan miettiä, mitä muut tekevät tai ajattelevat. Tämä hetki on sinulle itsellesi.

Keskity nyt ajattelemaan jalkojasi. Paina jalkoja alustaa vasten niin, että tunnet jalkojen jännittyvän. Päästä jalat rennoksi. Tunnet, että rentoutuessa jalat painuvat tiiviisti lattiaa vasten.

Keskity nyt ajattelemaan sinun keskivartaloa ja hartioiden aluetta. Paina yläselkää ja hartioita lattiaa vasten. Tunnet jännityksen koko yläkehossasi. Päästä rennoksi. Huokaise samalla syvään, kun hengitysilhaksetkin rentoutuvat.

Mieti nyt sinun käsien aluetta. Paina koko käsivarsi ja kämmen alustaa vasten. Pidä hetki jännitys ja päästä rennoksi. Anna käsien asettua rentoon asentoon kehosi vierelle.

Keskity nyt kasvojen ja pään alueelle. Paina päätä kevyesti alustaa vasten. Löysää jännitys. Anna niskan, kaulan ja kasvojen alueen rentoutua.

Koko kehosi on nyt rento. Jos jossain kohtaa tunnet vielä jännitystä, päästä jännitys pois uloshengityksen mukana. Sisäänhengityksen mukana saat itsellesi uutta voimaa ja energiaa. Nauti nyt hetken ajan rennosta olostasi rauhassa hengitellen.

Pieni pysähtyminen näin opiskelujen keskellä antaa sinulle voimia keskittyä oppimiseen ja auttaa jaksamaan päivän touhuissa. Nyt voit alkaa kevyesti liikuttelemaan jalkoja ja käsiä ja avata silmäsi. Nouse rauhallisesti istumaan virkistynein mielin.

### Mielikuvarentoutus (muisto)

Tänään keskitymme miettimään omassa mielessä mukavia asioita ja rentoutumaan niiden mukana.

Istu mukavassa asennossa tuolissasi. Katso, että jalat ovat hyvin alustalla ja kädet lepäävät rentona sylissä. Istu sellaisessa asennossa, että pystyt olemaan siinä koko tämän tuokion ajan. Voit sulkea silmäsi, jos haluat. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja nenän kautta ulos. Keskity hetki hengittämään rauhallisesti.

Mieti nyt joku mukava paikka, jossa olet joskus ollut. Mieti sellainen paikka, jossa sinulla oli turvallinen olo. Sellainen paikka, jossa sinulla oli hyvä olla. Mieti hetki sitä paikkaa. Minkälainen ympäristö siinä oli? Olitko ulkona vai sisätiloissa? Oliko siellä muita kuin sinä? Mieti, minkälainen tuoksu siellä oli? Mitä värejä siellä näkyi? Kuului siellä luonnon ääniä tai musiikkia? Muistat, että sinulla oli siellä hyvä olla ja haluaisit mennä sinne joskus ehkä uudestaan.

Siinä istuessasi voit tuntea sen saman turvallisuuden ja hyvän olon, mitä siellä muistosi paikassa tunsit. Istut rentona ja rauhallisena ja tunnet, miten hengityksen mukana virtaa lisää voimaa sinuun. Tunnet, miten se sama hyvä olo jatkuu ja saat itsellesi uutta energiaa.

Voit nyt palata hiljalleen muistosi ääreltä tähän päivään liikuttelemalla sormia ja varpaita. Avaa silmäsi. Olet nyt valmis jatkamaan tämän päivän tehtäviäsi virkistyneenä ja voimistuneena.

Tuokiot vkot 5 ja 6

Jännitys-rentoutus istuen

Istu tuolilla hyvässä asennossa. Selkä nojaa tuolin selkänojaan. Jalat ovat lattialla vierekkäin. Kädet lepäävät sylissä. Sulje silmät, jotta voit paremmin keskittyä omaan tekemiseen. Hengitä nenän kautta syvään sisään ja puhalla rauhallisesti ulos. Tee vielä toinen syvä hengitys. Tunnet hengityksen jo rauhoittavan mieltäsi ja kehoasi. Anna nyt hengityksen palautua rauhalliseksi.

Keskity nyt jalkojen alueelle. Kipristä varpaasi koukkuun. Pidä niitä hetki jännittyneenä. Anna varpaiden rentoutua.

Purista nyt polvia voimakkaasti yhteen. Päästä rennoksi. Voit kevyesti heilutella polvia, jotta tunnet, että jalat ovat rennot.

Keskity nyt vatsan ja selän alueelle. Maha liikkuu hengityksen tahdissa. Työnnä olkapäitä voimakkaasti taaksepäin ja tunnet jännityksen selässä, rintakehässä ja vatsassa. Ja päästä rennoksi. Hartiat rentoutuu ja mahan ja selän alue rentoutuu.

Keskity nyt käsien alueelle, kädet ovat rentona sylissä. Paina nyt käsiä vartaloa vasten ja päästä rennoksi. Koko käsivarsi ja sormetkin rentoutuvat.

Mieti nyt sinun kasvojen aluetta. Tunnet, että ilmeesi on rauhallinen ja tyytyväinen. Purista nyt hampaitasi tiukasti yhteen, jolloin leukalihaksesi kiristyvät. Anna leuan rentoutua. Rypistä nyt otsaasi, tunnet jännityksen otsan alueella. Ja rentouta. Tunnet, että kasvojen alue on rento.

Koko kehoasi on nyt rento. Keskitä ajatuksesi hengitykseesi ja tunne, miten hengitys virtaa vapaana. Tunnet, miten hengityksen mukana positiivinen energia siirtyy jokaiseen kehon osaasi, sormenpäistä varpasiin asti. Nauti nyt hetki rauhassa hyvästä olotasi.

Voimista nyt hengitystä ja tuo ajatukset tähän hetkeen. Avaa silmäsi. Olet valmis jatkamaan päivän töitäsi virkistynein mielin.



## Jännitys- rentoutus maaten

Makaa selällään, jalat suorana. Laita toinen käsi kevyesti rinnan päälle ja toinen mahan päälle. Harjoitellaan syvään hengitystä nenän kautta. Tunnet käsissäsi, liikkuuko sekä rintakehä että maha hengityksesi tahdissa. Hengitä nyt syvään kolmeen laskien (1,2,3) ja uloshengitys kolmeen laskien (1,2,3). Tee vielä uudelleen syvä hengitys kolmeen laskien (sisään 1,2,3 ja ulos 1,2,3). Anna nyt hengityksen tasaantua rauhalliseksi.

Tämä hetki on nyt sinulle itsellesi. Ajattele sitä, miltä itsessäsi tuntuu tai mitä kehossasi tapahtuu.

Keskisty nyt ajattelemaan jalkojasi. Koukista nilkkojasi voimakkaasti eli varpaat yrittävät osoittaa kasvoja kohti. Päästä jalat rennoksi. Tunnet, että rentoutuessa jalat painuvat tiiviisti lattiaa vasten.

Keskity nyt ajattelemaan keskivartalosi aluetta. Purista vatsalihakset tiukoiksi niin, että vatsa muuttuu kovaksi. Pidä hetki ja päästä rennoksi. Hengitä nyt rauhallisesti syvään ja samalla tunnet, miten hengityslihaksetkin rentoutuvat.

Mieti nyt sinun käsien aluetta. Anna käsien levätä rentona vartalon vieressä. Purista nyt käsiä voimakkaasti nyrkkiin. Pidä hetki nyrkissä ja päästä rennoksi. Anna käsien asettua rentoon asentoon kehosi vierelle.

Keskity kasvojen ja pään alueelle. Purista silmät tiukasti kiinni ja suu tiukaksi viivaksi, tunnet kasvolihasten jännittyvän. Löysää jännitys. Anna kasvojen alueen rentoutua, silmien alue, nenän alue ja suun ja leuan alue rentoutuu.

Koko kehosi on nyt rento. Hengitys virtaa vapaana sisään ja ulos. Voit keskittyä kuulos-telemaan ja tunnustelemaan hengityksen kulkua kehossasi. Tunnet rennon olon tuoman kehon levollisuuden. Mielesi on rauhallinen.

Voimista nyt hengitystäsi, tee kaksi syvää ja rauhallista hengitystä. Hengitä sisään kolmeen laskien ja ulos kolmeen laskien. Hengityksen myötä saat uutta voimaa ja virkistyt jatkamaan koulutyötäsi. Nyt voit alkaa kevyesti heiluttelemaan jalkoja ja käsiä ja avata silmäsi. Nouse rauhallisesti istumaan.

## Mielikuvat suurelle kuvaruudulle – visualisointiharjoitus

Istu mukavassa asennossa. Valitse sellainen asento, jossa pystyt olemaan koko tuokion ajan. Sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti nenän kautta. Keskity nyt hetki hengitykseesi ja mieti, miten se vaikuttaa sinun kehon ja mielen rauhoittumiseen.

Kuvittele nyt mielessäsi joku etelämeren aurinkoinen saari. Kuvittele tämä paikka nyt näkyväksi isolla televisioruudulla. Katsele nyt sitä ruutua suljetuin silmin; rannan pitkiä hietikkoja, lämmintä kesätuulta ja aavaa merta. Kun näet ne selvästi, astu sen jälkeen mielikuvituksessasi televisiokuvaan sisään.

Näe itsesi seisomassa tuon etelämeren paahteisella hiekalla. Panet merkille, mitä vaatteita sinulla on ylläsi, rento asentosi, tapa, jolla tuuli leyhyttelee tukkaasi, levollinen hymynväre kasvoillasi. Näet sen maiseman siinä ympärilläsi.

Kuule nyt äänet ympärilläsi aivan kuin olisit oikeasti siellä; rantaan loiskivat aallot, kirkuvat lokit, tuulen suhina puiden latvoissa.

Tunne sitten, miltä tuntuu olla siellä; auringon hehku ihollasi, tuulen viileä tervehdys kasvoillasi, jalkojen uppoaminen hiekkaan rantahiekkaan.

Kun tunnet tosiaan nauttivasi siellä olostasi, katsele ympärillesi, kuuntele ympäriltä kuuluvia ääniä ja tunnustele muita aistimuksia. Olet levollinen ja rentoutunut, ihan kuin oikeasti olisit tuolla mielikuvituksesi luomalla lumoavalla saarella.

Nyt rentoutuneena käännyt rannalta pois kävelemään sisämaahan päin ja palaat tähän hetkeen hengittämällä syvään ja avaamalla silmät. Voit vähän venyttellä käsiä ja jalkoja ja nouse sitten ylös.

## Tuokiot vkot 7 ja 8

## Jännitys-rentoutus istuen

Istu tuolilla hyvässä asennossa. Selkä nojaa tuolin selkänojaan. Jalat ovat lattialla vierekkäin. Kädet lepäävät sylissä. Hengitä rauhallisesti nenän kautta.

Mieti, miltä sinun keho nyt tuntuu? Onko se joka puolelta rento vai onko jossain kohtaa vähän jännitystä. Anna jännitysten poistua aina uloshengityksen mukana ja tunne kehon ja mielen rauhoittuminen hengityksen aikana.

Keskity nyt jalkojen alueelle. Paina jalkapohjia voimakkaasti lattiaa vasten ja tunne jalkojen jännitys. Päästä rennoksi. Voit kevyesti heilutella polvia, jotta tunnet, että jalat ovat rennot.

Keskity nyt vatsan ja selän alueelle. Maha liikkuu hengityksen tahdissa. Jännitä nyt vatsalihakset tiukaksi niin, että maha muuttuu kovaksi. Ja päästä rennoksi. Maha jatkaa rauhallista liikkumista hengityksen tahtiin.

Päästä nyt kädet roikkumaan vartalon viereen, hartiat ovat vielä rennot. Kurota nyt käsillä ja sormilla lattiaa kohti ja tunne samalla jännitys olkapäissä saakka. Päästä rennoksi ja nosta kädet takaisin syliin.

Mieti nyt sinun kasvojen aluetta. Purista nyt suu tiukaksi viivaksi ja purista myös silmät tiukasti kiinni. Ja päästä rennoksi. Tunnet nyt kasvojen lihasten rentoutuvan.

Koko kehosi on nyt rento. Jos jossakin kohtaa tunnet vielä jännitystä, niin päästä sekin paikka rennoksi. Nauti nyt rentouden ja rauhallisuuden tunteesta. Hengitys virtaa vapaana ja antaa sinulle lisää energiaa ja voimaa.

Voit mielessäsi kehua itseäsi siitä, että osaat ja pystyt rentoutumaan ja opit sitä lisää. Rentoutumisen avulla voit joko rauhoittaa itseäsi jännittävässä tilanteessa tai illalla nukkumaan mennessä tai väsyneenä virkistää mieltäsi ja kehoasi.

Liikuttele nyt kevyesti sormia ja varpaita. Avaa silmäsi. Voit nyt virkistyneenä jatkaa päivän töitäsi.

## Jännitys-rentoutus maaten

Mene selinmakuulle omalle patjalle. Laita jalat suoraksi ja kädet vartalon viereen. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Sulje silmäsi. Keskity hetkeksi hengittämään nenän kautta sisään ja ulos. Syvä ja rauhallinen hengitys rauhoittaa kehoasi ja mieltäsi.

Keskity nyt ajattelemaan jalkojasi. Ojenna jalat oikein pitkiksi ja kurota varpailla eteenpäin. Päästä jalat rennoksi. Tunnet, että jalkojen lihakset rentoutuvat.

Siirrä ajatukset nyt sinun vatsaasi ja selkääsi. Tunnet, kuinka maha liikkuu ylös ja alas hengityksen tahdissa. Jännitä nyt vatsaasi pullistamalla maha oikein isoksi. Ja päästä maha ihan rennoksi ja anna hengityksen virrata rauhallisesti.

Mieti nyt sinun käsiä. Ojenna kädet alustalla oikein pitkiksi ja sormet suoriksi. Ja päästä kädet rennoksi. Tunnet, että kädet rentoutuvat ja muuttuvat painavan tuntuiseksi.

Keskitä ajatuksesi nyt olkapäihisi. Vedä olkapäitä kohti korvia. Ja päästä rennoksi. Olkapäät laskeutuvat mukavasti alustalle.

Keskity nyt kasvojen alueelle. Jännitä kasvojen lihaksia niin, että suu menee suppuun, nenä nyripistyy ja silmät menee sikkaralle. Päästä kasvojen lihakset ihan rennoksi. Ilme muuttuu tyytyväiseksi ja rauhalliseksi.

Nyt koko kehosi on rento ja voit maata rauhallisesti hengittäen alustalla. Tunnet, kuinka uloshengityksen mukana päästät kaikki jännitykset ja huolet pois itsestäsi ja tilalle virtaa sisäänhengityksen aikana uutta energiaa. Rentoutuksen jälkeen tunnet itsesi voimistuneeksi ja sinulla on energiaa uusien asioiden oppimiseen.

### Mielikuvarentoutus (mieluisa paikka)

Tarkista, että istut mukavassa asennossa jalat alustalla ja kädet rentona sylissä. Istu sellaisessa asennossa, että pystyt olemaan siinä koko tuokion ajan. Sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti. Anna hengityksen kulkea rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos. Keskity hetkeksi hengitykseesi.

Siirry nyt hiljaa mielessäsi paikkaan, jossa olisit kaikkein mieluiten juuri nyt. Valitse sellainen paikka, jossa voit tuntea olosi täysin turvalliseksi ja huolettomaksi. Mieti siitä täydellinen levon ja rentoutumisen paikka.

Mieti hetki sitä paikkaa. Miltä siellä näyttää? Paistaako siellä aurinko? Oletko ulkona vai sisätiloissa? Onko lähelläsi muita ihmisiä vai oletko yksin? Mitä värejä näet ympärilläsi? Mitä tuoksuja tunnet nenässäsi? Kuuletko luonnon ääniä tai musiikkia?

Havainnoi ympäristön lisäksi myös oman kehosi tuntemuksiasi. Kuinka hyvältä tuntuu olla siellä. Mielesi on ihan rauhallinen ja tyytyväinen. Anna mielikuvituksen rauhassa tehdä olostasi yhä miellyttävämpi ja rentoutuneempi. Tunnustele mielessäsi eri kehon osia, kuinka ne tuntuvat rennoilta ja levänneiltä.

Palaa nyt hitaasti arkitodellisuuteen. Voit liikutella kevyesti sormia ja varpaita. Kun avaat silmäsi, tunnet itsesi täysin rentoutuneeksi ja virkistyneeksi.

Tuokiot vkot 9-10

Hengitysharjoitus istuen

Istu tuolilla mukavassa asennossa. Selkä nojaa selkänojaan. Jalat ovat tukevasti alustalla. Laita kädet kevyesti syliin. Hyvä istuma-asento on tärkeä siksi, että voit hengittää kunnolla. Sulje silmäsi.

Hengitä nenän kautta rauhallisesti ja tasaisesti. Keskity nyt hetki hengittämiseen. Hengitä nyt nenän kautta sisään syvään niin, että rintakehä ja maha kohoaa. Ja hengitä nenän kautta rauhallisesti ulos. Tee vielä toinen rauhallinen ja syvä hengitys. Huomaat, että rauhallisen hengityksen aikana sinun keho rauhoittuu ja rentoutuu.

Tässä luokassa on nyt rauhallinen hetki rentoutua. Saat keskittyä itseesi ja oman kehon tuntemuksiisi. Tunnet siinä istuessasi, että selkäsi nojaa tukevasti selkänojaan ja jalat pysyvät alustalla. Hengityksen mukana viileä ilma virtaa nenäsi kautta sisään ja lämmin ilma virtaa ulos.

Keskity nyt ajattelemaan sinun jalkoja. Tunnet, miten painavat ne ovat ja ne lepäävät rauhallisesti alustalla.

Ajattele nyt vatsan ja selän aluetta. Tunnet, miten maha liikkuu hengityksen tahdissa. Maha ja selän alue ovat ihan rentona.

Keskity nyt olkapäihin ja käsiin. Kädet lepäävät rentoina sylissä ja olkapäät ovat rentona. Sormet ovat ihan kevyet ja rennot.

Pääkin on rentona keskiasennossa. Kasvoilla on tyytyväinen ja rauhallinen ilme, kun kaikki kasvojen lihaksetkin ovat rentoina.

Hengitys virtaa nenän kautta tasaisesti. Tunnet, kuinka uloshengityksen mukana päästät kaikki jännitykset ja huolet pois itsestäsi ja tilalle virtaa sisäänhengityksen aikana uutta voimaa ja uutta energiaa. Mielesi on tyyni ja rauhallinen.

Kun lasken viiteen, tuot ajatuksesi hiljalleen tähän hetkeen. 5 – 4 – 3 – 2 – 1. Nyt olet valmis avaamaan silmäsi ja nousemaan virkistyneenä ylös.

## Hengitysharjoitus maaten

Makaa selinmakuulla, kädet ovat vartalon vieressä, jalat ovat vierekkäin lattialla. Sulje silmäsi.

Hengitä nenän kautta rauhallisesti ja tasaisesti. Keskity nyt hetki hengittämiseen. Hengitä nenän kautta sisään syvään. Ja hengitä nenän kautta ulos. Tee vielä toinen rauhallinen ja syvä hengitys. Huomaat, että rauhallisen hengityksen aikana sinun keho rauhoittuu ja rentoutuu.

Nyt on rauhallinen hetki rentoutua. Saat keskittyä itseesi ja oman kehon tuntemuksiisi. Hengityksen mukana viileä ilma virtaa nenäsi kautta sisään ja lämmin ilma virtaa ulos. Keskity nyt ajattelemaan sinun jalkoja. Tunnet, miten painavat ne ovat ja ne lepäävät rauhallisesti alustalla.

Ajattele nyt vatsan ja selän aluetta. Tunnet, miten maha liikkuu hengityksen tahdissa. Maha ja selän alue ovat ihan rentona.

Keskity nyt olkapäihin ja käsiin. Kädet lepäävät rentoina alustalla ja olkapäät ovat rentona. Sormet ovat ihan kevyet ja rennot.

Pääkin on rentona keskiasennossa. Kasvoilla on tyytyväinen ja rauhallinen ilme, kun kaikki kasvojen lihaksetkin ovat rentoina.

Hengitys virtaa nenän kautta tasaisesti. Tunnet, kuinka uloshengityksen mukana päästät kaikki jännitykset ja huolet pois itsestäsi ja tilalle virtaa sisäänhengityksen aikana uutta voimaa ja uutta energiaa. Mielesi on tyyne ja rauhallinen.

Kun lasken viiteen, tuot ajatuksesi hiljalleen tähän hetkeen. 5 – 4 – 3 – 2 – 1. Nyt olet valmis avaamaan silmäsi ja nousemaan virkistyneenä ylös.

## Mielikuvaharjoitus – hiekkaranta

Istu mukavassa asennossa. Valitse sellainen istuma-asento, jossa pystyt olemaan koko tuokion ajan. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos nenän kautta. Keskity nyt hetki hengittämiseen.

Kuvittele käveleväsi kesäisellä merenrannalla. Aamuaurinko paistaa vielä matalalta, mutta rannan lokit jo kirkuvat. Tunnet auringon lämmön ihollasi. Mereltä tuleva tuuli tarttuu hiuksiisi. Olet paljain jaloin. Jokaisella askeleella varpaasi uppoavat viileään hiekkaan. Kuljet nousevaa aurinkoa kohti. Kävelet vedenrajaan ja tunnet viileän veden jalkojesi alla. Kuulet jokaisella askeleellasi veden loiskahdusta ja tunnet, miten vesipisarot roiskuvat säärille. Jatkat matkaasi kuivalla hiekalla.

Aurinko on noussut jo korkealle ja se lämmittää hiekan pian lämpimäksi. Istahdat rannalle katselemaan merelle. Vesi välkehtii ja kimaltaa. Vain pieni tuulenvire tuntuu kasvoilla. Kuulet lокkien kirkunaa ja veden kevyttä liplatusta, kun pienet aallot rantautuvat. Hengität keuhkoihisi raikasta meri-ilmaa. Nautit rannan rauhallisuudesta. Vain lintu ja vesi liikehtivät.

Tunnet olosi lämpimäksi ja raukeaksi. Sinun on hyvä olla.

Palaa nyt hitaasti tähän hetkeen laskemalla mielessäsi viiteen. Nyt olet valmis avaamaan silmäsi. Tunnet itsesi voimistuneeksi ja virkistyneeksi.



Tutkimuslupa

8.3.2013

Olen ----- yksikön toimintaterapeutti Lea Karjalainen. Suoritan erikoistumisopinnot Helsingin Metropolissa aiheesta Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena. Opintoihin liittyvässä kehittämistyössä pidän koulussamme kahdelle luokalle pieniä rentoutustuokioita oppituntien lomassa. Tehtävässä tutkin, miten viikoittaiset rentoutustuokiot vaikuttavat oppilaan oppimistilanteeseen. Lapsenne oma opettaja on aina läsnä tuokioidissa ja tekee kanssani havaintoja tuokioiden vaikutuksista. Teen kehittämistehtävästä kirjallisen raportin koulutustani varten.

Pyydän lupaa arvioida lastanne oppimistilanteissa tutkimuksen kuluessa. Lapsen taustatiedoista vain luokka-aste, sukupuoli ja muutettu etunimi tulevat näkyviin tehtävässä. Lapsenne oikea henkilöllisyys ei tule esille.

Lapseni \_\_\_\_\_ toimintaa saa arvioida ja tietoja käyttää kehittämistehtävässä.

Lapseni \_\_\_\_\_ toimintaa ei saa raportoida kehittämistehtävässä.

---

Huoltajan allekirjoitus

Terveisin

Lea Karjalainen  
Toimintaterapeutti  
p.

**Alkuarviointi**

Oppilaan nimi:

Pvm:

	Ei ollen- kaan	Ajoittain jonkin verran	Ajoittain runsaasti	Usein jonkin verran	Usein runsaasti
Onko oppilaalla jännittynei- syyttä (fyysistä tai psyykkis- tä) koulupäivän aikana? Mitä ja milloin?					
Onko oppilaalla levottomuut- ta koulupäivän aikana? Milloin?					
Onko oppilaalla tarkkaavai- suuden/ keskittymisen pul- mia koulussa? Milloin?					
Onko oppilaalla väsymystä koulupäivän aikana? Milloin?					
Onko oppilaalla kärsimättö- myyttä koulussa? Missä tilanteissa?					
Jotain muuta huomioitavaa?					

Kuvaile vapaamuotoisesti oppilaan niitä asioita, joihin toivot muutosta?

Mitä apua toivoisit rentoutuksen tuovan oppilaalle?

**Loppuarviointi**

Oppilaan nimi:

Pvm:

	Ei ollen- kaan	Ajoittain jonkin verran	Ajoittain runsaasti	Usein jonkin verran	Usein runsaasti
Onko oppilaalla jännittynei- syyttä (fyysistä tai psyykkistä) koulupäivän aikana? Milloin?					
Onko oppilaalla levottomuutta koulupäivän aikana? Milloin?					
Onko oppilaalla tarkkaavai- suuden/ keskittymisen pulmia koulussa? Milloin?					
Onko oppilaalla väsymystä koulupäivän aikana? Milloin?					
Onko oppilaalla kärsimättö- myyttä koulussa? Missä tilanteissa?					
Jotain muuta huomioitavaa?					

Kuvaile vapaamuotoisesti, mitä muutosta rentoutustuokiot toivat oppilaalle?

Mitä ajattelet oppilaan oppineen tuokio-jakson aikana?





Saiko oppilas rentoutustuokioista sitä apua, mitä alussa hänelle toivoit? Jos ei, niin mistä arvelet sen johtuneen?

Mikä rentoutusmuoto mielestäsi sopi tälle oppilaalle parhaiten?

Millaisesta rentoutuksesta oppilas hyötyy mielestäsi jatkossa?

Rentoutuksen arviointi

Nimi: \_\_\_\_\_

				
Mitä pidit rentoutustuokioista?				
Mielikuvarentoutus (mieluisa paikka, televisioruudulla näkyvä kuva)				
Rentoutus istuen (jännitä lihas - rentouta lihas)				
Rentoutus maaten (jännitä lihas – rentouta lihas)				
Oliko rentoutuksesta sinulle hyötyä?				

