

Karoliina Portimo

TAPAUSTUTKIMUS: LASTENKOTINUOREN JA OHJAAJAN
KOKEMUKSIA PSYKOFYYSISISTÄ HARJOITTEISTA

Fysioterapian koulutusohjelma

2013



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

TAPAUSTUTKIMUS: LASTENKOTI NUOREN JA OHJAAJAN KOKEMUKSIA PSYKOFYYSISTÄHARJOITTEISTA

Portimo Karoliina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
fysioterapian koulutusohjelma
marraskuu 2013
Ohjaaja: Keckman, Marjo
Sivumäärä: 46
Liitteitä:4

Asiasanat: Lastenkodit, nuoret, kehontuntemus, psykofyysinen fysioterapia

Lähes päivittäin kuullee lasten henkisestä pahoinvoinnista. Lasten henkinen pahoinvointi näkyy yli 20 vuotta nousussa olleista lastensuojelun asiakasmääristä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää pystytäänkö psykofyysisillä harjoitteilla vaikuttamaan lastenkotinuoren mielialaan ja vuorovaikutukseen, neuvoa ohjaajalle miten psykofyysisiä harjoitteita ohjataan sekä koota ohjaajan kanssa harjoitevihko toimivista harjoitteista. Tutkimuksen tarkoituksena oli antaa nuorelle ja ohjaajalle kokemuksia psykofyysisistä harjoitteista sekä kokemusten ja harjoitevihkon kautta soveltaa harjoitteita lastenkodin arkeen.

Opinnäytetyö on osa SomeBody – toimintamallia, minkä tarkoituksena on tukea syrjäytymisvaarassa olevien nuorten minäkuvaa ja kehotietoisuutta.

Kahdeksan viikon harjoitejakso tutkimuksesta toteutettiin keväällä 2013. Psykofyysisiin harjoituksiin osallistui nuori ja ohjaaja. Ohjaaja sai osallistumalla harjoituksiin kokemuksia, miltä harjoitukset tuntuvat ja miten niitä tulee ohjata, lisäksi hän toimi nuorelle tukena sekä rohkaisijana harjoitejaksolla.

Harjoitteiden tulokset arvioitiin fiilismittarilla, havainnoinnilla, nuoren avoimella haastattelulla ja ohjaajan avoimilla kyselyillä Harjoitejaksolla psykofyysiset harjoitteiden vaikutukset koettiin positiivisiksi somaattisesti ja psyykkisesti oireilevalle nuorelle. Positiiviset vaikutukset näkyivät harjoitekerroilla nuoren mielialan nousumisena, nuoren sosiaalistaitojen parantumisella muihin nuoriin, nuoren luottamuksen parantumisella aikuisiin sekä rentoutumisharjoitteiden levollisena vaikutuksena nuoreen. Ohjaajan sisäisti psykofyysisien harjoitteiden tavoitteet ja niiden ohjaamisen sekä harjoitevihkon harjoitteiden soveltamisidean lastenkodin arkeen.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tehdä tähän lastenkotiin seurantakysely, jossa selvitetäisiin psykofyysisien harjoitteiden vaikutusta lapsiin ja havainnoitaisiin miten harjoitteita ohjataan.

CASE STUDY: EXPERIENCES OF PSYCHOPHYSICAL EXERCISES
FROM THE PERSPECTIVE OF AN CHILDREN'S HOME YOUTH AND AN
INSTRUCTOR

Portimo, Karoliina

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in physiotherapy

November 2013

Supervisor: Keckman, Marjo

Number of pages: 46

Appendices: 4

Keywords: children's home, adolescents, body awareness, Psychological Physiotherapy

Nearly daily one hears of poor mental wellbeing among children. The poor mental wellbeing is shown in the growing numbers of clients in child welfare over the last 20 years. The purpose of this Bachelor's Thesis is to find out whether exercises supporting psychic functions can influence the mood and communication of an children's home youth, to explain how to instruct these exercises to an instructor and compile a resource package of exercises that work. The study's purpose was to give both the youth and the instructor experiences of exercises supporting psychic functions and through experiences and resource package to apply these exercises to everyday life of the children's home.

This Bachelors Thesis is a part of "SomeBody"- operational model, the purpose of which is to support the selfimage and body awareness of youth in risk of social exclusion.

The eight week exercise period of this study was carried out in the spring of 2013. The young person and the instructor took part in the The instructor took part in the psychophysical exercises and thus gained the experience of doing the exercises as well as how to instruct them. The instructor also operated as a support and encourager for the youth during the exercise period.

Results of the exercises were analysed by using a feeling meter, observation and an open interview with the young person and open questions directed to the instructor. The effects of psychophysical exercises were experienced positively by the somatically and psychically symptomatic young person on the exercise period. Positive effects were presented as improvements in mood, social skills with peers, trust in adults and through calming effects of relaxation exercises. The instructor internalised the goals and how to instruct exercises of psychophysical exercises as well as applying the exercises from the resource package to the everyday life at the childrens home.

In the future it would be interesting to carry out a follow-up interview at the children's home finding out the effects of psychophysical exercises on children and observing how exercises are being instructed.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	PSYKOFYYSINEN IHMINEN.....	8
2.1	Ruumiillisuus, kehonkuva ja kehotietoisuus.....	8
2.2	Keho viestinviejänä ja ilmaisijana.....	9
2.3	Kehon ulkoisten ja sisäisten liikkeiden merkitys.....	9
2.4	Jännittynyt ja rentoutunut keho.....	10
3	PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA.....	11
3.1	Kokonaisvaltainen fysioterapia.....	11
3.2	Traumat ja fysioterapia.....	12
4	LASTENKOTINUORI.....	13
4.1	Lastensuojelulaki.....	13
4.2	Lastenkoti.....	14
4.3	Huostaanotto.....	14
4.4	Lapsen itsetunto ja siihen vaikuttavat tekijät.....	15
4.5	Traumien vaikutus kehotietoisuuteen.....	15
4.6	Moniammatillisuus.....	16
5	TUTKIMUKSEN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	17
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
6.1	Tutkimuksen yhteistyötahot.....	18
6.2	Tutkimuksen mittarit.....	19
6.3	Tutkimushenkilö.....	20
6.4	Harjoitemenetelmät.....	21
6.4.1	Liikunta.....	21
6.4.2	Hengitys.....	21
6.4.3	Kosketus.....	22
6.4.4	Rentoutuminen.....	22
7	HARJOITTEET.....	24
7.1	Perusliikkuminen.....	25
7.2	Oma tila ja kehonrajat.....	26
7.3	Tunteet ja niiden näkyminen kehossa.....	26
7.4	Luottaminen vuorovaikutuksessa.....	27
7.5	Yhteistyö ja vuorovaikutus.....	27
7.6	Fyysisten harjoitusten vaikutus mielialaan.....	28
7.7	Nuoren oma toive (mini – golf) ja loppukeskustelu.....	29
7.8	Rentoutukset.....	29

7.9	Harjoitteiden kulku ja aineiston kerääminen	29
7.10	Tutkimuksen eettisyys	30
8	TUTKIMUSTULOKSET	30
8.1	Fiilismittari	30
8.2	Nuoren henkilökohtainen tila, ulkoinen olemus ja vuorovaikutus.....	32
8.3	Nuoren avoin haastattelu ja avoimet kyselyt ohjaajalle	33
8.4	Harjoitteiden vaikutukset kehotietoisuuteen	33
8.5	Harjoitevihko.....	36
8.6	Johtopäätökset	36
9	POHDINTA.....	37
	LÄHTEET.....	44
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lastensuojelu ilmoituksia tehtiin vuonna 2011 97 000 kappaletta, mitkä koskivat noin 61 000 lasta, ilmoitusten määrä kasvoi 2008 - 2011 välisenä aikana 28 %. 1990-luvulla avo- ja sijaishuollon asiakkuuksien määrät alkoivat nousta, kodin ulkopuolelle sijoitettiin 17 500 lasta ja heistä huostaan otettuja oli 10 535. Vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmat ovat yleisimpiä lastensuojeluilmoitusten taustalla olevia tekijöitä, lisäksi lasten vammat, pitkäaikaissairaudet, käytöshäiriöt ja oppimisvaikeudet ovat yleisiä avo- ja sijaishuollon taustatekijöitä. Tietoa lasten ja nuorten ongelmista sekä niiden hallinnasta kerätään vähän ja tämän tiedon käyttö on hankalaa. Lastensuojeluun liittyvä tutkimus on Suomessa hajanaista ja koordinoimatonta eikä se ole kokonaisvaltaista. Lastensuojelun tärkein vastuuyksikkö on kunta ja siellä sosiaalityöntekijä. Lastensuojelun valvonnassa resurssit ovat niukat, eikä sosiaalityöntekijöillä ole mahdollisuutta huolehtia valvonnasta riittävästi. (Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 19.6.2013, 1–63)

Lastensuojelun asiakkaita ovat lapset/nuoret, jotka tarvitsevat apua, hoitoa tai muuta huolenpitoa, jota he eivät saa kotona tai muista sosiaalihuollonpalveluista. (Mikkola & Helminen 1994, 229) Lastensuojelu laki määrittää alle 18- vuotiaan lapseksi. (Lastensuojelulaki 417/2007, 6§) Lastensuojelulaitoksissa työskentelee paljon sosiaalialan ammattilaisia, heitä voivat olla; sosiaalityöntekijä, sosiaaliasiamies, lastenvalvoja, sosiaaliohjaaja, lastentarhanopettaja, lähihoitaja, sosiaalihuollon erityistyöntekijä ja sosiaalihuollon johtohenkilöt, heidän kelpoisuutensa on määritelty sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimus laissa. (Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 2005/272) Lastensuojelussa käytettävien työmenetelmien kirjo on laaja, vuorovaikutukseen perustuvaa asiakaslähtöisyyttä ja yksilöllisiin tilanteisiin mukautuvaa toiminta-ajatusta, tärkeimpänä työntekijänä on pidetty kuitenkin työntekijää ja hänen kykyään tarkastella tilanteita useasta eri näkökulmasta. (Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013,6) Lastensuojelun työntekijöiden osaamista on vahvistettava erikoiskoulutuksilla sekä työntekijä-

määrää lisättävä. (Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 19.6.2013, 2)

Psykofyysisessä fysioterapiassa pyritään ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistämiseen. Keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat koko ajan vuorovaikutuksessa keskenään. Kehon tunteukset vaikuttavat mieleen ja tunteisiin, ajatukset näkyvät liikkumisessa ja kokemuksena omassa kehossa. Psykofyysistä fysioterapiaa voidaan käyttää esimerkiksi, kun asiakkaalla on mielenterveyden ongelmia ja post-traumaattisesta stressireaktiosta aiheutuvia fyysisiä oireita. (Psykofyysisen fysioterapia yhdistyksen www-sivut 2013) ”Psykofyysinen ajattelutapa, jossa kehon ja mielen kokonaisuus huomioidaan kuntoutuksessa, tulee varmasti lisääntymään, koska moniongelmaiset kuntoutujat ovat jo nyt haaste terveydenhuollossa.” (Patovirta, sähköposti 23.10.2013)

Opinnäytetöitä psykofyysisen menetelmien vaikutuksista lastenkotinuoriin on tehty aikaisemminkin, esimerkiksi Heinosen ja Nurmisen työ Psykofyysinen fysioterapia lastenkodissa. (Nurminen & Heinonen 2011) Harjoitemenetelmien kehittämiskohteina ovat olleet vaikutusten jatkuvuus lastenkotien arjessa. Tämän työn tarkoituksena oli saada psykofyysiset harjoitteet osaksi lastenkodin arkea.

Opinnäytetyö koostuu käytännön harjoitusosion, minkä aikana psykofyysisiä harjoitteita ohjattiin lastenkoti nuorelle ja ohjaajalle. Harjoiteosion tavoitteena oli selvittää vaikuttavatko psykofyysiset harjoitteet lastenkodin nuoren mielialaan ja vuorovaikutukseen sekä perehdyttää ohjaaja psykofyysisiin harjoitteisiin. Harjoitejakson lopuksi koottiin toimivimmista harjoitteista harjoitevihko, ottaen huomioon lastenkodin ohjaajan mielipiteet harjoitteista. Harjoitevihkon tarkoitus on helpottaa ohjaajia harjoitteiden ohjaamisessa.

Opinnäytetyö on osa SAMKissa luotua SomeBody –toimintamallia, minkä tarkoituksena on tukea syrjäytymisvaarassa olevien nuorten minäkuvaa ja kehotietoisuutta. Toimintamallissa yhdistyy psykofyysisen fysioterapia sekä dialogisen psykososiaalisen ohjauksen menetelmät. Tässä työssä keskitytään psykofyysisiin harjoitteisiin.

2 PSYKOFYYSINEN IHMINEN

Tarkastelemalla psykofyysistä ihmistä kehollisesta näkökulmasta otetaan huomioon ihmisen psyykkiset reaktiot esimerkiksi ajatukset, tunteet ja kokemukset, mitkä ilmevät kehollisina reaktioina. Keholliset reaktiot näkyvät ulospäin muille ihmisille ja samalla tuntuvat ihmisen omassa kehossa. (Herrala, Kahrola, Sandström 2010, 5)

2.1 Ruumiillisuus, kehonkuva ja kehotietoisuus

Ruumiillisuuden kautta ihminen saa ensimmäiset kokemukset olemassaolostaan, ruumiinkuvan kehittymisen myötä ihmisen persoonallisuus kehittyy, jolloin ihminen alkaa eroamaan toisista ihmisistä. Ruumiillisuuden kautta ihminen rakentaa omaa ”kotiaan”, missä hän asuu ja elää, rakentaminen alkaa jo sikiökaudella ja jatkuu koko elämän ajan erilaisten kokemusten kautta. (Herrala ym.2010, 26 - 28)

Ihmisen kehonkuva (eli ruumiinkuva) muokkaantuu läpi elämän, siihen vaikuttavat monet eri tekijät: sosiaalinen palaute, emotionaaliset kokemukset, erilaiset kokemukset ruumiista, ruumiin muisti, terveys, biologis-sensoriset tekijät, kognitiiviset tekijät ja joukko tuntemattomia tekijöitä. Kehonkuvan kehittymistä voidaan kuvata kehittyvien ruumiin toimintojen (anatomiset ja fysiologiset) myötä kohti kehollisuutta (psykologinen, sosiaalinen ja eksistentiaalinen), jolloin mieli ja keho toimivat yhdessä. (Herrala ym.2010, 29 - 31)

Kehotietoisuudella tarkoitetaan kokonaisvaltaista itsensä tiedostamista, hahmottamista, ymmärtämistä ja hallintaa. Ruumis on fysiologinen ja biologinen kokonaisuus, missä keho tuo esiin sen, miten ihminen kokee ja tuntee ruumiinsa. Ihmisen tunteet vaikuttavat muun muassa tapaan millä puhumme, miten käyttäydymme ja millaisessa asennossa olemme. Tunteiden lisäksi mielialat ohjaavat ihmisen käyttäytymistä. Mielialat määrittelevät millaisia tunteita ihminen tuntee. Yhdessä mieliala ja tunteet vaikuttavat ihmisen päätöksentekoon, käyttäytymismotivaatioon ja asenteisiin. (Herrala ym.2010, 49 - 52) Erilaisten kokemusten kautta ihminen tulee todeksi itselleen ja osaksi ympäröivää maailmaa. (Herrala ym.2010, 32 - 38)

2.2 Keho viestinviejänä ja ilmaisijana

Iho, lihaksisto ja kehon toiminnallisuus ilmentävät ihmisen sisäistä ja ulkoista maailmaa. Iho ilmaisee itseään lämmöllä, kosteudella, kuivuudella, ihokarvojen asennolla ja värillään. Kosketuksen avulla ihminen luo yhteyden itsensä ja ulkopuolisen maailman välille. (Herrala ym. 2010, 70 - 72) Lihakset antavat monenlaisia viestejä, muun muassa lihasten jänteyteen vaikuttavat terveys, lihasharjoittelu, ammatti, rasvan määrä, verenkierto, sidekudosmuutokset ja tunnetilat. (Herrala ym. 2010, 74 -75)

Hengitys, eleet, ilmeet, liikkeet, ajatukset, mieliala, tunteet ja vuorovaikutus ympäristön kanssa muodostavat kokonaisuuden, mistä muodostuu ihmisen asento. Asentoa voidaan tarkastella raajojen ja vartalon liikkeenä, niiden pysähtymisenä ja paikallaan olemisena. Rakenteellisesti tasapainoinen ja toiminnallinen asento mukautuu elämän eri tilanteisiin joustavasti ja huomaamattomasti. Ihmisen tunnemaailma muokkaa kehon asentoa ja tapaa liikkua. Asennolla ja liikkumisella voimme myös viestittää asioita muille ihmisille, sitä kutsutaan kehonkieleksi. (Herrala ym. 2010, 88 - 105)

2.3 Kehon ulkoisten ja sisäisten liikkeiden merkitys

Kehon liikkeet kuuluvat ihmisen kokonaisuuteen. Liikkuessaan ihminen voi olla tietoinen sekä asennosta, että itse liikkeestä tilassa. Liikkumisen aistimiseen tarvitaan liikeaistia, muuta aina tämä ei pelkästään riitä, silloin otetaan näköaisti mukaan liikkeiden havaitsemiseen. Liikkumiskyky vahvistaa ihmisen olemista ja elämistä ainutlaatuisena yksilönä. Liikkumisella on vaikutus oman kehon hallintaan ja sitä kautta muun muassa itsetuntoon ja sitä tarvitaan elämänperustarpeiden tyydyttämiseen. (Herrala ym. 2010, 126 - 127) Motorinen (liikkunnallinen) kehitys on yhteydessä kehotietoisuuden kehittymiseen, motoriset taidot ovat harjoittelun ja kokemuksen aikaansaamia. Näiden taitojen avulla yksilö pystyy koordinoimaan ja kontrolloimaan liikkeitään haluamallaan tavalla. Motorinen oppiminen on uusien taitojen oppimista, mutta myös vanhojen taitojen soveltamista erilaisiin oloihin. (Herrala ym. 2010, 128)

Ihmisen sisäisiin liikkeisiin lukeutuvat esimerkiksi ajatukset, tunteet, tunnelmat ja mielenliikkeet. Nämä liikkeet eivät näy välittömästi ulospäin muille, mutta ne tulevat

usein esiin erilaisten ilmaisujen kautta. (Herrala ym. 2010, 134 - 135) Niin ulkoisilla kuin sisäisillä liikkeillä ihmiset ovat yhteydessä toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Alamme luomaan kuvaa ihmisestä heti kun näemmä hänet, oli hän liikkeessä tai paikallaan. (Herrala ym.2010,140)

2.4 Jännittynyt ja rentoutunut keho

Jokainen ihminen kokee elämässään jännitystä, mikä voi johtua ulkoisista tai sisäisistä tekijöistä. Rentous on luonnollinen tila ja sen säätely on automaattista. Normaali jännittäminen parantaa yleensä suoritusta ja keskittymistä. Liiallinen jännitys voi taas haitata suoritusta tai pahimmassa tapauksessa estää sen. Jännittäminen voi psyykkisesti ja fyysisesti tuntua epämiellyttävältä. Fyysisiä oireita voivat muun muassa olla vatsaoireet, päänsärky ja ihottuma. Psykkisiä oireita voivat olla muun muassa ahdistuksen tunne, levottomuus ja hapenpuute. Autonominen hermosto voi reagoida esimerkiksi punastelulla ja hikoilulla. Jännittämisen erilaiset oireet vaikuttavat ihmisen sosiaalisiin tilanteisiin niin myönteisesti kuin kielteisestikin. (Herrala ym. 2010, 166 - 168)

Rentoutumisella pyritään mielen ja ruumiin tasapainoon. Jokaisella ihmisellä on omat keinonsa rentoutua erilaisissa tilanteissa. Rentoutumista voi olla esimerkiksi liikunta, käsityöt ja erilaiset taiteet. Rentoutuminen on yleensä tietoisista ja tapahtuu valvetilassa. Rentoutumisella pyritään purkamaan niin psyykkisiä kuin fyysisiäkin tiloja. Rentoutuessaan ihminen kokee yleensä mielihyvän tunnetta, mieliala rauhoittuu ja koetaan virkistymisen tunne sekä sitä kautta voimavarojen ehtyminen. Yleisiä ruumiillisia muutoksia ovat hengityksen tasaantuminen ja lihasten rentoutuminen. Rentoutumisen myötä myös kivut ja säryt voivat vaimentua, liiallinen jännittäminen katoaa ja stressin merkit vaimenevat. Rentoutumisen voi opetella ja sitä kautta ihmisellä on taito levätä ja kartuttaa energiavarastoja silloin kun siihen on mahdollisuus ja työskennellä tehokkaasti kun on sen aika. (Herrala ym.2010, 166 - 174)

3 PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA

”Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, jonka tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen. Sen pääasiallisena tavoitteena ovat kivun lievittyminen, rentoutuminen, stressinhallinta, ruumiinkuvan eheytyminen sekä ruumiinhallinnan, vuorovaikutuksen ja itsetuntemuksen lisääntyminen.” (Lähtenmäki & Jaakkola, 2007, 28) Psykofyysinen fysioterapia on lähtöisin fysioterapeuttien, psykologien ja psykiatrien yhteistyöstä Norjasta ja Ruotsista. Suomessa psykofyysinen fysioterapia alkoi nosta päätään 1980-luvulla. (Psykofyysisen fysioterapia yhdistyksen www-sivut, 2013) Psykofyysisestä fysioterapiasta voidaan käyttää myös nimityksiä: Psykiatrinen, psykosomaattinen, psykodynaaminen tai psykomotorinen fysioterapia, riippuen mistä viitekehuksesta asiaa tarkistellaan. Usein käytetään myös termiä kokonaisvaltainen fysioterapia. (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 134)

Psykofyysisessä fysioterapiassa keho ja mieli työskentelevät koko ajan yhdessä. Tuntemukset kehossa vaikuttavat mieleen ja mieli taas vaikuttaa kehoon; liikkumiseen ja omaan kokemukseen kehosta. Esimerkiksi asiakkaan on hankala sietää vaikeita tunnetiloja, niitä on hankala ilmaista rakentavasti itseään ja toisia kunnioittaen, tämä vaikuttaa asiakkaan elämänhallintaan, mihin psykofyysisestä lähestymistavasta voi olla apua. (Wickström 2004, 25) Psykofyysisen fysioterapian tarkoitus on löytää asiakkaalle selviytymiskeinoja ja ratkaisumalleja elämään. Tässä fysioterapian erikoisalassa otetaan aina huomioon asiakkaan sen hetkiset voimavarat ja elämäntilanne. Psykofyysisen fysioterapian taustalla on aina psykofyysinen ihmiskäsitys. (Psykofyysisen fysioterapian yhdistys www-sivut, 2013)

3.1 Kokonaisvaltainen fysioterapia

Kokonaisvaltaisen fysioterapian uran uurtajaksi nimetään useasti Gertrud Roxendal(1987), hän kutsuu kokonaisvaltaista fysioterapiaa psykiatrisen alueen fysioterapiaksi. Roxendalin kehittämä Basic Body Awareness terapia (BBAT) eroaa muista fysioterapiatekniikoista keskittymällä aktivoimaan terveitä voimavaroja, tavoitteena

on ihmisen kokonaisvaltaisen näkemys omasta identiteetistä. Basic Body awareness terapian tavoitteena ovat; parantunut kehotietoisuus ja vähentyneet keholliset oireet. Terapia on suunniteltu sairauksien hoitoon, missä kehotietoisuus on häiriintynyt. (Roxendal 1985, 10 – 11) Hän on määritellyt, mitä psykiatrisella alalla työskentelevän fysioterapeutin on hallittava: perinteinen fysioterapeuttinen tutkiminen, fyysisen suorituskyvyn arviointi, kivun tutkiminen, lihasjännityksen arviointi, ruumiintunte muksen arviointi ja ruumiinkuvan arviointi. Kokemus- ja liikeaspekti-käsitteiden avulla Roxendal määrittelee ruumiintuntemusta. Kokemusaspektiin kuuluu oman kehon tiedostaminen, kokeminen, elämykset, kehon rajat ja yksilön oma käsitys kehostaan. Liikeaspektiin luetaan kehon hallinta, kontrolli ja liikemallit. Ihmisen ruumiinkuva koostuu kokemus- ja liikeaspekteista. (Lintunen ym. 1995, 137) ” Psykofyysisessä fysioterapiassa pyritään koettu tunne ja tuntemus ilmaisemaan sanoin vuorovaikutuksessa. Näin asiakas määrittää itsensä uudelleen ja hänen on mahdollista ymmärtää oireidensa luonne ja synty.” (Wickström 2004, 25)

3.2 Traumat ja fysioterapia

Fysioterapiassa on tutkittu vähän katastrofien seurauksia. Katastrofit voivat olla ihmisen tai luonnon aiheuttamia ja ovat aina henkisesti rasittavia kokemuksia. Raskaat kokemukset voivat muodostua psyykkisiksi traumaiksi ja johtaa henkisiin sekä fyysisiin terveysongelmiin. Ruumiilliset oireet on nähty osaksi psyykkisiä oireita ja sen takia jätetty vähemmälle tutkimiselle. Tiedot ruumiillisista reaktioista ja niiden oireista katastrofien yhteyksissä ovat terveydenhuollolle puutteellisia, samoin mielenkiinto asioihin on vähäistä, vaikka tiedetään katastrofien yhteys pitkäaikaisiin terveysongelmiin. Fysioterapeutit pystyvät tarjoamaan keho-orientoivaa apua katastrofien uhreille; kehon tuntemus, oireiden oivaltaminen psyykkisten sairauksien aiheuttamiksi sekä yksinkertaisten fyysisten harjoitusten ohjaaminen voivat tehdä ihmeitä ja ehkäistä vaivojen pitkittymistä. Tätä aihealuetta on syytä tutkia jatkuvasti, että osataisiin huomioida ruumiilliset reaktiot psyykkisten rasitusten yhteydessä. (Keskinen – Rosenqvist 2013, 5-9)

4 LASTENKOTINUORI

Peruspalveluministeri Maria Guzenina - Richardsonin asettaman työryhmän tehtävänä oli lastensuojelun tilan selvittäminen. Työryhmä antoi asiasta loppuraportin 19.6.2013. ”Selvitysryhmä esittää, että lasten ja perheiden tilanteiden arvioinnin käytäntöjä ja menetelmiä on systematisoitava. Työntekijöiden osaamista on vahvistettava lastensuojelun erikoistumiskoulutuksen avulla. Työntekijäresursseja on lisättävä välittömästi, mutta asiakasmäärämitoitusten antamisen pohjaksi tarvitaan kokemukseen perustuvaa tietoa erilaisten työn organisointitapojen vaikutuksista työmäärään. Tätä tulee selvittää kuntakokeilujen avulla. Rakenteellisena kehityssuuntana esitetään hyvinvointia edistävien ja ongelmia ehkäisevien toimenpiteiden vahvistamista perustasolla. Varsinainen lastensuojelutyö kuuluu ns. laajan perustason tehtäviin. Erityisen vaativia tilanteita varten tarvitaan jokaisella viidellä erityisvastuualueella lastensuojelun moniammatillinen osaamiskeskus. Pitkän aikavälin tavoitteeksi asetetaan lasten, nuorten ja perheiden palvelujen kokoaminen järjestelmäksi, jolla on yhteinen tietopohja ja viitekehys.” (Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 19.6.2013, 19§)

4.1 Lastensuojelulaki

Lastensuojelulain tarkoitus on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, monipuoliseen ja tasapainoiseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. (Lastensuojelulaki 417/2007,1 § 1) Lastensuojeluksi määritellään myös lapsen kiireellinen sijoitus ja huostaanotto sekä niihin liittyvä sijaishuolto. (Lastensuojelulaki 417/2007,1§3) Lastenkodissa, koulukodissa sekä näihin rinnastettavissa muuissa lastensuojelulaitoksissa voidaan järjestää sijaishuoltoa lapsille. Lapsen hoidossa ja kasvatuksessa on kohdeltava lasta hänen yksityisyyttään kunnioittaen. Lastensuojelulaitoksen on tarjottava riittävät ja asianmukaiset toimitilat ja toimintavälineet. Laitoksessa voi olla useampia asuinyksiköitä, yhdessä yksikössä voidaan enintään hoitaa seitsemää lasta tai nuorta. Samassa rakennuksessa voi olla enintään 24 lasta tai nuorta. Asuinyksikössä pitää työskennellä vähintään seitsemän hoito- ja kasvatustehtävissä toimivaa työntekijää, jos samassa rakennuksessa on useampi asuinyksikkö, tulee työntekijöitä

olla vähintään kuusi. Työntekijöiden kelpoisuusvaatimuksissa on otettava huomioon lasten/ nuorten erityistarpeet ja toiminnan luonne. (Lastensuojelulaki 417/2007, 57 – 60§)

4.2 Lastenkoti

Suomessa yli 16 000 lasta asuu sijaisperheissä tai lastenkodeissa. Lait määrittelevät millaista hoitoa niiden pitäisi tarjota, mutta vähän on tietoa siitä, miten lastenkotien lapset kokevat sillä asumisen. Pelastakaa lapset ry:n hankkeessa ” Lastenkoti minun mielestäni ” selvitettiin lasten ajatuksia lastenkodissa asumisesta. Hankkeeseen osallistui Pelastakaa lapset ry:n keskustoimiston alaisuudessa toimivat kuusi lastenkotia, joissa asuu 7-8 kouluikäistä lasta (lapsella tässä raportissa tarkoitetaan alle 18-vuotiasta). Hankkeen kysymysten aihealueisiin vaikutti lasten oma mielipide siitä, mitä kysymykset koskisivat; asumista, ruokaa, sääntöjä, yksityisyyttä, luottamusta, pelkoja, kiusaamista, osallistumisista, omiin asioihin vaikuttamisista, suhteista henkilökuntaan, yhteydenpidosta vanhempiin/sisaruksiin/kavereihin ja suhteista sosiaalityöntekijöihin. Kysymyksiin vastasi hankkeesta olleista lapsista 69 %, 60 % kyselyyn vastanneista lapsista oli keskimäärin tyytyväisiä lastenkotiin. (Möller & Nikkanen 2009, 3-13)

4.3 Huostaanotto

Yleisin syy huostaanottopäätökseen ovat Haapasalon ja Revon tutkimuskatsauksessa vanhempien päihteidenkäyttö, psyykkiset vaikeudet ja perheristiriidat. Huostaan otetut lapset ovat yleensä joutuneet kokemaan fyysistä, henkistä ja/tai seksuaalista väkivaltaa sekä hoidon laiminlyöntejä. Edellä mainitut kokemukset lapsilla johtavat usein tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmiin. Lisäksi huostaan otetuilla lapsilla on muita lapsia huomattavasti enemmän erilaisia terveysongelmia ja kehitysviivästyksiä. (Haapasalo & Repo 1998, 5)

Huostaanoton jälkeen on ratkaistava, mikä sijaishuoltomuoto on lapselle paras vaihtoehto: perhehoito vai laitoshuolto. Sijaishuoltomuodon valinnan jälkeen valitaan sijaishuoltotyyppi: sijaisperhe, ammatilliset perhekodit, SOS - lapsikyläkodit, lasten-

kodit, nuorisokodit, koulukodit tai muut erityishoitoa antavat laitokset.(Mikko-la.1999, 22 - 23) Lapsen sijaishuollon järjestäminen laitoshuoltoon on hyvä vaihtoehto silloin kun siihen liittyy kiinteästi tiivis työskentely lapsen vanhempien kanssa. Laitoshuolto on usein tarkoituksenmukainen ratkaisu, kun sijaishuoltoa tarvitseva lapsi on murrosikäinen. (Sosiaaliportin www-sivut 2013)

4.4 Lapsen itsetunto ja siihen vaikuttavat tekijät

Tieteellisessä kirjallisuudessa itsetunnosta puhutaan minäkäsityksen affektiivisena (tunteisiin vaikuttavana) tai evaluatiivisena (arvioivana) ulottuvuutena, jolloin itsetunnolla tarkoitetaan yksilön henkilökohtaisesta arviota itsestään. Yleisimmin itsetunnolla tarkoitetaan itsetietoisuutta, itsetuntemusta ja itsearvostusta. (Aho 1996, 10)

Lapsen itsetunnolla on suuri näkyvyys ja merkitys hänen elämässään, hyvä itsetunto näkyy helposti lapsen olemuksessa, miten hän arvostaa itseään ja viihtyy niin yksin kuin muidenkin kanssa. Huonon itsetunnon omaava lapsi vetäytyy yleensä joukosta ja on mieluiten omissa oloissaan tai on altistunut ja masentunut. Huono itsetunto voi lapsella johtua esimerkiksi menneisyyden traumaattisesta tapahtumasta. Lapsi yrittää unohtaa tämän traumaattisen tapahtuman, tämä voi johtaa siihen että lapsesta tulee vaisu ja hän alkaa välttää kaikkea tapahtumasta muistuttavaa. (Cacciatore, Korteniemi - Poikela & Huovinen 2008, 12 - 30)

4.5 Trauman vaikutus kehotietoisuuteen

Katastrofit ovat äärimmäisen rasittavia kokemuksia, mitkä voivat muodostua psyykkisiksi traumaiksi, mitkä taas voivat aiheuttaa henkisiä että ruumiillisia terveysongelmiä. Erään hollantilaisen tutkimuksen mukaan katastrofien uhreilla on paljon lääketieteellisesti selittämättömiä oireita, kuten; jännitystilat, päänsärky, jaksamattomuus, pahoinvointi, huimaus ja sydän oireet. (Keskinen-Rosenqvist 2013, 5)

Nuoret altistuvat muita ikäryhmiä helpommin psyykkisille traumaolle. Esimerkiksi seksuaalista väkivaltaa kokeneen nuoren traumatisoituminen lisää riskiä nuorella kohdata uusi vastaavanlainen trauma. Trauman kokenut nuori kokee syyllisyyttä, hä-

peää, ahdistusta ja epävarmuutta itsestään, ikätoverisuhteistaan, opiskelukyvyistään sekä usein hankaloittaa minäkuvan ylläpitämistä. Nuori voi kieltää tai kokea syyllisyyttä ja vastuuta tapahtuneesta. Trauman hoitamisessa kartoitetaan ensin yksilölliset tarpeet ja tuki, jotta voidaan alkaa miettimään, minkälaiseen hoitoon nuori ohjataan. (Heravuori, Suomalainen & Marttunen 2009, 487 - 492)

Sallisen mukaan erilaiset väkivaltakokemukset (henkinen, fyysinen ja seksuaalinen) voivat aiheuttaa negatiivisia terveysvaikutuksia, esimerkiksi verrokkiväestöä matalampi koettu elämänlaatu, unihäiriöt, masennus, stressihäiriöt, ahdistuneisuus, huihaus, pyörtyily, krooniset fyysiset kivut ja säröt, niveloireet sekä ruoansulatusongelmat. Etenkin fyysiseen ja seksuaalisenväkivaltaan liittyy useimmiten alistamista tai nöyryyttämistä. Erilaisen väkivallan uhreista vain joka kolmas ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon tai muihin viranomaisiin, syyt yhteyden ottamatta jättämiseen ovat yksilöllisiä. (Sallinen 2013, 44 - 45)

4.6 Moniammatillisuus

”Moniammatillisuus tarkoittaa yhteisön tasolla moniammatillisen ryhmän toimintaa, joka näkyy konkreettisena, monimuotoisena vuorovaikutuksena ja jossa ryhmä on sen jäsenten voimavara.” (Katajamäki 2010, 158) Moniammatillista toimintaa tarvitaan nykyään sosiaali- ja terveysalan toimintaympäristöissä. Asiakkaat ovat vaativia, eikä yhden alan asiantuntijuus enää riitä, silloin eri alojen asiantuntijoiden yhteispanoksella voidaan vastata näihin haasteisiin. Sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden on osattava toimia yhdessä. Yhteistyössä tarvitaan ajattelu-, sosiaalisia taitoja ja ihmisten/tehtävien johtamisessa tarvittavia taitoja. (Katajamäki 2010, 13 - 14)

5 TUTKIMUKSEN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tavoite oli selvittää pystytäänkö psykofyysisillä harjoitteilla vaikuttamaan lastenkotinuoren mielialaan ja vuorovaikutukseen, neuvoa ohjaajalle miten psykofyysisiä harjoitteita ohjataan sekä koota ohjaajan kanssa harjoitevihko toimivista harjoitteista. Tutkimuksen tarkoituksena oli antaa nuorelle ja ohjaajalle kokemuksia psykofyysisistä harjoitteista, sekä kokemusten ja harjoitevihkon kautta soveltaa harjoitteita lastenkodin arkeen.

Tutkimus ongelmat:

1. Miten psykofyysiset harjoitteet vaikuttavat lastenkoti nuoren mielialaan ja vuorovaikutukseen?
2. Miten ohjaaja kokee psykofyysisien harjoitteiden onnistumisen, ohjeistuksen ja harjoitteiden toimivuuden käytännössä?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus on tapaustutkimus, missä on sekä kvalitatiivisen tutkimuksen että kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Tapaustutkimuksella tarkoitetaan empiiristä tutkimusta, jossa käytetään monipuolisilla ja monilla eri tavoilla hankittua tietoa nykyisen tapahtuman tutkimiseen tai tutkittaessa ihmisen toimintaa tietyssä ympäristössä. Kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan kokonaista joukkoa erilaisia tulkinnallisia tutkimuskäytäntöjä. Tutkimuksella ei ole teoriaa, eikä paradigmaa (= mallikavio/selitys tutkittavasta ilmiöstä, eikä se ole saanut teoreettista hyväksyntää), mikä olisi juuri kvalitatiivisen tutkimuksen oma. Tutkimuksella ei myöskään ole täysin omia metodeja. (Metsämuuronen 2006, 35 -90) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa yleisimmin käytettävät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi

ja erilaiset dokumentoidut tiedot. Tiedonkeruumenetelmiä voidaan käyttää monilla eri tavoilla yhdisteltynä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73) Tutkimuksessa on myös kvantitatiiviselle eli määrällisellä tutkimukselle tyypillisiä piirteitä; tutkimuksessa on aina numeraalinen havaintomatriisi, johon tiivistetään aineisto ja johon analyysi kohdistuu. (Virstan www-sivut 2013)

6.1 Tutkimuksen yhteistyötahot

Tutkimuksen aihe tuli Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- sekä fysioterapialan lehtoreilta. Aikaisemmin on tehty tutkimuksia psykofyysisten menetelmien ja psykofyysisenfysioterapian vaikutuksista lastenkotilapsiin/nuoriin. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kokemusten ja harjoitevihkon kautta soveltaa harjoitteita lastenkodin arkeen. Sosiaalialan lehtorilla oli valmiiksi ehdottaa yhteistyötahoksi lastenkoti, mistä tutkimukseen saatiin vapaaehtoinen nuori ja ohjaaja. Tutkimuksen kesti kahdeksan viikkoa ja tapaaminen oli kerran viikossa noin tunnin ajan. Tutkimusta toteutettiin pääasiassa lastenkodin omissa tiloissa.

Lastenkoti toimii sijais- ja jälkihuoltopaikkana apua tarvitseville 11 - 21-vuotialle lapsille ja nuorille. Lastenkodissa on erilaisia kasvatusyksiköitä, joissa tarjotaan moniammatillista hoitoa. Nuori asuu yksikössä, mikä on suunnattu psyykkisesti oireileville nuorille, joilla saattaa olla koulunkäyntivaikeuksia sekä erilaisia käyttäytymishäiriöitä tunne-elämässä ja käyttäytymisessä. Lastenkoti antaa lapsille ja nuorille eväitä selviytyä elämässä eteenpäin.

Tutustumiskäynnillä lastenkotiin kerroin harjoituskerroista ja niiden sisällöistä. Tutustuin myös lastenkodin tiloihin ja käytettäviin liikuntavälineisiin. Ohjaajalla on useita sosiaali- ja terveysalan tutkintoja ja hän on toiminut lastensuojelussa monia vuosia. Ohjaaja vaikutti alusta lähtien motivoituneelta ja avoimelta harjoitejaksoa kohtaan. Sovimme ohjaajan kanssa, että minulla on ohjausvalta harjoitejaksolla, tarvittaessa ohjausvalta siirtyy hänelle, koska hän tuntee nuoren paremmin.

6.2 Tutkimuksen mittarit

Tutkimuksessa käytettiin neljää eri mittaria: fiilismittaria, havainnointia, avoin haastattelua nuorelle ja ohjaajalle suunnattuja avoimia kyselyjä. Fiilismittarilla mitattiin nuoren mielialan muutosta ennen ja jälkeen tuntien, nuoren avoimen haastattelun aihealueena oli nuoren fyysinen aktiivisuus ja ohjaajan avoimet kyselyt liittyivät harjoiteosion sisältöön.

Fiilismittari on sekoitus tavallista VAS- kipujanamittaria (eli visuaalianalofiasteikkoja) sekä lapsille tarkoitettua kasvokuva-asteikkomittaria. (Terveysportin www-sivut 2013) Jokaisella kerralla oli uusi fiilismittari, mihin nuori merkkasi alku- ja loppufiiliksensä. Fiilismittari on 10cm pitkä jana, mihin oli merkattu kolme hymiötä ☹, ☺ ja 😊. ☹ hymiö on janalla nollan kohdalla, tarkoittaen todella huonoa fiilistä, ☺ hymiö on janan keskellä 5cm:ssä, tarkoittaen neutraalia fiilistä ja 😊 hymiö on janalla 10 cm:ssä, tarkoittaen todella hyvää fiilistä. Fiilismittarilla selvitettiin nuoren mielialaa ennen ja jälkeen jokaisen kerran. Liite 1. Jos ilmiöstä ei ole käsitteellistä selvyyttä, saadaan visuaaliseen analogiaan (VAS) perustuvalla mittarilla mitattua epämääräisiä ilmiötä. Mitattavasta ilmiöstä saadaan tehtyä kvantifioiminen ja se voidaan muuttaa tilastomatemattiseen muotoon, lisäksi saadaan vastaus ihmisen kokemukseen mitattavasta asiasta juuri mitattavalla hetkellä. Visuaalista - asteikkoa tulisi käyttää enemmän esimerkiksi kuntoutuskeskustelujen yhteydessä, sen avulla ihminen pääsee itse kiinteämmin mukaan oman kuntoutuksen suunnitteluun ja seurantaan. Visuaalisen analogiaan perustuva mittari ei ole luotettava, eikä yleisesti hyväksytty kalibroitu mittari, kun tarvitaan esimerkiksi tuloksia lakisääteiseen kuntoutukseen. (Vilkkumaa 2013)

Havainnointi on perusteltu tiedonkeruumenetelmä, silloin kuin tutkittavasta kohteesta on vähän tai ei ollenkaan tietoa, lisäksi havainnoinnin voi muita tiedonkeruumenetelmiä paremmin liittää saatuun tietoon. Havainnoinnin avulla nähdään asiat oikeissa yhteyksissä, sillä saadaan esille käyttäytymisen ja haastattelujen ristiriidat, lisäksi sillä saadaan monipuolistettua tietoa tutkittavasta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 83 - 84) Nuorta havainnoitiin koko ajan, aina hänen saapumisestaan tunneille, hänen lähtemiseensä saakka. Havainnoin lisäksi nuoren ryhtiä/asentoa, liikkumista, kehotietoisuutta, vuorovaikutustaitoja, omaa tilaa ja mielialan muutoksia. Nuorelle kerrottiin har-

joitejakson alussa, että havainnoin häntä tunneilla. Omiin havainnoiteihini vaikutti ohjaajalta saadut tiedot nuoresta.

Haastattelun tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon tietoa haastateltavasta. Haastattelu antaa mahdollisuuden joustavuuteen, aina voi kysyä uudestaan, mikäli jotain jäi epäselväksi. Haastattelussa kysyttävien asioiden järjestystä haastattelija voi muokata tilanteen mukaan, lisäksi haastattelija pystyy samalla havainnoimaan sitä, miten haastateltava vastaa. Avoimessa haastattelussa sisältö liittyy tutkimuksen ongelmanasetteluun tai tutkimustehtävään, se ei ole siis vain keskustelua, tutkijan onkin muistettava pitää haastattelu aiheessa, mutta antaa haastateltavan puhua vapaasti.

(Tuomi & Sarajärvi 2002, 74 -78) Avoimen haastattelun teemana oli nuoren fyysisen aktiivisuus. Haastattelun ajankohta oli suunniteltu harjoitusjakson puoleen väliin, että ensin ehditään tutustua nuoren kanssa.

Avoimet kyselyt ohjaajalle olivat lomakehaastatteluita, eikä niissä ei voida kysyä mitä tahansa, vaan kysymysten pitää liittyä tutkimukseen merkityksellisellä tavalla.

(Tuomi & Sarajärvi 2002, 77) Puolivälikyselyssä ohjaaja vastasi kysymyksiin harjoiteosion sujuvuudesta, harjoitteiden hyödyllisyydestä, vaikuttavuudesta ja kohdentamisesta, sekä kysyttiin kaipaako hän vinkkejä omaan ohjaamiseen. Liite 3. Loppukysely koski koko harjoiteosiota, lisäksi kyselyyn oli liitetty harjoitteiden toimivuuskysely, missä oli annettu kolme eri vastausvaihtoehtoa, vaihtoehdot olivat: ei toiminut, toimii ja toimii hyvin. Kyselyjen loppuun liitettiin vapaasanaosio, mihin ohjaaja sai kirjoittaa haluamiaan asioita koskien harjoiteosiota. Liite 4.

6.3 Tutkimushenkilö

Lastenkoti nuori on asunut lastenkodissa vähän aikaa. Hän on jännittynyt ja tarkkailee tilanteita kauempaa. Hänellä on heikko itsetunto, mutta selvästi noussut lastenkodissa asumisen aikana. Hänellä on lisäksi nukkumis- ja syömisongelmia. Nuori on ollut ennen fyysisesti aktiivinen, tällä hetkellä hänen fyysinen aktiivisuutensa on vähäistä ja iltaisin makaa lähinnä makaa sängyssä. Nuori kärsii niska – hartia oireista.

6.4 Harjoitemenetelmät

Harjoitteissa käytettiin erilaisia menetelmiä; verbaalista - ja non - verbaalista viestintää, liikuntaa, hengitystä, kosketusta ja rentoutumista. Verbaalisella ohjauksella tarkoitetaan sanallista ohjausta. Sanat eivät riitä aina kuvaamaan tuntemuksiamme, silloin käytämme sanatonta viestintää. Sanattomaan viestintään kuuluvat kehon liikkeet, asennot, kasvojen ilmeet, äänensävyt, erilaiset ääntelyt sekä henkilökohtaisen tilan käyttö. Parhaillaan sanaton viestintä on välitöntä, automaattista ja vapaata älyllistä kontrollia. (Svennevig 2005, 39)

6.4.1 Liikunta

Säännöllisellä liikunnalla on todettu olevan vaikutuksia sekä psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. Psyykkisiä vaikutuksia ovat muun muassa ahdistuksen ja masennuksen lievittyminen, itsearvostuksen kohoaminen, mielen piristyminen ja virkistymisen, kehontuntemuksen lisääntyminen, kyky erottaa jännittynyt ja rento keho kehittyä, univaikeuksien helpottuminen, uusien kokemusten ja elämysten sekä sosiaalisten suhteiden helpottuminen. Fyysisiä vaikutuksia ovat sydän- ja verenkiertoelimistön toiminnan parantuminen, keuhkojen toiminnan taloudellistuminen, lihaskunnan ja energiakulutuksen kasvaminen. (Mielenterveyskeskusliiton www-sivut 2006)

6.4.2 Hengitys

Hengitys on elämän perusta ja perusilmaus, elämämme alkaa ensihenkäyksellä ja loppuu viimeiseen hengenvetoon. Hengityksen tehtävä on hapen tuominen kaikkialle kehoon ja aineenvaihdunnassa syntyneen hiilidioksidin poistaminen sekä elimistön hiilidioksidipitoisuuden ja happoemästäsapainon säätely solujen toiminnassa. Hengityksen rytmi, syvyys ja hengityslihasten käyttö sekä hengitysliikkeen laajuus kehossa vaihtelevat. Eri asennoissa ja liikkeissä hengittäminen edellyttää monipuolista lihasten käyttöä. Hengitystä voidaan tarkastella psykofyysisestä näkökulmasta, jolloin hengitykseen yhdistyy mielen ja ruumiin vuorovaikutus. Hengitykseen keskittyminen on erityisen tärkeää silloin, kun ihmisellä on esimerkiksi jännitys- ja stressioireita,

somaattisia oireita sekä ryhmiin, missä käytetään rentoutumis- ja vuorovaikutusharjoitteita. (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö ja Lillrank 2010, 11 -16)

6.4.3 Kosketus

Kosketus on yksi kommunikaation muodoista, se voi olla sanaton viesti millä vaikutetaan toiseen ihmiseen, se voi vahvistaa sanallista viestiä ja toisaalta viestittää asiaa mitä on hankala ilmaista sanoin. Jokaisella ihmisellä on oma kosketustyylinsä, kosketustarkoituksensa ja jokaisella kosketetulla on oma tapansa aistia kosketusta. Kosketus voi laukaista voimakkaita tunteita, mitkä kosketettava saattaa yhdistää aikaisemmin kokemaansa kosketukseen. (Rautajoki 1996, 11- 13)

Keholliset tunteet riippuvat reseptoreiden toiminnasta, mitkä välittävät ärsykeitä, mitkä taas aivot tulkitsevat neutraaleiksi, miellyttäväksi tai epämiellyttäväksi. Ihmisen toiminnan motivaatio perustuu hyvin pitkälti siihen, minkälaisia tunteita keholliset signaalit herättävät. Aivot määrittävät ärsykkeiden tyyppien soluryhmillä, joiden toiminta kiihtyy erilaisista miellyttävistä kokemuksista, soluryhmiä joita aktivoi paha haju, maku tai epämiellyttävä kosketus sekä soluryhmiä joita aktivoi kivuliaiksi koetut ärsykkeet. Mielihyvän tunteeseen vaikuttaa myös laaja-alainen hermoverkosto sekä endogeeniset opioidit, ne ovat morfiinin tavoin vaikuttavia yhdisteitä. Myy - opioideilla on keskeinen rooli kivuntunnon säätelyssä, tunteiden muodostumisessa sekä tunnetilojen säätelyssä. (Sandström 2010, 276 -280)

6.4.4 Rentoutuminen

Rentoutumisessa elimistön toiminta rauhoittuu ja se kohdistuu sekä mieleen, että fyysisiin toimintoihin, joko yhdessä tai erikseen. Tietoisen huomion siirtyessä takalalle, käynnistyy rentoutumiselle otollinen tilaisuus. Rentoutumisessa ihmisen kehossa tapahtuu paljon asioita samanaikaisesti, riippuen rentoutustavasta. Aktiivinen rentoutuminen tapahtuu pääosin lihaksiston välityksellä, missä lihaksisto aktivoi hermostoa ja hermojärjestelmiä. Psykkisten menetelmien välityksellä tapahtuu rauhoittumis- ja suggestiorentoutukset, jolloin käytetään hyväksi ihmisen tunnejärjestelmiä. Rentoutumiseen kuuluu aina henkinen kokemus, vaikka siihen liitettäisiin

fyysinen tekeminen. Rentoutuminen voidaan nähdä joko lihaksiston olotilana tai yleisesti kehon rentoutumisena. Lihaksiston rentoutuminen tarkoittaa sitä, että koko kehon lihakset rentoutuvat yhtä aikaa niin täydellisesti kuin mahdollista. Yleisellä tasolla keho joko rentoutuu kokonaan tai paikallisesti eli jokin tietty lihas/lihasryhmä rentoutuu. Kehon yleinen ja paikallinen rentoutuminen voivat myös olla joko täydellisiä tai epätäydellisiä. Oli kyseessä aktiivinen tai rauhoittumis- ja suggestiorentoutus on hengityksellä suuri merkitys. Aktiivisessa rentoutuksessa hyvä hengitys on rauhallista ja tasaista, rauhoittumis- ja suggestiorentoutuksissa luonnollinen hengitys taas pyritään saamaan tasaiseksi. (Kataja 2003, 22 - 54)

Rentoutuminen saa kehossa aikaan monenlaisia muutoksia. Jukka Kataja on teoksessaan *Rentoutuminen ja voimavarat*, listannut seuraavat muutokset, mitkä rentoutumisella on aikaansaatu: hengitystiheys ja sydämen lyöntitiheys vähenee, verenpaine laskee, aineenvaihdunta hidastuu, ihon sähkönjohtokyky lisääntyy eli lämpö lisääntyy lihaksiin, veren laktaatit laskevat, hermojen ja lihasten yhteistyö tehostuu, palautuminen nopeutuu ja syvä lepo lisääntyy, voimavarojen kokoaminen ennen tehtävän suorittamista tehostuu, keskittymiskyky paranee, aktivaatio vähentyy tai lisääntyy, häiritsevät ja kuluttavat jännitystilat poistuvat, itsetuntemus ja kontrolli omaan toimintaa lisääntyvät, paniikkikohtaukset vähenevät ja niiden hallinta paranee, voimavarat lisääntyvät ja tunteita käytetään luovemmin. Rentoutumista voidaan pitää kokonaisvaltaisena tapahtumana ja kokemuksena, mikä vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen puoleen. (Kataja 2003, 28 - 35)

Rentoutumaan oppii parhaiten harjoittelemalla rentoutumista. Rentoutumisen harjoittelussa tärkeää on keskittynyt olotila, jos muut asiat pyörivät samaan aikaan mielessä ei rentoutumien välttämättä onnistu. Harjoiteltaessa rentoutumista onkin hyvä alussa keskittyä yhteen asiaan, vaikka hengittämiseen, mihin huomio keskitetään täysin. Rentoutuksen aloittamiseksi on hyvä varmistaa asento ja ympäristö. Asento on yksilöllinen, se voi olla esimerkiksi makuuasento tai istuma-asento, pääasia että rentoutuja pystyy olemaan siinä mahdollisimman rennosti. Ympäristön on hyvä olla lämmin ja vedoton, lämpöä voidaan säädellä helposti esimerkiksi vilteillä. Ympäristön on lisäksi hyvä olla mahdollisimman äänetön. Rentoutuminen on loppujen lopuksi kuitenkin kiinni rentoutujan omasta motivaatiosta ja suhtautumisesta rentoutumiseen. (Kataja 2003, 33 - 35)

7 HARJOITTEET

Harjoitteina toimivat erilaiset kehotietoisuusharjoitteet. Harjoitteita toteutettiin yksilöllisesti, kehollisia, vuorovaikutuksellisia ja rentoutuksellisia harjoitteita nuori ja ohjaaja tekivät yhdessä. Kertojen aikana ohjaaja teki itse myös kaikki harjoitteet, näytti tarvittaessa mallia nuorelle ja oli tukena hänelle. Ohjaaja ohjasi myös harjoitteita nuorelle ohjeistuksellani. Yksi kerta toteutettiin kahdestaan nuoren kanssa, sillä halusin nähdä, mikä vaikutus ohjaajan läsnäolon puuttumisella on nuoreen. Harjoitteista osa oli otettu Liisa Tuimalan luomasta Kehonkuvani verkkosivuilta (Kehonkuvan www-sivut 2013), mutta suurin osa oli itse sovellettuja, pohjautuen erilaisiin psykofyysisiin ja liikunnallisiin harjoitteisiin. Suurin osa tunneista toteutettiin lastenkodin tiloissa, kerran olimme Satakunnan ammattikorkeakoulun Tiilimäenkampuksen tiloissa ja kerran minigolfradalla.

Jokainen kerta alkoi fiilismittarin merkkäamisella, sen jälkeen kerrattiin edellinen tunti, muisteltiin mitä tehtiin. Kerroin tulevan tunnin aiheen ja mihin harjoitteilla pyritään vaikuttamaan. Tunnit päättyivät rentoutukseen ja niiden jälkeen merkattiin fiilis mittarille uudestaan. Tunneille oli oma pääteema, vaikka kerroilla sekoittuikin useat eri teemat keskenään. Kerroilla oli 2-4 psykofyysistä harjoitetta ja muut harjoitteet olivat liikunnallisia harjoitteita. Taulukossa 1. näkyvät tuntien aiheet ja harjoitteet.

Taulukko 1. Harjoitusjakson tuntien aiheet ja harjoitteet.

Kerrat	Aihe	Harjoitteet
1.kerta	Perusliikkuminen	Erilaiset kehon asennot, erilaiset liikkeet, muovailija & muovailtava, pallohierontarentoutus
2.kerta	Omat rajat	Omat kehonrajat, oma tila, painelurentoutus käsin
3.kerta	Tunteet ja niiden näkyminen kehossa	Ryhti, aggressioiden purku, fiilis musiikista, jännitys – rentous- rentoutus
4.kerta	Vuorovaikutus (kosketus)	Luottamus toiseen, kosketukset, painelurentoutus käsin
5.kerta	Yhteistyö ja vuorovaikutus	Liikuntarata, tiibetiläiset liikkeet, painelurentoutus hernepussein
6.kerta	Fyysisten harjoitteiden vaikutus mielialaan	Erilaiset fyysiset harjoitteet, syvävenyttely
7.kerta	Nuoren oma (Mini – golf) ja loppukeskustelu	Mini – golf

7.1 Perusliikkuminen

Ensimmäisellä kerralla kartoitin nuoren perusliikkumistaitoja, millä tarkoitetaan motorista kuntoa. Motorinen kunto eli liikehallintakyky määräytyy kehon asentoihin ja liikkeiden hallintaan, minkä tärkeinä osatekijöinä ovat tasapaino, reaktiokyky, koordinaatio, ketteryys ja liikenoisuus. (UKK – instituutin www-sivut 2012). Erilaiset kehon asennot harjoitteessa keskityttiin paikallaan oleviin kehonasentoihin, piti mennä seuraaviin asentoihin esimerkiksi: pieni, iso, leveä, kapea, korkea, matala, suora ja vino. Erilaiset kehon liikkeet harjoitteessa liikuttiin erilaisilla tavoilla esimerkiksi: ryömien, kontaten, kävellen, juosten, nopeasti ja hitaasti. Muovailija & muovailtava harjoitteessa nuori ja ohjaaja olivat vuorotellen kummassakin roolissa. Muovailtavan piti olla paikallaan ja muovailija muotoili muovailtavasta esimerkiksi antamani esiin penkin. (Kehonkuva www-sivut 2013) Tunti päättyi musiikki rentoutukseen.

7.2 Oma tila ja kehonrajat

Kehontuntemusharjoitusten avulla pyritään parantamaan elämän ja arjen laatua, niin että liikkuminen ja sen ilo parantuisivat. Näiden harjoitusten avulla ihmisen tietoisuus omasta kehosta lisääntyy, mikä helpottaa tunnistamaan omia asentoja. Harjoitteet lisäävät kehon liikkeiden ja lihastenjännitystilojen tunnistamista. Harjoitteilla opitaan kehon viestinnästä, mikä kertoo kehon mahdollisuuksista ja rajoituksista sekä näiden avulla ihminen oppii käyttämään kehoaan taloudellisesti; hengityksen, lihas-työn ja liikkeiden suhde toisiinsa. (Lähteenmäki & Jaakkola 2005, 66)

Toisella kerralla oli aiheena omat rajat. Omat kehonrajat harjoitteessa nuoren piti narulla merkitä lattiaan tila, mihin hän uskoo itse mahtuvansa. Tämän jälkeen nuori meni makaamaan tilaan ja ohjaaja merkitsi erivärisellä narulla nuoren kehonäärivii-
vat. Kun kummatkin kehonkuvat oli merkitty, katsottiin miten ne osuivat kohdilleen. Oma tila harjoitteen päämääränä oli saada tietoa, minkälainen on nuoren henkilökohtainen tila. Henkilökohtainen tila määrittää sen kuinka lähelle ihminen päästää toisen ihmisen. Tunti päättyi käsin tehtävään painelurentoutukseen.

7.3 Tunteet ja niiden näkyminen kehossa

Tunnetila, mielentila, aikomukset ja estot näkyvät ulospäin ihmisen olemuksessa ja asennoissa. Voidaan ajatella fyysisen olemuksen olevan ihmisen psyykkisen tilan ruumiillistuma. Kehollinen viestintä on monipuolista, runsasta ja siinä tulevat näkyviin ihmisen suurimmat tunnekokemukset. Vartalo ilmaisee tunteen voimakkuuden, sen liikkeet avautuvat ympäröivälle maailmalle tai sulkeutuvat siltä. Jähmettynyt ja hermostunut liikekieli on merkki jonkinlaisesta sisäisestä ristiriidasta tai jännitystilasta. (Svennevig 2005, 39 - 42)

Ryhti harjoitteessa havainnoitiin hengitystä. Tuolilla istuttiin ensin omalla tyylillä, sitten mahdollisimman kasassa ja lopuksi ryhdikkäästi. Kaikissa näissä asennoissa kiinnitettiin huomiota hengittämiseen, miten se muuttuu ja miltä se tuntuu. (Kehonkuvan www-sivut 2013) Aggressioiden purku- harjoitteessa piti ensiksi piirtää paperille kuva ihmisestä tai asiasta, mikä ärsyttää. Kuva laitettiin lattiaan alaspäin ja sen

päällä piti alkaa hyppimään voimakkaasti, vertauskuvallisesti purettiin mielipahaa ihmistä tai asiaa kohtaan. Fiilis musiikista harjoitteessa kuunneltiin erityylyisiä musiikkikappaleita. Kappaleiden herättämä tunne merkittiin paperille ja lopuksi niistä sai halutessaan kertoa muille. Tunti loppui jännitys-rentous-rentoutukseen.

7.4 Luottaminen vuorovaikutuksessa

Luottamista on vaikea määritellä ja kuvailla, vaikka ihmisillä on oma intuitiivinen ymmärrys siitä. Luottamus voidaan määritellä monella eri tapaa, useasti se on kuitenkin määritelty odotukseksi toisen ihmisen käyttäytymisestä tai ominaisuuksista, kuten oikeudenmukaisuudesta ja rehellisyydestä. Luottamusta on tarkasteltu monista eri näkökulmista, esimerkiksi vuorovaikutuksesta ihmisten välillä, jolloin luottamuksen määritelmään koostuu muun muassa odotuksista, riskeistä odotusten mukaan toimimisesta, sekä tilannetekijöistä, mitkä tukevat tai vaikeuttavat luottamuksen kehittymistä ja säilymistä. (Marila & Ylinen 2002, 8 – 9)

Luottamus toiseen harjoitteessa toisen silmät peitetään esimerkiksi huivilla, toinen pyörittää silmät sidottuna olevaa henkilöä paikallaan, niin ettei toinen tiedä miten päin hän on sijoittunut tilaan. Toinen käy viemässä ennalta valitun esineen, esimerkiksi kirjan tilaan, sen jälkeen hän verbaalisesti selittää, mihin hänen tulee liikkua, että hän löytää esineen. Toisessa luottamus harjoitteessa peitetään myös silmät ja pyöritetään suunta sekaisin, tämän jälkeen toinen laskee kädet silmät peitettynä olevan hartioille ja alkaa ohjata häntä. Aluksi on hyvä sopia merkki milloin pysähtytään (nostamalla kädet pois harteilta) ja milloin jatketaan matkaa (puristamalla kevyesti hartioista) sekä milloin käännytään (painamalla hartiaa siltä puolen, mihin haluaa toisen kääntyvän). Tunti päättyi käsin tehtävään painelurentoutukseen.

7.5 Yhteistyö ja vuorovaikutus

Sosiaaliseen kanssakäymiseen vaikuttaa muun muassa huono itsetunto, silloin ihmisten kanssa oleminen ei ole nautinnollista ja se saattaa lisätä omaa huonommuuden tunnetta. Huonon itsetunnon omaavan ihmisen sosiaalista kanssakäymistä on hyvä tukea myönteisellä vuorovaikutuksella. Myönteistä vuorovaikutusta voidaan hakea

ryhmätoiminnalla. Ryhmässä missä kaikilla nuorilla on ongelmia itsetunnon kanssa, nuoret saavat osakseen hyväksyntää ja siitä myönteinen vuorovaikutus saa alkunsa. Myönteisen vuorovaikutuksen ansiosta, sosiaaliset taidot vahvistuvat, itsearvostus kasvaa ja käsitys itsestä ja muista muuttuu positiivisemmaksi. (Lähteenmäki & Jaakkola 2009, 38 – 39)

Liikuntarata harjoitteessa nuori ja ohjaaja saivat yhdessä suunnitella liikuntaradan, saaden pieniä vinkkejä rataan. Radan ollessa valmis, suorittivat nuori ja ohjaaja ensin yksin radan ja sitten narulla kiinnitettyinä toisiinsa. Tehtävässä mitattiin yhteistyötä ja vuorovaikutusta nuoren ja ohjaajan välillä. Tunnin lopuksi teimme Tiibetiläisiä liikkeitä. Viisi Tiibetiläistä liikettä perustuvat joogaan, niiden on todettu vaikuttavan muun muassa yleiseen energiatasoon. Liikkeet vaikuttavat myös lihasten ja nivelten joustavuuteen, lisäksi liikkeissä keskitytään olennaisesti hengitykseen. (Meridiaanien www-sivut 2013) Tunti päättyi hernepussirentoutukseen, rentoutuksessa nuori oli päinmakuulla alustalla, keho peitettiin hernepusseilla, pussien laittamisen yhteydessä painettiin hernepussia kevyesti kehoon kiinni. Hernepussien ollessa paikallaan teimme ohjaajan kanssa aaltoja leikkivarjolla nuoren päällä, niin ettei leikkivarjo osunut nuoreen.

7.6 Fyysisten harjoitusten vaikutus mielialaan

Fyysisten harjoitusten vaikutus mielialaan harjoituskerralla harjoitteina oli erilaisia juoksu-, loikka-, reaktio- ja koordinaatioharjoituksia. Kerralla oli kyse siis liikunnan vaikutuksista mielialaan. Liikunnan on todistettusti osoitettu olevan yhteydessä psyykeen tasolla tapahtuviin ilmiöihin, yleisesti voidaan sanoa liikunnan lisäämisen ja psyykkisen hyvinvoinnin olevan yhteydessä toisiinsa. Tyytyväisyyden lisääntyminen, virkeys, rentoutuneisuus ja vihan tunteiden väheneminen ovat esimerkkejä liikunnan välittömistä vaikutuksista. (Svennevig 2005, 102) Fyysisillä harjoituksilla pyrittiin saamaan nuoren ajatukset vain itse harjoitteeseen, joten ne olivat fyysisesti rankimmat harjoitteet tällä harjoitejaksolla. Tämän kerran olin myös nuoren kanssa kaksin, koska halusin nähdä onko ohjaajan poissaololla vaikutusta nuoren käytökseen. Tunnin lopuksi tehtiin syvävenyttely alavartalon lihasryhmille.

7.7 Nuoren oma toive (mini – golf) ja loppukeskustelu

Ennen viimeistä kertaa kuuntelin nuoren omaa toivetta tunnin sisällöstä. Hän halusi mennä mini - golfaamaan ja tämä toteutettiin viimeisellä kerralla. Tällä kerralla nähtiin millainen vaikutus nuoren omalla valinnalla on hänen mielialaan ja käyttäytymiseen. Loppukeskustelun tarkoituksena oli jutella rennosti harjoitejaksosta nuoren ja ohjaajan kanssa.

7.8 Rentoutukset

Jokainen (paitsi viimeinen) tapaaminen päättyi rentoutukseen. Käytössä oli rentoutumismenetelmistä: jännitä - rentouta -, musiikki- ja painelurentoutus. Rentoutuksia varten nuori ja ohjaaja toivat mukanaan alustan ja viltin, huoneen valaistusta himmennettiin ja taustalle laitettiin soimaan rauhallista musiikkia.

Jännitä - rentouta menetelmä perustuu kunkin lihasryhmän jännittämiseksi (noin 2-6 sekunnin ajan), minkä jälkeen lihakset pyritään rentouttamaan mahdollisimman täydellisesti. Tässä rentoutuksessa jännittyneisyyden ja rentouden erot pystytään hyvin tunnistamaan. Musiikin kuuntelu itsessään toimii rentoutusharjoitteena, on todella yksilöllistä, mikä musiikki rentouttaa ihmistä. (Leppänen, Aho, Harju & Gockel, 22 - 41) Painelurentoutuksessa rentouttaja käy rentoutettavan alueen lävitse painelemalla kevyesti esimerkiksi käsillään kehoa. Painelurentoutuksessa rentouttajan ja rentoutujan on kommunikoidava keskenään, jotta paineluvoimakkuus olisi rentoutujalle mieluisa. (Kehonkuvan www-sivut 2013)

7.9 Harjoitteiden kulku ja aineiston kerääminen

Harjoitejakso suunniteltiin keväälle 2013, kahdeksan kerran jakso toteutettiin maaliskuu – toukokuun aikana. Harjoitekertojen aiheet oli suunniteltu valmiiksi ja jokaisen tunnin alussa kerroin tunnin sisällöstä ja jokainen tunti päättyi rentoutukseen. Harjoitetunnit kestivät keskimäärin tunnin verran nuorelle, ohjaajan kanssa jäimme tunnin jälkeen keskustelemaan tunnin kulusta noin 15 - 30 minuutiksi, riippuen tunnin sujuvuudesta.

7.10 Tutkimuksen eettisyys

Satakunnan ammattikorkeakoulu on sitoutunut noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Tämä tarkoittaa kunnioitusta tutkittavan itsemääräämisoikeuteen, tutkittavan vapaaehtoiseen osallistumiseen ja tarpeellisen tiedon saamiseen tutkimuksesta. Tutkittavan ollessa alaikäinen on hänen itsemääräämisoikeutta ja vapaaehtoisuuden periaatetta noudatettava, sekä kunnioitettava hänen mielipiteitään. Tutkittava voi keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa. Laitosolosuhteissa on mietittävä miten henkilökohtaisiin asioihin voidaan mennä. Tutkimukseen liittyessä esimerkiksi osallistuvaa havainnointia, haastatteluja tai vuorovaikutusta, tulee tutkittaviin suhtautua kohteliaasti ja kunnioittaa heidän ihmisarvoaan. Tutkittavan yksityisyyttä ja tietosuoja on noudatettava, siihen kuuluvat kerättävät tutkimusaineistot, sen käsittelyt ja tulosten julkaisut. Lähtökohtana on luottamuksellisuuden ja tieteen avoimuuden periaate. (Satakorkean www-sivut, 2013)

8 TUTKIMUSTULOKSET

Nuori osallistui harjoitejakson tunneille 7/8 kertaa, hän oli ohjaajan kertoman mukaan odottanut tunteja joka kerta. Vaikka harjoitetuntien harjoitteet olivat suunniteltu valmiiksi, jouduttiin niitä muokkaamaan harjoitteiden sujuvuuden ja nuoren mielialan mukaan. Toiseksi viimeisellä kerralla juuri ennen tunnin alkua nuoren ja ohjaajan välille syntyi konflikti, minkä takia nuori ei saapunut paikalle.

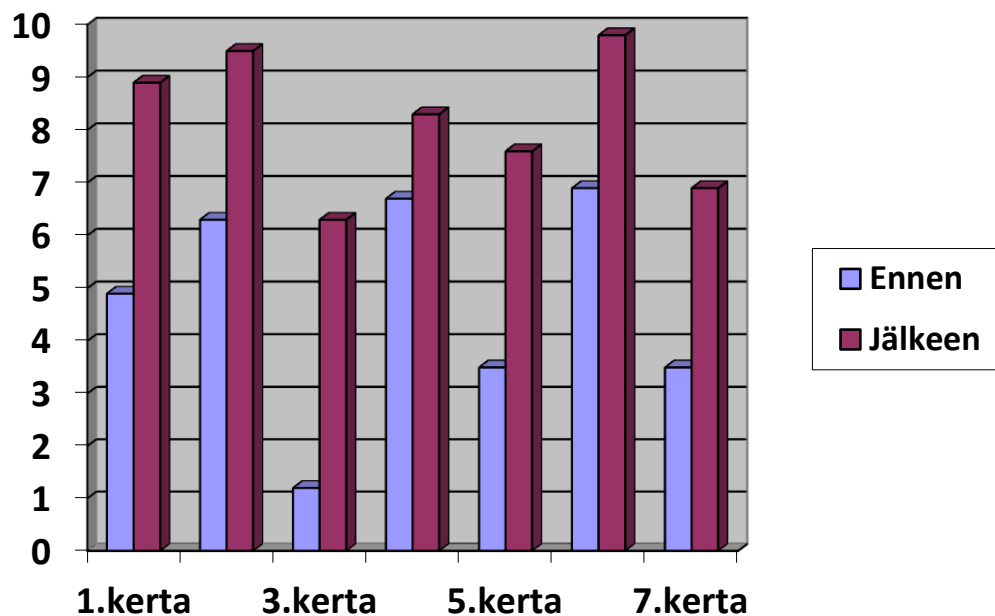
8.1 Fiilismittari

Nuoren fiilis nousi joka kerta, vaihtelua alku- ja loppufiilisten välillä oli 1,6 cm - 5,1cm. Fiilismittareiden tulokset on eritelty joka kerralta; alkufiilis, loppufiilis ja alku- ja loppufiilisen erotus. Taulukossa kaksi näkyvät tuntien alku- ja loppufiilikset,

sekä niiden erot. Kuvassa yksi havainnollistetaan pylväsdiagrammeilla tuntien alku- ja loppufiilisten erot.

Taulukko 2. Tuntien alku- ja loppufiiliksen erot.

<i>Kerrat</i>	<i>Alkufiilis</i>	<i>Loppufiilis</i>	<i>Alku- ja loppufiiliksen erotus</i>
1.kerta	4,9 cm	8,9cm	+4cm
2.kerta	6,3cm	9,5cm	+3,2cm
3.kerta	1,2cm	6,3cm	+5,1cm
4.kerta	6,7cm	8,3cm	+1,6cm
5.kerta	3,5cm	6,9cm	+4,1cm
6.kerta	6,9cm	9,8cm	+2,9cm
7.kerta	3,5cm	6,9cm	+3,4cm



Kuva 1. Fiilismittareiden tulokset ennen ja jälkeen

Toisella ja kuudennella harjoitekerralla nuoren fiilis nousi lähes maksimiin fiilismittarilla (10 cm). Toisella kerralla nuoren fiilis nousi 6,3 cm:stä 9,5 cm:iin, aiheena oli; omat rajat ja harjoitteena omat kehonrajat, oma tila ja painelurentoutus käsin. Kolmannella kerralla fiilis nousi 1,2cm:stä 6,3 cm:iin, kerran aiheena oli; tunteet ja nii-

den näkyminen kehossa ja harjoitteina ryhti, aggressioiden purku, fiilis musiikista, jännitys – rentous-rentoutus. Kuudennella kerralla fiilis nousi 6,9 cm:stä 9,8 cm:iin, tunnin aihe oli; fyysisten harjoitteiden vaikutus mielialaan ja harjoitteina erilaiset fyysiset harjoitteet ja syvävenyttely.

8.2 Nuoren henkilökohtainen tila, ulkoinen olemus ja vuorovaikutus

Omat rajat harjoitteessa saatiin selville nuoren henkilökohtainen tila. Ensin nuorta lähestyi ohjaaja, hän pääsi 51cm päähän hänestä ja sitten lähestyin minä nuorta ja pääsin 77cm päähän hänestä. Tämä kertoo siitä, että minä vieraampana ihmisenä en päässyt niin lähelle tyttöä kuin ohjaaja tutumpana ihmisenä. Sekä minä että ohjaaja pääsimme kuitenkin kumpikin persoonalliselle vyöhykkeelle, mihin on luokiteltu pääsevän ihmiselle läheiset ihmiset.

Henkilökohtaiset tilat jaetaan seuraavasti: 1. Intiimivyöhyke on 0-44cm itsestä, kuuluu erittäin läheisille ihmisille, 2. Persoonallisuusvyöhyke on 45-125cm itsestä, kuuluu läheisille ihmisille, 3. Sosiaalinen vyöhyke on noin 200cm itsestä, kuuluu tuttaville ja 4. Julkinen vyöhyke noin 350cm itsestä ja se kuuluu julkiselle kommentoinnille. (Herrala ym.2010,121)

Nuoren ryhti oli lyhyhistynyt kasaan ylävartalosta, hän liikkui katse alhaalla ja kädet yleensä housujen taskuissa. Harjoitteiden aikana nuori otti kädet pois housujen taskuista, mutta ylävartalon ryhti pysyi aikalailla lyhyhistyneenä. Nuoren vaatetus oli väljää, hänellä oli isot collegehousut ja – paita sekä villasukat jalassa.

Nuorella oli aina tukka auki ja se roikkui silmillä. Katsekontaktia oli hankala saada nuoreen harjoitusjakson ensimmäisillä kerroilla, vähitellen hän uskaltautui ottamaan katsekontaktia harjoitteiden aikana ja harjoitusjakson loppupuolella hän katsoi jo silmiin puhuessamme. Ilmeitä ja eleitä nuorella oli heti alusta alkaen, hän ei alkuun juuri puhunut tai vastaili kysymyksiin lyhyesti. Nuori näytti selkeästi jos harjoite ei häntä kiinnostanut, hän ilmoitti sen sanoin heti harjoitejakson alettua. Nuoren ilmeiden ja eleiden, sekä selvän mielialan ilmaisun ansiosta pystyin muokkaamaan tunnin kulkua ja harjoitteita.

8.3 Nuoren avoin haastattelu ja avoimet kyselyt ohjaajalle

Avoim haastattelu nuoren kanssa käytiin viidennellä kerralla, olimme nuoren kanssa kahdestaan. Sain mielestäni hyvän kontaktin nuoreen ja pidin koko harjoitustunnin ajan rennon otteen haastattelussa. Avoimen haastattelun aihe oli nuoren fyysinen aktiivisuus. Nuori kertoi minulle osallistuvansa liikuntatunteihin aktiivisesti, käyvänsä kuntosalilla ja kävelylenkeillä vapaa-ajallaan. Iltaisin hän kertoi lähinnä makaavansa sängyssä. Vastaavasti ohjaaja kertoi nuoren olevan fyysisesti passiivinen, eikä hänen ole nähty käyvän kuntosalilla, nuoren on kuitenkin nähty iltaisin käyvän kävelemässä. Nuoren haastattelun ja ohjaajan käymän keskustelun tulokset olivat ristiriitaiset fyysisen aktiivisuuden osalta.

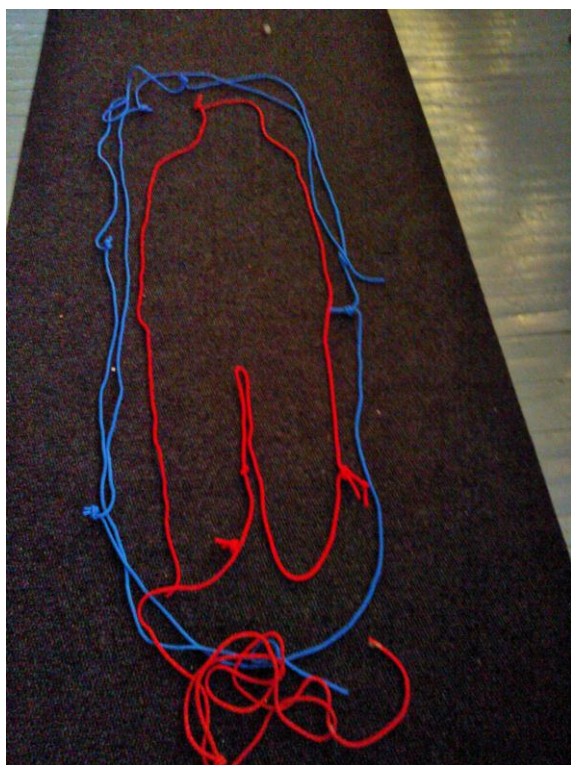
Ohjaajalle suunnatut avoimet kyselyt osoittavat ohjaajan olleen mukana avoimin ja vastaanottavaisin mielin. Hän oli hiukan yllätynyt siitä, kuinka aktiivisesti nuori oli mukana harjoitejaksolla. Ohjaajan mielestä olisin voinut alussa kertoa nuorelle tarkemmin, mikä on harjoitejakson tavoite, mihin harjoitteilla pyritään ja miksi juuri häntä pyydettiin mukaan. Ohjaaja koki suurimman osan harjoitteista hyödyllisiksi ja hänen aikomuksensa on jatkossa käyttää osaa näistä harjoituksista lastenkodin arjessa. Ohjaaja oli pääsääntöisesti tyytyväinen ohjaukseen ja koki, että etenkin harjoitukset, joissa rentouduttiin, käytettiin kosketusta ja tehtiin yhdessä harjoitteita nuoren kanssa (esimerkiksi liikuntarata), olivat hänen mielestään nuorelle hyödyllisiä. Ohjaaja kertoo harjoitejakson lähentäneen hänen ja nuoren välejä, sekä edesauttoi nuoren luottamusta aikuisiin.

8.4 Harjoitteiden vaikutukset kehotietoisuuteen

Ensimmäisellä kerralla oli aiheena perusliikkuminen. Tunnin alkaessa nuorella oli ”ei mua kiinnosta” asenne, mikä muuttui nopeasti nuoren innoksi harjoitteita kohtaan. Nuorella ei ollut yllään liikunnallisia vaatteita. Nuoren liikunnallisuus näkyi harjoitteissa todella hyvin. Nuorella on tasapaino, reaktiokyky, koordinaatio, ketteryys sekä liikenopeus hallussa, hän tiedosti tämän ja se myös näkyi hänen itsevarmuutenaan harjoitteissa. Muovailija & muovailtava harjoitteessa nuori ei halunnut

olla muovailijan roolissa, hän ei halunnut selvästi koskettaa ohjaajaa, mutta ohjaajan kosketus ei häntä haitannut.

Toisen kerran aihe oli omat rajat. Nuori tuli innokkaana tunnille ja hänellä oli liikunnalliset vaatteet yllään. Vaikka nuori oli satuttanut polvensa edellisenä päivänä, ei hän antanut sen vaikuttaa harjoitteiden tekemiseen. Kuvassa kaksi näkyy omat kehonrajat harjoitteen tulos, sinisellä värillä nuoren itse arvioima tila omalle keholleen ja punaisella ohjaajan on merkitsemät nuoren kehonääriviivat.



Kuva 2. Kehonrajat

Tunteet ja niiden näkyminen kehossa oli kolmannen kerran aihe. Tunti oli haasteellinen, johtuen nuoren hermostuneesta mielialasta, mikä johtui hänen kotilomastaan tuntia edeltävänä viikonloppuna. Jähmettynyt ja hermostunut liikekieli on merkki jonkinlaisesta sisäisestä ristiriidasta tai jännitystilasta. (Svennevig 2005, 43) Tunnin aihe oli selvästi arka, eivätkä harjoitteet onnistuneet toivotulla tavalla, vaikka yritin soveltaa niitä kevyemmiksi sekä suurimman osan suunnitelluista harjoitteista jätin kokonaan ohjaamatta. Nuori teki kuitenkin suurimman osan harjoitteista motivoinnin ja kannustamisen avulla. Tunnin lopussa hänen mielialansa oli parempi kuin ennen tuntia, mikä näkyi nuoren valoisuutempana.

Neljännän kerran aiheena oli vuorovaikutus, kosketus. Myös neljäs kerta oli haastava, sillä nuori oli oksennellut parisen päivää epämääräisesti ja oli tunnille tullessaan väsyneen ja kyllästyneen oloinen, eikä hän ollut kovin halukas tekemään harjoitteita. Nuori teki kuitenkin harjoitteet ja silmin nähden nautti kosketusrentoutuksesta. Rentoutuksen vaikutukset näkyivät nuoren rauhoittumisena ja hengityksen tasaantumisena. Tunti päättyi hyvillä mielin kaikkien osalta.

Liikuntarata oli viidennen kerran aihe. Harjoitteessa nuori suunnitteli yhdessä ohjaajan kanssa radan, minkä he suorittivat sidottuina toisiinsa, siinä he joutuivat miettimään yhdessä, miten suoriutua radasta kahdestaan. Nuori otti alun kankeuden jälkeen selkeän johtajan roolin radan suunnittelussa sekä radan lävitse menemisessä toisiinsa sidottuina. Rataa suorittaessa nuoren ja ohjaajan vuorovaikutus oli molemminpuolista ja he nauroivat paljon yhdessä. Loppurentoutuksena oli painelurentoutus hernepussein, minkä ohjaaja teki hänelle, lisäksi teimme lopuksi ohjaajan kanssa aaltoja leikkivarjolla nuoren päällä. Nuori nautti suunnattomasti rentoutuksesta, mikä näkyi hänen levollisuutenaan tunnin päätyttyä.

Kuudennen kerran aihe oli fyysisten harjoitteiden vaikutus mielialaan. Olimme tämän tunnin nuoren kanssa kahdestaan. Nuori tuli tunnille iloisena, hymyili paljon ja oli myös paljon puheliaampi ja sain häneen todella hyvän kontaktin heti tunnin alusta lähtien. Harjoitteet onnistuivat hyvin, syke saatiin kohoamaan, nuori jaksoi tehdä harjoitteet, mutta oli tunnin jälkeen aika väsyneen oloinen. Liikunnan vaikutukset mielialaan ovat selkeämpiä, mikäli mieliala on tavallista matalammalla ennen liikuntasuoritusta. (Svennevig 2005, 102) Nuoren mieliala oli ennen tuntia 6,9 cm ja tunnin jälkeen 9,8 cm, voidaan todeta mielialan kohonneen liikuntaharjoitteiden avulla.

Tarkoituksena oli, että olisin hieronut nuoren niska-hartiaseudun, vaikka kerroin hierovani paidan päältä, ei hän halunnut hierontaa. Hän ei myöskään halunnut nystyräpallo- hierontaa eikä painelurentoutusta. Hieronnan tilalla venyteltiin alaraajojen lihakset ja lopuksi rentouduttiin ilman musiikkia ja kuulosteltiin miltä kehossa tuntuu.

Seitsemännellä ja samalla viimeisellä kerralla toteutettiin nuoren oma toive; mini-golf. Tunnin alussa nuori oli todella iloisella mielellä ja golfaaminen eteni rennosti

naurun lomassa. Iloisuus alkoi pikku hiljaa hiipua, kun hän ei pärjännyt omasta mielestään tarpeeksi hyvin, niinpä hän alkoi kiukutella. Kiukuttelu näkyi fyysisesti puhumattomuutena ja haluna päästä pois tilanteesta.

8.5 Harjoiteviikko

Harjoiteviikko koottiin yhdessä ohjaajan kanssa tunneilla parhaiten toimivista harjoitteista. Harjoitteista valittiin oma tila, omat kehonrajat, ryhti, luottamus toiseen, erilaiset kosketukset ja liikuntarata harjoitteet. Erityisesti harjoitteet missä käytettiin kosketusta ja rentoutumista nousivat vaikuttavimmiksi harjoitteiksi minun ja ohjaajan mielestä. Harjoitejaksolla pidetyistä rentoutuksista valittiin jännitys-rentous- rentoutus painelurentoutus käsin ja musiikkirentoutus. Harjoite viikkoon lisättiin vielä hengitys-rentoutus selvittyä, että rentoutuksilla saadaan nuoreen silmin nähden positiivisia vaikutuksia. Liite 2.

8.6 Johtopäätökset

Nuoren vuorovaikutustaidot paranivat muihin nuoriin, ohjaajaan ja ulkopuoliseen aikuiseen ihmiseen. Yhteistyötaidot nuorella parantuivat ohjaajaan ja luottamussuhde sekä ohjaajaan että muihin aikuisiin parantui. Liikunnalliset harjoitteet vahvistivat nuoren itsetuntoa. Ohjaaja ymmärsi mihin psykofyysisillä harjoitteilla pyritään ja miten niitä ohjataan. Suurin muutos saatiin harjoitejaksolla nuoren mielialaan tuntien alku- ja lopputuloksen perusteella. Nuoren fiilismittaritulokset, nuoren kanssa käymä avoin keskustelu ja ohjaajan avoimien kyselyjen vastaukset tukevat näitä tuloksia. Tulosten ja omien havaintojen perusteella kahdeksan viikon harjoitejakson psykofyysisillä harjoitteilla voidaan vaikuttaa nuoren mielialaan ja vuorovaikutustaitoihin.

9 POHDINTA

Päivittäin puhutaan lasten/nuorten henkisestä pahoinvoinnista, mediasta saa seurata mihin kaikkeen lasten pahoinvointi voi pahimmillaan johtaa. Tutkimukseni harjoitejakson yhtenä tavoitteena oli vaikuttaa lastenkotinuoren mielialaan, sekä koota harjoitevihko psykofyysisistä harjoitteista, millä voidaan jatkaa harjoitteista saatuja positiivisten tulosten vaikutuksia. Harjoitevihkon kaltaisilla harjoitteilla voimme vaikuttaa nuorten mielialaan ja sitä kautta pyrkiä helpottaa nuorten pahoinvointia tai jopa ennaltaehkäistä niitä.

Tutkimuksen aiheen sain keväällä 2012 fysioterapian lehtorilta, syksyllä 2012 aloin tutustumaan aiheeseen. Tutkimukselle annettiin kehykset, mutta sisällön sain aikailla itse suunnitella ja toteuttaa. Ennen jokaista tapaamistamme nuoren ja ohjaajan kanssa, lähetin tunnin sisällön fysioterapian lehtorille. Tarkoituksena oli että lehtori kommentoisi sisältöä ja antaisi parannusehdotuksia ja vinkkejä tuntien sisältöön. Lehtori kommentoi sisältöä pari kertaa ja sain niistä vinkkejä seuraaville kerroille. Omasta tarpeestani minulla oli mahdollisuus mennä keskustelemaan tutkimuksen etenemisestä, emme tavanneet kuin aluksi, mikä oli oma päätökseni.

Aihe oli suhteellisen vieras minulle ja haastavuutta lisäsi myös se, että aiheesta on vähän julkaisuja. Harjoitusjakso alkoi keväällä 2013 lastenkodissa vapaaehtoisesti mukaan lähteneiden nuoren ja ohjaajan kanssa. Ennen harjoitejakson alkamista kävin tutustumassa lastenkotiin ja ohjaajaan, häneltä sain ennakkotietoja nuoresta ja samalla kerroin hänelle mitä harjoitusjakso tulisi pitämään sisällään. Harjoitusjakso kesti kahdeksan viikkoa, harjoituskertoja oli yksi viikossa, mistä yksi peruuntui. Teoriaosuuden kirjoittaminen alkoi pikku hiljaa syksyllä 2013.

Harjoitevihko sisälsi kehontuntemusharjoituksia. Harjoitevihkoon lisäsin hengitysentoutuksen, koska hengitys oli harjoitejaksolla esillä jokaisessa harjoitteessa ja on erittäin tärkeä psykofyysisestä näkökulmasta katsottuna. Lisäksi harjoitejakson aikana selvisi rentoutuksien positiivinen vaikutus nuoreen. Harjoitevihkoa kopioitiin useampi kappale lastenkotiin, jotta niitä voivat ohjaajat jatkossa käyttää. Harjoitevihkon

harjoitteet on pyritty kuvaamaan selkeästi ja harjoitteet ovat yksinkertaisia, niin että niitä on mahdollisimman helppo ohjata.

Harjoitekertoihin osallistui nuori sekä ohjaaja. Tunnin harjoituksista 2-4 oli psykofyysisiä harjoitteita, sillä ne saattavat olla raskaita nuorelle niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, joten niitä ei kannata ohjata kovin useaa samalla kerralla. Harjoitekerrat kestivät tunnin nuoren osalta ja ohjaajan kanssa jäimme vielä tunnin päätteeksi käymään lävitse tunnin kulun sekä pohtimaan mihin kannattaisi panostaa seuraavalla kerralla, niin että harjoitukset palvelisivat nuoren tarpeita mahdollisimman hyvin. Harjoitekertojen pituus osoittautui sopivaksi, sillä tuntien lopussa alkoi jo huomata nuoren keskittymisen herpaantumista. Harjoiteosion puolesta välissä sovimme puolivälipalaverin ja keskustelimme tarkemmin, mihin kannattaa panostaa loppukerrat. Ohjaajan mielestä olin saavuttanut nuoren luottamuksen jo osittain jakson puolivälissä, joten olisin voinut hänen mielestään lisätä niin verbaalista - kuin non - verbaalisen viestintää harjoitteisiin ja kertoa nuorelle mihin harjoitteilla pyritään. Lisäsin kummankin verbaalisen viestinnän osuutta ja kerroin jonkun verran nuorelle mihin harjoituksilla pyritään vaikuttamaan. Näin jälkeenpäin ajatellen olisin voinut kertoa paljon enemmän harjoitteiden tavoitteista nuorelle, en vain uskaltanut, sillä pelkäsin nuoren reaktiota ja sitä, miten se vaikuttaisi harjoitteisiin ja koko harjoitejaksoon.

Ohjaajan mielestä varsinkin luottamukseen ja kosketukseen liittyvät harjoitteet olivat toimivia. Kosketukseen liittyvät harjoitteet antoivat nuorelle luottamuksen koskettamiseen. Ohjaaja pitää myös rentoutumisharjoitteita tärkeänä rentoutumiseen ja stressinhallintaan nuorelle. Ohjaaja kertoi tulevansa käyttämään harjoitevihkon harjoitteita lastenkodin arjessa, etenkin rentoutumisen- ja koskettamisenharjoitteita. Rentoutumisharjoitteiden vaikutus näkyi nuorella selkeästi, hän rauhoittui paikalleen ja hänen hengityksensä tasaantui, lisäksi hän ei olisi halunnut niiden loppuvan. Rentoutusharjoitteiden jälkeen nuori oli rauhallinen ja tyyntä lähtiessään tunneilta, niihin oli siis hyvä lopettaa tunnit. Ohjaaja kertoi harjoitejakson lähentäneen hänen ja nuoren väljää, sekä hän on nähnyt harjoitteiden vahvistavan nuoren itsetietoisuutta ja sosiaalisia suhteita lastenkodin muihin nuoriin.

Ohjaaja kertoi olleensa tyytyväinen ohjaukseni luottamuksellisuuteen ja ”pehmeään” otteeseeni nuorta sekä erilaisia harjoitejaksolla eteen tulleita tilanteita kohtaan. Hän

myös arvosti nuorelle antamaani motivaatiota ja kannustusta harjoitteissa, eivätkä ne olleet hänen mielestään painostavia. Osasin mielestäni lopettaa harjoitteet ajoissa, jos aistin nuoressa kiusaantuneisuutta/vaivautuneisuutta, vaikka hän ei niitä sanallisesti ilmaissutkaan.

Ohjaajalle osoitettujen avoimien kyselyjen perusteella, harjoitejaksolla kolme harjoitetta eivät toimineet hänen mielestään, nämä harjoitteet olivat; erilaiset liikkeet, aggressioiden purku ja Tiibetiläiset liikkeet. Erilaisissa liikkeet – harjoitteessa huomasin, että nuorta ei kiinnostanut liikkua pyydytyllä tavalla, ohjaaja sai omalla malliesimerkillään kuitenkin nuoren liikkumaan. Aggressioiden purku- harjoitetta nuori ei motivoinnista huolimatta halunnut tehdä, niinpä hän seurasi sivusta ohjaajan suoritusta. Tiibetiläiset liikkeet – harjoitteissa nuori teki liikkeet, mutta hänestä näki, että ne eivät miellyttäneet häntä, siksi liikkeitä tehtiin vain muutama. Ristiriidan näiden ohjaajan mielestä toimimattomien harjoitusten ja nuoren non – verbaalisen negatiivisen ilmaisun yhteenvedosta tekee sen, että kaikilla näillä kerroilla nuoren mieliala fiilismittarin mukaan nousi merkittävästi. Ensimmäisellä kerralla (mikä sisälsi erilaisia liikkeitä) nuoren mieliala nousi 4 cm: ä ja kolmannella kerralla (mikä sisälsi aggression purku harjoitteen) nuoren mieliala nousi 5,1cm:ä ja viidennellä kerralla (mikä sisälsi Tiibetiläisiä liikkeitä) nuoren mieliala nousi 4,1cm: ä. Ristiriitaa herättävät myös toisen kerran - (minkä aihe oli omat rajat), kolmannen kerran - sekä kuudennen kerran harjoitteet (minkä aihe oli fyysisten harjoitteiden näkyminen mielialassa), koska niissä nuoren mieliala nousi keskiarvollisesti 4,4 cm: ä sekä mielialan kohoaminen lähelle fiilismittarin maksimia(10 cm). Olivatko kyseiset harjoitteet toimimattomia vai toimivatko ne sittenkin nuoren mielestä, vaikka hän ei sitä näyttänyt? Vai olivatko kerroilla tehdyt muut harjoitteet niin toimivia, että ne peittivät toimimattomat harjoitteet alleen?

Minigolf kerta toi esille kilpailutilanteen vaikutuksen nuoreen. Epäonnistumiset pelissä johtivat hänen mielialansa laskuun ja sanattomaan kiukutteluun. Jos olisin miettinyt asiaa tarkemmin ennen tunnin alkua, emme olisi laskeneet pisteitä ollenkaan, mutta samalla mietin olisiko pelaamisessa ollut sitten mielenkiintoa nuorelle ollenkaan?

Harjoituskerrat sujuivat mielestäni hyvin, nuori oli yhden harjoitekerran pois ja ohjaaja oli paikalla jokaisella kerralla. Harjoitejaksolla ohjaaja ja nuori olivat aina ajoissa paikalla, eikä kummallakaan ollut kiire pois tunnilta, vaan he keskittyivät yleisesti harjoituksiin tunnollisesti ja ajan kanssa. Ohjaaja tuki ja kannusti nuorta, lisäksi hän antoi omalla tekemisellään malliesimerkin nuorelle, jos nuori oli epävarma siitä, miten harjoitetta tulisi tehdä. Ohjaaja olikin positiivisesti yllätynyt nuoren osallistumisesta ja aktiivisuudesta harjoitejaksoa kohtaan. Nuori oli ohjaajan sanojen mukaan innoissaan odottanut jokaista harjoitekertaa. En ollut ennen harjoitejaksoa edes paljoa miettinyt, että se voisi keskeytyä vastaavanlaisista syistä, vaikka fysioterapian - ja sosiaalialan lehtorit minulle siitä mainitsivat. Ohjaajan kanssa keskusteltuani asiasta, tajusin kuinka onnistunut harjoitejakso on ollut, vaikka kaikki ei aina mennytkään ihan suunnitelmien mukaan.

Harjoitejaksoa tuloksellisuutta mitattiin erilaisilla menetelmillä, tärkein niistä oli fiilismittari, mikä mittasi nuoren mielialan ennen ja jälkeen harjoitetuntien. Harjoitejakson jokaisella kerralla nuoren mieliala kohosi, mikä näkyy fiilismittareista. Keskiarvollisesti nuoren mieliala kohosi tuntien aikana 3,5 cm:ä, suurin mielialan kohoaminen 5,1 cm: ä saatiin kolmannella kerralla, jolloin aiheena oli ” tunteet ja niiden näkyminen kehossa ”. Vähiten 1,6cm: ä nuoren mieliala kohosi neljännellä kerralla, minkä aihe oli vuorovaikutus, kosketus. Jokaiselle kerralle oli oma fiilismittari, niin ettei nuori nähnyt omia edellisiä fiilismerkintöjään. Nuori sai merkitä fiiliksensä mittarille omassa rauhassa, ettei kukaan muu nähnyt sitä, joten merkkäämiseen ei tullut mitään ylimääräisiä paineita. Fiilismittari on tässä tutkimuksessa luotettava, kun halutaan tietää nuoren sen hetkinen mieliala. Fiilismittarin tulosten toistettavuus on riippuvainen nuoren elämäntilanteesta, eikä se ole toistettavissa sellaisenaan uudelleen.

Ohjaaja kertoi harjoitejakson lähentäneen hänen ja nuoren välejä, sekä hän on nähnyt harjoitteiden vahvistavan nuoren itsetietoisuutta ja sosiaalisia suhteita lastenkodin muihin nuoriin, hän on ottanut kontaktia nuoriin rohkeammin, kuin ennen harjoitejaksoa. Itse huomasin harjoitejakson aikana, että minun ja nuoren välinen vuorovaikutus parantui, sillä harjoitejakson alussa en saanut edes katsekontaktia nuoreen, mutta jakson edetessä nuori alkoi hakea itse katsekontaktia minuun. Lisäksi alussa hän vastaili kysymyksiini lyhyesti, mutta jakson edetessä kävimme jo lyhyitä keskus-

teluja hänen kanssaan. Yhteistyön paraneminen nuoren ja ohjaajan välillä tuli erityisesti esille harjoitejakson puolen välin paikkeilla. Liikuntarata harjoitekerralla oli hienoa seurata kuinka nuori ja ohjaaja yhdessä rakensivat ja suorittivat radan. Fyysisten liikuntaharjoitteiden kerralla nuori sai paljon onnistumisen tunteita oikein tehdyistä harjoitteista, mitkä hän itsekin tiedosti sekä antamastani positiivisesta tekniikkapalautteesta. Huomasin tekniikkapalautteen olevan hänelle mieluisa, sillä hänen ennen harrastamassaan lajissa on saatu tekniikkapalautetta ja on uskoakseni saanut siellä vastaavaa palautetta. Tällä harjoitekerralla nuori oli omalla vahvuusalueellaan ja sai palautetta kuten kuka tahansa nuori, uskon tämän kerran vaikuttaneen positiivisesti hänen itsetuntoonsa.

Kaikki nämä harjoitejaksolla aikaan saadut muutokset ovat itsellenikin hienoa luettavaa. En ennen harjoitejaksoa uskaltanut edes toivoa, että jakso tulisi menemään näin hyvin sekä harjoitteilla saataisiin harjoitejakson aikana aikaan upeita muutoksia nuoressa. Toki on pidettävä mielessä, että nämä harjoitejaksolla saadut muutokset olivat sen hetkisiä, mutta uskon niiden olevan hyvä pohja pysyville muutoksille nuoren elämässä. Ainakin nuori sai jakson aikana kokea harjoitteiden vaikutuksen hänen mielialaansa ja vuorovaikutustaitoihin, sekä työkaluja millä hän voi rentoutua, mikäli hän sen tarpeelliseksi itselleen kokee.

Ohjaaja ymmärsi psykofyysisten harjoitteiden tarkoituksen ja sen miten niitä ohjataan. Ohjaaja oli koko harjoitusjakson todella aktiivisesti mukana, keskittyi tekemään harjoituksia ja kannusti sekä tuki nuorta. Hän kysyi aina, jos jokin asia jäi epäselväksi ja syventyi tuntien jälkeen kanssani pohtimaan tunnin sujumista ja mihin kiinnittää huomiota tulevilla kerroilla. Moniammatillisuus tuli esille harjoitejakson aikana hyvin minun ja ohjaajan välillä. Tuntien aikana työskentelimme tiiminä ja teimme kumpikin parhaamme, että tunti palvelisi mahdollisimman paljon nuoren tarpeita. Kuuntelimme toisiamme ja otimme toistemme mielipiteet huomioon kunnioittaen toistemme ammattitaitoa.

Ohjaajalle suunnatuissa avoimissa kyselyissä ohjaaja kokee haasteeksi perehtymisen vastaavanlaisten harjoitejaksojen ohjaamiseen ja menetelmiin, sekä lasten/nuorten motivoimiseen harjoitejakson aikana. Ohjaaja pohti myös luottamuksen muodostamista lapseen/nuoreen verraten lyhyessä ajassa. Nämä ohjaajan esille nostamat asiat

tulevat varmasti vastaan, kun ”koulutetaan” sosiaali- ja terveysalanohjaajia psykofyysisten harjoitteiden ohjaamiseen. Toisaalta oli hyvä huomata ohjaajan epävarmuus ohjaamisesta tällä harjoitejaksolla, sillä eihän hänellä ole kokemusta psykofyysisistä harjoitteista. Psykofyysisiä harjoitteita ei mennä vain ohjaamaan, kuten esimerkiksi pallopelejä, vaan niihin on perehdyttävä huolella ja otettava selvää millaiset taustat lapsilla/nuorilla on, mihin he tarvitsevat apua ja millaisin menetelmin apua tarjotaan, niin että ei vahingoiteta lasta/nuorta enempää sekä kunnioitetaan hänen vapaaehtoisuuttaan, yksityisyyttään ja mielipiteitään. Psykofyysisissä harjoitteissa on otettava lapsi/nuori kokonaisvaltaisesti huomioon, on tiedostettava hänen voimavaransa ja sen hetkinen elämäntilanteensa ja edettävä niiden mukaan.

Tutkimus koko prosessina oli todella haastava, mutta mielenkiintoinen ja mukaansa tempaava, mitä enemmän aiheesta haki tietoa, sitä enemmän sitä halusi lisää. Haastavaksi tutkimuksessa muodostui materiaalin hankkiminen, sillä tästä aiheesta ei ole materiaali kovin laajasti. Materiaalia etsin mahdollisimman monipuolisesti, käytin apuna myös Satakunnan ammattikorkeakoulun Tiilimäenkampuksen kirjaston infotelakkaa, mihin varasin kaksi henkilökohtaista aikaa. Infotelakassa etsimme materiaalia työhöni eri hakukoneilla ja hakusanoilla, sain silti edelleen todeta materiaalin niukkuuden. Kirjallisytyön kirjoittaminen alkoi myöhään syksyllä, siksipä aika meinasi tulla vastaan, mutta periksi antamattomuudella, uskolla itseeni ja valtavalla motivaatiolla työn aihetta kohtaan sain työn valmiiksi ajallaan. Tiedän että tulevaisuudessa tulen perehtymään psykofyysiseen fysioterapiaan, joten tämän työn ansiosta minulla on siihen jo vähän pohjaa.

Psykofyysisillä harjoitteilla voidaan vaikuttaa lapsiin/nuoriin, joilla on somaattisia - ja psyykkisiä ongelmia tai vielä hienompaa olisi, jos niillä pystyttäisiin ennaltaehkäisemään syntymässä olevia ongelmia. Psykofyysiset harjoitteet soveltuvat sinne missä on lapsia/nuoria, esimerkiksi päiväkoteihin, kouluihin ja lastenkoteihin. Ennen harjoitteiden ohjaamista on ohjaajien kuitenkin tutustuttava harjoitteiden tavoitteisiin, vaikuttavuuteen ja ohjaamiseen.

Tästä opinnäytetyöstä voisi tehdä jatkotyön, missä seurattaisiin käytetäänkö harjoitteita lastenkodissa; tehdä kysely niiden käytöstä tai/sekä seurata ulkopuolisena, miten

harjoitteita ohjataan ja miten ne vaikuttavat lapsiin/nuoriin, edellyttäen kuitenkin huolellisen perehtymisen ja aidon kiinnostuksen aiheeseen.

LÄHTEET

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.

Cacciatore, R., Korteniemi - Poikola, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.

Finlex. 2013. Lastensuojelulaki. Viitattu 20. 9.2013.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Finlex. 2013. Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista. Viitattu 16.11.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050272>

Haapasalo, J. & Repo, A. 1998. Sijoitettujen lasten kehitys: Katsaus tutkimuksiin. Helsinki: Stakes. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Heravuosi, H., Suomalainen, L. & Marttunen, M. 2009. Trauman kokenut nuori oireilee monipuolisesti. Suomen Lääkärilehti. 6, 485 – 492.

Herrala, H. Kahrola, T. & Sandström, M. 2009. Psykofyysinen ihminen. 1.-2. p. Helsinki: WSOY pro Oy.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Katajamäki, E. 2010. Moniammatillisuus ja sen oppiminen. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos.

Kehonkuvan www-sivut. 2013. Viitattu 29.10.2013 <http://www.kehonkuva.com>

Leppänen, T. Aho, S. Harju, R. & Gockel, M. Rentoutuminen–avoin ovi jaksamiseen. Helsinki: Kuntoutus Orton. Työturvallisuuskeskus.

Lintunen, T. Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.) 1995. Jalka potkee mieli notkee, liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: SMS – Tuotanto Oy.

Lähtenmäki, M-L . & Jaakkola, R. (toim.) 2005. Kohti oman kehon kuulemista, omassa ruumiissa asumista. Psykofyysinen fysioterapia. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Lähtenmäki, M-L . & Jaakkola, R. (toim.) 2007. Kehon tuntemisesta kehon ymmärtämiseen. Psykofyysinen fysioterapia 2. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Lähtenmäki, M-L. & Jaakkola, R. (toim.) 2009. Kokemus kehossa. Psykofyysinen fysioterapia. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Marila, E. & Ylinen, A. 2002. Luottamus vuorovaikutuksessa. Teknologiavälitteinen vuorovaikutus ja luottamuksen rakentuminen. Pro - gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos. Viitattu 20.11.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2002887174>

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.

Mielenterveyskeskusliiton www-sivut. 2006. Viitattu 19.11.2013.
<http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf>

Meridiaanit www-sivut. 2013. Viitattu 17.11.2013.
<http://www.meridiaanit.com/artikkelit/viisi-tiibetilaista.html>

Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mikkola, P. 1999. Laadun elementit sijaishuollossa. Saarijärvi: Lastensuojelun Keskusliitto. Sijaishuollon neuvottelukunnan julkaisuja 14.

Möller, S. & Nikkanen, M. 2009. Lastenkoti minun mielestäni. Helsinki: Pelastakaa Lapset–Rädda Barnen.

Nurminen, A. & Heinonen, M. 2011. Psykofyysinen fysioterapia lastenkodissa. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.11.2013
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105198694>

Patovirta, M. Sähköpostiviesti 23.10.2013. Vastaanottaja: karolli-na.portimo@student.samk.fi. Lähetetty 23.10.2013 klo 14.19. Viitattu 15.11.2013.

Psykofyysisen fysioterapia yhdistyksen www-sivut. 2013. Viitattu 9.9.2013.
<http://www.psyfy.net>

Rautajoki, A. 1996. Terapeuttinen kosketus. Tampere: Tammer–Paino Oy.

Roxendal, G. 1985. Body awareness therapy and the body awareness scale. Treatment and evaluation in psychiatric physiotherapy. Viitattu 21.11.2013.
http://www.ibk.nu/abstracts/avhandling_roxendal.pdf

Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: Wsoypro Oy.

Satakorkean www-sivut. 2013. Viitattu 13.11.2013.
http://www.satakorkea.fi/eettiset_periaatteet

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Helsinki: WS Bookwell Oy.

Sosiaaliportin www-sivut. 2013. Viitattu 20.9.2013.
<http://www.sosiaaliportti.fi/FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/muodot/lastensuojelulaitokset/>

Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita. 19.6.2013. Toimiva lastensuojelu. Selvitysryhmän loppuraportti. Viitattu 16.11.2013

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26809.pdf

Terveyskirjaston www-sivut. 2013. Viitattu 28.10.2013. www.terveyskirjasto.fi

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1–3 p. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

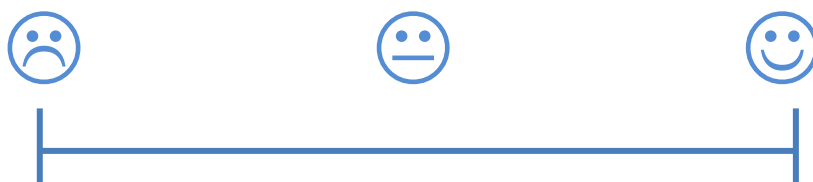
UKK-instituutin www-sivut. 2012. Viitattu 18.11.2013 www.ukkinstituutti.fi

Virstan www-sivut. 2013. Viitattu 2.11.2013. www.virsta.fi

Vilkkumaa, I. 2013. Visuaaliasteikot kuntoutumisen mittareina. Viitattu 21.11.2013. www.kuntoutusportti.fi

Wickström, C. 2004. Psykofyysinen lähestymistapa fysioterapiassa. Fysioterapia. 7, 25 – 27.

Harjoitejaksolla käytössä ollut fiilismittari



PSYKOFYYSISIÄ HARJOITTEITA
LASTENKODIN ARKEEN



Karoliina Portimo
SAMK fysioterapia-opiskelija

2013

Hei

Tämä harjoitevihko on tarkoitettu lastenkodissa lasten/ nuorten kanssa työskenteleville ohjaajille. Harjoitevihko sisältää psykofyysisiä harjoitteita, joita voidaan käyttää lapsen/nuorten kanssa, joilla on somaattisia - tai psyykkisiä ongelmia tai näiden ongelmien ennaltaehkäisyyn. Harjoitevihko perustuu opinnäytetyöhöni; Tapaustutkimus: Lastenkotinuoren ja ohjaajan kokemuksia psykofyysisistä harjoitteista.

Harjoitteet voivat olla psyykkisesti raskaita lapsille/nuorille, eikä niitä ole suositeltavaa tehdä kaikkia kerralla, vaan sisällyttää ne esimerkiksi liikunnallisiin hetkiin tai tehdä ne yksittäisinä harjoitteina. Harjoitteisiin on hyvä varata aikaa ja antaa lapselle/nuorelle oma rauha tehdä harjoite. Harjoitteita voi tehdä pienissä noin 5-6 henkilön ryhmissä tai lapsen/nuoren kanssa kahdestaan. Harjoitteiden tavoitteista on hyvä puhua lapsen/nuoren kanssa ja kuunnella heidän mielteitään harjoituksista, niistä saa tärkeää palautetta harjoitteiden toimivuudesta ja niiden vaikutuksista.

Antoisia harjoitushetkiä ☺

Terveisin: Karoliina Portimo

SISÄLLYS

1 OMA TILA	5
2 RYHDIN VAIKUTUS HENGITTÄMISEEN.....	6
3 luottamus toiseen.....	7
4 kosketukset.....	8
5 Liikuntarata	9
6 jännitys – Rentous- rentoutus.....	10
7 Painelurentoutus käsin	11
8 MUSIIKKIRENTOUTUS	12
9 hengitysrentoutus	13

1 OMA TILA

Henkilökohtainen tila määrittää sen, kuinka lähelle ihminen päästää toisen ihmisen.

Henkilökohtaiset tilat jaetaan seuraavasti: 1. intiimi vyöhyke on 0-44cm itsestä ja kuuluu erittäin läheisille ihmisille, 2. persoonallinen vyöhyke on 45-125cm itsestä ja kuuluu läheisille ihmisille, 3. sosiaalinen vyöhyke on noin 200cm itsestä ja kuuluu tuttaville sekä 4. julkinen vyöhyke noin 350cm itsestä kuuluu julkiseen kommentointiin. (Herrala ym. 2010, 121)

Harjoite

Harjoituksen tavoitteena on saada tietoa, minkälainen on nuoren henkilökohtainen tila.

Harjoite tehdään pareittain.

Harjoite on suoritettavaa tehdä sisällä, suljetussa tilassa.

Välineet: paikkamerkit

Merkitään lattiaan paikkamerkki, mihin toinen asettuu seisomaan. Toinen henkilö lähtee lähestymään noin 5 metrin päästä häntä, paikallaan olija nostaa käden pystyyn siinä vaiheessa kun hänestä tuntuu, että ei halua päästää toista enää lähemmäs. Lähestyjä merkkää paikan, mihin asti pääsi lähestymään toista. Lopuksi mitataan paikalla olijan ja lähestyjän merkkien välinen etäisyys. Etäisyyden selvittyä, ohjaaja kertoo henkilökohtaisten tilojen merkityksestä, mitkä on mainittu tekstissä aikaisemmin.

2 RYHDIN VAIKUTUS HENGITTÄMISEEN

Hengitystä voidaan tarkastella psykofyysisestä näkökulmasta, jolloin hengitykseen yhdistyy mielen ja ruumiin vuorovaikutus. Hengitykseen keskittyminen on erityisen tärkeää silloin kuin ihmisellä on esimerkiksi jännitys- ja stressioireita, somaattisia oireita. (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö ja Lillrank 2010, 11-13)

Harjoite

Harjoituksen tavoite on kokea miten erilaiset ryhdit vaikuttavat hengittämiseen.

Harjoite voidaan tehdä yhtä aikaa useamman henkilön kanssa.

Harjoite on suositeltavaa tehdä sisällä, suljetussa tilassa.

Välineet: tuoli

Istutaan tuolilla kukin omalla tavalla, istutaan tuolilla mahdollisimman kippurassa ja istutaan tuolilla hyvässä ryhdissä. Asentoja voi olla muitakin, mitä vain ohjaaja keksii. Mietitään jokaisen asennon aikana, miltä oma hengitys tuntuu ja vertaillaan hengityksen kulkua eri asennoissa.

3 LUOTTAMUS TOISEEN

Luottamusta on tarkasti hankala määritellä sekä kuvailla, vaikka miellä on intuitiivinen ymmärrys siitä. Luottamus on usein määritelty toisen henkilön odotetuksi tietynlaiseksi käyttäytymiseksi tai ominaisuudeksi, esimerkiksi rehellisyydeksi tai oikeudenmukaisuudeksi. Ihmisten välinen vuorovaikutus rakentaa tai rikkoo luottamusta, silloin luottamuksen määrittelyyn sisältyy odotukset, riskit mitkä syntyvät odotuksen mukaisesta toiminnasta sekä tilannetekijät, mitkä tukevat tai vaikeuttavat luottamuksen syntymistä. (Marila & Ylinen 2002, 8 – 9)

Verbaalisella ohjauksella tarkoitetaan sanallista ohjausta.(Svennevig 2005, 39) Kosketus on yksi kommunikaation muodoista, se voi olla sanaton viesti, millä vaikutetaan toiseen ihmiseen. (Rautajoki 1996, 11 – 13)

Harjoite

Harjoituksen tavoitteen on kasvattaa luottamusta toiseen ihmiseen

Harjoitus tehdään pareittain.

Harjoite on suositeltavaa tehdä sisällä suljetussa tilassa.

Välineet: huivi

Parista toisen silmät peitetään esimerkiksi huivilla, toinen pyörittää silmät sidottuna olevaa henkilöä paikallaan, niin ettei toinen tiedä miten päin hän on sijoittunut tilaan. Toinen käy viemässä ennalta valitun esineen, esimerkiksi kirjan tilaan, sen jälkeen hän alkaa sanoin selittämään mihin hänen tulee liikkua, että hän löytää esineen.

Toisena harjoitteena toistetaan silmien peittäminen ja pyöritys, tämän jälkeen toinen laskee kädet silmät peitettynä olevan hartioille ja alkaa ohjata häntä. Aluksi on hyvä sopia merkki milloin pysähdytään (nostetaan kädet pois harteilta) ja milloin jatketaan matkaa (puristamalla kevyesti hartioista) sekä milloin käännytään (painamalla hartiaa sieltä puolen mihin haluaa toisen kääntyvän).

4 KOSKETUKSET

Jokaisella ihmisellä on oma kosketustyyhensä, kosketustarkoituksensa ja jokaisella kosketetulla on oma tapansa aistia kosketusta. Kosketus voi laukaista voimakkaita tuntemuksia, mitkä kosketettava saattaa yhdistää aikaisemmin kokemaansa kosketukseen. (Rautajoki 1996, 11 - 13)

Harjoite

Harjoituksen tavoite on kokea miltä erilaiset kosketustavat tuntuvat.

Harjoite tehdään pareittain

Harjoite on suositeltavaa tehdä sisällä, suljetussa tilassa.

Välineet: paperi, kynä, alusta ja viltti

*Vilttin voi laittaa päälle, jos kosketus suoraan vaatteelle on liian intiimiä.

Toinen parista menee päinmakuulle alustalle, toinen koskettaa häntä kolmella eri tavalla; kovasti, hellästi ja hipaisemalla. (Kosketus tapoja ei kerrota päinmakuulla olevalle, vaan koskettajalle annetaan paperi mihin on kirjoitettu kosketustavat.) Päinmakuulla olijan on näytettävä peukulla miltä kosketus hänestä tuntuu (peukalo ylös = miellyttävältä, peukalo alas = epämiellyttävältä ja peukalo poikittain = en osaa sanoa). Kun kaikki kosketustavat on käyty lävitse ja jos päinmakuulla olija on ilmaissut, että joku kosketus tuntui miellyttävältä, käy koskettaja hänen vartalonsa tällä kosketustavalla lävitse.

! Ohita intiimit paikat!

5 LIIKUNTARATA

Myönteistä vuorovaikutusta voidaan hakea ryhmätoiminnalla. Ryhmässä missä kaikilla nuorilla on ongelmia itsetunnon kanssa, nuoret saavat hyväksyntää ja tästä myönteinen vuorovaikutus saa alkunsa. Myönteisen vuorovaikutuksen ansiosta sosiaaliset taidot vahvistuvat, itsearvostus kasvaa ja käsitys itsestä ja muista muuttuu positiivisemmaksi. (Lähteenmäki & Jaakkola 2009, 38 – 39)

Harjoite

Harjoituksen tavoitteena on yhteistyön ja vuorovaikutuksen luominen.

Harjoitukseen voi osallistua koko ryhmä, jaetaan lisäksi pareihin tai sen voi tehdä kaksin.

Harjoitteessa rakennetaan jonkinlainen rata. Rata rakennetaan osallistujien ideoista.

Jos rata tehdään ryhmässä, kukin pari suunnittelee yhden tai kaksi pistettä radalle.

Radan ollessa valmis, se liikutaan lävitse ensiksi yksin ja sitten parin kanssa narulla ranteista toisiinsa kiinni sidottuina.

!! Korosta yhteistyön merkitystä. Naru, millä pari sidotaan toisiinsa, on oltava tarpeeksi pitkä, eikä sitä saa laittaa kovin kireälle.

6 JÄNNITYS – RENTOUS- RENTOUTUS

Jännitä - rentouta menetelmä perustuu kunkin lihasryhmän jännittämiseksi (noin 2-6 sekunnin ajan), minkä jälkeen lihakset pyritään rentouttamaan mahdollisimman täydellisesti. Tässä rentoutuksessa jännittyneisyyden ja rentouden erot pystytään hyvin tunnistamaan. (Leppänen, Aho, Harju & Gockel, 22)

Harjoite

Harjoituksen tavoitteena on rentoutuminen.

Harjoituksen voi tehdä yksin tai ryhmässä.

Harjoitus on hyvä tehdä sisällä suljetussa tilassa, missä on rauhallista, tarpeeksi lämmintä ja valaistuksen saa himmennettyä.

Harjoituksessa on hyvä olla rennot ja lämpimät vaatteet.

Harjoituksessa on voi käyttää rauhallista musiikkia halutessaan.

Harjoituksen kesto noin 20 minuuttia.

Välineet: alusta ja viltti.

Rentoutuja asettuu päinmakuulle alustalle ja laittaa halutessaan viltin päällensä. Rentoutus – jännitys alkaa nilkoista ja etenee pohkeiden, takareisien, pakaroiden, selän, yläraajojen, hartioiden, niskan ja takaraivon kautta kasvonlihaksiin. Jännitystä on hyvä pitää 2-6 sekuntia ja rentouttamisen jälkeen jännitys on hyvä toistaa vielä kerran. Lopuksi jännitetään vielä koko vartalo ja nautitaan sen jälkeen noin kymmenen minuuttia rentoutuneesta kehosta. Rentoutumisen jälkeen on hyvä herätellä keho venyttelemällä ja pienillä liikkeillä.

! Ohita intiimit alueet!

7 PAINELURENTOUTUS KÄSIN

Painelurentoutuksessa rentouttaja käy rentoutettavan alueen lävitse käsin painelemalla. Painelurentoutuksessa rentouttajan ja rentoutujan on kommunikoitava keskenään, jotta paineluvoimakkuus on rentoutujalle mieluista. (Kehonkuva nettisivut 2013)

Harjoite

Harjoituksen tavoitteena on rentoutuminen.

Harjoitus tehdään parin kanssa.

Harjoitus on hyvä tehdä sisällä suljetussa tilassa, missä on rauhallista, tarpeeksi lämmintä ja valaistuksen saa himmennettyä.

Harjoituksessa on hyvä olla rennot ja lämpimät vaatteet.

Harjoituksessa on voi käyttää rauhallista musiikkia halutessaan.

Harjoituksen kesto noin 20 minuuttia.

Välineet: alusta ja viltti.

Rentoutuja asettuu päinmakuulle alustalle. Halutessaan voi laittaa viltin päälle. Pari aloittaa painelurentoutuksen jalkapohjista ja etenee päähän asti. Painelu on hyvä tehdä rauhallisin painalluksin, minkä voimakkuus on aluksi parin kanssa selvitetty. Painelurentoutuksessa rentouttajan kädet on kummatkin hyvä olla keholla yhtä aikaa. Kun keho on käyty lävitse, nautitaan rentoutuneesta kehosta noin kymmenen minuuttia. Rentoutumisen jälkeen on hyvä herätellä keho venyttelemällä ja pienillä liikkeillä.

! Ohita intiimit alueet!

8 MUSIIKKIRENTOUTUS

Musiikin vaikutus on fysiologista ja yksilöllistä, se vaikuttaa kehon rytmeihin, tunteisiin ja ajatuksiin. Musiikin kuuntelu itsessään toimii rentoutusharjoituksena. Musiikki voi olla esimerkiksi klassista tai luonnonääniä, musiikin on kuitenkin suositeltavaa olla sopusoinnussa rauhallisten sydämen lyöntien kanssa. (Leppänen, Aho, Harju & Gockel, 41)

Harjoite

Harjoituksen tavoitteena on rentoutuminen.

Harjoitus tehdään yksin.

Harjoitus on hyvä tehdä sisällä suljetussa tilassa, missä on rauhallista ja valaistuksen saa himmennettyä.

Harjoituksessa on hyvä olla rennot ja lämpimät vaatteet.

Harjoituksen musiikin on hyvä olla rauhallista.

Harjoituksen kesto noin 20 minuuttia.

Välineet: alusta ja viltti.

Rentoutuja asettuu alustalle haluamaansa asentoon, missä hänellä on mahdollisimman rento olla. Halutessaan voi laittaa viltin päälle. Musiikin annetaan soida ja rentoutujat pyrkivät keskittymään musiikkiin ja sitä kautta rentoutumiseen. Rentoutumisen jälkeen on hyvä herätellä keho venyttelemällä ja pienillä liikkeillä.

Vinkki nuorille rentoutuksista:

Etenkin nuorille voi ohjata musiikkirentoutusta omaan käyttöön. Kerro esimerkiksi, että tilanteessa missä nuori kokee olevansa stressaantunut esimerkiksi tulevasta kokeesta, voi hän lievittää stressiä musiikkirentoutuksella. Neuvo nuorta ottamaan itselleen mahdollisimman hyvä asento, missä hänellä on rento olla, laittamaan viltin halutessaan päälle, himmentämään valoja ja laittamaan rauhallisen musiikin soimaa. Tämän jälkeen ohjaa nuorta keskittymään vain musiikkiin noin 20 minuutin ajan. Tämä rentoutus on nuoren helppo itse toteuttaa ja sen tavoitteena olisi saada ajatukset pois stressaavasta asiasta ja nauttimaan vain musiikista sen tuomasta rentoudentunteesta kehossa.

9 HENGITYSRENTOUTUS

Hengitys on elämän perusta ja perusilmaus. Hengitystä voidaan tarkastella psykofyysisestä näkökulmasta, jolloin hengitykseen yhdistyy mielen ja ruumiin vuorovaikutus. Hengitykseen keskittyminen on erityisen tärkeää silloin kuin ihmisellä on esimerkiksi jännitys- ja stressioireita, somaattisia oireita. (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö ja Lillrank 2010, 11 - 13) Hengitysharjoitukset on hyvä aloittaa vain tarkkailemalla omaa hengitystään. (Roxendal & Winberg 2002, 74)

Harjoite

Harjoituksen tavoitteena on rentoutuminen.

Harjoitus tehdään yksin.

Harjoitus on hyvä tehdä sisällä suljetussa tilassa, missä on rauhallista, tarpeeksi lämmintä ja valaistuksen saa himmennettyä.

Harjoituksessa on hyvä olla rennot ja lämpimät vaatteet.

Harjoituksessa on voi käyttää rauhallista musiikkia.

Harjoituksen kesto noin 20 minuuttia.

Välineet: alusta ja viltti

Rentoutuja asettuu selinmakuulle alustalle. Halutessaan voi laittaa viltin päälle. Rentoutuja laittaa toisen kätensä pallean kohdalle (rintalastan alle) ja toisen vatsansa päälle ja samalla tarkkailee hengitystään, kohoako rintakehä entä vatsa, sisään – ja uloshengityksen aikana? Vatsan liikkeessa ylös – alas hengityksen tahdissa rentoutuja hengittää palleahengitystä. Palleahengitykseen voidaan keskittyä ajattelemalla ilmapallo vatsan paikalle, sisäänhengityksessä ilmapallo laajenee ja uloshengityksellä tyhjenee. (Terveyskirjaston www-sivut 2013) Hengityksen tarkkailun väleissä on hyvä olla taukoja, jolloin rentoutuja hengittää omalla tavallaan. Rentoutus on hyvä päättää omaan hengitysrytmiin.

LÄHTEET

Herrala, H. Kahrola, T. & Sandström, M. 2009. Psykofyysinen ihminen. 1.-2. p. Helsinki: WSOY pro Oy.

Marila, E & Ylinen, A. 2002. Luottamus vuorovaikutuksessa. Teknologiavälitteinen vuorovaikutus ja luottamuksen rakentuminen. Pro - gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos. Viitattu 20.11.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-2002887174>

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T & Lillrank, B. 2010. Hengitys, itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.

Rautajoki, A. 1996. Terapeuttinen kosketus. Tampere: Tammer - Paino Oy.
Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 19.6.2013. Viitattu 27.9.2013.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26809.pdf

Roxendal, G & Winberg, A. 2006. Levande människa. Basal kroppskänninndom för rörelse och vila. Falköping: Tryckning Elanders.

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Helsinki. WS Bookwell Oy.

Terveyskirjaston www-sivut 2013. Viitattu 12.11.2013.
<http://www.terveyskirjasto.fi>

1. KYSELY OHJAAJALLE 2.5.2013

1. Miten harjoitejakso on mielestäsi sujunut?
 - a. Mitä hyvää?
 - b. Mitä parannettavaa?

2. Mitkä harjoitteet ovat mielestäsi olleet hyödyllisiä nuorelle? Miksi?

3. Ovatko harjoitteiden vaikutukset näkyneet mitenkään tunnin ulkopuolella?
Miten?

4. Mihin harjoitteissa olisi hyvä kiinnittää enemmän huomiota?

5. Kaipaisitko vinkkejä omaan ohjaamiseen? Mihin?

Vapaa sana

2. KYSELY OHJAAJALLE 14.5.2013

1. Oletko harjoitejakson aikana saanut kuvan siitä, mitä psykofyysinen fysioterapia on?
2. Onko joku asia jäänyt epäselväksi harjoitejaksossa? Mikä?
3. Kaipaisitko jonkun asian tiimoilta lisää tietoa harjoitejaksoon liittyen? Minä?
4. Mitkä harjoitteet ovat mielestäsi onnistuneet? Koitko ne nuorelle hyödyllisiksi? Miksi?
5. Olisitko kaivannut itse ohjausta enemmän? Mihin?
6. Mitä mieltä olet projektin ohjaajan ohjaamisesta?
7. Olisitko muuttanut jotain harjoitejaksossa? Mitä? Miksi?
8. Aiotko hyödyntää harjoitteita lasten/nuorten arjessa?
9. Mitä opit harjoitejaksosta?

Vapaa sana (ruusut ja risut)

Miten harjoitusjakson harjoitteet mielestäsi toimivat?

<i>Miten harjoite mielestäsi toimi?</i>	<i>ei toiminut</i>	<i>toimi</i>	<i>toimi hyvin</i>
Erilaiset kehon asennot		x	
Erilaiset liikkeet	x		
Muovailija & muovailtava		x	
Kehonrajat		x	
Oma tila			x
Ryhti		x	
Aggressioiden purku	x		
Fiilis musiikista		x	
Luottamus toiseen			x
Erilaiset kosketukset			x
Liikuntarata			x
Tiibetiläiset liikkeet	x		
Syvävenyttely		x	
Painelurentoutus käsin			x
Painelurentoutus hernepussein		x	
Jännitys -rentous- rentoutus		x	
Pallohierontarentoutus			x