

# Rentoutusharjoituksia erityistä tukea tarvitseville lapsille

Marleena Wallén  
Opinnäytetyö, kevät 2014  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak Etelä  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Wallén Marleena. Rentoutusharjoituksia erityistä tukea tarvitseville lapsille. Diak etelä, kevät 2014, 46s., 4 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK).

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin Icehearts ry:lle, joka toteuttaa ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä joukkueurheilun avulla. Opinnäytetyön aihe nousi Icehearts ry:n tarpeista. Työn ensisijaisena tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa rentoutustuokioita yhdessä Icehearts ry:n joukkueessa. Toimintatutkimuksessa selvitettiin erilaisia rentoutusmahdollisuuksia keskittymisvaikeuksista kärsiville pojille, joita Icehearts voisi jatkossa hyödyntää työssään. Rentoutusharjoitusten tavoite oli saada yksi rauhoittumisen hetki Iceheartsin toiminnallisiin päiviin.

Opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta. Toiminnallinen osuus toteutettiin yhdessä Icehearts ry:n joukkueessa keväällä 2013. Tämä osuus sisälsi rentoutushetkien suunnittelun ja toteutuksen. Rentoutusharjoituksia toteutettiin Icehearts joukkueen pienryhmässä neljänä eri päivänä viikon välein. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään työn kannalta keskeisiä käsitteitä kuten rentoutuminen, kosketus, tarkkaavaisuus- ja keskittymiskyky sekä erityistä tukea tarvitsevat lapset.

Tavoitteiden toteutumista arvioitiin havainnoimalla ja tarkkailemalla rentoutusharjoitusten onnistumista. Toteutusvaiheessa havainnoitiin lasten keskittymisen tasoa sekä kykyä rentoutua. Näin arvioitiin, mikä rentoutustuokioissa toimii ja mikä ei. Havainnoinnin perusteella voitiin todeta, että rentoutusmenetelmiä olisi hyvä käyttää keskittymisvaikeuksista kärsivien lasten kanssa myös jatkossa. Osa lapsista tuntui selvästi nauttivan pienestä rentoutushetkestä yhdessä aikuisen kanssa. Erityisesti kosketusta sisältävät menetelmät, kuten hieronta, rauhoittivat lasta. Tehokkaimmiksi osoittautuivat rentoutusmenetelmät, jotka sisälsivät pientä toiminnallisuutta. Rentoutusharjoituksiin osallistuneet lapset tarvitsivat selkeästi myös henkilökohtaista ohjeistusta tai muuten keskittyminen saattaa katketa. Parhaiten rentoutuminen onnistui yksilöllisesti tai pareittain.

Avainsanat: Icehearts, lapset, rentoutuminen, kosketus, tarkkaavaisuus

## ABSTRACT

Wallén Marleena

Relaxing exercises for children with special needs. 46p., 4 appendices.

Language: Finnish. Spring 2014.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services.

Degree: Bachelor of Social Services.

The thesis has been made for the charity organization Icehearts ry as a functional project. The Topic arose from the needs of the organization. The objective was to plan and implement relaxing exercises for boys with attention deficit disorder. Boys were part of Icehearts team. An aim was that Icehearts ry could develop used methods in it is future work. Relaxing exercise was meant to offer one quiet moment in Icehearts active daily routines.

The thesis consists of two sections. The functional section was implemented in cooperation with one of the Icehearts teams in the spring of 2013. This section includes planning and implementing four relaxing sessions. Sessions were held once a week in a small group with three to five children participating. The theoretical framework of the thesis deals with the main terms such as relaxing, contact, attention deficit and children with special needs.

Achievements of the objectives were evaluated by observing and monitoring the success of the exercises. In the implementation phase, observations were made of children's level of concentration and ability to relax. On the basis of the observation, comments were made regarding the facts that it would be useful to use relaxing methods with children with attention deficit disorder. Some of the children seemed to enjoy relaxing exercises with an adult. In particular, exercises that included physical contact proved to be calming. The most effective exercises were functional methods. Personal guidance was needed to maintain children's focus on the exercise.

Keywords: Icehearts, children, relaxation, contact, attention

## Sisällysluettelo

1 JOHDANTO .....	5
2 TYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA PROSESSINKUVAUS.....	6
2.1 Toimintatutkimus.....	6
2.2 Tutkimusprosessi .....	7
2.3 Tutkimuksen suunnittelu .....	9
2.4 Tiedonkeruu ja raportointi.....	10
3 ICEHEARTS RY.....	12
4 TARKKAAVAISUUS- JA KESKITTYMISKYKY .....	14
5 KOSKETUS.....	16
5.1 Kosketuksen viesti ja omat rajat .....	16
5.2 Kosketuksen vaikutukset.....	17
5.3 Kosketus ja kouluympäristö .....	19
6 RENTOUTUMINEN.....	21
6.1 Rentoutusmenetelmät.....	22
6.2 Rentoutuksen vaikutukset .....	23
7 ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVAT LAPSET .....	25
7.1 Tarkkaavaisuushäiriö.....	25
7.2 Lasten käytöshäiriöt.....	27
7.3 ADHD.....	28
8 TOTEUTUS .....	30
8.1 Ensimmäinen toteutuksen yritys .....	30
8.2 Ensimmäinen varsinainen toteutus .....	31
8.3 Toinen toteutus.....	33
8.4 Kolmas toteutus .....	35
8.5 Neljäs toteutus.....	36
9 TOTEUTUKSET TEORIAN VALOSSA .....	39
10 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	42
LÄHTEET .....	44
LIITE 1: Havainnointitaulukko .....	46
LIITE 2: Rentoutusharjoituksia .....	47
LIITE 3: Hirviönaamari-tarina .....	48
LIITE 4: Taikaviestejä-tarina .....	49

## 1 JOHDANTO

Toteutin toiminnallisen opinnäytetyön Icehearts ry:lle. Icehearts on pojille suunnattu varhaisen puuttumisen toimintamalli. Se on pitkäkestoista ja ammatillista kasvun tukea lapsille, joista on huomattu erityinen huoli ja jotka tarvitsevat erityistä tukea kasvussaan. Yksi joukkue toimii 12 vuoden ajan, esikouluikäisistä täysikäisyyteen. Joukkuetta ohjaa kasvattaja, jolla on yleensä sosiaalialan koulutus ja kokemusta joukkueurheilusta. (Icehearts-esite 2012.)

Opinnäytetyöni toteutus tapahtui yhdessä Iceheartsin joukkueessa, jossa järjestin lyhyitä rentoutustuokioita pienryhmässä. Tämä on ainoa Icehearts-joukkue, jossa on pienryhmäpäiviä, joissa opinnäytetyö oli helpointa toteuttaa. Joukkueen pojilla esiintyy keskittymisvaikeuksia, levottomuutta ja impulsiivisuutta. Heillä on vaikeuksia rauhoittua ja asettua. Joukkueen kasvattaja toivoi rauhoittumisen hetkiä, joita tavalliset vilkkaat iltapäivät eivät sisällä.

Tässä Icehearts-joukkueessa toimii ala-asteen yhteydessä liikunnallinen iltapäiväkerho, jossa joukkueen lapset ovat kaikki paikalla keskiviikkoisin ja muuten joukkue on jaettu pienryhmiin. Pojat kokoontuvat ala-asteelle koulupäivän jälkeen. Joukkueen pojat ovat tokaluokkalaisia. Järjestin yhdelle pienryhmälle lyhyen rentoutumishetken, jonka toteutin neljä kertaa kevään 2013 aikana. Rentoutusharjoitusten onnistumista ja edistymistä seurasin yhdessä joukkueen kasvattajan kanssa. Tavoitteena oli opettaa lapsille pysähtymistä ja mielen hallintaa pienissä askeleissa.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa määrittelen erityistä tukea tarvitsevat lapset, perheiden rentoutumiseen ja sen vaikutuksiin sekä keskittymiskykyyn. Kirjoitan myös kosketuksesta ja sen merkityksestä, sillä monissa rentoutusharjoituksissa ollaan kosketuksessa rentoutettavien kanssa. Tutkimuksia rentoutumisen hyödyistä esimerkiksi ADHD-lapsille ei oikein suomen kielellä löydy. Vasta viime vuosina on tullut enemmän puheenaiheeksi lasten stressi ja rentoutumisen tärkeys lapsille esimerkiksi koulussa. Lapsiin erikoistunutta tietoa aihepiiristä on suhteellisen vähän, joten tietoa on täytynyt soveltaa aikuisille tarkoitettuja menetelmiä ja tutkimuksia.

## 2 TYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA PROSESSINKUVAUS

Ollessani Iceheartsilla työharjoittelussa sain idean tehdä heille myös opinnäytetyöni. Käytännön ihmisenä minua innosti eniten toiminnallisen opinnäytetyön toteutus. Myös Iceheartsissa oltiin kiinnostuneita toiminnallisesta opinnäytetyöstä, sillä sellaista ei ollut aikaisemmin tehty. Varsinaisen aiheen päätimme sen kasvattajan kanssa, joka vastasi siitä joukkueesta, jonka kanssa toteutin opinnäytetyöni.

Ideoimisen jälkeen tutustuin erilaisiin rentoutusmenetelmiin ja harjoituksiin. Ennen rentoutuksien toteuttamista kirjoitin suuren osan työn teoriaosuudesta. Tarkat toteutussuunnitelmat tein aina ennen jokaista yksittäistä toteutuskertaa. Näin pystyin ottamaan huomioon edellisen toteutuksen tapahtumat ja siitä syntyneet ideat. Jokaisen toteutuksen jälkeen kirjoitin havainnointipäiväkirjaani, mitä harjoituksia olin tehnyt, missä ja kenelle. Lisäksi kirjoitin muistiin lasten reaktioita ja omia havaintojani (liite 1). Toiminnallisen toteutuksen jälkeen kirjoitin tapahtumat raporttiin ja lisäsin teoriaa. Tässä vaiheessa kirjasin myös johtopäätökset ja viimeistelin raporttia muiltakin osin.

### 2.1 Toimintatutkimus

Työni on toteutettu toimintatutkimuksen tavoin. Perinteisesti tutkimuksessa selvitetään, kuinka asiat ovat ja luodaan havaintojen pohjalta teoreettista tietoa. Toimintatutkimus taas tavoittelee käytännön hyötyä ja käyttökelpoista tietoa. Toimintatutkija osallistuu tutkimaansa toimintaan tehden tutkimuskohteeseen muutoksen kannalta tärkeän väliintulon. Kun tutkijan asema on yleensä ulkopuolinen, toimintatutkija on puolestaan aktiivinen vaikuttaja ja toimija. Toimintatutkimuksessa luodaan uskoa ihmisten omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin ja tätä kautta pyritään voimaannuttamaan ja valtauttamaan heitä. Tutkijan tarkoitus on käynnistää muutos ja rohkaista ihmisiä tarttumaan asioihin, jotta niitä voidaan kehittää heidän omalta kannalta paremmiksi. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 19–20.) Icehearts joukkueiden liikunnalliset iltapäivät ovat usein vilkkaita, joten niihin kaivattiin rauhoittumisen hetkiä. Lähdin testaamaan rentou-

tustuokioita, jotta saataisiin selville, toimisiko rentoutus hyvänä tapana rauhoittamaan muuten kovin toiminnallista arkea.

Kun tutkija tarkastelee tutkimuskohdetta sisältäpäin, se vaikuttaa hänen suhtautumiseen aineistoonsa ja sen analysointiin. Toimintatutkijan oma kokemus on osa aineistoa, toisin kun perinteisessä tutkimuksessa, jossa tutkija hankkii aineiston ulkopuolisesta näkökulmasta, analysoi sen ja tekee päätelmänsä. Toimintatutkija käyttää omia havaintojaan tutkimusmateriaalina muun tutkimusaineiston sijasta tai sen lisäksi. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 20.)

Toimintatutkimus tavoittelee käytännönhyötyä muillekin kuin tutkijalle itselleen. Muusta kehittämisestä toimintatutkimus eroaa kuitenkin siinä, että sen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa ja saattaa se julkisesti arvioitavaksi. Tutkimusprosessissa ymmärrys ja tulkinta lisääntyvät vähitellen. Kun perinteisesti tutkitaan miten asiat ovat, toimintatutkimuksessa ajatellaan, miten asiat ovat olleet ja mihin suuntaan ne ovat menossa. Toimintatutkimusta voidaan pitää myös lähestymistapana tai asenteena, jossa tutkimus liitetään toiminnan kehittämiseen. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 28–37.)

## 2.2 Tutkimusprosessi

Tutkimus ajatellaan usein vaihe vaiheelta etenevänä prosessina. Toimintatutkimus poikkeaa tässä tavallisesta tutkimusprosessista. Sen lähtökohtana voi olla arjen toiminnassa havaittu ongelma, jota halutaan kehittää. Tutkimus alkaa tämän asian pohtimisesta ja toiminnan reflektiivisestä ajattelusta, mikä johtaa laajempiin ja yleisempiin kysymyksiin. Ajatustyö ja keskustelu painottuu juuri uuden toimintatavan kehittely ja suunnitteluvaiheessa ja kokeilun jälkeisessä arvioinnissa. Kenttätyössä keskeistä on itse toiminta. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 78.)

Toimintatutkimus hahmotetaan usein sykleinä, johon kuuluu uutta rakentava ja tulevaisuuteen suuntaava toiminta, kuten toiminnan suunnittelu ja uuden kokeilu. Toisessa syklissä kulkee toteutuneen toiminnan havainnointi ja arviointi. Syklin vaiheet vuorottelevat kehämäisesti. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 78–79.) Opinnäytetyössäni se tarkoitti sitä, että suunnittelin ensin ensimmäisen po-

jille järjestettävän rentoutustuokion. Rentoutustuokiota toteutettaessa havainnoin toimintatapaa ja keräsin havaintoaineistoa (liite 1). Seuraavaksi arvioin ja reflektoin toimintaa ja suunnittelin arvioinnissa syntyneiden ajatusten avulla uuden tuokion.

Peräkkäiset syklit muodostavat toimintatutkimuksen spiraalin. Spiraalissa toiminta ja ajattelu yhdistyvät toisiinsa peräkkäisinä suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin, reflektion ja uudelleensuunnittelun kehinä. Toimintatutkimuksen pyörre johtaa jatkuvasti uusiin kehittämisideoihin. Tätä spiraalimallia on arvoستeltu kaavamaisuudesta. On väitetty, ettei se kuvaa oikein sosiaalisen toiminnan monimutkaisuutta ja ennakoimattomuutta. Mallilla voidaan jäsentää tutkimusprosessia, mutta se kuvaa tutkimuksen vaiheet pelkistetyksi ja vaihteittaisesti. Suunnittelu, toiminta ja arviointi kulkevat todellisuudessa yhdessä ja niitä voi olla vaikea erottaa toisistaan. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 80–82.)

Täsmällisen tutkimussuunnitelman tekeminen toimintatutkimuksesta on mahdotonta eikä sen tiedonhankinnan etenemistä voi kuvata tarkasti. Tutkija oppii jatkuvasti uutta tutkimuskohteestaan ja menetelmistään. On kuitenkin tärkeää tehdä alustava suunnitelma, vaikka se ei toteutuisi aivan sellaisenaan. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 86.) En voinut koskaan suunnitella täysin rentoutustuokioiden kulkua. Arvaamattomia tapahtumakäänteitä saattoi luoda niin lapset kuin tapahtumaympäristö. Oli kuitenkin tärkeää tehdä aina alustavat suunnitelmat ja miettiä erilaisia vaihtoehtoja. Suunnitelmien tuella oli helpompaa soveltaa toimintaa tapahtumien mukaan.

Toimintatutkimuksen tavoitteena on kehittää yhteisön toimintaa, joten tutkijan on oltava kiinnostunut havainnoimaan, analysoimaan sekä ymmärtämään muutoksia. Tutkija edistää kehitystä yhdessä tutkittavan yhteisön kuten koulun tai urheilujoukkueen kanssa. Tutkijaa, joka kehittää omaa työtään, kutsutaan toimija-tutkijaksi, kentälle päätyvää tutkijaa taas tutkija-toimijaksi. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 94.) Minä olin tutkimuksessani tutkija-toimijan asemassa.

Tutkija-toimija on yleensä yhteisön ulkopuolinen asiantuntija, joka tarkastelee kehittämisprosessia ulkopuolisesta näkökulmasta. Hän tuntee tutkimusaiheensa paremmin aiemman tutkimuksen ja kirjallisuuden pohjalta. Kiinnostus saattaa herätä jostain käytännön ongelmasta. Tutkija alkaa etsiä tietoa asiaan vaikutta-



vista tekijöistä ja rakentaa taustatietonsa pohjalta toimintamallin, jolla asiaan voidaan vaikuttaa. Tutkija-toimija on kiinnostunut kokeilemaan, toimiiko malli käytännössä. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 95.) Otin selvää toiminnan teoreettisista taustoista, kuten erilaisista rentoutusmenetelmistä, niiden vaikutuksesta ja kosketuksen merkityksestä. Teoriatiedon pohjalta suunnittelin rentoutustuokiot, joita lähdin toteuttamaan Iceheartsissa joukkueen ulkopuolisena vierailijana.

### 2.3 Tutkimuksen suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa toimintatutkija laatii tutkimussuunnitelman, hahmottelee tehtävää koskevia kysymyksiä ja ideoi kenttätöitä. Hänen on myös tutustuttava kirjallisuuteen ja rajattava näkökulmaansa aikaisempien tutkimusten, keskeisten käsitteiden ja teoriasuuntausten pohjalta. Suunnitelmassa vastataan tutkimuksen toteuttamisen käytännöllisiin haasteisiin, kuten tutkimuskohteen löytämiseen, tutkimuslupien hankkimiseen, toimintaan kentällä, aikatauluihin, palaveriin sekä aineiston hankintaan ja käyttöön. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 96.) Tutkimussuunnitelmaa tehdessä rajasin määriteltävät käsitteet ja kirjoitin alustavan teoriaosuuden. Listasin myös toiminnan tavoitteet, tein suunnitelman käytännön toteutuksesta, toimintaan sisältyvistä riskeistä ja sovin aikatauluista.

Suunnitteluvaiheessa tutkija valitsee menetelmänsä. On ratkaistava hankitaan-ko aineisto havainnoimalla, haastatteleamalla, pitämällä päiväkirjaa, videoimalla tai esimerkiksi käyttämällä määrällisiä mittareita. Tutkija päättää suunnittelu vaiheessa myös alustavasti aineiston käsittelytavasta. Tutkimuksen työstäminen on kuitenkin arvaamatonta, eikä ole mahdollista varautua kaikkiin kehittämisprosessissa esiin tuleviin kysymyksiin. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 96.) Minä päätin kerätä aineistoni havainnoimalla itse toimintaa (liite 1), pitämällä päiväkirjaa sekä kuulemalla vapaamuotoisesti lapsia ja joukkueen kasvattajaa. Videoinnin jätin pois, sillä arvelin sen vaikuttavan rentoutustuokioihin negatiivisesti; tilanteissa tulisi olla mahdollisimman vähän häiriötekijöitä.

Tutkija-toimija voidaan kutsua ratkaisemaan yhteisön ongelmia tai käynnistämään sen kehittämishanketta. Tutkijan on tehtävä paljon töitä saavuttaakseen

tutkimansa yhteisön luottamuksen ja saadakseen luvan osallistua sen toimintaan tutkijana. Kentälle menoa helpottaa tutustuminen tutkimuskohteeseen. Tutustumalla tutkija saa kuvan esimerkiksi toimintaympäristön tavoitteista, arvoista ja kielestä. Huolellinen pohjatyö on hyödyksi kenttätöväiheessä. Kentälle mentäessä auttaa nöyrä mieli ja selkeä sanoma sekä tutkimuksen teoreettisten ja käytännöllisten lähtökohtien hallinta. Mikäli tutkija ei saavuta yhteisön luottamusta tai kykene yllä pitämään sitä, kenttätö ja aineiston kerääminen vaikeutuvat tai käyvät mahdottomaksi. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 99–102.)

Olin tehnyt pitkän työharjoittelun Iceheartsissa, joten toiminta oli minulle tuttua. Joukkue, jossa opinnäytetyöni toteutin, oli minulle kuitenkin vieras. Kävin kaksi kertaa tutustumassa joukkueen poikiin ennen toiminnan aloittamista. Pojat ottivat minut hyvin vastaan ja sain hankittua tarvittavan luottamuksen toiminnan toteuttamiseen. Toteutusta olisi varmasti helpottanut, jos olisin ollut vielä tutumpi joukkueen pojille.

## 2.4 Tiedonkeruu ja raportointi

Tärkeimpiä tiedonkeruumenetelmiä toimintatutkimuksessa ovat osallistuva havainnointi, havainnoinnin pohjalta kirjoitettu tutkimuspäiväkirja ja haastattelu. Suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin, reflektion ja uudelleensuunnittelun spiraali voi tuntua loputtomalta. Uutta tietoa syntyy reflektoidulla omia kokemuksia sekä käsittelemällä ja analysoimalla aineistoa. Tämän jälkeen tuloksia testataan käytännössä ja uusien kokemusten myötä teoriaa kehitetään edelleen. Resurssit ovat yleensä kovin rajalliset, joten on hyvä ennalta määritellä kehittämissessin kesto. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 105.)

Minusta olisi ollut mielenkiintoista päästä toteuttamaan rentoutustuokioita useamman kerran. Kun rentoutukset olisivat tulleet pojille yhä tutummaksi, olisi ollut hienoa nähdä, miten rentoutushetket kehittyvät ja näkyisikö esimerkiksi poikien keskittymisessä muutosta. Aika oli kuitenkin rajallinen, joten oli tyydyttävä näihin neljään toteutuskertaan.

Kun tutkija osallistuu itse toimintaan, on hänen tehtävä muistiinpanot jälkikäteen. Osallistuvan havainnoinnin tueksi voidaan tapahtumia videoida tai nau-

hoittaa. Näitä aineistoja voi käyttää havainnoinnin ja muistin tukena. Havainnot kirjataan muistiin tutkimuspäiväkirjaan. Aineistoa kerätään järjestelmällisesti viitekehyksen mukaisista teemoista. Muistiinpanot kootaan omiin lokeroihin, jotta tutkija osaa kiinnittää huomion ennalta määriteltyjen tutkimusongelmien kannalta tärkeisiin seikkoihin. Tutkimuspäiväkirjan avulla tutkija voi jäsennellä ajatuksiaan. Kentällä tapahtuvan toteutuksen lisäksi päiväkirjaan kootaan tietoa tutkimuksen etenemisestä, tunnelmasta sekä vaikutelmia, palautetta, omaa toimintaa koskevia havaintoja, tiivistelmiä ja yhteenvetoja, kysymyksiä ja hämmennyksen aiheita. Nämä kaikki vievät tutkimusta eteenpäin. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 106–107.)

Kirjoitin havainnointipäiväkirjaani muistiinpanot aina saman kaavan mukaan jokaisen toteutuskerran jälkeen (liite 1). Kirjoitin muistiin mitä olin tehnyt, missä ja keitä oli mukana. Kirjasin ylös havainnointini muun muassa siitä, pystyvätkö lapset rentoutumaan ja oliko havaittavissa jännitystä. Tarkkailin joka kerta myös poikien keskittymisen tasoa, kuten pystyikö lapsi kuuntelemaan ohjeita ja toimimaan niiden mukaan ja pystyikö hän keskittymään omaan tekemiseen vai siirtyikö huomio esimerkiksi kaveriin.

Toimintatutkimuksen raportti voidaan kirjoittaa minä- tai me-muodossa, jolloin siitä tulee kertova eli narratiivinen. Raportin juoni on ajassa etenevä, kertomus alkaa jostain, etenee vaiheesta toiseen ja päättyy johonkin. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, 2007, 21.) Kirjoitin raporttiin toimintaosuuksista nimenomaan tällä kerroksellisella tavalla, koska se tuntui luonnolliselta.

### 3 ICEHEARTS RY

Icehearts-toimintamalli on perustettu vuonna 1996 Vantaalla. Toiminnan rahoitus koostuu kuntien, valtion ja yksityisen sektorin avustuksista. Iceheartsin alkuperäisenä motiivina oli mahdollistaa joukkueurheilu niille, jolle se ei olisi muuten mahdollista. Icehearts on pojille suunnattu varhaisen puuttumisen toimintamalli. Se on pitkäkestoista ja ammatillista kasvun tukea lapsille, joista on huomattu erityinen huoli. Yksi joukkue toimii 12 vuoden ajan, esikouluikäisistä täysikäisyyteen. Joukkuetta ohjaa kasvattaja, jolla on yleensä sosiaalialan koulutus ja kokemusta joukkueurheilusta. Sama kasvattaja ohjaa lapsia 12 vuoden ajan. (Icehearts-esite 2012.) Jokainen joukkue valitsee kasvattajan kanssa yhden urheilulajin, jota alkaa harjoitella. Tällä hetkellä Iceheartsissa on jalkapallo-, salibandy- ja jääkiekkjoukkueita. Joukkueita on tällä hetkellä Vantaalla, Helsingissä, Ulvilassa, Seinäjoella, Espoossa, Lahdessa ja Tampereella.

Joukkueeseen valitaan lapsia, joista on herännyt huoli jo varhain ja jotka tarvitsevat erityistä tukea kasvussaan. Tämän lisäksi joukkueeseen valitaan poikia, joilla ei olisi syystä tai toisesta muuten mahdollista osallistua harrastustoimintaan. Tyypillinen Icehearts-poika on maahanmuuttajan, yksinhuoltajan tai suurperheen lapsi, jonka perheen resurssit harrastustoiminnan mahdollistamiseen ovat rajalliset. (Icehearts-esite 2012.)

Joukkueeseen valitaan sosiaalitoimen ja koulun henkilöstön avulla aluksi noin 10 lasta alueen esikouluista ja alakouluista. Myöhemmin joukkuetta täydennetään siten, että maksimimäärä on 20 -25 lasta. Aloituserhmän pieni koko selittyy sillä, että joukkueen sosiaalinen kantokyky on rajallinen. Alussa on tärkeää varmistaa, ettei kantokyky ylitä. Mukaan valitaan lapsia, jotka tarvitsevat erityistä tukea elämäänsä matkalla kohti aikuisuutta. (Icehearts-esite 2012.)

Kun uusi Icehearts joukkue perustetaan esiopetuksessa olevista lapsista, tapaamisia on 1-2 kertaa viikossa. Näiden tapaamisten tavoitteena on sitouttaa lapset ja perheet mukaan toimintaan. Ensimmäinen vuosi on liikuntapainotteista eikä yhtä lajia ole yleensä vielä päätetty. Kun lapset siirtyvät ensimmäiselle luokalle, on kasvattaja tukena siirtymävaiheessa ja tekee paljon yhteistyötä koulun

kanssa. Ala-asteen ensimmäisen kolmen vuoden aikana joukkueella toimii yhteinen liikunnallinen iltapäiväkerho yhden koulun tiloissa, jonne lapset kerääntyvät omilta ala-asteiltaan koulupäivän jälkeen. Iltapäivien yhdessäolon ja harrastamisen lisäksi kasvattaja on aamupäivisin koululuokissa tukemassa niiden lasten koulunkäyntiä, jotka tarvitsevat erityistä tukea. Yläkouluun siirryttäessä kasvattajalla on tärkeä rooli tukea nuoria teini-iän uusissa haasteissa. Toiminta alkaa painottua iltoihin ja viikonloppuihin, sillä harjoitukset ja pelit lisääntyvät. Kasvattaja on kuitenkin apuna myös koulussa siinä määrin kuin sille on tarvetta. Viimeisenä ponnistuksena kasvattaja auttaa nuoria itsenäistymään ja valitsemaan itselleen sopivan jatko-opintopaikan. Koska kasvattaja oppii tuntemaan lapset ja perheet ajan saatossa hyvin, on hänen helppo puuttua nopeasti lapsen ja perheiden mahdollisiin ongelmiin. Tämän vuoksi mukanaolevien lasten on vaikea syrjäytyä. (Icehearts-esite 2012.)

#### 4 TARKKAAVAISUUS- JA KESKITTYMISKYKY

Useimmat ihmiset vaipuvat välillä haaveisiinsa. Ajatus lähtee harhailemaan johonkin, joka on ehkä mielenkiintoisempaa kuin sen hetkinen puuhamme. Toimintaan palaaminen saattaa olla vastahakoista, mutta onnistuu yleensä kuitenkin. Haaveilu voi olla myös keino paeta paha oloa tai mieltä tuskallisesti askarruttavia asioita. Silloin ajatusten kasaaminen ja toimintaan keskittyminen on vaikeaa. Unelmiin vaipuminen voi olla rauhoittavaa ja nautinnollista, mutta se voi myös johtua huolestuneisuudesta. (Broberg ym. 2005, 265.)

Allan Mirsky on esittänyt työryhmänsä kanssa mallin, joka kuvaa tarkkaavaisuuden eri osatekijöitä. He listasivat kolme eri osatekijää. Yksi tekijöistä on tarkkaavaisuuden suuntaaminen eli kyky suodattaa epäolennaiset ärsykkeet pois, jotta kykenisi ratkaisemaan tehtävän. Toinen on tarkkaavaisuuden ylläpitäminen eli keskittyminen olennaiseen pidemmän aikaan. Kolmas on tarkkaavaisuuden vaihtaminen eli kyky siirtää tarkkaavuutta kohteesta toiseen. Joillakin lapsilla voi olla ongelmia vain jonkun osatekijän kanssa, joillekin kaikki niistä voi tuottaa vaikeuksia. (Broberg ym. 2005, 266.)

Seuraava esimerkki tuo ilmi, millaisia vaatimuksia keskittymiskyvylle annetaan. Lasta pyydetään menemään kauppaan ostamaan kaksi litraa maitoa ja yksi hii-vapaketti. Hänelle kerrotaan, että jos rahaa jää yli, hän saa ostaa itselleen jäätelön. Samalla häntä pyydetään viemään kirje postiin. Useat lapset tulisivat kotiin oikeiden ostosten kanssa, kirje olisi viety postiin ja lapsi söisi mahdollisesti jäätelöä. Jotkut lapset onnistuisivat ehkä ostamaan vain jäätelön ja jotkut eivät pääsisi edes kauppaan asti, kun matkalla on tullut vastaan jotain mielenkiintoista. Esimerkin suorittaminen vaatii seuraavia osatekijöitä: Kauppaan kulkeminen vaatii pitkäkestoista keskittymistä edessä olevaan tehtävään (tarkkaavaisuuden ylläpitäminen), lapsen tulee ensin postittaa kirje ja hoitaa sitten ostokset (tarkkaavaisuuden vaihtaminen), kaupassa hänen on etsittävä oikeat tuotteet muiden joukosta (tarkkaavaisuuden suuntaaminen). (Broberg ym. 2005, 255-266.)

Tarkkaavaisuuteen vaikuttavat useat eri asiat samanaikaisesti. Kaikkien ihmisten tarkkaavaisuuteen vaikuttavat samat tekijät, mutta jotkut ovat niille muita

herkempiä. Ihmiset voivat kohdistaa tarkkaavaisuutensa useisiin asioihin ympäristössä tai itsessään. Useiden asioiden samanaikainen käsittely ei ole kuitenkaan mahdollista, joten tarkkaavaisuus on kyettävä kohdistamaan kullakin hetkellä olennaiseen. Tämä on tahdonalaista tarkkaavaisuutta. Kaikessa tekemisessä on aina läsnä tarkkaavaisuuden valikoiva ja tahdonalainen kohdentaminen, vaikka niitä pohditaan harvoin tietoisesti. (Aro ym. 2003, 22.)

Tarkkaavaisuus vaatii sopivaa vireystilaa. Vireystilan muutoksia ja siten tarkkaamattomuutta saattavat aiheuttaa muun muassa riittämätön uni, verensokerin lasku tai jotkin lääkkeet. Sekä liian matala vireystila että ylivirittyneisyys vaikeuttavat tarkkaavaisuuden kohdentamista ja ylläpitämistä. Myös motivaatiolla on tekemistä tarkkaavaisuuden kanssa. Ihmisen on helpompi suunnata tahdonalainen tarkkaavaisuus hänelle mielekkääseen ja entuudestaan tuttuun toimintaan. Tällöin myös häiritsevä ärsykeitä pystyy sulkemaan paremmin pois tietoisuudesta. Jos toiminta on henkilölle tuttua, tarvitsee hänen suunnata tarkkaavaisuuttaan vähemmän tietoisesti käsillä olevaan toimintaan. Lisäksi tehtävän ulkopuolisista syistä johtuvat tunnetilat vaikuttavat ihmisen kykyyn suunnata tarkkaavaisuuttaan. Esimerkiksi huolissaan tai surullisena voi olla vaikeampaa keskittyä kuin tavallisesti. Joidenkin keskittymiseen voi vaikuttaa myös ympäristön stressitekijät, kuten ympäröivä melu, lämpötila tai vaikka työtuoli. (Aro ym. 2003, 22–25.)

## 5 KOSKETUS

Ihmisen ulkoisessa olemuksessa ja asennoissa näkyvät hänen tunnetila, mielentila, näkemykset ja estot. Fyysisen olemuksemme voidaankin ajatella olevan henkisen tilamme ruumiillistuma. Kehon tuntemuksiin ja lihasjännityksiin tutustuminen lisää siis itsetuntemusta. Ihmisen suurimmat tunnekokemukset tapahtuvat kehossa. Keho reagoi voimakkaasti esimerkiksi suuttuessamme, pelätessämme tai iloitessamme. (Svennevig 2005, 39.)

Kosketus voi tarkoittaa koskettamista sekä kontaktia kahden esineen välillä, niin ettei jollakin kohtaa ole etäisyyttä. Verbinä koskea tarkoittaa yhtä kuin koskettaa kädellään, ihollaan tai kehollaan. Kosketus voi tarkoittaa fyysistä kontaktia sekä tunnetta ihmisen ja kohteen välillä, esimerkiksi, kun sanomme että jokin laulu koskettaa meitä. (Enäkoski & Routasalo 1998, 71.)

Kosketus on tapa luoda yhteyttä. Ihminen tuntee ihon kautta, että on olemassa joku, joka hoitaa ja välittää. Kosketus vähentää pahan olon tunnetta ja lisää hyvinolontunnetta. Kosketuksen kautta vauva oppii tunnistamana omat ruumiin rajat ja saa tiedon erillisyydestä ja yksilöllisyydestä. Sen avulla ihminen hahmottaa oman paikkansa tilassa ja ajassa. Näiden asioiden tiedostaminen koetaan eheyden- ja turvallisuuden tunteena. Kosketuksen avulla tunnistamme muiden läheisyyden ja jopa asenteet meitä kohtaan. Kosketuksella kommunikoimme aidommin ja voimakkaammin kuin sanoilla pystymme tekemään. (Enäkoski & Routasalo 1998, 57.)

### 5.1 Kosketuksen viesti ja omat rajat

Kosketuksessa on aina mukana jokin viesti. Se, miten viesti kosketukseen tulee ja miten toinen sen tulkitsee, on mielenkiintoista. Kosketuksen viesti ei tarvitse tuekseen sanoja, eikä sitä voi peruuttaa. Kosketuksen viesti on usein hyvin rehellinen. Ihmisen tulee osata tulkita sekä hyvä, että paha kosketus. Kosketuksen viesti on usein tiedostamaton, mutta oman koskettamisen aiheuttamaa reaktiota tietoisesti tarkkailemalla, voi oppia koskettamaan luontevasti ja miellyttä-



västi. Yleensä ihminen pitää koskettamisesta ainakin jollakin tasolla, mutta kuka koskettaa ja miten, se vaihtelee. (Enäkoski & Routasalo 1998, 37.)

Kunkin henkilön tapaan tulkita kosketusta vaikuttavat kulttuuri, arvot ja aiemmat henkilökohtaiset kokemukset. On kulttuureita, joissa koskettaminen kuuluu jokapäiväiseen elämään, toisissa kulttuureissa siihen taas voidaan suhtautua negatiivisesti tai siihen ei ainakaan rohkaista. Liian spontaani ja impulsiivinen kosketus voidaan kokea epämiellyttävänä ja tunkeilevana. Hyvänä kosketus koetaan, kun se sopii tilanteeseen, eikä siihen sisälly kielteistä tai alistavaa viestiä tai kun se ei ole liian intiimi. Ihminen määrittelee itse omat kosketuksen rajat. Koskettaessa täytyy aina kunnioittaa toisen ihmisen rajoja ja itsemääräämisoikeutta. (Gothóni 2012, 108–112.)

Kun puhutaan koskettamisesta ja sen määrittelemisestä täytyy muistaa, että jokainen ihminen on yksilö, niin kosketetuksi tulemisen tarpeessa kuin sen sietämisessä. Toinen haluaa tulla kosketetuksi ja hakeutuu tilanteisiin, joissa saa kosketusta, toinen taas inhoaa liiallista kehokontaktia. Tähän vaikuttaa muun muassa kasvatus, lapsuuden kokemukset ja myöhempi elämänympäristö. (Enäkoski & Routasalo 1998, 67.)

## 5.2 Kosketuksen vaikutukset

Tutkimuksissa on todettu, että kosketuksen vaikutuksesta oksitosiinihormonin erityis voimistuu. Oksitosiinilla on rauhoittava ja rentouttava vaikutus. Sen johdosta verenpaine laskee, syke tasoittuu, kivunsietokyky paranee, pelokkuus vähenee, ruoansulatus ja keuhkojen toiminta paranevat. Nämä muutokset koetaan mielihyvän tunteena. Stressihormonien tuotannon vähentyessä, tyytyväisyys ja iloisuus lisääntyvät, samoin huumorin käyttö lisääntyy ja suolentoiminta paranee. Psykologisten ja fysiologisten vaikutusten lisäksi koskettamisella on myös kognitiivisia vaikutuksia. Kosketus voi helpottaa ja tukea oppimista. Lisäksi se aktivoi luottamusta, ystävällisyyttä ja uteliaisuutta sekä vähentää pelkoa ja aggressioita. (Gothóni 2012, 51.)

Kosketuksen merkitystä on tutkittu kenttätutkimuksena laitososuhteissa elävillä lapsilla sekä kokeellisesti eläimillä. Koskettaminen ja hellä fyysinen huolenpi-

to on edellytyksenä lapsen turvallisuudentunteen kehitykselle. Kosketusta on pidetty myös psykologisena ja emotionaalisen tarpeena ja ehtona oppimiskyvylle. Kosketuksen ja kontaktin puuttuminen voi johtaa lapsilla jähmettymiseen, apatiaan, surullisuuteen, aloittekyvyttömyyteen kontaktin luomisessa sekä unettomuuteen. Kosketuksella on leikki-iässä taipumus lieventää kipua ja antaa luottamusta. (Gothóni 2012, 54.)

Kosketuksen merkitykseen ja vaikuttavuuteen vaikuttavat se, mikä toista koskettaa, mihin kohtaan kosketetaan, kuinka kauan kosketus kestää ja miten voimakkaasti kosketetaan. Sekin vaikuttaa, onko tilanteessa muita, jos on keitä he ovat ja missä tilanteessa kosketus tapahtui sekä minkälainen tunnelma tilanteessa vallitsi. (Enäkoski & Routasalo 1998, 71.)

Ihmiset osaavat tiedostamattaan käyttää kehoaan psyykkisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Pahan mielen hoitoon käytetään rakkaan ihmisen syliä. Kiukkua ja ahdistusta puretaan esimerkiksi kuntosalilla ja lenkipolulla. Tämä kaikki on psyykeen hoitamista kehon välityksellä. Rentoutumisessa kehoa käytetään tietoisesti välineenä myönteisen psyykkisen muutoksen aikaan saamiseksi. (Svennevig 2005, 96.)

Kun kosketusta käytetään eri hoitomuodoissa, yhteisenä tekijänä on rentoutuminen. Ihminen rentoutuu käytännöllisesti katsoen aina, kun kosketus on lempeää, ei aiheuta kipua ja koskettaja koetaan turvalliseksi. Rentoutuminen voi riittää sinällään hoidoksi ihmiselle, jolla ei ole tarvetta psykologisiin muutoksiin. Hiljeneminen ja kehon rentouttaminen mahdollistavat lihasjännitysten aistimisen. (Svennevig 2005, 110.)

Kosketusta käytävissä hoidoissa on tavoitteena auttaa asiakasta tunnistamaan oman ruumiin toimintaa, havaitsemaan kehossaan tapahtuvia muutoksia ja kokemuksia sekä lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Fyysinen kyvykkyys ja oman ulkomuodon hyväksyminen tukevat itsetuntoa. Usein kosketushoidot tarkoittavat eri tavoin toteutuvaa hierontaa. Hieronnan aikana voidaan puhua mieltä painavista asioista tai olla aivan hiljaa. Keskeisenä elementtinä on kuitenkin kosketus, joka rauhoittaa ja rentouttaa. Kosketushoitojen taustalla on kuva ihmisestä psykofyysisenä kokonaisuutena. (Gothóni 2012, 100–101.)

Monissa kulttuureissa kosketukseen perustuvia, rauhoittaviksi tarkoitettuja menetelmiä ja hierontaa on käytetty jo tuhansia vuosia. Näillä menetelmillä ei juuri ole sivuvaikutuksia terveillä ihmisillä. Rauhallinen kosketus saa tutkimusten mukaan oksitosiinia vapautumaan eläimillä ja johtaa kaikkiin aineen rauhoittavien vaikutusten syntymiseen. Todennäköisesti näin tapahtuu myös ihmisillä. Tämän vuoksi kosketus on tärkeää hyvinvoinnillemme. (Uvnäs Moberg 2007, 133–134.)

On pystytty osoittamaan, että hieronnalla on ahdistusta lieventävä, rauhoittava ja rentouttava vaikutus lapsiin ja aikuisiin. Kun hierontaa kokeiltiin nuorisopsykiatrisessa klinikassa, havaittiin, että säännöllisesti hierontaa saaneet nuoret rauhoittuivat ja heidän masennuksensa väheni. Heistä tuli myös yhteistyöhalukkaampia ja levollisempia kuin verrokkiryhmänsä. On huomattu myös, että hetken hieronnan jälkeen on aiempaa helpompaa ratkoa matemaattisia tehtäviä nopeasti ja oikein. (Uvnäs Moberg 2007, 133–134.)

Näillä edellisillä vaikutuksilla, on todennäköisesti yhteys rauhoittumisjärjestelmän aktivointiin, jonka hieronta saa aikaan. Lähes samat vaikutukset saadaan, kun eläinkokeissa annetaan oksitosiinia. Tällöin verenpaine sekä kortisolipitoisuus laskevat, ahdistus lieventyy ja tapahtuu aiempaa tehokkaampaa oppimista. (Uvnäs Moberg 2007, 134.)

### 5.3 Kosketus ja kouluympäristö

Viime aikoina on käyty keskustelua siitä, voiko opettaja edes hipaista oppilaan olkapäätä tai rauhoittaa lasta muuten kuin sanoin. On osittain aiheellista pelätä, että koskettaminen tulkitaan väärällä tavalla kosketteluksi, mutta samalla se on täysin opettajan kasvatusvastuun vastaista. Lapsi on oikeutettu saamaan apua aikuiselta ja hän tarvitsee aikuisen kosketusta. (Gothóni 2012, 64.)

Osana työtä koskettaminen on tiedostettua ja ammatillista. Sitä ei voi kuitenkaan opetella vain tekniikkana ja mekaanisena toimintana muiden toimenpiteiden joukossa. Koskettaminen edellyttää aina omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistamista. Koskettaessa tarvitaan herkkyyttä arvioida vuorovaikutustilanteita sekä kuulla toisen ihmisen sanatonta viestintää. (Gothóni 2012, 94.)

Ruotsissa on tutkittu hieronnan käyttämistä päiväkodeissa ja kouluissa. Tutkimuksissa selvisi, että kun hieronta liitettiin päivittäisiin rutiineihin, lapsiryhmät olivat rauhallisempia. Eräässä isossa tutkimuksessa havaittiin, että hieronnan avulla lapsista tuli rauhallisempia ja sosiaalisesti kypsempia. Erityisesti levottomien poikien käyttäytyminen muuttui kokeen aikana vähemmän aggressiiviseksi ja sosiaalisesti kypsemiksi verrattuna hankaliin lapsiin, jotka eivät saaneet hierontaa. hierontaa saaneet lapset toimivat paremmin ryhmässä ja valittivat myös kotona vähemmän erilaisia fyysisiä vaivoja. Käsittelyyn reagoivat eniten lapset, jotka vaikuttivat tarvitsevan rauhoittumista. Jo valmiiksi rauhalliset lapset eivät rauhoittuneet hieronnan avulla enempää. (Uvnäs Moberg 2007, 136.)

Nykyisin ongelmana kouluissa ja päiväkodeissa on lasten väkivaltaisuus ja aggressiivisuus. Lasten kuvataan olevan nykypäivänä hankalampia, keskittymiskyvyttömämpiä ja aggressiivisempia. Lapset tarvitsevat siis yhä enemmän rauhaa ja rauhoittumista. Tämän vuoksi on tärkeää, että tuhansille kouluissa ja päiväkodeissa työskenteleville on viime vuosina opetettu perustietoja hierontamenetelmistä. (Uvnäs Moberg 2007, 137–138.)

Hieronnasta voi tulla tärkeä osa henkilökunnan ja lasten välistä suhdetta päiväkodissa ja koulussa. Hieronta voi korvata osaltaan nykyisen elämäntyylin aiheuttamaa kosketuksen puutetta. Sillä voidaan myös ehkäistä stressiä sekä lapsilta että aikuisilta. Jos opettajat ja lastenhoitajat saavat hieronnasta peruskoulutusta ja sisällyttävät hieronnan osaksi muita toimintoja, lapsista tulee rennompia ja lapsi ryhmät toimivat paremmin kuin ennen. Lapsia opetetaan samalla kunnioittamaan omaa kehoaan sekä asettamaan rajat sille, mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei. Näin aikuinen lisää lapsen positiivista kokemusta itsestään, rauhoittaa ja vähentää negatiivisten kokemusten vaikutusta. Syliin ottaminen, silittäminen ja myötätuntoinen ymmärtäminen auttavat lasta. (Gothóni 2012, 100.)

## 6 RENTOUTUMINEN

Jännittyneisyys ja rentoutuneisuus ovat ihmisille luontaisia olotiloja, jotka voivat käynnistyä ihmisen reaktioista sisäisiin tai ulkoisiin tilanteisiinsa. Jokaiselle tulee eteen eri tavoin jännittäviä tilanteita. Kun esimerkiksi lapselle kerrotaan kummistarinoita tai satuja peikoista, on lapsen jännitys nähtävissä koko olemuksessa. Tarinan päätyttyä lapsi yleensä rentoutuu ja rauhoittuu jatkamaan arkisia puuhia. Rentoutumisen säätely onkin automaattista, johon ei yleensä kiinnitä huomiota. Rentoutta voidaan siis pitää jännityksen vastakohtana eli luonnollisena tilana. (Herrala, Kahrola, Sandström 2009, 166.)

Rentoutuminen on pysähtymistä, hiljentymistä, levollisuuden ja henkisen tasapainon löytämistä. Meillä jokaisella on rentoutumisen taito, mutta se jää usein käyttämättä nykyajan kiireisessä ja stressaavassa elämäntyylissä. (Lämsä 2009, 164.) Ihmisillä on omia tapoja rentoutua voimavarojensa mukaan ja tilanteen sallimalla tavalla. Joillekin riittävät pysähtyminen ja rauhoittuminen tuomaan tilan rentoutumiselle. Jotkut rentoutuvat liikunnalla, toiset taas tarvitsevat konkreettista lepäämistä, lepoa ja hiljaisuutta. (Herrala ym. 2009, 169.)

Alitajunta eli tiedostomaton mielen osa aktivoituu rentoutumisen aikana. Rentoutuneessa tilassa tietoisien ja tiedostamattoman mielen välinen vuoropuhelu paranee ja näin ihminen saa uusia oivalluksia, luovuutta ja voimavaroja. (Lämsä 2009, 164.) Tietoisien huomion siirtyessä syrjään tietoisuuden hallinnasta tai tarkoituksellinen ajatus rentoutumisesta avaavat mielen rentoutumisen. Rentoutuminen on aina henkinen kokemus, vaikka se olisi saatu aikaan fyysisen toiminnan kautta. (Lindh 1998, 81–82.)

Rentoutuessa keho ja mieli lepäävät. Aivojen vireystila ja toiminta lähenevät nukahtamistilassa olevaa toimintaa. Rentoutumista voidaankin kuvata olotilaksi valveillaolon ja unen välimaastossa. Syvässä rentoudentilassa voi kokea olotilan, jossa yhdistyvät tunne ja tieto sekä mielikuva ja todellisuus. (Lämsä 2009, 164.) Rentoutumista voidaan kutsua lisääntyneen keskittymisen tilaksi, joka saavutetaan tyhjentämällä mieli. Rentoutuessa itsehallinta kasvaa ja tietoisuus on voimakasta. Silloin myös aistien havainnot syvenevät. (Lindh 1998, 81.)

Vaikka rentoutuminen onkin ihmiselle ominaista ja luontaista, on sitä hyvä harjoitella tietoisesti. Rentoutusharjoitusten vaikutukset yleistyvät ja kestävät pidempään kuin varsinaisen harjoittelun ajan. Mitä pidemmälle harjoituksissa etenee, sitä laajemmin hyödyn siitä saa. Näin oppii rauhoittamaan kehonsa lyhyessä ajassa ja pienellä vaivalla. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 163.)

## 6.1 Rentoutusmenetelmät

Lasten hyvinvoinnin ja stressinhallinnan tukemiseksi voidaan tehdä paljon, mutta se vaatii usein uusien työkalujen rohkeaa käyttöönottoa. Rentoutumisharjoitukset ja mielikuvatyöskentelyyn perustuvat luovat harjoitukset ovat tehokkaita toiminnallisia menetelmiä stressinhallinnan harjoittelussa. Harjoitteita voidaan käyttää moneen tarkoitukseen, joko itse ohjautuen tai rentoutusopastajan ohjaamana sekä yksilö- että ryhmäohjauksessa. Rentoutumisen ohjaamisessa hyvän vuorovaikutuksen taitaminen on tärkeää. (Lämsä 2009, 165–166.)

Rentoutusmenetelmät jaetaan yleisesti kahteen pääryhmään, progressiiviseen ja autogeeniseen. Molempien menetelmien lisäksi voidaan käyttää musiikkia, luonnon ääniä tai mielikuvia. Autogeenisen eli itse luodun rentoutumismuodon kehitti saksalainen psykiatri Johannes Schultz vuonna 1932. Autogeenisessä rentoutusmenetelmässä ihminen käy mielessään läpi kaikki kehonsa osat vuoron perään. Hän joko ohjaa ajatuksella itse itseään tai hänelle sanotaan toistuvasti ohjeita kuten: ”Hartiasi ovat painavat, lämpimät ja rennot”. Näin saadaan laukkaavat ajatukset sidottua ja ulkomaailma suljettua pois, jolloin keho ja mieli rentoutuvat. (Aavasto ym. 2008, 160–161.)

Progressiivisen eli etenevästi tehostuvan menetelmän julkaisi lääkäri Edmund Jacobson vuonna 1929. Progressiivisessa syvärentoutusmenetelmässä jännitetään ja rentoutetaan vuoronperään 16 eri lihasryhmää. Näin ihminen oppii kokemuksen avulla tunnistamaan jännittyneisyyden ja rentouden erot. Jacobson oli myös mukana kehittämässä niin sanottua biofeedback-menetelmää, jossa ihminen opettelee tietoisesti vaikuttamaan muun muassa kohonsa lihasjännityksiin, verenpaineeseen ja sydämensykkeeseen. Tätä menetelmää käytetään

edelleen esimerkiksi jännittyneisyyden ja kivun hoidossa. (Aavasto ym. 160–162.)

Näiden menetelmien lisäksi rentouttamisessa käytetään erilaisia mielikuviin ja tarinoihin perustuvia menetelmiä, joista esimerkkinä mainittakoon suggestiorentoutus, joka on tavoitteellinen ohjausmenetelmä. Suggestiorentoutumisessa rentoutuminen toteutuu mielikuvien ja mielen vaikutusten avulla. Niin sanalliset kuin sanattomatkin viestit tuottavat vastaanottajassa rentoutumiseen ohjaavia mielikuvia. Suggestiorentoutumisen avulla ihminen voi kokea kuinka hän itse pystyy vaikuttamaan omaan vireystasoonsa. Näin opitaan säätelemään lihasjännitystä käyttämällä rentoutustekniikoita, joita harjoitusten avulla ihminen kehittää omaan käyttöönsä. Yksinkertaisella lihasrentoutuksella voidaan lisätä mentaaliharjoitusten tehoa huomattavasti. (Lämsä 2009, 166–167.) Mielikuvarentoutumisessa keskitytään mielikuviin, jotka nousevat tietoisuuteen vihjeiden myötä. Se on yleensä eläytymistä maisemaan, tilanteeseen tai fantasiaan. (Lindth 1998, 86.)

## 6.2 Rentoutuksen vaikutukset

Rentoutumisella on monia fysiologisia vaikutuksia, kuten lihasten rentoutuminen, elintoimintojen, autonomisen hermoston ja aineenvaihdunnan tasapainottuminen. Nämä vaikuttavat muun muassa stressihormonien vähentyneenä pitoisuutena veressä sekä immunologisen, hormonaalisen ja hermostollisen järjestelmän parempana toimintana. Rentoutuksella voidaan siis vaikuttaa ihmisen vastustuskykyyn ja mielentilojen hallintaan positiivisesti. Apua voi saada esimerkiksi unettomuuteen, keskittymiskykyyn ja itsetunnon heikentymiseen ja masennukseen. Muita mielikuva- ja rentoutumistyöskentelyn terveysvaikutuksia ovat erilaisten kiputilojen ja fyysisten oireiden lieventyminen, stressinsietokyvyn kasvu, ahdistuneisuuden ja ärtyvyyden väheneminen ja vuorovaikutustaitojen paraneminen. Rentoutuminen lisää myös itsetuntemusta sekä keuhonhallintaa ja sillä voidaan vaikuttaa myös ennalta ehkäisevästi stressistä johtuviin psyykkisiin ja fyysisiin haittavaikutuksiin. (Lämsä 2009, 163–166.)

Rentoutuminen on vapautumista jännityksestä ja siihen liittyy aina mielihyvän kokeminen. Mieliala rauhoittuu ja koko ihminen virkistyy. Ihmiselle tulee tunne voimavarojensa lisääntymisestä tai ne ovat tehokkaammin käytössä. Rentoutuessa ihminen tuntee itsensä keskittyneeksi ja hänelle tulee myönteinen, luottavainen ja hyväksyvä asenne olevaan ja tulevaan. Mielen olotila tasapainottuu kaikin puolin. Helposti aistittavia ruumiillisia muutoksia ovat lihasten rentoutuminen ja hengityksen tasaantuminen. Näiden ansiosta pallea rentoutuu ja verenkierto vilkastuu varsinkin ääreisosassa. (Herrala ym. 2009, 171.)

Rentoutustekniikoilla on saatu tutkitusti paljon hyötyä. Keinojen huono puoli on kuitenkin siinä, että ne ovat helppoja ja ilmaisia, joten niiden säännölliseen käyttöön sitoutumien on heikkoa. Ihmisten on helpompi uskoa menetelmiä, jotka edellyttävät jonkin hintavan voiteen tai lääkeaineen ostamista. (Aavasto ym. 163.)



## 7 ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVAT LAPSET

Normaalit palvelut eivät välttämättä ole aina riittäviä lapsen tai nuoren tarpeisiin, vaan lapsen kasvun ja kehityksen tueksi voidaan tarvita erityistä tukea ja erityisiä palveluita. Erityisiä tukitoimia tarjotaan perus- ja erityispalveluissa sosiaali-terveys- ja opetustoimessa etenkin lapsille, jotka elävät riskialttiissa oloissa. (Lastensuojelun käsikirja i.a.)

Erityistä tukea tarvitsevien lasten määrittäminen ei ole yksiselitteistä. Määrittelmä riippuu usein ajasta ja paikasta sekä siitä ketkä sen määrittelevät ja mihin tarkoitukseen. Muun muassa lastensuojelun ja perusopetuslain määritelmät poikkeavat toisistaan. Syitä erityisen tuen tarpeelle koulumaailmassa on usein vamma/sairaus, sosiaaliset vaikeudet tai oppimisvaikeudet. Keskityn työssäni lähinnä sosiaalisiin vaikeuksiin, sillä ne ovat Icehearts joukkueissa yleisiä. Juuri puutteelliset vuorovaikutustaidot, emotionaalisten kykyjen ja tunteen ilmaisun heikkoudet sekä keskittymis- ja käytöshäiriöt voivat olla lasten esteenä päästä muun harrastustoiminnan piiriin.

### 7.1 Tarkkaavaisuushäiriö

Tarkkaavaisuushäiriössä on kyse lapsen vaikeudesta säädellä käyttäytymistään ja toimintaansa tehtävän, ympäristön tai omien tavoitteidensa mukaisesti. Tarkkaavaisuushäiriöisten lasten on vaikea estää omien mielitekojensa toteuttamista, viivyttää tarpeidensa ja toiveidensa toteuttamista sekä toimia suunnitelmallisesti ja ohjeiden mukaan. Tarkkaavaisuushäiriö vaikuttaa usein myös vuorovaikutustaitoihin sekä vuorovaikutuksen edellyttämiin taitoihin tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä. Tarkkaavaisuushäiriöisen lapsen voi olla vaikea käsitellä tai hillitä tunteitaan ja ilmaista niitä sosiaalisesti toivottavalla tavalla. Käyttäytymisen tilanteen vaativalla tavalla voi olla vaikeaa ja lapsi tulee usein rikkoneeksi sanottuja ja sanomattomia sääntöjä. (Aro & Närhi, 2003, 8–9.)

Tarkkaavaisuushäiriöisellä lapsella on usein vaikeuksia kohdistaa tarkkaavaisuuttaan olennaiseen asiaan tai ylläpitää sitä kohteessa riittävän pitkään. Myös

oman toiminnan suunnittelu ja arviointi suhteessa tehtävän tai tilanteen asettamiin vaatimuksiin voi olla hankalaa. Tarkkaavaisuushäiriöllä on biologinen perusta ja sen perinnöllisyys on pystytty selvittämään. Vuorovaikutus läheisten aikuisten kanssa vaikuttaa kuitenkin siihen, millaisia itsesäätelyn keinoja lapsi voi oppia. (Aro ym. 2003, 10.)

Tarkkaavaisuushäiriön diagnostisten kriteereiden tunteminen helpottaa lapsen tarkkaavaisuuden kykyjen arvioinnissa ja vaikeuksien tunnistamisessa. Tarkkaavaisuuden ongelmia on kuitenkin myös lapsilla, joilla ei ole diagnosoitu varsinaista tarkkaavaisuushäiriötä. Häiriöstä on syytä puhua kun ongelmat häiritsevät lapsen kehitystä, oppimista tai vuorovaikutussuhteita tai aiheuttavat ongelmia perheessä. Tarkkaavaisuutta arvioitaessa on huomioitava lapsen ikä ja senhetkinen tilanne. Ongelmista voidaan puhua kun lapsen käyttäytymisessä on tarkkaamattomuuteen, ylivilkkauteen ja impulsiivisuuteen liittyviä piirteitä runsaasti hänen ikäluokkaansa nähden. Ongelmien on myös näyttäytyvä useammassa kuin yhdessä sosiaalisessa ympäristössä, esimerkiksi sekä kotona että koulussa. (Aro ym. 2003, 12–13.)

Tarkkaavaisuushäiriöön liittyy usein tarkkaamattomuus, impulsiivinen käyttäytyminen ja motorinen levottomuus. Tarkkaamattomuus näyttäytyy vaikeutena kohdistaa tarkkaavaisuutta tilanteen kannalta olennaisiin asioihin ja ylläpitää sitä niissä. Useilla tarkkaavaisuus ongelmista kärsivillä lapsilla on myös vaikeuksia jättää huomioimatta tilanteen ja tehtävän kannalta epäolennaisia ja häiritseviä tekijöitä. Impulsiivinen käyttäytyminen on taas sanojen ja tekojen tekemistä ilman harkintaa niiden soveliaisuudesta tai hyödyllisyydestä. Impulsiiviset lapset reagoivat helposti näkyvään vaikkakin tilanteen ja tehtävän kannalta epäolennaiseen ärsykkeeseen. Motorinen levottomuus näyttäytyy vaikeutena istua paikallaan sekä muita lapsia selvästi suurempana ja vilkkaampana liikkumisena lähes kaikissa tilanteissa. Motoriselle levottomuudelle ja impulsiivisuudelle yhteistä on, että lapsi toimii selvästi vastoin ympäristön odotuksia. (Aro ym. 2003, 12.)

Tarkkaavaisuuden vaikeudet painottuvat lapsilla eri tavoin. Joillakin suurin ongelma on tarkkaavaisuudessa, joillain taas selvempänä näyttäytyy impulsiivisuus tai motoriset vaikeudet. Lapsen vaikeudet näkyvät yleensä selvimmin, kun

ympäristöllä on selvät odotukset käyttäytymisestä ja tarkkaavaisuuden taidoista. Tällaisia paikkoja ovat etenkin opetus- ja opiskelutilanteet. Motorinen levottomuus aiheuttaa eniten ongelmia, kun lapsen oletetaan istuvan paikallaan. Kun ympäristön paineet paikallaan oloon eivät ole suuret, lapsen yliaktiivisuus ei usein aiheuta ongelmia. (Aro ym. 2003, 13.)

## 7.2 Lasten käytöshäiriöt

Lapsen ollessa niin vihainen, että hän tarvitsee apua, saattaa olla kyseessä sellainen käytös ja viha, joka ei kuulu normaalikehitykseen. Tällöin lapsi suuttuu niin kovasti, ettei pysty hallitsemaan itseään ja kohdistaa vihantunteensa muihin. Pahimmillaan lapsi voi vahingoittaa muita. DSM -järjestelmässä tätä kutsutaan ulospäin oireilevaksi häiriökäyttäytymiseksi ja siihen kuuluvat diagnoosit käytöshäiriö ja uhmakkuushäiriö. (Broberg ym. 2005, 293.)

Nuoremmalla iällä esiintynyt uhmakkuushäiriö saattaa myöhemmällä iällä johtaa käytöshäiriöksi. Näin ei kuitenkaan poikkeuksetta tapahdu. Riski kasvaa, jos lapsella on pidemmän aikaa elämässään vaikuttavia riskitekijöitä. Näitä tekijöitä ovat muun muassa vanhempien mielenterveys- tai päihdeongelmat, rikollisuus tai lapsen pahoinpitely. Käytöshäiriön ja uhmakkuushäiriön erot tulevat siitä, keihin lapsen vaikeuden kohdistuvat. Uhmakkuushäiriö koskettaa yleensä kotia ja vanhempia, kun taas käytöshäiriössä, jota yleensä esiintyy vanhemmalla iällä, ongelmat kohdistuvat lähinnä kouluun ja muuhun yhteiskuntaan. (Broberg ym. 2005, 295.)

Jotta lapsen tila katsotaan häiriöksi, on hänellä esiinnyttävä useita oireita pidemmän aikaa eivätkä ne saa olla iälle ja kehitystasolle tyypilliseksi katsottavaa käytöstä. Käyttäytyminen kohdistuu yleensä auktoriteetteja kuten vanhempia ja opettajia kohtaan. Tällainen lapsi ei piittaa siitä mitä aikuiset hänelle sanovat ja ärsyyntyy nopeasti. Hän joutuu usein konflikteihin aikuisten ja kavereidensa kanssa, joita hän toisinaan itse provosoi. Itsehillinnän menettäminen ja aggressiiviset purkaukset ovat heille tyypillisiä. Uhmakkuus- tai käytöshäiriöisillä lapsil-

la esiintyy hyvin tavallisesti myös muita vaikeuksia kuten ADHD, ahdistuneisuushäiriö, masennus tai oppimisvaikeuksia. (Broberg ym. 2005, 296–297.)

Käytöshäiriötä pidetään yhtenä vakavimpina lasten mielenterveyshäiriöistä. Sitä on hyvin vaikea hoitaa ja sen ennuste on huono. Lapsena diagnoosin saaneilla esiintyy aikuisiällä melko todennäköisesti mielenterveys- ja päihdeongelmia sekä rikollisuutta. Näiden häiriöiden on myös todettu siirtyvän käyttäytymismallin takia usein sukupolvelta toiselle. (Broberg ym. 2005, 296.)

Lapsen aggressiivisuuteen vaikuttavat perintötekijät kuten temperamentti, mutta suuri vaikutus on myös lapsen ja hänen lähipiiriin kuuluvien aikuisten välisellä vuorovaikutuksella. Sillä miten aikuiset reagoivat lapsen käyttäytymiseen ja auttavatko he lasta hallitsemaan vihantunteitaan on tärkeä merkitys lapsen käyttäytymisen kannalta. Jotta välttyttäisiin uhmakkuus- ja käytöshäiriöltä, tulee lasten aggressiivisuutta tarkkailla ja pyrkiä auttamaan sekä heitä että heidän vanhempiaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Broberg ym. 2005, 292–297.)

### 7.3 ADHD

Tutkijat ja klinikot ovat yrittäneet määrittää mikä on tarkkaavaisuushäiriöiden ja heikkojen impulssienhallinnan pääongelma. Häiriöiden syitä tai niihin liittyviä käyttäytymistä kuvaamaan on kehitetty erilaisia nimityksiä. Yhdysvaltain psykiatriyhdistyksen laatima diagnoosijärjestelmä DSM-IV on sisältänyt vuodesta 1994 diagnoosin ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder). ADHD on suomennettu tarkkaavaisuus ja yliaktiivisuushäiriöksi. ADHD jakautuu kolmeen alaryhmään pelkkä ylivilkkaus, pelkkä tarkkaavaisuushäiriö sekä ylivilkkauksen ja tarkkaavaisuushäiriön yhdistelmä. (Broberg, Almqvist, Tjus 2005, 270.)

ADHD -oireiden arviointi on tarpeen jos lapsen vanhemmilla tai muilla aikuisilla syntyy huoli lapsen oireista. Diagnosointi perustuu laaja-alaiseen arvioon, jolla varmistetaan diagnoosikriteereiden täyttyminen. Arviointia varten tarvitaan eri ihmisten kuten vanhempien, opettajien ja lääkäreiden havaintoja lapsen käyttäytymisestä eri tilanteissa. Havaintoja voidaan tarkastella myös kyselylomakkein. (Dufa & Koivunen, 2012, 138.)

ADHD –oireet tulevat pienillä lapsilla selvimminkin esiin yliaktiivisuutena ja impulsiivisuutena, mutta kouluikänsä tultaessa tarkkaamattomuuden tuomat ongelmat lisääntyvät. Jotkut ADHD -oireista kärsivät lapset saattavat jäädä haaveilemaan yksikseen, jolloin heidän on vaikea keskittyä meneillään oleviin tapahtumiin. ADHD:sta kärsivillä voi olla myös tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn ongelmia ja pettymysten tullen lapsi voi saada helposti raivokohtauksia. ADHD ei kuitenkaan sisällä käytöshäiriön piirteitä eli ilkeyttä ja uhmakkuutta. Toistuvat pettymykset sekä lapsella itsellään sekä vanhemmilla voivat sen sijaan aiheuttaa lapsessa uhmakkuutta. (Dufa 2012, 135.)

Keskittymisen oireet tulevat usein kouluikässä selvästi häiritseviksi. Monivaiheisten ohjeiden vastaanottaminen on vaikeaa ja lapsen on vaikea suunnitella, toteuttaa ja saattaa loppuun annettuja tehtäviä. Keskittymättömyyden ja ylivilkkauden vuoksi ADHD -oireinen lapsi joutuu usein tyytymään huonompiin koulusuorituksiin, kuin mihin ilman oireita ylittäisi. Varsinkin rajoitustilanteissa impulsiivisuus johtaa usein konflikteihin ja tunnetilojen säätelyn heikkous raivokohtauksiin. Nämä voivat olla riskejä uhmakkuuteen ja muihin käytösongelmiin. ADHD -oireiset voivat kuitenkin olla myös yksin unelmoimaan jääviä. (Dufa 2012, 136.)

## 8 TOTEUTUS

Tässä kappaleessa kirjoitan kerronnallisesti toteuttamistani rentoutusherkeistä. Aloitin jokaisen rentoutustuokion lihasten rentoutus ja jäykistys harjoituksella, josta käytän työssäni nimitystä spagetti-rautakanki –harjoitus (liite 2). Tässä harjoituksessa lapsi vuorotellen rentouttaa raajansa löysäksi ”spagetiksi” ja sen jälkeen jännittää lihakset kovaksi ”rautakangeksi”. Harjoitusta voi kutsua myös asteittaiseksi lihasrentoutukseksi. Tämä harjoitus auttaa lasta vertailemaan oloaan rentoutuneessa ja stressaavassa tilanteessa. Tämä on yksi tekniikka laukaista jännitteitä kehosta. Asteittaisen lihasjännityksen ja laukaisun kautta lapsi oppii rentouttamaan itsensä.

Käytin paljon myös palleahengitysharjoitusta, jossa annoin lapselle pehmolelun, jonka hän asetti vatsalleen (liite 2). Hengityskaveri auttaa lasta tarkkailemaan, kuinka vatsa liikkuu hengittäessä. Palleahengitys on paras ja helpoin keino jännitteiden ja stressin laukaisussa. Käytin harjoituksissa myös hierontapalloa, jolla hieroin poikien selkää, käsivarsia ja jalkoja. Hieronnan aikana voi keskustella, lukea tarinaa tai olla aivan hiljaa. Hieronnassa tärkeintä on kuitenkin kosketus, joka rauhoittaa ja rentouttaa. Lisäksi luin pojille tarinoita, joissa heidän tuli eläytyä tarinaan ilmein ja elein. Näissä harjoituksissa opittiin rentouttamaan kehon eri lihaksia. Samalla kun keho rentoutuu, mieli keskittyy vain muutama asiaan ja näin myös mieli rauhoittuu.

### 8.1 Ensimmäinen toteutuksen yritys

Ennen kuin ryhdyin toteuttamaan rentoutustuokioita, kävin joukkueen iltapäivätoiminnassa kahtena maanantaina tutustumaan ryhmän poikiin. Kolmannella käynnilläni oli tarkoitus toteuttaa rentoutus, mutta se ei kuitenkaan päässyt toteutumaan. Kerroimme pojille välipalan jälkeen, että siirrymme saliin, jossa minulla on heille ohjelmaa. Tämän jälkeen pojat juoksivat vauhdilla saliin ja aloittivat yleisen riehumisen. Kasvattaja joutui lähes jokaisen pojan kanssa kiinnipito-tilanteeseen vuoron perään, eikä toimintaa ehditty aloittamaan. Kaksi pojista oli

kuitenkin päivän jälkeen pettyneitä, kun emme päässeet toteuttamaan toimintaani. Uusi tilanne varmasti jännitti poikia ja johti levottomuuteen.

## 8.2 Ensimmäinen varsinainen toteutus

Ensimmäinen varsinainen toteutus tapahtui viikon päästä ensimmäisestä yrityksestä. Paikalla oli viisi poikaa, minä ja kasvattaja. Teimme rentoutusharjoitukset koulun liikuntasalissa. Kerroimme kasvattajan kanssa pojille, että tehdään minun harjoitukseni ennen välipalaa ja jos se sujuu hyvin, lähdemme välipalan jälkeen perhepuistoon. Yksi pojista juoksi toiselle puolelle jalkapallokenttää, eikä halunnut missään nimessä osallistua toimintaan. Hänelle uudet tilanteet ovat usein jännittäviä ja häntä on vaikea saada suostuteltua uusiin tilanteisiin. Kasvattaja kävi juttelemassa pojan kanssa ja antoi hänen jäädä pelaamaan jalkapalloa. Loput neljä poikaa pyydettiin rauhoittumaan liikuntasalin ovelle. Kerroin, että harjoittelemme yhdessä mielen rauhoittamista ja kehon rentouttamista. Annoimme ohjeiksi, että saliin mentäessä kokoonnumme keskiympyrään ja aloitamme siitä.

Keskiympyrästä lähdimme kävelemään erilaisia kävelyitä. Kävelimme muun muassa robotteina, rentoina, väsyneinä ja jalat mutaan tarttuen. Harjoituksen alettua yksi pojista alkoi soittaa puhelimestaan sopimatonta musiikkia, jolloin kasvattaja otti hänet sivuun. Poika ei pystynyt rauhoittumaan. Jatkoin kolmen muun pojan kanssa. Pojat kuuntelivat ja toimivat ohjeiden mukaan, mutta välillä keskittyminen herpaantui ja alkoi pelleily. Uuden ohjeen antaminen sai pojat taas keskittymään, varsinkin kun antoi henkilökohtaisia ohjeita ja kehuja. Kun antoi henkilökohtaista huomiota, niin pojat aina näyttivät osaamistaan ja tekivät täysillä. Kehuttaessa he olivat selkeästi ylpeitä itsestään. Tämän jälkeen kävelimme salista ulos hakemaan patjoja seuraavaa toimintaa varten.

Käytävällä pojat hyppäsivätkin isolle patjalle, joten päätin toteuttaa rentoutukset siinä. Harjoittelimme patjalla lihasten jännittämistä ja rentouttamista (liite 2). Pyysin poikia vuorotellen rentouttamaan kädet ja jalat löysäksi ”spagetiksi” ja vastavuoroisesti jännittämään ”rautakangeksi”. Samalla kokeilin pojan käsiä ja

jalkoja, kuinka rennoksi ja jäykäksi hän saa raajansa. Kaikki pyysivät innostuneena, että saisivat olla ensimmäisiä.

Ensimmäinen poika keskittyi ja toimi ohjeiden mukaan. Hän sai itsensä rennoksi ja jäykäksi, mutta aistittavissa oli pientä jännitystä. Hän ei halunnut rentouttaa ja jännittää kuin jalat ja kädet ja lähti sen jälkeen takaisin liikuntasaliin. Kaksi poikaa, joihin en sillä hetkellä keskittynyt painivat ja metelöivät keskenään. Tämä vaikutti tietysti ensimmäisen pojan keskittymiseen. Toisilta pojilta testasin molemmilta samaan aikaan, koska pojat olisivat muuten turhautuneet lisää toimettomuudesta. Molemmat pojat rauhoittuivat ja tekivät harjoituksen kunnolla. He jäivät myös pyynnöstäni testaamaan kuinka saavat nenänsä ja naamansa jännitettyä.

Rentoutustuokion jälkeen pyysin jokaisen pojan yksitellen luokseni. Pojat saivat valita tekemistäni kuvakorteista hymynaaman, joka vastasi omaa tunnetilaa rentoutuksen aikana. Kaksi pojista valitsi iloisimman hymynaaman ja yksi toiseksi iloisemman. Kuvan valitsemisen jälkeen pojat saivat tikkarin kiitokseksi osallistumisesta. Pojat olivat tikkareista iloisia ja söivät ne rauhassa. Sanallista palautetta tai perusteluja hymynaaman valitsemisesta ei keneltäkään tullut, enkä sitä myöskään erikseen pyytänyt. Päivän päätteeksi kasvattaja kysyi yhdeltä pojalta oliko rentoutustuokio mukava. Poika tuumasi ettei siinä oikein tehty mitään ja kysyi voidaanko seuraavalla kerralla pelata sählyä. Pojalle kerrottiin, että tarkoituksena onkin opetella rauhoittumista.

Rentoutuksessa ilmapiiri ei ollut tarpeeksi rauhallinen, eikä näin ollen mahdollistanut kunnan rentoutumista. Rentoutus ja jännitys onnistuivat kädestä pitäen ja henkilökohtaisesti ohjaamalla. Silloinkaan ei ollut koko keho rentona eikä hengitys tasaantunut kunnolla. Lisäksi aistittaessa oli pientä jännitystä. Sen aikaa lapset osasivat olla rauhassa, kun huomio oli henkilökohtaista. Muuten oleminen oli levotonta. Kahden kesken rentoutukset olisivat luultavasti onnistuneet paremmin. Olisi ollut myös hyödyksi, jos joku toinen aikuinen olisi pystynyt tekemään toisten poikien kanssa samaan aikaan. On ymmärrettävää, että toimettomuus johtaa levottomuuteen. En lähtenyt missään vaiheessa torumaan poikia levottomuudesta, vaan pyrin uusilla ohjeilla saamaan takaisin toiminnan pariin ja se osoittautui toimivaksi keinoksi.



### 8.3 Toinen toteutus

Toinen toteutuskerta mahdollistui kahden viikon päästä ensimmäisestä kerrasta. Tällä kertaa kasvattaja oli sairaslomalla ja ryhmää veti kasvattajan avustaja. Koulun liikuntasalissa oli edellisenä viikonloppuna tehty ilkivaltaa ja sali oli pois käytöstä. Tämän vuoksi meillä ei ollut käytössämme rauhallista rentoutukseen tarvittavaa tilaa. Toteutin rentoutuksen ulkona jalkapallokentän tekonurmikolla. Kentällä eikä sen läheisyydessä ollut muita ihmisiä. Otin pojat toimintaan pareittain, jotta tilanteet olisivat rahallisempia, eikä huomiota tarvitsisi jakaa niin monen pojan kesken.

Ensimmäinen pari oli pelaamassa jalkapalloa, kun kysyin haluisivatko he, että teemme rentoutusharjoitukset kolmistaan. Pojat osallistuivat mielellään ja kävivät makaamaan tekonurmelle. Teimme ensimmäisenä spagetti-rautakanki –harjoituksen (liite 2). Toinen pojista osallistui harjoitukseen ensimmäistä kertaa. Hän oli ensimmäisellä kerralla jäänyt pelaamaan jalkapalloa. Toiselle harjoitus oli tuttu viime kerrasta. Molemmat saivat hyvin rentoutettua ja jäykistettyä raajoja. Kumpikin antoi toiselle rauhan keskittymiseen. Molemmat kuuntelivat ohjeita ja toimivat niiden mukaan. Kumpikin laittoi automaattisesti silmät kiinni rentoutuksen ajaksi. Toinen pojista teki havaintoja itsestään ja kertoi kuinka vatsakin jännittyy, kun jännittää käsiä. Pojat olivat selvästi innostuneita toimimaan ohjeiden mukaan.

Kokeilimme myös hengityksen rauhoittamista hengityskavereiden avulla (liite 2). Kumpikin sai pienen pehmolelun vatsan päälle ja seurasimme miten pehmolelu nousee ylös sisään hengittäessä ja laskeutuu alas ulos hengittäessä. Tämäkin onnistui pojilta hienosti. Lopuksi luin tarinan nimeltä hirviönaamari (liite 3). Tarinan mukana tuli väännellä omaa naamaa hirviön tavoin. Tämä oli pojista hauskaa. Rentoutushetki oli juuri sopivan pituinen, jotta pojat jaksoivat keskittyä loppuun saakka. Vaikka toteutimme rentoutuksen ulkona, ympäristö oli sopivan rauhallinen eikä näköpiirissä ollut muita ihmisiä. Myös pojat olivat rauhallisia koko rentoutuksen ajan. Molemmat valitsivat iloisimman hymynaaman. Toinen pojista muisti valinneensa viime kerralla vain toiseksi iloisemman kuvan. Lopuksi annoin pojille taas tikkarit kiitokseksi.

Koska poikia ei ollut paikalla tasapareja, otin yhden pojista harjoitukseen yksin. Hän tuli kentälle juuri kun olimme toisten poikien kanssa lopettaneet rentoutuksen. Lähdimme hänen kanssa tekemään rentoutusta kahdestaan toiselle puolelle kenttää. Hän ei ollut edellisellä kerralla paikalla, joten hänelle tilanne oli täysin uusi. Poika oli aluksi hieman ihmeissään ja jännittynyt. Pyysin poikaa näyttämään ensin kuinka jäykäksi hän saa käsivarren ja nyrkin. Kehotin häntä lyömään nyrkin pitelemäni sanomalehtiaukeaman keskelle. Uskottelin samalla hänelle, että hän saa varmasti lehden kahteen osaan yhdellä nyrkiniskulla. Tämä viritti tunnelman hyvin, poikaa nauratti ja jännitys hellitti. Aloimme spagetti-rautakanki –harjoituksen (liite 2). Täysin rennoksi poika ei saanut raajojaan, vaan pientä jännitystä oli havaittavissa. Hän teki kuitenkin kaiken selvästi mielellään, keskittyi ja kuunteli hyvin. Koko rentoutuksen ajan hän oli hyvin rauhallinen ja laittoi jossain vaiheessa hetkeksi silmät kiinni. Teimme hänenkin kanssa hengityskaveri harjoituksen (liite 2), joka sujui myös hyvin. Hirviönaamaritarinaa (liite 3) emme enää ottaneet, sillä hetki oli jo riittävän pitkä. Myös tämä poika valitsi iloisimman hymynaaman ja sai tikkarin.

Viimeisen parin kanssa teimme harjoituksen myös jalkapallokentällä. Molemmilla pojilla oli todella villi päivä ja kasvattajan poissaolo näkyi heissä levottomuutena. Teimme poikien kanssa spagetti-rautakanki –harjoituksen (liite 2), hengityskaveri harjoituksen (liite 2) ja luin heille hirviönaamaritarinan (liite 3). Poikien keskittyminen oli vaikeampaa kuin muilla. He vitsailivat ja härnäisivät toisiaan. Pojat olivat levottomia, eivätkä antaneet toiselle kunnollista työrauhaa. Heitä häiritsi myös ympäristö. Pojat olisivat ymmärrettävästi olleet mieluummin salissa. Kentän toisessa päässä myös pari poikaa potki palloa, joka häiritsi osaltaan keskittymistä.

Toinen pojista ei laittanut silmiään kiinni, eikä saanut itseään täysin rentoutettua. Hänellekin harjoitus oli uusi. Hän ei ensimmäisellä kerralla osallistunut harjoitukseen musiikin soittamisen ja levottomuuden vuoksi. Hän sanoi alkuun, että hän ei osaa jännittää ja rentouttaa itseään. Kannustuksen ja kehujen jälkeen hän kuitenkin teki harjoitteet hienosti ja oli selvästi mielissään kehuista. Toinen poika oli ollut mukana jo ensimmäisellä kerralla. Hän sai itsensä hyvin rennoksi

ja jäykäksi ja laitto välillä myös silmänsä kiinni. Aina kun harjoitus vaihtui, poikien keskittyminen herpaantui. Hengityskaveri harjoituksessa (liite 2) poikien hengitys oli nopeaa ja jännittänyttä. Luin viimeisenä hirviönaamaritarinan (liite 3), mutta siihen pojat eivät enää jaksaneet keskittyä. Molemmat valitsivat kuitenkin iloisimman hymynaaman ja saivat myös tikkarit kiitokseksi.

Spagetti-rautakanki -harjoitus (liite 2) onnistui tällä kertaa kaikilta hyvin. Varsinkin he, joille harjoitus oli tuttu, olivat innoissaan testaamassa kuinka jäykäksi ja rennoksi tällä kertaa saavat itsensä. Hengityskaveri harjoitus (liite 2) toimi varsinkin ensimmäisen parin kanssa hyvin. He jaksoivat jopa seurata ja pohtia omaa hengittämistään. Viimeinen pari lähinnä vain liikutti vatsaansa ylös ja alas, eivätkä keskittyneet hengitykseen. Hengityskaveri pehmolelut eivät kuitenkaan erityisesti häirinneet eivätkä villinneet poikia. Tarinan (liite 3) kaikki pojat jaksoivat kuunnella, mutta kaikki eivät jaksaneet keskittyä itse toimimaan tarinan ohjeiden mukaan. Olin tällä kertaa itsekkin rennompini ja varmempi siinä mitä teen kuin ensimmäisellä kerralla. Vaihdoin taas huomion kohdetta ja annoin uusia ohjeita, jos keskittyminen herpaantui. Tämä toimi myös tällä kertaa.

#### 8.4 Kolmas toteutus

Seuraavalla viikolla lähdimme viettämään iltapäivää kasvattajan vanhempien omakotitaloon ja sen pihapiiriin. Koululla ei olisi ollut vielä kukaan kunnollista tilaa rentoutukseen. Poikia oli tällä kertaa paikalla vain kolme. Toteutin rentoutuksen omakotitalon vintillä. Kun olimme menossa vintille, pojat pyysivät kaikki innostuneina saavansa olla ensimmäisenä spagetti-rautakanki -harjoituksessa (liite 2). Kun pojat pääsivät huoneeseen, kahdella heistä tuli tappelua huoneessa olevasta jumppapallosta, jolloin toinen poika potkaisi toista kylkeen ja poistui huoneesta. Kasvattaja hoiti tilanteen potkaisseeseen pojan kanssa ja me jatkoimme toisten poikien kanssa.

Rauhoittelin potkaistua poikaa hetken ja ehdotin, että aloittaisimme hengitysharjoituksella, koska se voisi lievittää kipua. Pojalle oli kuitenkin tärkeää, että harjoitukset tehdään samassa järjestyksessä kuin ennenkin. Hän sai levätä sillä aikaa, kun tein spagetti-rautakanki -harjoitusta (liite 2) toisen pojan kanssa.

Tämä poika laittoi heti silmät kiinni ja sai hyvin jännitettyä sekä rentoutettua itsensä todella rennoksi. Myös hengitykset onnistuivat hyvin hengityskaverin kanssa (liite 2). Välillä keskittyminen katkesi ja hän alkoi huudella toiselle pojalle, joka odotti vuoroaan. Lopuksi otimme ensimmäistä kertaa hierontapallot, joilla hieroin poikaa. Hän ei kuitenkaan jaksanut hierontaa kauaa. Kumpikaan pojista ei halunnut, että olisivat hieroneet toisiaan, vaan halusivat minun hierovan heitä.

Seuraavaksi aloitin harjoitukset vuoroaan odottaneen pojan kanssa. Hän oli odottanut vuoroaan rauhassa antaen toiselle pojalle keskittymisrauhan. Hän laittoi silmät kiinni ja teki spagetti-rautakanki -harjoitukset (liite 2) todella hyvin. Hän ei pystynyt jännittämään toista kättä, koska alun välikohtaus vielä sattui. Hän halusi kuitenkin, että myös siitä kädestä testataan kuinka rennoksi hän sen saa. Poika ei jutellut harjoitusten aikana, vaan keskittyi täysillä ohjeisiin ja tekemiseen. Keskittyminen oli hänen osaltaan parempaa kuin koskaan aiemmin. Hierontapalloista hän tykkäsi todella paljon ja olisi ollut hierottavana varmaan loppupäivän. Hän selvästi nautti hieronnasta. Hengityskin onnistui paremmin kuin viimekerralla. Hän valitsi sekä toiseksi iloisemman, että kaikista iloisimman hymynaaman ja sanoi tuntemuksen olevan niiden väliltä. Ensimmäinen poika valitsi kaikista iloisimman hymynaaman. Kerroin pojille, että tällä kertaa annan tikkarit vasta kotimatalla.

Tällä kertaa tunnelma oli alun välikohtauksesta huolimatta hyvä. Oli kiva nähdä kuinka pojat selvästi tykkäsivät harjoituksista. Tälläkin kertaa olisi kuitenkin ollut hyödyksi, jos jokaisella olisi ollut oma aikuinen tekemässä harjoitteita. Oli hyvä, että kasvattaja pystyi ottamaan hermostuneen pojan huoneen ulkopuolelle, ettei hän jäänyt yksin. Myös alun välikohtaus osoitti, että olisi ollut hyvä, jos rentoutukselle olisi ollut aina sama, siihen soveltuva tila, jossa ei olisi muita virikkeitä.

## 8.5 Neljäs toteutus

Koulun liikuntasali ei ollut vielä kukaan käytössä, joten viimeinen toteutuskerta tapahtui koulun läheisyydessä olevan leikkipuiston ympäristössä. Puiston ympärillä oli metsää, eikä läheisyydellä ollut muita ihmisiä. Toteutin tällä kertaa jokai-

selle harjoituksen kahden kesken. Jokainen poika sai myös itse valita missä paikassa puiston läheisyydessä hän halusi rentoutuksen toteutettavan.

Ensimmäinen poika toivoi, että teemme harjoituksen hänen kerrostalon pihassa, joka oli ihan puiston vieressä. Poika myös itse toivoi, että teemme harjoituksen kahdestaan. Hän selvästi nautti kahden keskeisestä ajasta aikuisen kanssa. Asetuimme kerrostalon pihaan nurmikolle. Paikka osoittautuikin hieman huonoksi, sillä vastakkaisessa talossa oli käynnissä remontti, mistä kuului ajoittain melua. Muuten paikka oli rauhallinen, eikä siellä ollut muita.

Aloitimme sanomalehden halkaisemisella jännitetyn nyrkin iskulla. Poika teki tämän ensimmäistä kertaa ja se nauratti häntä. Tämän jälkeen teimme spagetti-rautakanki –harjoituksen (liite 2). Poika meni heti maahan ihan veltoksi ja laitto silmät kiinni. Seuraavaksi otimme hengityskaverin (liite 2), jonka kanssa hän hengitti aluksi vauhdilla, mutta sai sitten rauhoitettua hengityksen. Lopuksi luin taikaviestit rentoutustarinan (liite 4). Tätä poika ei enää jaksanut kuunnella, vaan liikuskeili levottomana samalla kun luin tarinan loppuun. Ensimmäisiin harjoituksiin hän kuitenkin jaksoi keskittyä hyvin. Ehkä tarina oli jo liikaa ja taustalla oleva meteli myös hieman häiritsi. Poika valitsi iloisimman hymynaaman. Tikkarit annoin pojille tällä kertaa koulun pihassa ennen kotiin lähtöä.

Seuraava poika halusi, että teemme rentoutukset leikkipuiston kalliotasanteella. Lähistöllä ei ollut muita, eikä ollut meteliä. Toinen ryhmän pojista kuitenkin pyöri vieressä, mutta harjoituksessa oleva poika halusi hänen olevan siinä. Ehkä häntä olisi jännittänyt liikaa olla kahden kesken. Teimme spagetti-rautakanki –harjoituksen (liite 2) ensimmäisenä. Tämä sujui pojalta hienosti. Hän ei kuitenkaan laittanut silmiä kiinni. Samalla hän hymyili kokoajan läpi harjoitusten. Poika halusi istua, kun hieroin hänen selkäänsä hierontapallolla. Siinä hän jaksoi istua rauhassa ja kommentoi hieronnan tuntuvan jännittävältä ja kivalta. Hän valitsi naureskellen surullisimman naaman, eikä perustellut valintaa. Poika näytti kuitenkin tykkäävän harjoituksista. Toinen poika taisi nähdä kun hän valitsi naaman kuvan ja tämä saattoi vaikuttaa valintaan. Rentoutuksen aikana hän ei näyttänyt häiriintyneen toisen pojan läsnäolosta.

Viimeinen poika halusi maata hiekalla, kun teimme rentoutukset. Teimme spagetti-rautakanki –harjoituksen (liite 2), jonka aikana poika oli todella rauhallinen

ja vaikutti rentoutuneelta. Harjoitus sujui hyvin. Sen jälkeen hieroin häntä kahdella eri hierontapallolla pitkän aikaa. Poika makasi kokoajan rentona ja jutteli mukavia. Yhtään kirosanaa ei tänä aikana pojan suusta kuulunut, vaikka muuten niitä kuulee paljon hänen suustaan. Häntä ei häirinnyt vaikka muut lähtivät jo leikkipuistosta koululle. Lopuksi luin taikaviestit rentoutustarinan (liite 4) jatkaen samalla hieromista. Poika kuunteli rauhassa ja hiljaa. Tämä poika nautti viime kerrallakin hieronnasta ja olisi selvästi myös tällä kertaa maannut hierottavana pidempään. Hän valitsi iloisimman hymynaaman. Pojasta huomasi, että hän oli hyvin mielissään koko rentoutuksen ajan. Hetki oli todella rauhallinen ja molemmilla oli hyvä tunnelma. Oli hyvä, että saimme olla ihan kahdestaan ilman häiriötekijöitä.

## 9 TOTEUTUKSET TEORIAN VALOSSA

Rentoutuminen on vapautumista jännityksestä ja siihen liittyy aina mielihyvän kokeminen. Helposti aistittavia ruumiillisia muutoksia ovat lihasten rentoutuminen ja hengityksen tasaantuminen. Näiden ansiosta pallea rentoutuu ja verenkierto vilkastuu varsinkin ääreisosassa. (Herrala ym. 2009, 171.) Poikien rentoutumisen tasoa oli helppo arvioida juuri lihasten rentoutumista ja hengitystä tarkkailemalla. Rentoutumisen tuoma mielihyvä näkyi siinä, että lähes aina pojat valitsivat iloisimman hymynaaman, neljästä vaihtoehdoisesta naamasta, kun kysyin rentoutustuokion aikana ollutta tunnetilaa.

Motivaatiolla on suuri rooli tarkkaavaisuuden kanssa. Ihmisen on helpompi suunnata tahdonalainen tarkkaavaisuus hänelle mielekkääseen ja entuudestaan tuttuun toimintaan. Tällöin myös häiritsevä ärsykeitä pystyy sulkemaan paremmin pois tietoisuudesta. Jos toiminta on henkilölle tuttua, tarvitsee hänen suunnata tarkkaavaisuuttaan vähemmän tietoisesti käsillä olevaan toimintaan. Lisäksi sekä liian matala vireystila että ylivirittyneisyys vaikeuttavat tarkkaavaisuuden kohdentamista ja ylläpitämistä. (Aro ym. 2003, 22–25.) Uskon, että nämä ovat suuria syitä ensimmäisen toteuttamisyrittelyn epäonnistumisessa. Uusi tilanne voi vaikuttaa jännittävältä ja vaatii enemmän keskittymistä kuin tutut asiat. Tämä on myös yksi syy, minkä takia rentoutustuokiot on hyvä aloittaa aina samalla harjoituksella ja tilanteista kannattaa tehdä muiltakin osin, kuten ympäristöltään samanlaisia.

Tarkkaavaisuushäiriöisten lasten on vaikea estää omien mielitekojensa toteuttamista, viivyttää tarpeidensa ja toiveidensa toteuttamista sekä toimia suunnitelmallisesti ja ohjeiden mukaan. Tarkkaavaisuushäiriöisellä lapsella on usein vaikeuksia kohdistaa tarkkaavaisuuttaan olennaiseen asiaan tai ylläpitää sitä kohteessa riittävän pitkään. (Aro & Närhi, 2003, 8–10.) Tämä oli usein havaittavissa harjoituksia toteuttaessa. Lapset reagoivat helposti ympäristöstä tuleviin ääniin, muihin virikkeisiin tai esimerkiksi kaverin toimintaan. Tällöin tarkkaavaisuuden kanavoiminen olennaiseen saattoi tuottaa haasteita. Juuri tarkkaavaisuuden suuntaamisessa ja ylläpitämisessä oli lapsilla välillä vaikeuksia. Aikui-

sen tuella keskittyminen saatiin usein hallintaan, mutta juuri tämän vuoksi pieni ryhmäkoko tai jopa yksilölliset rentoutushetket ovat tehokkaita.

Ihmisen ulkoisessa olemuksessa ja asennoissa näkyvät hänen tunnetila, mielentila, näkemykset ja estot. Fyysisen olemuksemme voidaankin ajatella olevan henkisen tilamme ruumiillistuma. Kehon tuntemuksiin ja lihasjännityksiin tutustuminen lisää siis itsetuntemusta. Ihmisen suurimmat tunnekokemukset tapahtuvat kehossa. Keho reagoi voimakkaasti esimerkiksi suuttuessamme, pelätessämme tai iloitessamme. (Svennevig 2005, 39.) Tämän vuoksi pystyin havainnoimaan rentoutusmenetelmien toimivuutta juuri lasten fyysistä olemusta tarkkailemalla. Toteuttamani rentoutusharjoitukset ovat hyvä keino lisätä näiden lasten itsetuntemusta. Jos rentoutuksien toteutusta jatkaa pidemmän aikaa, on niiden avulla myös mahdollista auttaa lasta tunnistamaan omia tunteita. Näin pitkälle ei minun lyhyen toteuttamiskokeilun aikana päästy, mutta näen tässä hyvän mahdollisuuden, jos toimintaa jatketaan.

Kosketus on tapa luoda yhteyttä. Ihminen tuntee ihon kautta, että on olemassa joku, joka hoitaa ja välittää. Kosketus vähentää pahan olon tunnetta ja lisää hyvänolontunnetta. (Enäkoski & Routasalo 1998, 57.) Harjoitukseen liittyvä kosketus, oli toimiva tapa lisätä minun ja poikien välistä luottamusta.

Kun puhutaan koskettamisesta ja sen määrittelemisestä täytyy muistaa, että jokainen ihminen on yksilö, niin kosketetuksi tulemisen tarpeessa kuin sen sietämisessä. Toinen haluaa tulla kosketetuksi ja hakeutuu tilanteisiin, joissa saa kosketusta, toinen taas inhoaa liiallista kehokontaktia. Tähän vaikuttaa muun muassa kasvatus, lapsuuden kokemukset ja myöhempi elämänympäristö. (Enäkoski & Routasalo 1998, 67.) Nämä asiat oli hyvä pitää mielessä kosketusta sisältäviä harjoituksia toteuttaessa. Jotkut pojista tykkäsivät selvästi enemmän kosketuksen mukana olostani. Nämä pojat saattoivat hakeutua muutenkin enemmän fyysiseen kontaktiin aikuisten kanssa. Kukaan pojista ei kuitenkaan vastustanut kosketusta tai torjunut sitä. Jokaisen rajoja tulee kuitenkin kunnioittaa ja tehdä jokaisen kanssa vain niitä harjoituksia, joista he pystyvät nauttimaan.

Tutkimuksissa on todettu, että kosketuksen vaikutuksesta oksitosiinihormonin erityis voimistuu. Oksitosiinilla on rauhoittava ja rentouttava vaikutus. Sen joh-



dosta verenpaine laskee, syke tasoittuu, kivunsietokyky paranee, pelokkuus vähenee, ruoansulatus ja keuhkojen toiminta paranevat. Nämä muutokset koetaan mielihyvän tunteena. Lisäksi se aktivoi luottamusta, ystävällisyyttä ja uteliaisuutta sekä vähentää pelkoa ja aggressioita. (Gothóni 2012, 51.) Kosketuksen rauhoittava ja rentouttava vaikutus oli nähtävissä pojissa, varsinkin hierontapalloilla hieromisen aikana. Myös spagetti-rautakanki harjoitusten aikana pojat olivat rauhallisimmillaan. Selvästi suurimman suosion saikin juuri kosketusta sisältävät harjoitukset.

Ihminen rentoutuu käytännöllisesti katsoen aina, kun kosketus on lempeää, ei aiheuta kipua ja koskettaja koetaan turvalliseksi. Hiljeneminen ja kehon rentouttaminen mahdollistavat lihasjännitysten aistimisen. (Svennivig 2005, 110.) Oli tärkeää tutustua poikiin ja saavuttaa heidän luottamus ennen kuin lähti toteuttamaan harjoituksia. Näin kosketus ei aiheuttanut lisää jännitystä, vaan mahdollisti osaltaan rentoutumisen. Pojat toivat myös sanallisesti esille aistimuksiaan. Yksi poika muun muassa havainnoi, että hänen vatsakin jännittyy, kun yrittää jännittää käsivarsia.

Kosketusta käytävissä hoidoissa on tavoitteena auttaa asiakasta tunnistamaan oman ruumiin toimintaa, havaitsemaan kehossa tapahtuvia muutoksia ja kokemuksia sekä lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Usein kosketushoidot tarkoittavat eri tavoin toteutuvaa hierontaa. Hieronnan aikana voidaan puhua mieltä painavista asioista tai olla aivan hiljaa. Keskeisenä elementtinä on kuitenkin kosketus, joka rauhoittaa ja rentouttaa. (Gothóni 2012, 100–101.) Joidenkin poikien kanssa keskustelin hierontapalloilla hieromisen lomassa, joidenkin kanssa olimme hiljaa. Pojat saivat itse päättää mikä tuntui mukavalta. Hieronta vaikutti todistettavasti myös keskustelun laatuun. Hieronnan aikana käydyt keskustelut eivät sisältäneet kiro sanoja ja olivat muutenkin sävyiltään rauhallisempia ja positiivisempia kuin monesti muutoin.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Toteutuskertoja oli sen verran vähän, ettei niiden perusteella voi tehdä suuria johtopäätöksiä rentoutuksen hyödyistä ja toimivuudesta. Toteutuksen oli kuitenkin vaikea epäonnistua, sillä vaikka rentoutusharjoitukset eivät olisi onnistuneet, sai niistä selville mikä toimii ja mikä ei. Etenkin yksi lapsista näytti selvästi nauttivan rentoutushetkestä. Parhaiten hän pystyi keskittymään harjoitukseen ollessaan hetkessä yksin tai yhden kaverin kanssa. Pojalla oli muuten usein vauhti päällä ja vaikeuksia keskittymisessä, enkä nähnyt häntä muulloin niin rauhallisena kuin rentoutuksen aikana. Eniten hän näytti nauttivan harjoituksista, joissa oli mukana kosketus, kuten hierontapalloilla hieromisesta ja spagetti-rautakanki-harjoituksesta.

Vaikka kävin kahtena päivänä tutustumassa poikiin ennen kuin aloitin harjoitukset, olin kuitenkin pojille melko vieras. Harjoitteet voisivat onnistua paremmin, jos toteuttajana olisi pojille entuudestaan tuttu henkilö. Varsinkin ensimmäisiä kertoja toteuttaessa olisi aikuisia hyvä olla enemmän paikalla. Ihannetilanne olisi, jos aikuisia olisi alkuun yksi per lapsi. Jatkossa voi riittää 1-2 aikuista, kun toiminta alkaa olla pojille tuttua. Icehearts-joukkueissa on paljon eriluonteisia lapsia, joten kasvattajat osaavat varmasti arvioida oman joukkueen lapsista minkä kokoisissa ryhmissä heille voisi olla sopivaa toteuttaa rentoutuksia. Osa lapsista nautti selvästi eniten kahdenkeskeisistä rentoutustuokioista, jotkut taas tarvitsivat kavereita viereensä luomaan turvaa.

Rentoutusharjoitusten ottaminen osaksi Icehearts-joukkueiden arkea, olisi hyvä tapa saada päiviin edes yksi rauhoittumisen hetki. Ovathan rentoutus- ja mielikuvaharjoitteet usein osa muidenkin urheilujoukkueiden toimintaa. Miten harjoituksia kannattaa ja on mahdollista toteuttaa, riippuu paljon käytettävissä olevien aikuisten määrästä ja joukkueen poikien luonteista. Joissain joukkueissa rentoutuksen voisi pitää vaikka ohjattujen joukkueharjoitusten yhteydessä, joidenkin kanssa esimerkiksi yksilöpäivinä.

Etenkin erityistä tukea tarvitseville lapsille rutiinit ovat todella tärkeitä. Huomasin myös rentoutusharjoituksia toteuttaessa rutiinien merkityksen. Toteutusta hel-

potti, että tuokiot alkoivat aina samalla harjoituksella. Jos tuttuja harjoituksia oli useita, ne oli hyvä tehdä aina samassa järjestyksessä. Koska minulla oli toteutuskertoja vain muutama, olisin voinut tehdä jokaisella kerralla samat harjoitukset. Tarkoituksena oli kuitenkin kokeilla erilaisia harjoitteita. Uskon, että rutiininomaisuus muillakin osa-alueilla olisi hyödyksi. Olisi hyvä, jos rentoutus pidettäisiin aina samaan aikaan ja samassa paikassa. Toteutuspaikan olisi myös hyvä olla sellainen, jossa olisi mahdollisimman vähän muita virikkeitä, joihin huomio voi kiinnittyä.

Joku voisi tulevaisuudessa kokeilla Iceheartsissa rentoutusharjoituksia pidempikestoisena prosessina esimerkiksi harjoittelun tai opinnäytetyön yhteydessä. Jos rentoutusharjoitukset saadaan mukaan pitkäaikaiseen toimintaan, olisi myös mielenkiintoista lukea tutkimusta rentoutuksien mahdollisista hyödyistä. Rentoutusharjoitusten toteuttaminen oli innostavaa ja palkitsevaa, joten suositelen sitä muillekin. En ollut aiemmin toteuttanut vastaavanlaista toimintaa. Opin siis itsekin paljon työtä tehdessä. Rentoutusharjoitusten toteuttaminen tulee varmasti olemaan osana omaa työskentelyäni myös jatkossa.

## LÄHTEET

- Aavasto Kari, Kaulio Pia & Syrjälä Sirpa 2008. Jännittääkö? – Pelko hallintaan. Helsinki/Jyväskylä: Minerva kustannus Oy.
- Aro Tuija & Närhi Vesa 2003. Tarkkaavaisuushäiriöinen oppilas koululuokassa. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Belknab Martha 1993. Lohikäärmeiden kesyttäminen – Luovia rentoutusharjoituksia. Helsinki.
- Broberg Anders, Almqvist Kjerstin & Tomas Tjus 2005. Kliininen lapsipsykologia. Suom. Bergroth Riitta. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Dufa Virpi & Koivunen Mirjami, ADHD – Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki 2012. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Enäkoski Ritva & Routasalo Pirkko 1998. Kosketuksen voima. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Gothóni Raili 2012. Kosketuksia – arjessa, hoidossa ja pyhässä. Helsinki: Kirjapaja.
- Heikkinen L.T. Hannu, Rovio Esa & Syrjälä Leena 2007. Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Herrala Helinä, Kahrola Tytti & Sandström Marita 2009. Psykofyysinen ihminen. WSOYpro Oy.
- Icehearts-esite 2012 .
- Lantieri Linda 2008. Tunneällyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen – Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.
- Lindh Raimo 1998. Mielikuvaoppiminen. Porvoo/Helsinki/Juva: WSOY.

Lämsä Anna-Liisa 2009. Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lastensuojelun käsikirja Viitattu 4.5.2013. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaisevatyo/tavoitteet/erityinentuki/>.

Svennevig Hanna 2005. Kehon mieli – Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Uvnäs Moberg Kerstin 2007. Rauhoittava kosketus - Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita Prima Oy.

## LIITE 1: Havainnointitaulukko

YMPÄRISTÖ (missä, ketkä, koska)	NÄIN, HAISTOIN, MAIS- TOIN, KUULIN	MINÄ (OMA REAKTIO)

## LIITE 2: Rentoutusharjoituksia

### Spagetti-rautakanki-harjoitus

Pyydä lasta asettumaan selälleen makuulle lattialle, niin että kädet ovat kehon sivuilla. Pyydä lasta nostamaan käsivarttaan muutaman sentin irti lattiasta ja jännittämään tämän suoraksi ja kovaksi ”rautakangeksi”. Kokeile kuinka jäykäksi lapsi saa käsivartensa. Tämän jälkeen lapsi rentouttaa käden löysäksi ”spagetiksi”. Tämä harjoitus toistetaan pari kertaa jokaisella raajalla. Lapsi voi kokeilla jännittää ja rentouttaa myös kasvojen lihaksia.

### Hengityskaveri-harjoitus

Tässä harjoituksessa lasta autetaan palleahengityksessä antamalla hänelle kaveriksi pehmolelu, jonka hän voi asettaa vatsalleen. Pehmolelun on hyvä olla noin kämmenen kokoinen. Selitä aluksi lapselle, että hengityksen tunteminen on hyvin tärkeä osa mielen hiljentämisen ja kehon rentouttamisen oppimisessa.

Pyydä lasta asettumaan lattialle mukavasti makuuasentoon ja kiinnittämään huomiota omaan hengitykseen sekä tarkkailemaan ilmavirran liikkumista sisään ja ulos. Aseta pehmolelu lapsen vatsalle, jotta hän näkee vatsansa kohoavan hengityksen aikana. Pyydä lasta hengittämään syvään sisään ja ulos. Hyvä tapa havaita syvähengitys on nähdä rintakehän lisäksi myös vatsan nousevan ja laskevan. Hengitysharjoitusta toistetaan muutamia kertoja. (Lantieri 2008, 59-61)

Nämä harjoitukset on sovellettu Linda Lantierin kirjasta Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen – Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa – opas kasvattajille. Kirjasta löytyy paljon muitakin hyviä harjoituksia.

### LIITE 3: Hirviönaamari-tarina

Istu mukavasti ja sulje silmäsi.

Kuvittele oikein rumaa hirviötä.

Leiki, että laitat kasvoillesi hirviönaamarin.

Purista koko kasvosi nenänpäätäsi kohti.

Heiluta suutasi ja leukaasi puolelta toiselle.

Tee otsaan ja silmien ympärille ryppyjä.

Avaa suusi oikein suureksi ja työnnä kielesi ulos.

Päästä ruma hirviöääni.

Ota hirviönaamari pois.

Pudota kaikki kasvolihaksesi veltoiksi.

Rentouta silmäsi, poskesi ja leukasi.

Lepuuta kasvojasi.

Toista tämä venytys useita kertoja.

Nauti sitten kasvojesi täydellisestä rentoutumisesta.

Sano sitten hirviölle hiljaa ”Heipä hei”.

(Belknap 1993, 12)

Tarinan tavoitteena on venyttellä ja rentouttaa kasvot. Tämä harjoitus on lainattu Martha Belknapin kirjasta Lohikäärmeiden kesyttäminen – luovia rentoutusharjoituksia lapsille. Kirjassa on paljon hyviä rentoutustarinoita.



#### LIITE 4: Taikaviestejä-tarina

Rentoudu tavalla, joka sinusta tuntuu mukavalta.

Sulje silmäsi ja päästä jännitys poskistasi ja leuastasi.

Rentouta myös suusi ja kielesi.

Anna silmiesi pyörähtää ylöspäin niin kuin marmorikuulat.

Kuuntele hengitystäsi. (pitkä tauko)

Toista näitä viestejä hiljaa itsekseksi:

Jalkani ovat painavat ja lämpimät.

Kätteni ovat hiljaa ja liikkumatta.

Sydämeni lyö rauhallisesti ja tasaisesti.

Hengitän syvään ja hitaasti.

Otsani on viileä.

Koko kehollani on mukava olo.

Olen rauhallinen ja rento.

Olen tyyni sisältä.

Olen terve ja voimakas.

Muistan mitä opin.

Osaan pitää huolta itsestäni.

Saan helposti ystäviä.

Olen hyvin tärkeä ihminen perheessäni.

Mieti muita viestejä, jotka ovat sinulle tärkeitä.

Toista niitä hiljaa itsekseksi. Tiedät, että nuo viestit ovat totta.

(Belknap 1993, 31)

Tarinan tavoitteena on tuoda hyvä tunne omasta itsestään. Tämä harjoitus on lainattu Martha Belknapin kirjasta Lohikäärmeiden kesyttäminen – luovia rentoutusharjoituksia lapsille. Kirjassa on paljon hyviä rentoutustarinoita.