

## Harjoitus 1. Kaikki aistit käyttöön

Harjoituksen tarkoituksena on saada mieli keskittymään tähän hetkeen. Mieti alla olevia kysymyksiä rauhallisesti ja koita keskittyä parhaasi mukaan vain yhteen aistiin kerrallaan.

*Minkälaisia asioita näet ja miltä ne voisivat käsissäsi tuntua?*

*Minkälaisia hajuja haistat?*

*Minkälaisia ääniä kuulet ympäriltäsi?*

*Mitä kehosi eri osat tuntevat?  
esim. kädet, jalat, vatsa*

## Harjoitus 2. Hengitys

Ota mahdollisimman hyvä asento. Laita kätesi vatsasi kohdalle. Hengitä hitaasti sisään ja sitten ulos. Pidä pieni tauko hengitysten välissä. Keskity tuntemaan, miten kätesi nousee ja laskee vatsasi päällä. Voit kuvitella hengittäessäsi, että vatsasi laajenee kuten ilmapallo. Toista muutamia kertoja, kunnes tunnet olosi rentoutuneemmaksi.

Jos keskittyminen pelkkään hengittämiseen tuntuu vaikealta, voit harjoituksen aikana laskea sisäänhengittäessäsi vaikkapa kymmeneen tai viiteentoista.

## Harjoitus 3. Lempipaikka

Kuvittele itsellesi jokin paikka, missä sinulla on hyvä ja rentoutunut olo. Tämä on oma stressitön paikkasi, jonne voit mennä rentoutumaan mielessäsi ihan milloin tahansa. Halutessasi paikan voi piirtää tai maalata. Voit miettiä paikassa olevia yksityiskohtia, ja alla olevia asioita.

*Miltä paikka näyttää?  
Mitä kaikkea siellä on?*

*Minkälaisia ääniä paikassa voi kuulla?*

*Mitä tunnet, kun olet tässä paikassa?*

*Oletko yksin, onko paikassa ihmisiä tai eläimiä?*

*Miltä siellä tuoksuu?*

*Mitä siellä voi tehdä?*

*Muista kannustaa itseäsi ja olla itsellesi ystävällinen. Stressaava asia tuntuu usein suuremmalta omassa päässä, kuin se oikeasti onkaan.*

**APUA JA LISÄTIETOA:**

**KOULUSI KURAATTORI**

**NUORTENNETTI.FI**

**MIELI.FI**

# ÄLÄ stressaa

*Opas stressistä ja sen hallinnasta  
6.-luokan oppilaille*

Toteutettu  
opinnäytetyönä 2023,  
Aino Perkiö

## Mitä stressi on?

Stressi on kehon reaktio, jonka tarkoituksena on auttaa meitä toimimaan erilaisissa tilanteissa. Sen avulla aistiemme toiminta vahvistuu. Pieni stressi auttaa meitä toimimaan ja pysymään valppaina, kun taas pitkään jatkunut stressi aiheuttaa monenlaisia ikäviä oireita.

## Stressireaktion syntyminen



## Mistä stressi oikein johtuu?

Lähes jokaista ihmistä stressaa joskus. Tässä on listattu yleisiä tilanteita ja asioita, jotka lapset ja nuoret kokevat stressaaviksi.



## Stressin aiheuttamia oireita

### FYYSISET OIREET

- päänsärky
- vatsakipu
- huimaus
- lihasten jäykkyys
- väsymys
- iho-oireet

### PSYKKISET OIREET

- uniongelmat
- muistin heikkeneminen
- ärtyneisyys
- levottomuus
- ahdistuneisuus
- surullisuus

Stressin oireet vaihtelevat ihmisestä toiseen. Vaikka stressi voi aiheuttaa ikäviä oireita, ei stressaamista kannata pelätä. Se on kehon luonnollinen ja ohimenevä reaktio, jonka helpottaessa myös oireet vähenevät.

## Vinkit stressinhallintaan

Joskus stressi voi tuntua ylitsepääsemättömältä. On kuitenkin monia tapoja, joilla sitä voi helpottaa. Tätä kutsutaan stressinhallinnaksi tai rentoutumiseksi. Seuraavaksi esimerkkejä, jotka voivat auttaa mieltä ja kehoa rentoutumaan.

MUSIIKIN KUUNTELU

LEMMIKKIEN SILITTELY

KAVEREIDEN TAI PERHEEN  
KANSSA JUTTELEMINEN

ITSELLE MIELEKKÄIDEN  
ASIOIDEN TEKEMINEN

OMASSA RAUHASSA  
OLEMINEN

SYVÄÄN HENGITTÄMINEN

## Voiko sitä harjoitella?

Stressinhallintaa ja rentoutumista kannattaa ja voi todellakin harjoitella. Stressinhallintaa voi harjoitella läsnäolon ja rentoutumisen avulla.

Aluksi voi tuntua siltä, ettei harjoituksista ole mitään hyötyä. Tulee kuitenkin muistaa, että harjoitus tekee mestarin!