



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

JUULIA PIHLAJAVIITA

Pilven haituvilla – Rentoutusharjoituksia lapsille

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2023

TIIVISTELMÄ

Pihlajaviita, Juulia: Pilven haituvilla- Rentoutusharjoituksia lapsille
Opinnäytetyö, AMK
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto, Sosionomi (AMK)
Elokuu 2023
Sivumäärä: 33

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa valmis, visuaalisesti miellyttävä ja helppokäyttöinen rentoutuskorttikokoelma, työväline rentoutustaitojen harjoitteluun tueksi ja lapsen kokeman kuormittavuuden purkamiseksi sekä ennaltaehkäisemiseksi, varhaiskasvatuksen ammattilaisten käyttöön.

Rentoutuskorttikokoelma on suunniteltu käytettäväksi 4–6-vuotiaiden lasten kanssa varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa, ryhmä- ja yksilötyöskentelyssä, tarjoten välineen harjoitella rentoutumisen taitoja, pysähtymistä ja hiljentymistä yhdessä. Työelämäyhteistyönä korttikokoelma tehtiin Meri-Porin päiväkodin henkilökunnan ja lasten käyttöön.

Työn teoreettisen tietoperustan laadin kuvaamaan lapsen kuormituksen syitä ja seurauksia, rentoutumisen säätelymekanismeja ja vaikutuksia, rentoutumisen merkitystä lapsen oppimisen ja vuorovaikutussuhteiden tukemisessa. Eri-laisia rentoutusmenetelmiä tutkien, rakensin perustan, jonka pohjalta loin rentoutuskorttikokoelman ja sen käyttöä tukevan käyttäjän oppaan ratkaisukeistä näkökulmaa käyttäen. Rentoutuskorttikokoelman ja käyttäjän oppaan täydet tekijänoikeudet säilytän itselläni. Materiaalia ei ole lupa kopioida.

Avainsanat: lapsen kuormitus, lapsen stressi, rentoutuminen, rentoutusmenetelmät,

Abstract

Pihlajaviita, Juulia: Pilven haituvilla -Relaxation exercises for children
Bachelor's thesis
Bachelor of Health Care, Bachelor of Social Services
August 2023
Number of pages: 33

The goal of the functional thesis was to produce a complete, visually pleasing, and easy-to-use collection of relaxation cards; a tool to support the practice of relaxation skills and to relieve and prevent the burden experienced by the child, for use by early childhood education professionals.

The relaxation card collection is designed to be used with children aged 4–6 in early childhood education and pre-school, in group and individual sessions, offering a tool to practice relaxation skills and learning how to pause and quiet down together. As a work-life collaboration, the card collection was made for the use of the staff and children of Meri-Pori daycare center.

I prepared the theoretical knowledge base of the work to describe the causes and consequences of the child's stress, the regulation mechanisms and effects of relaxation, the importance of relaxation in supporting the child's learning and interactions. Researching various relaxation methods, I built a foundation on which I created a collection of relaxation cards and a user's guide to support its use, using a solution-oriented perspective.

I retain full copyright of the relaxation card collection and the user guide. It is not permitted to copy the material.

Keywords: child's stress, relaxation, relaxation methods

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTTAMISEKSI	7
2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	7
2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö	8
2.3 Työn teoreettiset lähtökohdat	8
3 LAPSEN KUORMITUS JA RENTOUTUMISEN HYÖDYT	10
3.1 Lapsen kuormitus	10
3.2 Lapsen kuormitus varhaiskasvatuksessa	11
3.3 Rentoutuminen lapsen kasvun ja kehityksen tueksi varhaiskasvatuksessa	12
3.4 Tunteiden säätely ja yhteisöllisyyden kokeminen	13
4 RENTOUTUMINEN	15
4.1 Rentoutumisen säätelymekanismi.....	15
4.2 Rentoutumisen fysiologiset vaikutukset.....	16
4.3 Rentoutumisen psyykkiset vaikutukset.....	17
5 RENTOUTUSMENETELMÄT	18
5.1 Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät.....	18
5.1.1 Hengitysrentoutus.....	18
5.1.2 Suggestio rentoutus (ajatuksen istuttaminen)	19
5.1.3 Mielikuvarentoutus	20
5.1.4 Mindfulness	21
5.1.5 Autogeeninen rentoutus.....	22
5.2 Aktiiviset rentoutusmenetelmät.....	23
5.2.1 Progressiivinen rentoutus	23
5.2.2 Kosketusrentoutus	24
6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA TUOTOKSEN KUVAAMINEN	26
6.1 Opinnäytetyön eteneminen.....	26
6.2 Toiminnallisen osuuden suunnittelu	27
6.3 Toiminnallisen osuuden toteutus	29
6.4 Valmis tuotos.....	30
7 POHDINTA	32
LÄHTEET	34

1 JOHDANTO

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että rentoutumistaitoja on voinut harjoitella lapsesta asti (Neuvokasperhe, 2020). Kyseessä on arvokas taito, jonka voi oppia.

Rentoutumisen ja pysähtymisen teema on kokemukseni mukaan noussut jatkuvasti esiin elämänrytmin kiihtymisen ja koetun kiireen lisääntymisen myötä. Stressistä käsitteenä on tullut arkipäiväinen ja aikuisten lisäksi se ulottuu myös lapsiin. Oma työskentely varhais- ja erityisvarhaiskasvatuksen piirissä, lastensuojelussa ja nuorten kanssa toimiessa on havahduttanut itseni huomaamaan päivittäisen liiallisen kuormituksen seurauksia arjessa ja herättänyt halun työskennellä teeman parissa. Suurin motivaattori työskentelyyn kuormituksen purkamiseksi on lopulta kouluikäinen lapseni, jonka kuormitus koulun alkaessa ilmeni lievinä käytösongelmina, mutta iltaisin vilkkaaksi leimattu lapsi ilmaisi halunsa meditoida. Aloimme rauhoittua ja rentoutua yhdessä. Olimme rauhoittuneet ennenkin, yhteinen ”halihetki” ja runsas oleilu sohvalla ennen nukkumaanmenoa oli rutiini, mutta lapsi kaipasi ohjattua kehon tietoista rauhoittamista, sillä koki tästä olevan apua. Lapsi kuvasi muun muassa kiukun tunteen tuntuvan fyysisesti käsissä. Rauhallinen kehorentoutus ja ajatusten tietoinen vieminen kehon tuntemuksiin auttoi häntä purkamaan näitä tunteita, minkä seurauksena hän halusi palata rentoutumisen pariin toistuvasti iltaisin. Havahduin, kuinka yksinkertaisella ja lempeällä toiminnalla oli niin merkittävä voima lapsen kokemaan hyvinvointiin. Lapseni olisi kaivannut kuormituksen tauotusta ja pysähdyksiä arjessaan kodin ulkopuolella jo varhain, paljon kauemmin kuin osasi itse tätä sanoittaa.

Hyvinvoinnin kokemuksen rinnalla rentoutumisella ja kuormittavuuden purkamisella on merkittävä vaikutus kykyyn oppia ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Käytännön opetustyön tärkein tavoite on saavuttaa positiivinen ja

rento oppimistila (Huotilainen, 2019, s. 37–39). Ajattelen, että Huotilaisen esiinnostama rento, positiivinen oppimistila saavutetaan sitä paremmin, mitä paremmin onnistumme kuormittavuustekijöitä vähentämään lasten arjessa ja oppimisympäristöissä antaen lapselle keinoja kuormituksen purkamiseksi positiivisen toiminnan kautta. Näin koen ennaltaehkäistävän mahdollisia haittatekijöitä, kuten kuormituksen purkautumista lapsen arkeen, millä on vaikutuksia myös lapsen itsetunnon ja minäkuvan kehittymiselle. Oman havainnointini mukaan pienten lasten oppimisympäristöissä kuormittavuuden purkamiseen keskitytään vain vähän. Haluankin opinnäytetyössäni vaikuttaa rentoutusharjoitusten kautta turvallisesti koetun ympäristön rakentumiseen ja ylläpitämiseen, josta varhaiskasvatuksen perusteissa on mainittu seuraavanlaisesti:

Varhaiskasvatuksessa tavoitteena on varmistaa oppimista edistävä turvallinen oppimisympäristö, joka pitää sisällään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Oppimisympäristön tarkoituksena on tukea lapsen terveen itsetunnon sekä sosiaalisten ja oppimisen taitojen kehittymistä monipuolisin vaihtoehtoin mahdollisuuksilla mieluiseseen tekemiseen, liikkumiseen, leikkimiseen ja pelailuun, mutta myös rauhallisen oleilun ja levon kautta. Lapsella tulee olla mahdollisuus maailman tutkimiseen koko kehollaan ja kaikin aistein. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 3.2; Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2022, 3.2)

Koen tärkeänä harjoitella rentoutumisen ja pysähtymisen taitoja ohjatusti jo varhaiskasvatuksen piirissä. 4–6-vuotiaana lapset ovat avoimen kiinnostuneita ja uteliaita uusia asioita kohtaan ja mielikuvituksella on suuri rooli lapsen arjen leikeissä sekä toiminnoissa (MLL, 2023). Rentousharjoitteet olen suunnitellut vastaamaan lasten luontaista taipumusta kiinnostua kehostaan ja ympäristöstään mielikuvitusta apuna käyttäen, mahdollistaen erilaisiin rentoutusmenetelmiin tutustumisen lyhyiden harjoitusten kautta.

Koko koulutuspolun ajan varhaiskasvatuksesta yliopistoihin tarvitsemme tunteen kyvystä palautua, rentoutua ja kasvattaa voimavaroja. Tämän kokemiin on oltava aikaa ja taitoja on syytä kartuttaa. (Huotilainen, 2019, s. 284)

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTTAMISEKSI

Opinnäytetyöni päätarkoituksena ja tavoitteena on toiminnallisen, rentoutumisen työvälineen suunnitteleminen ja toteuttaminen Porin Kaupungin, Meri-Porin varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen käyttöön.

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön päätarkoitus on luoda valmis, uudenlainen, helposti käytettävä työväline, joka ei vaadi käyttäjältään erikoisosaamista, lasten rentoutumisen taitojen harjoittamisen tukemiseksi ja lisäämiseksi.

Rentoutuskorttikokoelma on suunniteltu käytettäväksi 4–6- vuotiaiden lasten kanssa varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa, ryhmä- ja yksilötyöskentelyssä, antaen välineen rentoutumisen taitojen, pysähtymisen ja yhdessä hiljentymisen harjoitteluun.

Suunnitellulla työvälineellä, rentoutuskorttikokoelmalla, on tavoitteena vastata varhaiskasvatussuunnitelman perusteissakin mainittuun oppimisympäristön monipuolisuuden lisäämiseen, koko kehon ja aistien käytön aktivoimiseen rauhallisen olemisen ja rentoutumisen kautta, huomioiden lapsi fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Rentoutuskorttikokoelma toimii rauhoittumisen ja palautumisen taitojen ja menetelmien tutustumisen, harjoittelun sekä oppimisen välineenä, jonka tarkoitus on tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja lisätä ratkaisuja kuormittavuuden kokemuksen ennaltaehkäisyksi ja purkamiseksi.

Lopullinen tuotos, rentoutuskorttikokoelma sekä käyttäjän opas, luovutetaan Meri-Porin alueen varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen käyttöön kovapintaisena korttikokoelmana sekä kirjallisena oppaana työelämäyhteistyönä.

2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena syntyy edellä kuvattu valmis rentoutuskorttikokoelma sekä käyttäjän opas.

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan kehittämistä ohjeistamista, järjestämistä tai tehostamista, jonka tuloksena syntyy tuotos. Kirjallinen raportti esittelee asianmukaisen tietoperustan lisäksi toiminnallisen osuuden kuvauksen ja arvion suhteessa tietoperustaan sekä esittää tuotoksen valmistusvaiheet johdonmukaisesti. (SAMK) Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen kokonaisuus, joka koostuu käytännön toteutuksesta ja sen kirjallisesta raportoinnista. (Vilkka & Airaksinen, 2004, s. 9.)

2.3 Työn teoreettiset lähtökohdat

Opinnäytetyön teoreettinen osuus on koostettu opinnäytetyön tärkeimpien teemojen ja termien ympäriltä; lapsen kuormitus ja stressi, oppiminen, lapsen kasvu ja kehitys, rentoutuminen ja rentoutusmenetelmät, jotka toimivat pohjana toiminnallisen osuuden luomiselle. Edellisten teemojen kautta lähdin syventymään olemassa olevaan tutkimustietoon ja teeman aineistoon pääsääntöisesti suomalaisen kirjallisuuden kautta, jota etsin sekä internetin hakukoneista, e-kirjapalveluista, että Finna.fi- sivustolta tutustuen myös muihin aihealueen opinnäytetöihin ja lähdeluetteluihin kattavasti käyttäen hakusanoina yllä mainittuja termejä. Lisäksi käytin tukena opinnäytetyössäni muun muassa Opetushallituksen (OPH), Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL), Neuvokas-perheen, Käypähoidon, Terveyskylän ja Suomen Mielenterveys ry:n (Mieli ry) julkaisemaa verkkosisältöä.

Suunnittelu ja kirjoitustyössä halusin päästä käyttämään hyödyksi luovaa osaamistani, joten suunnittelin rentoutuskorttikokoelman ja käyttäjän oppaan graafisen suunnitteluohjelman avulla. Suunnittelemani materiaali perustuu keräämääni teorian tietoon rentoutumisesta ja eri rentoutusmenetelmistä. Taustajatoksina opinnäytetyössä toimivat seuraavat kysymysasettelut: mitä on lapsen kuormitus ja kuinka se näyttäytyy sekä, kuinka voimme tukea lasten

rentoutumisen, pysähtymisen ja hiljentymisen taitoja ja, mitä tällä voidaan saavuttaa.

3 LAPSEN KUORMITUS JA RENTOUTUMISEN HYÖDYT

Kuormitus on lapsen kokema *stressitila*, jossa yksilöön kohdistuu haasteita ja vaatimuksia siinä määrin, että sopeutumiseen käytettävät voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät (Mattila, 2022).

3.1 Lapsen kuormitus

Hyvin tavallinen lasta kuormittava uhka on aikuisilta siirtyvä kiire, joka tarttuu ympäristöstä lapseen. Lapsen aivojen peilisolujärjestelmä peilaa kaiken aikaa ympärillä olevien ihmisten toimintaa, eleitä ja liikkeitä. Lasten ympärillä kiireiset, kuormittuneet ja levottomat aikuiset saavat lapsenkin käyttäytymään kiireisesti, kärsimättömästi tai äksysti. Jatkuvat ylistimulaatiot, kuten melu, hälinä tai älylaitteet kuormittavat lapsia ja toimivat elimistöä kiihdyttäen. (Huotilainen, 2019, s. 139) Ylistimulaatio kuormittaa kehittyvää keskushermostoa (Sinkkonen, 2020, s. 83). Liiallisesta virikkeiden määrästä johtuva stressi on monen nykylapsen ongelma (Keltikangas-Järvinen, 2011, s.183).

Lapsen mieli ja keho ovat vaarassa jumiutua ylikuormitustilaan, kun arki altistaa lapsen liian suuren tietomäärän käsittelylle. Lapsen arjessa kuormittavat ja huomiota vievät tapahtumat saavat lapsen kehossa aikaan tilan, jossa keho on jatkuvasti valmiustilassa. Silloin sympaattisen hermoston ylivirittyneisyys kontrolloi kehoa. Fyysisiä merkkejä tästä voivat olla sydämen tykytys, väsymys tai katkeilevat yöunet. Psyykkisiä merkkejä ylivirittyneisyydestä puolestaan ovat kärsimättömyys, ahdistuneisuus, räjähtely tai lamaantuminen. (Karjalainen, 2018, s. 5)

Lapsen kehityksessä stressi on aina negatiivinen asia (Keltikangas-Järvinen, 2011, s. 181–182). Voimakas kuormitus vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin haitallisesti ja on yhteydessä esimerkiksi itsesäätelyn kehittymiseen, vuorovaikutussuhteisiin ja oppimiseen (Sainio ym., 2020, s. 50–51). Ylivirittyneisyys ja stressireaktio ilmenee lapsella kiihtymistilana; kielteisinä, aggressiivisinä ja energisinä käytösmalleina. Lapsen kokema stressi vaikuttaa

vuorovaikutuksen laadun lisäksi olennaisesti lapsen kykyyn oppia ja vastaanottaa uutta tietoa, sillä mieli keskittyy stressitilanteessa nopeisiin selviytymisratkaisuihin ja elämän säilyttämiseen oppimisen sijasta. (Huotilainen, 2019, 38, s. 139).

Stressikokemus ja kuormituksen kokemisen kynnykset ovat aina yksilöllisiä. Osa stressaantuu melusta, liiallisesta vaihtoehtojen määrästä, muutoksista ja vaihtelusta tai kiireestä. Osa taas kestää rankkojakin kokemuksia häiriintymättä niistä suuresti. (Sainio ym., 2020, s. 50–51)

3.2 Lapsen kuormitus varhaiskasvatuksessa

Lapsen aistit kuormittuvat nykyisin liiaksi visuaalisen ja auditiivisen ärsykkeiden tulvan myötä. Ylikuormittumista lisää muun muassa isot ryhmäkoot. (Sinkkonen & Korhonen, 2017, s. 170) Runsas vaihtuvuus varhaiskasvatuksen työntekijöissä, lapsissa ja/tai ympäristössä lisää lapsen kuormitusta, sillä lapsi pyrkii sopeutumaan vaihtuviin tilanteisiin (Sinkkonen & Korhonen, 2017, s. 90) Suomen Vanhempainliiton julkaisemat tulokset tuovat ilmi vanhempien kokemuksen huolen varhaiskasvatuksen henkilöstön resurssien riittämättömyydestä ja kokemasta kuormituksesta sekä näiden heijastumisesta lapsiin, sillä vanhemmat kokivat varhaiskasvatuksessa kiireen ja kuormituksen näkyvän lapsissa stressaantumisen, kiukkuisuuden ja levottomuuden lisääntymisenä. (Komulainen, 2022)

Lapsen ylikuormittuminen voi näkyä herkästi impulsiivisuutena ja levottomuutena. (Sinkkonen & Korhonen, 2017, s. 170) Varhaiskasvatuksessa lapsen liiallinen kuormitus voi ilmentyä lapsen syrjään vetäytymisenä, passiivisuutena ja omissa oloissaan viihtyvyytenä. Kuormitus voi purkautua myös ääntelynä tai toistuvana liikehdintänä. Lapsi voi pahoittaa mielensä herkästi, olla itkuinen tai ärtyisä ja haastaa riitaa. Toisinaan kuormitus ilmenee piiloutumisen tarpeena tai haluna palata kotiin. (Mielenterveystalo, 2023)

Lapsen kokeman stressin ja kuormituksen haitallista vaikutusta oppimiseen ei voida laadukkaalla pedagogisella kasvatuksellakaan kumota tai lapsen oppimiskykyä lisätä, sillä lapsen stressitaso määrää, miten tehokkaasti lapsi voi käyttää ympäristön virikkeitä oppiakseen (Keltikangas-Järvinen, 2011, s. 225).

3.3 Rentoutuminen lapsen kasvun ja kehityksen tueksi varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen tavoitteena varhaiskasvatuslain mukaisesti on edistää lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista hyvinvointia, tukea oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista. Lisäksi tavoitteena on muun muassa kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä edistää lapsen toimimista ryhmässä ohjaten toisten ihmisten kunnioittamiseen ja toimintaan yhteisön jäsenenä. (Porin kaupunki, 2022)

Lapsen hyvinvointia ja mielen tasapainoisuutta voidaan vahvistaa ja edistää vaikuttamalla lapsen rauhoittumisjärjestelmään (Tomperi, 2016, s.79). Hyvinvoinnin kokemuksen rinnalla rentoutumisella ja kuormittavuuden purkamisella on merkittävä vaikutus kykyyn oppia ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Huotilainen, 2019, s. 148–149). Keinoja tähän ovat mindfulness, positiiviset tunteet, mielikuvien sekä aisteihin ja ympäristöön vaikuttaminen (Tomperi, 2016, s.79). Rentoutusharjoitukset tukevat laaja-alaista osaamista ajattelun ja oppimaan oppimisen sekä itsensä huolehtimisen ja arjen taitojen osalta (OPH, 2023).

Jatkuvasti lisääntyvä tutkimusnäyttö viittaa siihen, että tietoinen tarkkaavuuden suuntaaminen ja keskittäminen suojaa stressikuormitukselta (Sainio ym., 2020, s. 60–61). Tasapainoinen mieli luo vakaan kasvupohjan hyvinvoinnin lisääntymiselle ja kasvattaa kykyä oppia (Tomperi, 2016, s.10). Keskittymis- ja oppimiskykyä lisäävänä toimintana voidaan rentoutumisella nähdä olevan myös muistin toimintaa parantavia vaikutuksia (Tays, 2022).

Rentoutuessa kehon dopamiinitasot kasvavat. Sillä on merkittävä vaikutus oppimiseen ja sen ympärillä tapahtuvaan positiivisen kierteen syntymiseen;

dopamiini lisää paitsi oppimisen halua myös halua olla aktiivinen (Huotilainen, 2019, s.78; Käypähoito, 2015). Unen ja levon laatuun rentoutumisella on syventävä ja pidentävä vaikutus, joka johtuu osaksi dopamiinin määrän noususta. Unella ja levolla on suora yhteys oppimiseen (Huotilainen, 2019, s.78; Mieli Ry, 2022). Tiivistetysti voidaan todeta rentoutumisella voivan kasvattaa lapsen halua ja kykyä oppia sekä muistaa asioita ja vaikuttaa suotuisasti unen ja levon laatuun oppimisen tehostamiseksi. ”Rentoutunut mieli oppii”- (Pakonen, 2021)

3.4 Tunteiden säätely ja yhteisöllisyyden kokeminen

Käytettävissä olevilla voimavaroilla on suuri vaikutus itsesäätelyyn, kykyyn kohdata ja käsitellä tunteita niin, että voi kokea kykenevänsä vaikuttamaan omaan toimintaansa. Itsesäätelyä tukevia taitoja ovat kyky säädellä kuormitusta, stressiä ja vireystilaa, näiden taitojen avulla voidaan lisätä käytössä olevia voimavaroja. (Trogen,2022, s.102–103) Rentoutuminen kytkeytyy kaikkiin edellisiin taitoihin ja sitä voidaan hyödyntää menetelmänä tunteiden säätelyn tukena (Terveyskylä, 2018).

Ylivireystilassa aivomme kytkeytyvät hälytystilaan (Trogen, 2002, s.111). Stimuloimalla rauhoittavaa ja tyydytystä tuovaa järjestelmää luomme tilaa levolliselle tekemättömyydelle, tilalle, jossa on turvallista olla, eikä tarvitse saavuttaa mitään. Tämän järjestelmän avulla voimme tynnyttää uhka- ja itsepuolustusjärjestelmää. (Tompuri, 2016, s.17) Uhka- ja itsepuolustusjärjestelmän hälytystilan sammuttaminen, stressitilan tynnyttäminen ja rauhoittuminen ovat välttämättömiä itsesäätelyn vahvistumiselle sekä lapsen hyvinvoinnille ja terveille kehitykselle (Sainio, ym., 2020, s.51).

On todettu, että lapsien oppiessa rentoutumaan ja päästämään irti tietoisesti jännityksistä heidän tiedonkäsittelynsä paranee. Rentoutusharjoitusten myötä keuhonhahmotus kasvaa, oman keuhon reaktioita on helpompi havaita ja mahdolliset keskittymisen haasteet ja käytöshäiriöt voivat lievittyä. (Katajisto-Korhonen & Takala, 2019, s. 28.) Lapsi kokee synnynnäisesti mielihyvää

toisen ihmisen aistimuksellisesta läheisyydestä; lämmöstä, lempeästä äänestä ja hyvästä kosketuksesta hoivajärjestelmänsä kautta. Hoivajärjestelmän ansiosta ihminen viihtyy, rentoutuu toisen ihmisen seurassa ja pystyy kokemaan lisääntyvästi yhteydentunnetta. (Sajaniemi & Mäkelä, s. 9–10)

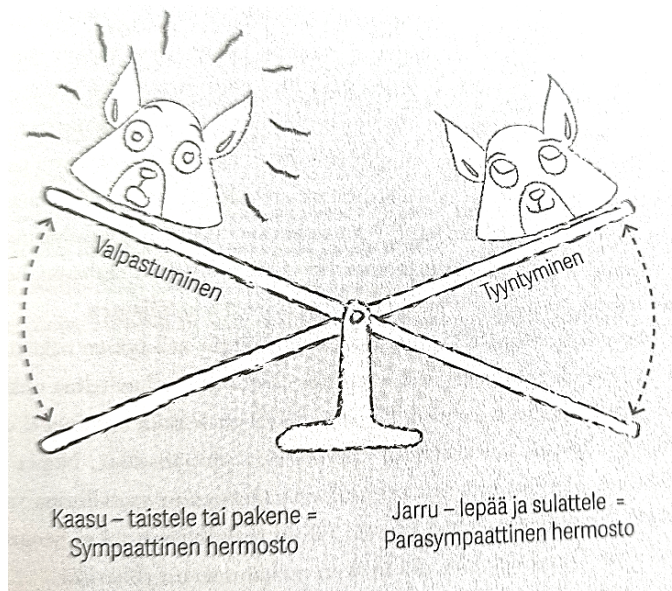
Ryhmässä tapahtuva rentoutuminen ja pysähtyminen voi vaikuttaa myös yhteisöllisyyttä lisäävästi (Karjalainen, 2018, s.12). Michael Tomasellon tutkimusryhmän mukaan leikki-ikäisten lasten positiivinen käyttäytyminen, yhteiseen leikkiin pyrkiminen, auttaminen ja keskinäinen rohkaisu lisääntyi tilanteissa, joita edelsi yhteinen ohjattu saman tahtinen tekeminen (Huotilainen, 2019, s.147). Rentoutumisen fysiologiset vaikutukset herkistävät havaitsemaan aistimuksia, jotka liittyvät yhdessä olemiseen; keskinäiseen luottamukseen toisia varten olemisesta ja hyväntahtoiseen yhteyteen. (Sajaniemi & Mäkelä, s. 9–10)

4 RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen ”Rentoutuminen on elimistön toiminnan rauhoittamista. Se kohdistuu sekä mieleen että fyysisiin toimintoihin- joko erikseen tai samanaikaisesti”. Rentoutumalla voimme tasapainottaa hermostollista ylivireystasoa, jonka nousu on luonnollisen levon ja palautumisen vajetta. (Kataja, 2003, s. 23–24) Kyseessä on taito, jonka jokainen voi oppia (Katajisto-Korhonen & Takala, 2019, s. 29).

4.1 Rentoutumisen säätelymekanismit

Kehon toimintaa säätelee tahdosta riippumaton autonominen hermosto, joka voidaan jakaa sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon (Kuva 1.). Sympaattinen hermosto aktivoituu tilanteissa, joissa ihminen kokee stressiä tai tarvetta valppauteen. Parasympaattisen hermoston avulla ihminen palautuu ja rentoutuu. (Katajisto-Korhonen & Takala, 2019, s. 25) Hermoston tarkoituksena on reagoida ja säädellä elimistön toimintaa (Karjalainen, 2018, s.11).



Kuva 1. Autonomisen hermoston toiminta (Sainio ym.,2020, s.49).

Yksilön kokema taistele tai pakene- tila on seurausta sympaattisen hermoston toiminnan aktiivisuudesta. Sympaattinen hermoston aktivoituessa sydämen

lyöntitiheys kasvaa, hapensaanti lisääntyy ja verenkierto keskittyy tärkeimpien elimien ympärille. (Kataja, 2003, s. 26) Sympaattinen hermosto reagoi yksilön kokiessa esimerkiksi emotionaalista jännitystä ja rauhattomuutta. (Katajisto-Korhonen & Takala, 2019, s. 25.)

Parasympaattinen hermosto toimii päinvastoin vähentäen hapenkulutusta ja hiilidioksidin poistumista, hidastaa sydämen sykettä ja hengitystaajuutta alentaen verenpainetta. Rentoutumistilassa sympaattisen hermoston yli toiminta tasaapainottuu parasympaattista hermostoa aktivoimalla. (Kataja, 2003, s. 26) Parasympaattinen hermoston toimintaa lisää myönteiset tunteet ja ajatukset ja hermoston toiminnan voidaan nähdä energiaa ja voimavaroja lisäävänä. (Karjalainen, 2018, s. 11)

Vagushermo eli kiertäjähermo on tärkeä osa parasympaattista hermostoa, sillä tämän aktivointi auttaa kehoa rentoutumaan, torjumaan stressiä ja vähentämään ahdistusta. Vagushermon toimintaa voidaan aktivoida esimerkiksi palleanhengityksen avulla, jolloin myös oksitosiinin määrä kehossa lisääntyy. (Katajisto-Korhonen & Takala, 2019, s. 25–26) Oksitosiinin on tutkittu olevan yhteydessä yksilön kykyyn luottaa toisiin ihmisiin sekä kasvattavan kykyä kohdata haastavia sosiaalisia tilanteita. (Kirsch ym., 2005; Kosfeld ym., 2005). Lisäksi oksitosiini parantaa oppimiskykyä (Karjalainen, 2018, s. 11). Mielihyvähormonien erittyminen kiihdyttää vagushermon toimintaa entisestään (Katajisto-Korhonen & Takala, 2019, s.25–26).

4.2 Rentoutumisen fysiologiset vaikutukset

Rentoutumisen aikana tapahtuu monia erilaisia psykofysiologisia reaktiota ja prosesseja (Kataja, 2003, s. 27). Rentoutuksen aikana tapahtuvia välittömiä muutoksia kutsutaan fysiologisiksi rentoutumisreaktioiksi. Nämä toimivat päinvastoin verrattuna stressireaktioon. Stressireaktion ollessa automaattinen rentoutusreaktion aikaansaamiseksi tulee tehdä rentoutusharjoituksia. Rentoutusta voidaan pitää psyykkistä selviytymiskykyä lisäävänä toimintana. Rentoutumalla voidaan kokonaisvaltaista hyvinvointia tukea paitsi

ennaltaehkäisevästi myös käyttää rentoutusmenetelmiä korjaavana toimintana. (Katajisto-Korhonen & Takala, 2019, s. 26)

Rentoutuminen tasapainottaa hermoston kokonaisvaltaista toimintaa. Tämä näyttäytyy fysiologisina vaikutuksina; hengityksen sekä sydämen lyöntitiheys hidastuu, hapenkulutus laskee, stressihormonien määrä vähenee, verenkierto vapautuu ja aineenvaihdunta kasvaa. Aivojen sähkötoiminnan taajuus laskee ja hormonaalinen ja immunologinen järjestelmä tasapainottuu. (Katajisto-Korhonen & Takala, 2019, s.26–27) Rentoutuminen lisää mielihyvähormonien kuten oksitosiinin ja dopamiinin tuottoa elimistössä, laskien samalla stressihormonien syntyä (Käypähoito, 2015). Edellä mainituilla mielihyvähormoneilla on merkittävä osansa uuden tiedon omaksumisessa ja oppimisessa sekä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa (Huotilainen, 2019, s.78; Kirsch ym., 2005; Kosfeld ym., 2005).

4.3 Rentoutumisen psyykkiset vaikutukset

Psyykkisiä vaikutuksia ovat; yleinen rentous, jaksamisen tunteen vahvistuminen, energinen olo, ajatuksien selkiytyminen, stressinsietokyvyn kasvu, kehonhahmotuksen parantuminen, mielen tasapainottuminen, luovuuden aktivoituminen, oppimisen tehostuminen, muistin ja keskittymiskyvyn paraneminen. (Katajisto-Korhonen & Takala, 2019, s. 26–28) Rentoutumisen harjoittelun myötä itsetuntemus lisääntyy, häiritsevät ja kuluttavat jännitystilat poistuvat, kontrolli omaa toimintaa kohtaan lisääntyy (Kataja, 2003, s. 28). Lisäksi rentoutuminen vähentää jännitystiloja ja vahvistaa voimavaroja (Mieli Ry, 2022).

5 RENTOUTUSMENETELMÄT

Rentoutusmenetelmä on tietoisesti käytetty menetelmä ja menetelmän alaista toimintaa, jonka avulla pyritään vaikuttamaan mielen ja kehon jännityksien purkuun.

Rentoutusmenetelmät jaetaan 1) rauhoittumis- ja suggestiomenetelmiin ja 2) aktiivisiin menetelmiin. Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmiä käytettäessä rentoutuminen aikaan saadaan sisäiseen maailmaan hiljentymällä tai antamalla erilaisia ärsykejä eli suggestioita rentoutujalle. Aktiivinen rentoutus on fyysisempää ja rentouden tunne voi olla esimerkiksi seurausta lihaksen jännitykseen ja välittömään vapautukseen johtavasta menetelmän käytöstä.

(Kataja, 2003, s. 22, 52)

5.1 Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät

Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmillä pyritään rauhoittamaan mieltä hiljentymisen tai tietoisesti annettujen suggestioiden kautta. Edellä mainittuja menetelmiä käytettäessä ihmisen mielikuvakeskukset ja tunnealueet aktivoituvat. (Kataja 2003, s. 52.) Rentoutuskorttikokoelmassa käytettyjä rauhoittumis- ja suggestiomenetelmiä ovat hengitysrentoutus, suggestiorentoutus, mielikuvarentoutus, mindfulness ja autogeeninen rentoutus.

5.1.1 Hengitysrentoutus

Hengitystä rauhoittamalla voidaan käynnistää parasympaattisen hermoston toiminta, jonka seurauksena stressireaktion fysiologiset tuntemukset laantuvat. Rauhallinen hengitys välittää viestin aivoille: vaara ohi, nyt keho voi rauhoittua. Kehon rauhoittuessa mielikin tyyntyy. (Sainio ym., 2020, s. 62)

Luonnollisesti tapahtuva syvä, rauhallinen ja rytminen hengitys auttaa keskittymään ja rauhoittumaan voimavaroja lisäten, palauttaen mieltä ja kehoa

pinnallisen hengityksen ja koetun stressitilan tasolta kohti rentoutumisen tilaa. Syvä hengitys takaa aivoille ja lihaksille riittävän hapensaannin, aktivoi parasympaattista hermostoa, lisää aineenvaihduntaa sekä rauhoittaa tunnereaktioita ja niiden säätelyä. (Kataja, 2003, s.54–57).

Syvänmeren sinievä- harjoitus (Kuva 1.) keskittyy hengityksen havainnointiin sekä hengityksen tietoisien rauhoittamisen ja säätelyn ja syventämisen opetteluun ohjauksen avulla sekä hyödyntämällä mielikuvaa rauhallisesti sukeltavasta valaasta, ylös ja alas.



Kuva 1. Harjoituskortti – Syvänmeren sinievä, palleahengitysharjoitus

5.1.2 Suggestio rentoutus (ajatuksen istuttaminen)

Suggestiorentoutuksessa toinen henkilö, ohjaaja, antaa rentoutettavalle suggestioita eli ohjeita rentoutustilan saavuttamiseksi. Suggestio on suora tai epäsuora, sanallinen tai ei sanallinen viesti, jonka vastaanottaja hyväksyy. Viestin hyväksyminen suggestion toteutumisen kannalta on merkittävää. Hyvä suggestio on mahdollinen, yksinkertainen, toteava, toistava, myönteinen sekä sijoittuu juuri tähän hetkeen ja aikaan. (Kataja,2003, s.86–87)

Sinä olet ihme- harjoitus (Kuva 2.) hyödyntää positiivisia suggestioita lapsen rentouden ja hyvänolon tunteen saavuttamiseksi ja vahvistamiseksi painottaen lapsen omaa arvokkuutta ja merkitystä yksilönä ja ryhmässä.

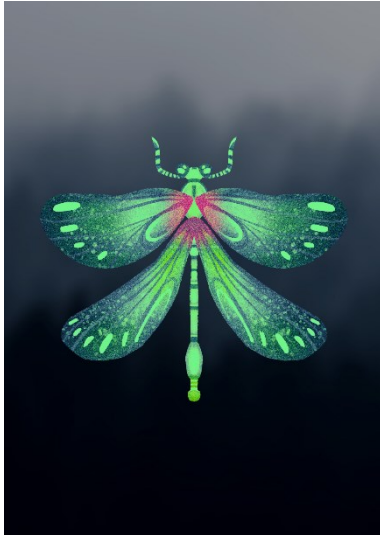


Kuva 2. Harjoituskortti – Sinä olet ihme, suggestiorentoutus

5.1.3 Mielikuvarentoutus

Mielikuvarentoutus on mielen rauhoittamista, jossa rentoutumisen tunne saavutetaan positiivisilla mieli- ja muistikuvilla (Karjalainen, 2018, s.30). Mielikuvarentoutus menettelee suggestiorentoutuksen tavoin ja tarjottavia mielikuvia voidaankin pitää suggestioina (Kataja, 2003, s. 86–87). Harjoitus saattaa tuntua hyvin todellisilta, joten rentoutujalle on ehkä hyvä kertoa, että mielikuva maailmaan ei voi jäädä ja varmistaa, että hänellä on turvallinen ja luottavainen olo (SAMK, SomeBody, 2023)

Sudenkorenonn siivillä -harjoitus (Kuva 3.) hyödyntää mielikuvarentoutusta rentoutumisen menetelmänä tarkoituksenaan tarjota lapsille miellyttävä rentouden tunnettava lisäävä, turvallinen mielikuvitusmatka lapsen kokemaan mieleiseen paikkaan. Harjoituksessa on huomioitu lapsen kyky eläytyä ja samaistua vahvasti kerrottuun, josta syystä lapsi palautetaan mielikuvitusmatkan ”lähtöpaikkaansa”.



Kuva 3. Harjoituskortti – Sudenkorennon siivillä, mielikuvarentoutus

5.1.4 Mindfulness

Tarkoituksena on pysähtyä aistimuksien, tunteiden ja ajatusten ääreen silloisella hetkellä. Oleellista on tarkkaavaisuuden suuntaaminen yksittäiseen ohjattuun kehon tai mielen toimintaan. (Tomperi, 2016, s. 79,81) Tietoisien läsnäolon kehittäminen on todettu johtaneen rakenteellisiin muutoksiin tarkkaavuudesta ja työmuistista vastaavilla aivoalueilla (Sainio ym., 2020, s. 62). Mindfulness sisältää kahdenlaisia harjoitteita 1) istumameditaation kaltainen muodollinen harjoitteita 2) epämuodollisia harjoitteita, jolla viitataan pysähtymiseen arjen tavanomaisten toimintojen keskellä, tässä lapset ovat luonnollisesti lahjakkaita. (Tomperi, 2016, s. 81)

Rentoutuskorttikokoelman harjoitus Konnamaista menoa (Kuva 4.), noudattaa Tomperin mainitsemaa istumameditaatiota (Tomperi, 2016, s. 81), jossa tarkoitus on ohjautusti kohdistaa huomio ensin ympäristöön, sitten oman kehon toimintaan, ajatukseen tai aistimukseen. Bonustehtävässä hyödynnetään epämuodollisena harjoitteena lapsen luontaista ominaisuutta havaita ympäristöään ja ohjataan lapsia arvokkaiden havaintojen tekemiseen sekä jakamaan näitä lopulta yhteisesti keskenään ohjattuna. Tavoitteena on lisätä ja opetella tietoista tarkkaavaisuuden kohdentamista.



Kuva 4. Harjoituskortti – Konnamaista menoa, mindfulnessharjoitus

5.1.5 Autogeeninen rentoutus

Autogeeninen rentoutus on suggestiivinen rentoutumismuoto, jonka tavoitteena on rentoutumisen lisäksi kasvattaa itsetuntemusta. Pohjalla on käsitys jokaisen ajatuksen vaikuttavuudesta kehon toimintaan. (Talvitie ym., 2006, 275, 278). Menetelmän tarkoituksena on, että harjoituksen myötä se on toteutettavissa itsenäisesti ilman ohjauksen tarvetta. Harjoituksessa keskitytään sekä kehon, että mielen hallintaan, yrittäen vaikuttaa tahdosta riippumattoman hermoston toimintaan positiivisesti. Rentoutusmenetelmän avulla voidaan oppia vaikuttamaan monelle tiedostamattomiin kehon toimintoihin, kuten painavuuden tunteeseen, lihasten lämmön tunteeseen, hengityksen ja sydämen lyönnin tiheyden tasaamiseen ja rauhoittamiseen. (Kataja, 2006, s. 95)

Lepakon lepotauko -harjoitus (Kuva 5.) hyödyntää autogeenistä rentoutusmenetelmää pyrkien synnyttämään rentoutumisen tunnetta kehossa aktivoiden hermostoa mielikuvien kautta painon ja lämmön tunteesta. Tavoitteena on mielen ja kehon yhteinen rentoutumisen tilan saavuttaminen. Bonustehtävässä menetelmää hyödynnetään koko kehoon alhaalta ylöspäin käyden eri kehonosat läpi, harjoitusta voi muokata omiin tarpeisiin ja tilanteeseen sopivaksi.



Kuva 5. Harjoituskortti – Lepakon lepotauko, autogeeninen rentoutus

5.2 Aktiiviset rentoutusmenetelmät

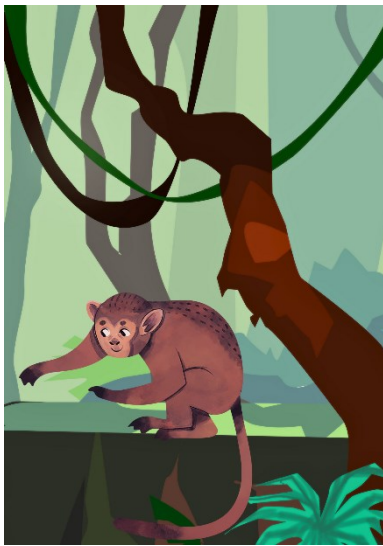
Aktiiviset rentoutusmenetelmät ovat fyysisempiä kuin edellä kuvatut rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät. Aktiivisten menetelmien välittömänä tavoitteena on tuottaa rentouden tunne joko lihasta jännittäen ja jännityksen laukaisemisen avulla tai lihasta ulkoisesti manipuloiden. Aktiivisten menetelmien käytössä tuntohermojen ärsykkeet aktivoivat hermojärjestelmää, joka saa aikaan rentoutumisvaikutuksia. Liikuntakin on näin ollen aktiivinen rentoutusmenetelmä. Tunnetuin aktiivinen rentoutusmenetelmä on kuitenkin Edmund Jacobsonin kehittämä jännitys-rentoutustekniikka. (Kataja 2003, s.52)

5.2.1 Progressiivinen rentoutus

Progressiivisessa rentoutuksessa tavoitteena on oppia rentoutumaan niin, että tiedostetaan jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen välinen ero. Harjoituksessa eri lihasryhmät käydään läpi omatoimisesti jännittämällä ja rentouttamalla niitä vuorotellen. Progressiivista rentoutumismenetelmää harjoiteltaessa lihasrentoutuminen helpottuu ja lopulta on mahdollisuus oppia rentouttamaan itsensä kokonaan ilman jännittämistä. Rentoutusmenetelmän kehittäjän, Jacobsonin mukaan hermosto kykenee rentoutumaan lihaksiston lopulta ilman aktiivista rentoutumista. Perusajatuksena on lihaksiston tunto- ja aistireseptorien

ärsytys ja tämän kautta saavutettu oppiminen reseptoreissa. (Kataja, 2003, s. 66, 72; Talvitie ym., 2006, s. 275,278)

Harjoituksessa Aivan apinana (Kuva 6.) hyödynnän progressiivista rentoutusmenetelmää käyttäen Jacobsonin kehon vuorottaista omatoimista ja ohjattua jännittämisen ja rentoutumisen tunteen vaihteluun perustuvaa harjoitetta yhdessä mielikuvaharjoittelun kanssa. Tavoitteena on rentoutumisen tunteen oppiminen ja rentoutumisen tunnistaminen.



Kuva 6. Harjoituskortti – Aivan apinana, progressiivinen rentoutus

5.2.2 Kosketusrentoutus

Rentoutumisessa ulkoisen ärsykkeen avulla on tavoitteena edellä kuvatusti oppia tunnistamaan lihasjännityksen ja rentouden välinen ero. Vaikutus perustuu kahden erilaisen olotilan, esimerkiksi kosketus- ei kosketus, paine- paineettomuus, vaihteluun. (Kataja,2003, s.66) Erilainen kosketus tuottaa erilaisia tuntemuksia keholla. Laajat ja hidastempoiset liikkeet rauhoittavat, vahva ja vakaa kosketus tuo turvallisuutta, kun taas kevyt ja nopeampi kosketus piristää luo iloa (Karjalainen, 2018, s.24).

Siiven suojassa -harjoitus (Kuva 7.) hyödyntää aktiivista rentoutusmenetelmää, jossa ulkoisena ärsykkeenä toimii kosketus ja käsin tuotettu paineen tunne lapsen tuottaman kosketuksen kautta. Tarkoituksena on tuottaa miellyttävän ja turvallisen kosketuksen kautta rentouden ja hyvinolon tunnetta sekä lisätä kehotuntemusta ja keskinäistä vuorovaikutusta pysähtymisen, kohtaamisen ja kosketuksen keinoin.



Kuva 7. Harjoituskortti – Siiven suojassa, kosketusrentoutus

6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA TUOTOKSEN KUVAAMINEN

Opinnäytetyön toteutus alkoi keväällä 2023 aihevalinnalla päättyen valmiin kehitellyn materiaalin käsiini saamiseen painatuksesta ja luovuttamista Meri-Porin päiväkodin ja esiopetuksen käyttöön syksyllä 2023. Toiminnallisen osuuden tarkoituksenani oli ratkaisukeskeistä otetta käyttäen kehittää työväline rentoutustaitojen harjoittelemiseksi ja kuormituksen purkamiseksi.

6.1 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyön tekeminen käynnistyi toukokuussa 2023, jolloin sain ajatuksen toiminnallisesta osuudesta; kuvitetusta ja itse toteutetusta rentoutuskorttikokoelmasta lapsille. Tutkin tarjolla olevaa rentoutusharjoitusmateriaalia, enkä löytänyt ajatustani vastaavaa materiaalia julkaistuna.

Lähdin suunnittelemaan opinnäytetyötä ilman tilaajatahoa. Luotin aihevalintaani ja työvälineen tarpeellisuuteen, joten ryhdyin hahmottelemaan työn visuaalista ilmettä ja rentoutuskorttikokoelmaa eteenpäin ilman tilaajaa.

Loin aluksi graafisen mallin rentoutuskorttikokoelman yleisilmeestä, jotta saisin mahdolliselle tilaajalle havainnoitua ideani riittävän hyvin. Toiminnallisen osuuden tavoitteena oli luoda kokonaisuus 4–8-vuotiaiden lasten kanssa toimivien ammattilaisten, aikuisten ja perheiden käyttöön.

Etsin tilaajatahoa ensisijaisesti järjestöistä, sillä ajatuksenani oli saada verkkomateriaali ladattavaksi ammattilaisten ja perheiden käyttöön julkisesti. Törmäsin ongelmaan, että monella järjestöistä oli oma sisällöntuottaja tai, visuaalinen ilme oli määritelty tietyntylaiseksi ja järjestö julkaisisi vain itse tuottamaa materiaaliaan. Ideani pidettiin kyllä monen yhteydenoton yhteydessä hyvänä, joka kannusti eteenpäin. Vaihtoehtoja punnittaessa totesin, että itselleni paras ratkaisu opinnäytetyön tekemiseksi on tarjota valmista tuotosta ammattilaisten käyttöön rajatusti ja säilyttää itselläni tekijänoikeudet materiaaliin myöhempää ajatellen. Sainkin kesäkuussa 2023 yhteistyökumppanikseni Porin kaupungin,

Meri-Porin alueen varhaiskasvatuksen, jonka kanssa yhdessä sovimme opinnäytetyöni tuloksena syntyneen rentoutuskorttikokoelman valmistuvan heidän käyttöönsä syksyllä 2023. Tämän myötä toiminnallisen osuuden ikähaarukaksi rajautui 4–6- vuotiaat lapset.

Opinnäytetyön raporttiosuus sekä toiminnallinen osuus valmistuivat kesän 2023 aikana pääsääntöisesti käsi kädessä yhtäaikaaisesti tarjoten keskinäistä vaihtelua kirjoitusprosessin ja luovan prosessin välillä. Opinnäytetyön raporttiosuus valmistui elokuussa 2023. Toiminnallisen osuuden; rentoutuskorttikokoelman ja käyttäjänoppaan viimeistelin lopulliseen ulkoasuunsa raportin valmistumisen jälkeen. Valmiin tuotoksen painattaminen sijoittui elo-syyskuuhun 2023. Opinnäytetyöprosessin loppupuolella päädyin tekemään vielä äänitteet rentoutusharjoituksista, jotka tukevat työvälineen käytettävyyttä ja havainnollistavat harjoitteen kulkua helpottaen työvälineen käyttöönottoa. Valmiin toiminnallisen osuuden luovutin Meri-Porin varhaiskasvatukselle kokonaisuudessaan syyskuussa 2023.

6.2 Toiminnallisen osuuden suunnittelu

Rentoutuskorttikokoelma syntyi visuaalisen yleisilmeen suunnittelusta yksittäisten rentoutusmenetelmien valintaan. Rentoutusmenetelmien valikoimisen lähtökohtana oli monipuolisuus. Menetelmien valinta ohjasi korttien graafisen ilmeen suunnittelua ja kortteihin päätyneiden eläinhahmojen valintaa. Eläinhahmot koin turvallisena ja rauhoittavana läpikantavana teemana rentoutusharjoituskorteissa.

Valikoin harjoituksiin eläinhahmoja, jotka tukevat rentoutusmenetelmän kulkua ja helpottavat lapsen mielikuvan kohdentamista rentoutusharjoituksen kanalta merkittäviin asioihin. Harjoitusten kirjoitusprosessin suunnittelussa yhdistin mielikuvien synnyttämisen ja rentoutusmenetelmissä käytettävät tärkeimmät metodit toisiinsa luomalla näistä yhdessä tarinallisen harjoitteen.

Esimerkiksi hengitysharjoituksessa rentoutuskortissa on kuva valaasta, joka voidaan yhdistää hengityksen säätelyyn vesielementin kautta. Harjoituksen aikana tarkkaillaan pallean liikkumista ylös alas ja kuvitellaan seurattavan suuren valaan hidasta hengittämistä ja liikehdintää, jolloin mielikuva ohjaa lasta luontaisesti rauhoittamaan omaa hengitystaajuuttaan.

Ennen toiminnallisen osuuden kirjoittamista, tekstisisällön tuottamista rentoutuskortteihin, keskityin lapsen kuormitusta ja kehitystä käsittelevään teorialietoon edeten rentoutumisen käsitteen määrittelyyn ja kehon säätelymekanismeihin. Pohjatiedon huolellinen käsittely ja sisäistäminen oli ensi arvoisen tärkeää, ennen kuin lähdin luomaan rentoutusmenetelmien kautta omia harjoitteita. Näin harjoitus noudattelisi menetelmän pääkohtia ja toimisi tarkoituksenomaisesti. Muodostin tässä yhteydessä harjoituskorttien ohjesivut, jotka löytyvät käyttäjän oppaasta ennen varsinaista rentoutusharjoitusta ja vastaavat kysymykseen, mihin harjoitteella pyritään.

Kirjoittamisen suunnitteluprosessi ei ollut näkyvää toimintaa vaan enemmänkin teorian, menetelmien, mielikuvien ja mielikuvituksen yhteen saattamista ajatustasolla tietoisesti ja tiedostamatta, jota tuli kyseenalaistaa, jotta tuotos vastaisi tarkoitustaan. Lopullinen ajatus ja harjoituksen hioutuminen omaan muotoonsa tapahtui vasta varsinaisessa toteutusvaiheessa.

Huolellinen suunnittelutyö synnytti tarpeen lopulta myös käyttäjän oppaalle, jonka sisältöä pohdin käyttäjän näkökulmasta, mitä tulisi huomioida harjoitusta ohjatessa tai tämän aikana varmistaakseen harjoituksen sujuvuuden. Lisäksi koin, että merkittävää oli tehdä näkyväksi kunkin rentoutusharjoituksen pääkohdat ja vaikutukset.

Työvälineen käyttöönoton helpottamiseksi päädyin äänittämään harjoitteet, joka vaati suunnittelutyötä lähinnä käytettävän ohjelman ja tiedonsiirron osalta keksien toimivimman ratkaisun äänitteiden saattamiseksi varhaiskasvatuksen ammattilaisten käyttöön.

6.3 Toiminnallisen osuuden toteutus

Rentoutuskorttikokoelman ja käyttäjän oppaan toteutuksessa käytin apuna ilmaista graafisen suunnittelun Canva- ohjelmaa. Ilmaisohjelman ominaisuudet riittivät käyttööni hyvin. Näiden avulla sain luotua persoonallisen ja yhtenevän ilmeen koko materiaalille. Graafiseen suunnitteluun ja toteutukseen kului aikaa odotettua enemmän, sillä tarkoitukseni oli saada aikaan loppuun asti harjattu, toimiva ja viimeistelty kokonaisuus.

Harjoituksien kirjoittamisprosessi oli paikoin hyvinkin haastavaa harjoituksen mitan ollessa lyhyt. Ydinasiat tuli nostaa tehokkaasti ja lapsilähtöisesti esiin helppokielisesti ja harjoituksen tuli toimia lyhydestään huolimatta. Valmiit harjoitukset ohjasin useammalle henkilölle varmistaakseni, että harjoitukset olisivat mahdollisimman toimivia ja turvallisia, sillä turvallisuus näyttelee rentoutuksessa merkittävää osaa. Turvallisuudella viitataan turvalliseen mielikuvien ja aistien käytön ohjaukseen siitäkin huolimatta, että lapsi olisi joutunut kokemaan turvattomuutta.

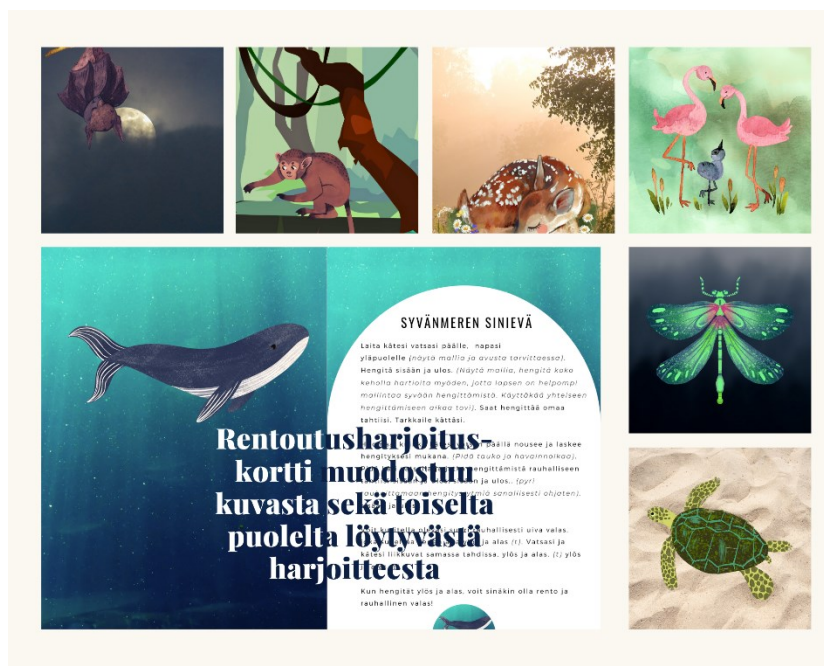
Opinnäytetyön edetessä ymmärsin tarpeen myös käyttäjän oppaalle, johon koostin lyhyiden menetelmäperusteluiden lisäksi yksinkertaisia muistisääntöjä rentoutusharjoituksen ohjaamiseksi. Näin harjoituksen ohjaaminen olisi mahdollisimman selkeää ja helppoa työvälineen käyttäjälle.

Rentoutuskorteissa olevat harjoitteet äänitin vielä lopulta Audacity-ilmaisohjelmaa käyttäen. Luin korteissa olevat harjoitteet esimerkiksi. Äänitykseen käytin kannettavaa tietokonetta, mikrofonia ja Audacity ohjelmaa. Valmiit tiedostot siirsin muistitikulle.

Toiminnallisen toteutuksen viimeinen ja itselleni merkittävin osuus oli valmiin rentoutuskorttikokoelman ja käyttäjän oppaan painattaminen ja valmistuminen lopulliseen ulkoasuunsa. Rentoutuskorttikokoelman päädyin lopulta painattamaan a4- kokoisina kortteina, jonka materiaalina käytettiin synteettistä, repeämätöntä ja kosteuden kestäväää materiaalia. Käyttömukavuutta lisäämään korttien kulmat pyöristettiin. Käyttäjän oppaan teetin Ifolor-palvelun kautta.

6.4 Valmis tuotos

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostuu 1) rentoutuskorttikokoelmasta sekä 2) käyttäjän oppaasta ja 3) muistitikusta, joka sisältää harjoitteet äänitteinä. Rentoutuskorttikokoelma pitää sisällään yhteensä seitsemän (7) erilaista korttia, joissa kussakin on eri rentoutusmenetelmää hyödyntävä luettava, yhdessä toteutettava harjoitus sekä toisella puolella kuvitus (Kuva 1.). Kortit ovat kovapintaisia ja kaksipuoleisia ja näitä voi käyttää sekä yksilö-, että ryhmätyöskentelyssä. Käyttäjän opas pitää sisällään ohjeistuksen rentoutuskorttien käyttöön, rentoutusharjoituksen ohjaajan muistisäännöt, rentoutuskortit sekä harjoitukseen liittyvän tietosivun, joka pitää sisällään rentoutusmenetelmän, sen ydinkohdat sekä bonustehtävän rentoutusmenetelmän toiminnallista tutkimista ja syventämistä varten lapsiryhmässä.



Kuva 1. Mallikuva rentoutuskorttikokoelmasta.



Kuva 2. Mallikuva käyttäjänoppaasta.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden mukaisesti onnistuin rakentamaan mielestäni selkeän ja toimivan kokonaisuuden raportin ja toiminnallisen osan muodostamana, jotka tukevat toisiaan ja yhdistyvät kokonaisuudeksi.

Koen rentoutuskorttikokoelman ja käyttäjän oppaan käyttöarvon olevan merkityksellinen ja vastaten tavoiteltua. Haasteena saattaa olla soveltuvien tilanteiden tunnistaminen arjessa työvälineen käytölle. Esimerkkejä soveltuvista tilanteista ovat, aamupiiritilanteet, siirtymätilanteet, toimintaan orientoitumisen tilanteet, päiväunille rauhoittuminen tai ohjattujen liikuntatuokioiden päätöstilanteet. Lisäksi on huomionarvoista, että harjoituksen ohjaajalla on merkittävä rooli harjoituksen onnistumisessa. Tästä syystä päädyin vielä äänittämään harjoitteet.

Käyttöarvoa työvälineellä on parhaimmillaan myös muiden lasten kanssa toimivien ammattilaisten, aikuisten ja perheiden käytössä niin yksilö- kuin ryhmätyöskentelyssä. Oman näkemykseni mukaan merkittävä lisäarvo on aikuisen ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistamisella sekä turvallisen suhteen ja tilan luomisen työvälineenä erilaisissa ympäristöissä, joissa lapsi kasvaa ja kehittyy.

Käytettävyysskokemuksien kerääminen työvälineelle olisi tärkeää jatkossa kehittämisen näkökulmasta, sillä materiaali on valmistettu suoraan luovutettavaksi asiakkaalle.

Työvälineen kehittäminen ja laajentaminen tarjoaisi mahdollisuuksia työvälineelle rakentua mahdollisesti itselliseksi tuotteeksi myöhemmin. Onkin mahdollista, että lähdän tuotteistamaan materiaalia myöhemmin. Tästä syystä pidän kaikki tekijänoikeudet koko materiaaliin itselläni, myöskään materiaalin kopiointi ei ole sallittua.

Annan kasvatusalan ammattilaisten käyttöön työvälineen ja toivon sen löytävän paikkansa Meri-Porin varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen arjessa. Toivon, että opinnäytetyön tekemisen aikana kokemani ilo näkyy lopputuloksessa ja tarjoaa yhteisiä mukavia hetkiä aikuisille ja lapsille.

LÄHTEET

Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2022 (2022). Utbildningsstyrelsen. [Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2022 | Utbildningsstyrelsen \(oph.fi\)](#)

Huutilainen, M. (2019). Näin aivot oppivat. PS-Kustannus.

Huutilainen, M. (2019). Näin aivot oppivat. PS-Kustannus. E-kirja

Kataja, J. (2003). Rentoutuminen ja voimavarat. Edita

Katajisto-Korhonen, I. Takala, R. (2019) Rentoutusopas. PS-Kustannus

Karjalainen, L. (2018). Rennoksi koulussa- rentoutustuokioita koululaisille. Valteri

Keltikangas-Järvinen, L. (2011). Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. E-Kirja. WSOY.

Kirsch, P. Esslinger, C. Chen, Q. (2005). Oxytocin modulates neural circuitry for social cognition and fear in humans. J Neurosci 2005; 25:11489-93.

Kosfeld, M. Heinrichs, M. Zak, P.J. Fischbacher, U. Fehr, E. (2005). Oxytocin increases trust in humans. Nature 2005; 435:673–6.

[Kognitiiviset \(CBT, kognitiivis-behavioraaliset\) menetelmät pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa \(kaypahoito.fi\)](#) Haettu 6.7.2023

Komulainen, E. (2022) Turvallinen päivähoito on mielenterveysteko lapselle. [Turvallinen päivähoito on mielenterveysteko lapselle - MIELI ry](#). Haettu 11.8.2023

MLL. (2023) Lapsen kasvu ja kehitys. [Lapsen kasvu ja kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#) Haettu 19.7.2023

Mattila, A. S. (2022). Stressi. [Stressi - Terveyskirjasto](#) Haettu 7.7.2023

Mielenterveystalo. (2023). Kuormittuminen. [Kuormittuminen | Mielenterveystalo.fi](#) Haettu 6.7.2023

Mieli Ry. Rentoutuminen palauttaa voimia. [Rentoutuminen palauttaa voimia - MIELI ry](#) Haettu 6.7.2023

Neuvokasperhe. (2020) Rentoutus lapselle. [Rentoutus lapselle - Neuvokasperhe](#) Haettu 18.7.2023

Opetushallitus. (2023). Harjoittelen rentoutumista. [Harjoittelen rentoutumista | Opetushallitus \(oph.fi\)](#) Haettu 8.7.2023

Pakonen, L. (2021) Intravia rentoutusvalmentaja-luento.

Porin kaupunki. (2022). Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. [Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma](#) Haettu 7.8.2023

Sainio, T. Pajulahti, R. Sajaniemi, N. (2020). Näin tuet lapsen itsesäätelyä. PS-Kustannus

Sajaniemi, N. Mäkelä, J. (2015) Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara, L (toim.), Positiivisen psykologina voima. PS-Kustannus.

SAMK. [Kirjallisten töiden ja opinnäytetyön ohjeet - SAMK - Satakunnan ammattikorkeakoulu](#) Haettu 19.7.2023.

SAMK. SomeBody. (2023). [Rentoutusharjoitteet - \(samk.fi\)](#) Haettu 2.8.2023

Sinkkonen, J. Korhonen, L. (2017). Pulassa lapsen kanssa. Duodecim

Sinkkonen, J. (2020). Onnellinen lapsi. WSOY. E-kirja

Talvitie, U. Karppi, S-L. Mansikkamäki, T. (2006). Fysioterapia. Edita Prima Oy: Helsinki.

Tampereen yliopistollinen sairaala. (2022) OmaToivo; rentoutuminen. [OmaToivo; rentoutuminen | Tampereen yliopistollinen sairaala \(tays.fi\)](#) Haettu 12.7.2023

Terveyskylä. (2018). Rentoutuminen osana hyvinvointia. [Rentoutuminen osana hyvinvointia | Kuntoutumistalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#) Haettu 6.7.2023

Tompuri, M. (2016). Tenavat tasapainoon. PS-Kustannus.

Trogen, T. (2022). Lempeän kasvatuksen opas. PS-Kustannus.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022 (2022). Opetushallitus. [Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022 | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

Vilka, H. Airaksinen, T. (2004) Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.