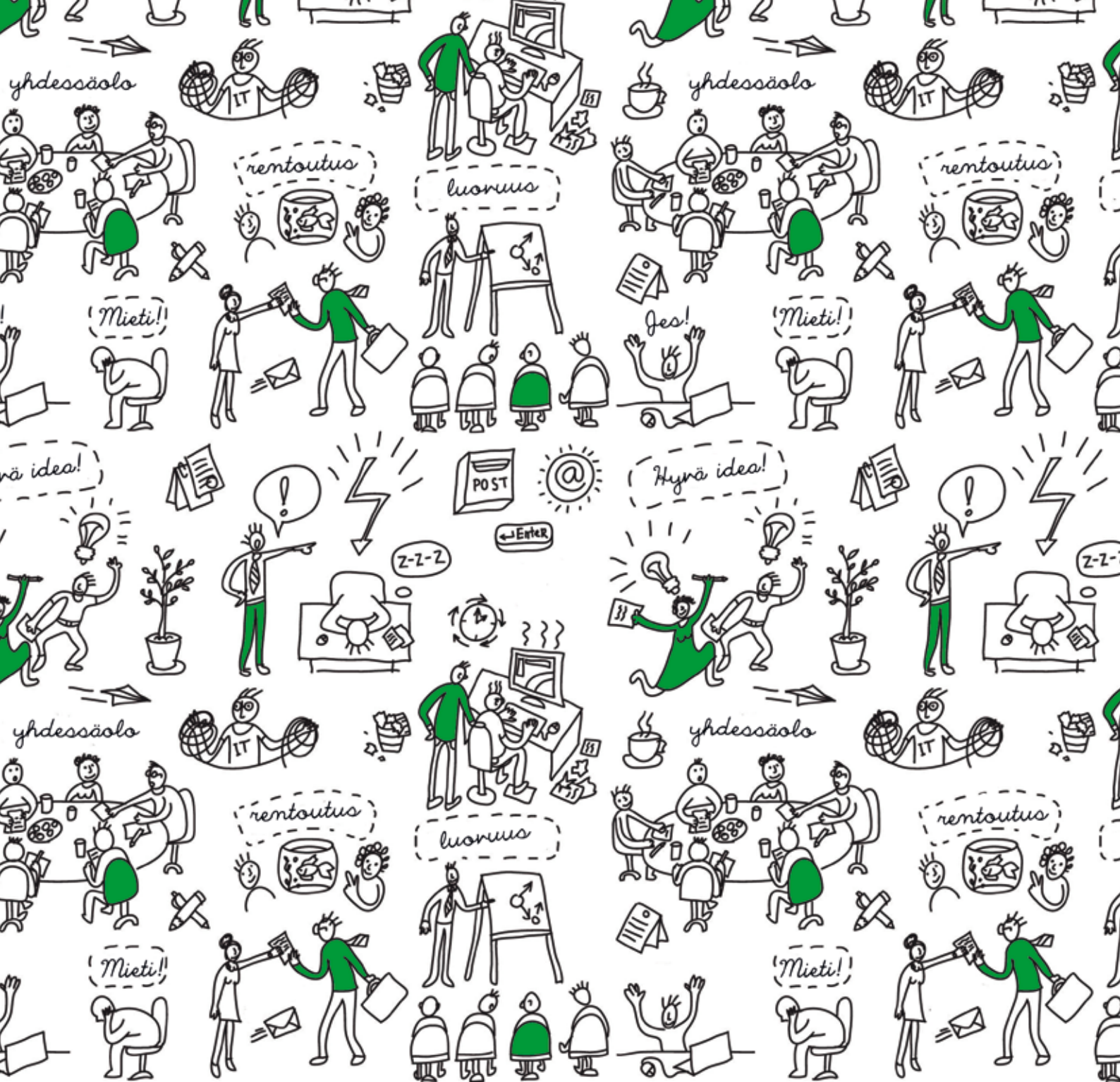


RENNOX -HYVINVOINTIRYHMÄ NUORILLE

RENNOX

OHJAAJAN KÄSIKIRJA



Julkaisija: Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry
Perhetalo Heideken
Sepänkatu 3
20700 Turku
puh. +358 44 535 5132
toimisto@vslapset.fi
www.vslapset.fi, www.linkkitoiminta.fi

1. painos: XX kappaletta
ISBN XXX (rengaskirja)
ISBN XXX (PDF)

Ulkoasu: Turun Etusivu Oy / Ulriikka Lipasti

Kirjapaino: Lightpress Oy, 2015

Sisällys

RENNOX -HYVINVOINTIRYHMÄ NUORILLE

RENNOX 

OHJAAJAN KÄSIKIRJA

LUKIJALLE.....	5
<i>I OSA: RENNOX-RYHMÄN ESITTELY</i>	7
1. Katsaus opiskelijanuorten hyvinvointiin.....	9
2. Rennox-ryhmän toiminta-ajatus ja tavoitteet	11
3. Rennox-ryhmän käytännön järjestelyt	23
4. Ohjaajan rooli ja tehtävät	26
5. Rennox-ryhmän toteutus	30
<i>II OSA: RENNOX-RYHMÄN OHJAAJAN TYÖKALUPAKKI</i>	16
1. Tutustuminen.....	18
2. Jännittäminen osana elämää	19
3. Stressi ja siitä palautuminen.	23
4. Ajankäytön hallinta	26
5. Itsetuntemus ja minäkuva.....	30
6. Elämän tärkeät asiat.....	31
7. Rentoutuminen.....	35
<i>Lähteet</i>	39
<i>Liitteet</i>	41
Esimerkki Rennox-ryhmän ohjelmarungosta.....	41
”Se oli meille semmonen oma tutkimusmatka” - Rennox-hyvinvointiryhmä lukiolaisnuorten silmin (Salo 2015)	

LUKIJALLE

Nuoruus on ainutlaatuinen elämänvaihe, jonka aikana yksilö tekee oman tulevaisuutensa kannalta merkittäviä valintoja ja ratkaisuja. Ympäristöstä saatu tuki, positiivinen palaute ja onnistumisen kokemukset vahvistavat nuoren itsetuntoa ja auttavat tätä kehittymään omien vahvuuksiensa ja voimavarojensa mukaisesti. Nuoruudessa osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat erityisen merkittäviä (Salmela-Aro 2011). Kun nuori kokee itsensä hyväksytyksi, hänen itsetuntonsa vahvistuu ja minäkuvansa kehittyy, mikä puolestaan auttaa nuorta kohtaamaan haasteita ja pettymyksiä (Aaltonen, Ojanen, Vilhunen & Vilen 2003).

Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry on kehittänyt vuosina 2011–2015 RAY:n tuella Linkki-toimintaa yhdessä kunta- ja järjestökumppanien kanssa. Toiminnan tarkoituksena on tarjota apua ja tukea nuoruuteen ja vanhemmuuteen liittyvissä haasteissa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja matalan kynnyksen periaatteella. Yksi hankkeessa kehitetyistä toimintamalleista on RennoX™ -hyvinvointiryhmä, joka esitellään tässä oppaassa.

RennoX™ on toisen asteen opiskelijoille - erityisesti lukiolaisille - kehitetty hyvinvointiryhmä, jossa käsitellään stressinhallintaan, jännittämiseen ja itsetuntemukseen liittyviä asioita. Ryhmässä nuorella on mahdollisuus tutustua muihin samassa tilanteessa oleviin nuoriin ja saada vertaistukea sekä vinkkejä stressinhallintaan ja jännittämiseen. RennoX-ryhmä tarjoaa nuorelle mahdollisuuden oppia tuntemaan itsensä ja kuuntelemaan itseään entistä paremmin.

RennoX-ryhmää lähdettiin kehittämään syksyllä 2012 Linkki-toiminnan yhtenä pilottikouluna toimineen Halikon lukion psykologin ehdotuk-

sesta. Lukiossa oltiin huolissaan opiskelijoista, joilla oli koulutyöhön liittyvää stressiä, ylisuorittamista, jännittämistä ja ahdistuneisuutta. Tavoitteena oli kehittää kohderyhmälle ryhmämuotoista toimintaa, jossa tekemisen ja toiminnan kautta opiskelijat saavat arkeensa rentoutta ja hyvinvointia. Mukaan kehittämistyöhön lähti Linkki-toiminnan yhteistyöjärjestöistä KOTA - Lasten ja nuorten hyvinvointi ry, jonka ydinosaamista on ryhmäprosessien ohjaaminen, seikkailukasvatuksen soveltaminen ja arjenhallinnan taitojen tukeminen.

Palaute ensimmäisestä toteutetusta RennoX-ryhmästä oli erittäin hyvää sekä osallistujien että oppilaitoksen puolelta. Ryhmään osallistuneet nuoret olivat saaneet apua jännittämiseen ja stressin käsittelyyn sekä itsetunnon vahvistamiseen. Erityisesti toiminnallisuus ja vertaistuen saaminen muilta opiskelijoilta koettiin hyväksi. Ensimmäisen kerran jälkeen RennoX-ryhmää on toteutettu vuosittain Halikon lukiossa. Vuonna 2014 ryhmä toteutettiin ensimmäisen kerran myös Raision lukiossa. Kaikkiaan hankkeen aikana on toteutettu kuusi RennoX-ryhmää, joihin on osallistunut vajaa 50 nuorta.

RennoX-ryhmien toteuttamisen ja niistä saatujen myönteisten kokemusten ja palautteiden innostamina päätettiin koota tämä ammattilaisille suunnattu opas, joka tarjoaa perustiedot RennoX-ryhmästä ja antaa ideoita sen toteuttamiseen. Oppaan ovat koonneet Linkki-toiminnan koordinaattorit **Anu Nurmi**, **Kirsi Rosten** ja **Marianne Ylinen** sekä projektipäällikkö **Johanna Syrjänen**. Apuna ovat lisäksi olleet Kota ry:n toiminnanjohtaja **Elina Heikkilä** ja sosionomiopiskelija **Sari Ojuva**.

Oppaan ensimmäisessä osassa kuvataan Ren-

noX-ryhmän toiminta-ajatus ja tavoitteet sekä käydään läpi ryhmän toteutukseen ja ohjaukseen liittyviä asioita. Toiseen osaan on koottu teemoittain RennoX-ryhmissä käytettyjä erilaisia harjoituksia ja materiaaleja, joita voidaan hyödyntää ja käyttää ryhmän tarpeiden ja toiveiden mukaan. Oppaan liitteenä on KM Anne-

Elina Salon tekemä haastattelututkimus, jossa ääneen pääsevät myös RennoX-ryhmiin osallistuneet nuoret. Toivomme tämän oppaan innostavan uusia ammattilaisia RennoX-ryhmien käynnistämiseen ja edesauttavan osaltaan toimintamallin laajenemista uusiin kuntiin ja toimintaympäristöihin.

Turussa Lapsen oikeuksien päivänä 20.11.2015

*Johanna Syrjänen, projektipäällikkö
Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry,
Linkki-toiminta*



1 Osa:

Rennox-ryhmän esittely



1. Katsaus opiskelija- nuorten hyvinvointiin

Hyvinvointi on laaja ja monimerkityksinen käsite, joka sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Fyysiseen hyvinvointiin kuuluu yksilön terveydentila, elinolot ja elämäntavat kuten ravinto, liikunta, nukkuminen ja päihteiden käyttö. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat mieliala, voimavarat ja erilaiset huolenaiheet; esimerkiksi yksinäisyys, turvattomuuden tunne tai erilaiset psyykkiset oireet. Sosiaaliseen hyvinvointiin liittyy erityisesti nuorten kohdalla perhe, koulunkäynti ja opiskelu sekä vapaa-aika. (Lähteenmäki, Alakylä, af Ursin & Lagström 2012.)

Hyvinvoinnin eri osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja muutos yhdellä osa-alueella vaikuttaa usein hyvinvointiin myös muilla osa-alueilla. Muutos voi joko vahvistaa hyvinvointia tai heikentää sitä. Esimerkiksi muutos yksilön terveydentilassa vaikuttaa helposti mielialaan, mikä saattaa heijastua myös opiskeluihin ja sosiaalisiin suhteisiin. (Lähteenmäki ym. 2012.)

Hyvinvoinnin tunne on aina subjektiivinen kokemus, mistä johtuen sitä on vaikea vertailla ja arvioida ulkopuolelta. Yksilöllä voi olla elämässään useampiakin hyvinvointia uhkaavia tekijöitä, mutta mikäli hänellä on riittävästi myös suojaavia tekijöitä, hän saattaa kokea voivansa hyvin kaikesta huolimatta. Kokemus hyvinvoinnista riippuu siten sekä hyvinvointia kuormittavien tekijöiden määrästä että yksilön voimavaroista. Nuorten koettuun hyvinvointiin vaikuttavat erityisesti perhe, sosiaaliset suhteet ja opiskelu. (Kestilä, Määttä & Peltola 2011.)

Nuorten hyvinvointi on yleisesti ottaen kehittynyt Suomessa hyvään suuntaan 2000-luvulla. Kouluterveystutkimuksen (Luopa ym. 2014) mukaan nuoret kokevat terveydentilansa entistä paremmaksi, monet nuorten terveystottu-

mukset ovat kohentuneet ja tupakointi sekä humalajuominen ovat vähentyneet. Myös suhteet vanhempiin ja koulun työilmapiiri sekä kuuluksi tuleminen tunne koulussa ovat kehittyneet myönteisesti.

Huolenaiheitakin löytyy. Koulutyön liian suuri määrä, opiskeluvaikeudet ja koulu-uupumus uhkaavat erityisesti tyttöjen hyvinvointia. Lukiota käyvistä tytöistä puolet ja pojista kolmasosa pitää lukion työmäärää liian suurena. *Koulu-uupumus* on yleisintä yläluokkalaisilla ja lukiolaisilla tytöillä, joista 14 prosenttia raportoi koulu-uupumuksesta. Se näkyy muun muassa väsymisenä, kyvyttömyyden ja riittämättömyyden tunteina, kyynisenä asenteena ja opintojen merkityksen vähentymisestä. (Luopa, ym. 2014.) Koulu-uupumuksen on havaittu lisääntyvän ja kouluinnon laskevan erityisesti peruskoulun lopusta lukion loppuun. Suuntaus on huolestuttava, koska uupumus ennustaa myöhemmässä vaiheessa masennusta. (Salmela-Aro 2014.)

Ahdistuneisuuden tunteita on kouluterveyskyselyn mukaan erityisesti tytöillä. Keskivaikeaa tai vaikeaa ahdistuneisuutta raportoi yli 10 prosenttia lukiolaistytöistä, kun lukiota käyvistä pojista samanlaisia tuntemuksia on vain 5 prosentilla. (Luopa, ym. 2014.) Ahdistuminen liittyy stressijärjestelmän kuormittumiseen. Ahdistuneisuuteen tulisi saada apua ajoissa, sillä ahdistusherkkyyden tiedetään olevan yksi tavallisimmista erityisesti nuorten tyttöjen tasapainosta kehitystä haittaavista oireista. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015.)

Ahdistuneisuuden ohella moni opiskelija kärsii jännittämisestä. Vaikka *jännittäminen* on normaalia ja lähes jokainen jännittää joskus, noin 10 prosentilla opiskelijoista jännittäminen on niin voimakasta, että se häiritsee opintojen etenemistä. Ongelmalla on taipumus vahvistaa it-

seään, sillä sosiaalisten tilanteiden välttelyn myötä harjaantumisessa näissä taidoissa ei pääse tapahtumaan. Merkittävää haittaa aiheuttava sosiaalinen jännittäminen ja ahdistuneisuus kehittävät usein nuoruusiän aikana. Tästä syystä ongelmaan tulee puuttua varhaisessa vaiheessa, etteivät ongelmat syvene ja muutu pysyviksi. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013.)

Stressi ja univaikeudet ovat lisääntyneet opiskelijoiden keskuudessa 2000-luvulla. Opiskelevien nuorten pahoinvointi heijastelee suoraan yhteiskunnan entistä kovempia arvoja. Kilpailu, huippusuoritusten tavoittelu ja epävarmuus tulevaisuudesta herättävät monessa ahdistusta ja stressiä. Nuorilta odotetaan itsenäistymistä ja kykyä tehdä omaa tulevaisuutta koskevia, jopa loppuelämää koskevia ratkaisuja. Nuoret toivovat koululta enemmän apua ja tukea päätöksiinsä sekä kannustusta opintoihin, etteivät he jää yksin. (Salmela-Aro 2011.)

Stressi on ihmisen biologinen reaktio uuteen tilanteeseen. Stressijärjestelmän aktivoituminen on tarkoituksenmukaista, sillä se on lähtökohta kaikelle tarkkaavaisuutta vaativalle toiminnalle. Lyhytkestoisella, lievällä stressillä on useita

oppimista hyödyttäviä tekijöitä, sillä se aktivoi, lisää keskittymiskykyä ja parantaa suoritusta. Pitkään jatkuessaan stressitila kuitenkin väsyttää aivoja, sillä hermosolujen jatkuva aktiivisuus kuluttaa paljon energiaa. Kun aivot väsyvät, uuden asian oppiminen, ongelmien ratkaisu ja stressin säateleminen eivät onnistu. Ihminen tuntee tällöin itsensä uupuneeksi, lamaan-tuneeksi ja toimintakyvyttömäksi. (Sajaniemi ym. 2015.)

Nuoruudessa aivot ovat tavallista alttiimpia stressille, sillä stressihormoni kortisolin perusmäärä on suurempi kuin lapsilla tai aikuisilla keskimäärin (Sajaniemi ym. 2015). Koska jatkuva stressitila on uhka yksilön hyvinvoinnille, asiaan on tärkeää puuttua ajoissa ja kehittää käytännön menetelmiä nuorten kokeaman stressin vähentämiseksi. Sosiaalinen tuki ja ihmissuhteet ovat merkittäviä stressiltä suojaavia tekijöitä. Tärkeää on myös itsetunnon ja minäpystyvyyden vahvistaminen, terveellisten elämäntapojen tukeminen ja uudenlaisten hallinta- ja selviytymiskeinojen omaksuminen haastavien tilanteiden kohtaamiseen. (Schraml, Perski, Grossi & Simensson-Sarnechi 2011.)



2. RennoX-ryhmän toiminta-ajatus ja tavoitteet

RennoX on toisen asteen opiskelijoille kehitetty, ammatillisesti ohjattu hyvinvointiryhmä, jossa käsitellään stressinhallintaan, jännittämiseen ja itsetuntemukseen liittyviä teemoja. RennoX-ryhmä tarjoaa nuorelle tilaisuuden pysähtyä miettimään, millainen itse on ja miten toimii eri tilanteissa. Se antaa nuorelle mahdollisuuden oppia tuntemaan itsensä ja kuuntelemaan itseään entistä paremmin. RennoX-ryhmä on kehitetty lukiolaisille, joilla erityisesti opintoihin liittyy monenlaisia suorituspaineita, mutta teemat soveltuvat hyvin myös muiden toisen asteen opiskelijoiden kanssa käsiteltäviksi.

RennoX-ryhmän kulmakiviä ovat vertaisuus, toiminnallisuus ja seikkailukasvatuksessa käytettyjen menetelmien hyödyntäminen. Toiminnallisuus ja erilaiset yhteiset harjoitukset tuovat lisää keinoja kokemusten jakamiseen ja ryhmäpuolestaan mahdollistaa kokemusten yhteisen reflektoinnin. Toiminnallisissa menetelmissä ei anneta valmiita vastauksia ja ohjata ryhmää liiaksi vaan luotetaan ryhmän ja yksilöiden

omaan kykyyn käsitellä asioita ja ratkaista ongelmia. Toiminnallisuuden avulla nuoret saavat aitoja tunnekokemuksia, joita voidaan käsitellä yhdessä. Toiminnallisuus ei siis ole vain tekoja vaan sen avulla onnistutaan koskettamaan tunteita, arvoja, asenteita ja moraalit. (Aalto 2000.)

Nuoruudessa vertaisten merkitys kehitykselle on erityisen suuri, sillä käsitys itsestä rakentuu vertaisryhmässä saadun palautteen perusteella. Vertaissuhteet voivat parhaimmillaan suojata ja vahvistaa nuoren minuutta. (Sajaniemi ym. 2015.) Omien kokemusten jakaminen ryhmässä muiden kanssa avaa uudenlaisia näkökulmia, mahdollistaa oman elämäntilanteen tarkastelun erilaisessa valossa ja auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia. Vertaisryhmässä nuorella on mahdollisuus huomata, että haasteellisistakin tilanteista voidaan selvitä. Tärkeää on tunne siitä, ettei ole yksin hankalan asian kanssa. Kun nuori näkee, että muutkin painivat samankaltaisten haasteiden kanssa, hänen uskonsa itseensä vahvistuu ja huononmuuden ja kyvyttömyyden tunteet helpottavat. (Laatikainen 2010; Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002.)

RENNOX-RYHMÄN TAVOITTEINA ON

- lisätä nuoren hyvinvointia
- lisätä itsetuntemusta ja vahvistaa itsetuntoa
- antaa keinoja tunnistaa ja hallita stressiä ja jännittämistä
- tarjota mahdollisuus vertaistukeen samassa tilanteessa olevien nuorten kanssa

3. RennoX-ryhmän käytännön järjestelyt

RennoX-ryhmä toteutetaan yhteistyössä lukion tai muun toisen asteen oppilaitoksen kanssa. Oppilaitoksen henkilökunnan kanssa sovitaan ryhmän käytännön järjestelyistä kuten sopivista aikatauluista, koontumistilasta ja ryhmän markkinoinnista. Oppilaitoksen kanssa voidaan myös sopia, että kurssi hyväksytään osaksi opintoja ja siitä saa kurssimerkinnän, mikä osaltaan motivoi ryhmään osallistumista. Yhteyshenkilön sopiminen oppilaitoksen sisältä on tärkeää erityisesti silloin, jos ryhmän ohjaajat ovat oppilaitoksen ulkopuolisia henkilöitä. Yhteyshenkilönä voi toimia esimerkiksi koulukuraattori, -psykologi, opinto-ohjaaja tai rehtori.

RennoX toteutetaan aina **suljettuna ryhmänä**, jolloin ryhmään osallistuvat nuoret valitaan etukäteen eikä ryhmään oteta uusia jäseniä enää sen alkamisen jälkeen. Suljetun ryhmän etuna on, että nuoret oppivat tuntemaan toisensa ja luottamus ryhmäläisten välillä syntyy helpommin. Toimiva ryhmäkoko on 4-8 opiskelijaa. Tätä pienemmissä ryhmissä vertaisuus ja harjoitukset eivät toteudu tarkoituksenmukaisella tavalla. Suuremmissa ryhmissä puolestaan vuorovaikutussuhteiden määrä nousee niin suureksi, että ryhmäläisten yksilöllinen huomiointi on haastavaa.

RennoX-ryhmän alkamisesta on hyvä **tiedottaa** eri kanavia hyödyntäen jo hyvissä ajoin ennen ryhmän aiottua alkamisajankohtaa. Sähköposti, koulun sähköinen tiedotusjärjestelmä (Wilma tms.) ja vanhempainillat ovat hyviä markkinointikanavia. Pelkkä yleinen markkinointi ryhmän käynnistymisestä ei kuitenkaan ole riittävää, vaan lisäksi tarvitaan henkilökohtaista markkinointia suoraan opiskelijoille. Erityisesti opiskelijahuollon henkilöstöllä on usein näkemystä siitä, ketkä opiskelijat hyötyvät tämän tyyppisestä ryhmästä ja heidän tärkeänä tehtä-

vänään on motivoida ja rohkaista sopivia nuoria ryhmään mukaan.

Ennen ryhmän käynnistymistä sovitaan **henkilökohtainen tapaaminen** kunkin ryhmästä kiinnostuneen nuoren kanssa. Tapaamisen tarkoituksena on käydä läpi ryhmän tavoitteita ja sisältöä sekä selvittää opiskelijan odotuksia ja motiiveja osallistua ryhmään. Tärkeää on tuoda esiin ryhmän vapaaehtoisuus ja se, että nuoren pitää olla itse motivoitunut tulemaan ryhmään. Lisäksi on hyvä selvittää, onko nuori hakenut tai saanut aiemmin apua ongelmiinsa tai onko hän parhaillaan jonkun muun avun piirissä. Myös mahdolliset ruoka-aineallergiat on hyvä selvittää tulevia välipalatarjoiluja silmällä pitäen.

Tapaamisen perusteella sekä nuori että ohjaaja voivat arvioida, vastaavatko ryhmän tavoitteet nuoren tarpeita ja onko hän valmis sitoutumaan ryhmään. Tapaamisen avulla ohjaaja saa myös muodostettua itselleen kuvan siitä, minkälaisia nuoria ryhmään on tulossa. Nuorten kannalta alkutapaaminen madaltaa osaltaan kynnystä tulla ryhmään. Tämä on tärkeää erityisesti silloin, kun nuorella on jännittämiseen liittyviä haasteita.

Ryhmällä on hyvä olla pysyvä **kokoontumistila**, joka toimii ryhmän ”kotipesänä”. Parhaiten toimii tila, jossa on mahdollisuus tehdä välipalaa ja toiminnallisia harjoituksia. Jonkin verran lattiatilaa tarvitaan esimerkiksi rentoutusharjoitukseen. Pysyvän paikan tarkoituksena on vahvistaa turvallisuuden tunnetta. Oma tila voi olla joko oppilaitoksesta tai sen läheisyydestä, jotta sinne saapuminen on mahdollisimman helppoa. Jos ryhmä kokoontuu koulussa, tilan on hyvä olla jokin muu kuin luokkatila, jolloin ajatuksen on helpompi irtautua koulun arjesta ja opinnoista.

4. Ohjaajan rooli ja tehtävät

RennoX-ryhmän ohjaus tapahtuu parityöskentelynä. Ryhmän ohjaajien tulee olla nuorten parissa toimivia ammattilaisia ja vähintään toisella tulee olla aikaisempaa kokemusta ryhmien ohjaamisesta. Parityöskentelyn etuna on ohjaajien mahdollisuus jakaa vastuuta ja täydentää toisiaan ryhmätapaamisissa. Se mahdollistaa myös monipuolisemman ryhmän tapahtumien ja ryhmäilmiöiden monipuolisemman havainnoinnin.

RENNOX-OHJAAJALTA EDELLYTETÄÄN:

- *kykyä kohdata nuori*
- *ymmärtävää ja hyväksyvää kuuntelemista*
- *havainnointia ja reflektiivistä työtettä*
- *halua ja kiinnostusta ryhmämuotoiseen työskentelyyn*

Ohjaajien tärkeänä tehtävänä on luoda ryhmään turvallinen, myönteinen ja avoin ilmapiiri, sillä jo pelkkä uuteen ryhmään tulo voi aiheuttaa monelle jännittämistä ja pelkoa. Ryhmäprosessin aikana ohjaajien tulee ohjata ryhmää kohti tavoitteita. Samalla heidän pitää osata kuunnella ryhmästä esiin nousevia tunteita ja tarpeita sekä tarvittaessa joustaa ennalta suunnitellusta ohjelmasta. Ryhmän ohjaajan taitoa on linkittää esiin nousevat asiat käsiteltäviin aiheisiin ja sisältöihin.

Ohjaaja antaa tietonsa ja kokemuksensa ryhmän käyttöön, tukee nuorten voimavaroja ja auttaa heitä löytämään uusia näkökulmia haastavilta tuntuviin tilanteisiin. Ryhmämuotoinen toiminta on vastavuoroinen prosessi, jossa niin opiskelija kuin ohjaajakin oppii uutta itsestään sekä käsiteltävästä aiheesta.

Ohjaajien keskinäinen työnjako ja vastualueet tulee sopia selkeästi etukäteen. Tämän vuoksi ohjaajaparin kannattaa varata runsaasti aikaa sekä ryhmäkertojen suunnitteluun että tapaamisten jälkeiseen ryhmäkerran käsittelyyn. Tapaamisen aikaiset havainnot ja tunnelmat on hyvä käydä läpi heti ryhmäkerran jälkeen. Samalla ohjaajilla on mahdollisuus antaa välitöntä palautetta toinen toisilleen. Ohjaajien on hyvä myös pitää ryhmäkerroista päiväkirjaa, johon voidaan kirjata kunkin kerran osallistujat, käsitellyt teemat, harjoitukset ja keskeiset havainnot.



5. RennoX-ryhmän toteutus

RYHMÄN KÄYNNISTÄMINEN

RennoX-ryhmä koostuu kaikkiaan yhdeksästä tapaamisesta. Yleensä ryhmä kokoontuu kerran viikossa ja yhden tapaamisen kesto on kaksi tuntia (120 min.). Oppilaitoksesta riippuen ryhmä voi kokoontua joko koulupäivän aikana tai sen jälkeen. Tapaamiset noudattavat pääsääntöisesti samaa rakennetta: 1) välipala ja fiiliskierros, 2) päivän teeman käsittely, 3) kotitehtävien anto ja 4) rentoutumisharjoitus. Kullekin tapaamiselle suunnitellaan ennalta ryhmän tarpeiden ja toiveiden pohjalta runko. Suunnitelmasta on kuitenkin tärkeää osata joustaa sen mukaan, mitä osallistujille merkityksellisiä asioita kulloinkin nousee esiin.

Ensimmäisen tapaamiskerran teemoja ovat tutustuminen, yhteisten sääntöjen luominen ja osallistujien toiveet ja odotukset ryhmälle. Tärkeää on korostaa luottamuksellisuutta eli sitä, että ryhmässä esille tulevista asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Ohjaajien on hyvä todeta ääneen myös se, että jokainen kertoo ryhmässä itsestään juuri sen verran kuin haluaa. Muita sovittavia asioita ovat erilaiset käytännön asiat kuten aikataulut ja poissaoloista ilmoittaminen. Kunkin osallistujan toiveet ja odotukset kerätään ensin nimettömästi paperille, jonka jälkeen ne on hyvä kirjata yhteisesti ylös esimerkiksi fläppipaperille. Näin ne jäävät talteen ja niihin voidaan palata viimeisessä tapaamisessa.

Vasta ensimmäisen tapaamisen ja siellä esiin nousseiden tarpeiden ja toiveiden jälkeen ohjaajat voivat suunnitella tarkemmin tulevia ryhmäkertoja. II-osan työkalupakista löytyy erilaisia teemoja ja harjoituksia, joiden painotusta voi vaihdella osallistujien odotuksista ja tarpeista riippuen.

TAPAAMISKERRAN RAKENNE

1) Välipala ja fiiliskierros: Tapaamiset aloitetaan pääsääntöisesti aina välipalalla ja fiiliskierroksella kuvakorttien avulla. Tapaamiset pidetään usein iltapäivisin, jolloin nuorilla voi olla pitkä koulupäivä takana. Välipalan tarkoituksena on ravinnon saannin lisäksi rentouttaa tunnelmaa ja ylipäätään tuoda esiin ruoan merkitys ihmisen hyvinvoinnille.

Kuvakortit ovat hyvä keino saada selville osallistujien tunnelmia aloitettaessa. Niitä käytetään apuna myös teemojen käsittelyssä, koska ne auttavat ohjaamaan keskustelua ja helpottavat tunteiden ja ajatusten kuvaamista. Kuvakortit levitetään pöydälle sekaisin kuvapuoli ylöspäin. Nuoria pyydetään valitsemaan spontaanisesti kortti, joka puhuttelee heitä eniten tai kuvaa parhaiten senhetkistä fiilistä. Kuvakorteiksi soveltuvat tavalliset postikortit, valokuvat ja lehdestä leikatut kuvat. Lisäksi tätä tarkoitusta varten tehtyjä valmiita kuvia on mahdollista ostaa eri toimijoilta.

2) Päivän teeman käsittely: RennoX-ryhmän teemoja ovat tutustuminen, jännittäminen ja jännityksen lieventäminen, stressi ja siitä palautuminen, ajankäytön hallinta, itsetuntemus ja minäkuva sekä elämän tärkeät asiat. Teemoja käsitellään erilaisten harjoitusten avulla, joita on kuvattu tämän oppaan II-osassa. Tärkeintä ei ole itse harjoitusten tekeminen vaan asioiden käsittely yhdessä.

Toiminnallisia tapaamiskertoja tulisi ryhmän aikana olla noin kolme. Toiminta voi olla esimerkiksi liikuntaa, jousiammuntaa, geokätköilyä, retkeilyä lähimetsään, kiipeilyä, ruoanlaittoa tai erilaisia kädentaitoja – riippuen siitä, mitä väli-

neitä/tarvikkeita ja osaamista ohjaajilla on käytössään. Toiminta voi olla jotain kaikille uutta ja erilaista, jotta kukaan ei tunne painetta onnistua tai tarvetta « näyttää ». Toiminnallisuus mahdollistaa uusien kokemusten saamisen ja itseymmärryksen lisääntymisen. Toiminnallinen hetki antaa myös mahdollisuuden vapaampaan vuorovaikutukseen sekä muiden ryhmäläisten että ohjaajien kanssa.

3) Kotitehtävien anto: Itsenäistä opiskelua on RennoX-ryhmän aikana yhteensä noin 10 tuntia. Kotitehtävien avulla on tarkoitus vahvistaa opiskelijan työskentelyä teemojen parissa myös tapaamisten ulkopuolella. Osa annetuista kotitehtävistä käydään yhteisesti läpi seuraavan tapaamisen alussa, mutta osa tehtävistä on tarkoitettu ainoastaan oman pohdiskelun tueksi. Tapaamisissa voidaan jakaa myös teemoihin liittyvää muuta materiaalia kuten sopivia lehtiartikkeleita. Kotitehtävien ja muun jaettavan materiaalin vuoksi nuorille kannattaa antaa heti ryhmän alussa kansio tai muovitasku, jossa materiaali kulkee näppärästi mukana.

4) Rentoutumisharjoitus: Tapaamiset päättyvät aina rentoutumisharjoituksiin. Rentoutuminen on tärkeä taito, jolla on sekä välittömiä että pitkäaikaisia vaikutuksia. Rentoutuminen muun muassa rauhoittaa mieltä ja kehoa, selkiyttää ajatuksia, parantaa oppimis- ja keskittymiskykyä, lisää itsetuntemusta ja -luottamusta, vähentää stressiä ja parantaa unen laatua. RennoX-ryhmässä kokeillaan erilaisia rentoutumisharjoituksia, joista jokainen voi valita omaan arkiikäyttöön parhaiten sopivan tavan. Rentoutumiskertoja varten kannattaa varata jokaiselle makuualusta ja fleecepeitto, viltti tai vastaava.

RYHMÄN PÄÄTTÄMINEN

Viimeisessä tapaamisessa kerrataan ryhmässä käsitellyjä teemoja käymällä läpi kaikkien tapaamiskertojen keskeiset asiat. Samalla on mahdollisuus täsmentää ja kysyä aiemmin mieltä askarruttamaan jääneitä asioita.

Osallistujilta kerätään myös palaute, joka kirjataan ensin yksilöllisesti ja nimettömästi paperille ja kootaan sen jälkeen fläppipaperille kaikkien nähtäväksi. Palautetta voidaan kerätä esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

1. Mitä sain ryhmästä?
2. Mitä jäin vaille?
3. Mitä jään ikävöimään?
4. Mikä on hyvää ryhmän päättymisessä?
5. Sana on vapaa.

Mukaan kannattaa varata ensimmäisellä kerralla fläpille kerätyt ryhmäläisten odotukset ja toiveet, joita voidaan yhdessä keskustellen peilata nyt kerättyihin palautteisiin.

Viimeisellä tapaamiskerralla on lisäksi hyvä keskustella siitä, mihin tahoihin nuoret voivat jatkossa tarvittaessa ottaa yhteyttä, mikäli tarvitsevat tukea tai keskusteluapua. Ryhmän päätteeksi opiskelijoille voi jakaa osallistumistodistukset ja ryhmän päätöksen voi kruunata vaikka yhteisillä kakkukahveilla.

RYHMÄN JÄLKEEN

Mikäli ryhmä on toteutettu osana opintoja, ohjaajien tulee ryhmän jälkeen ilmoittaa oppilaitokseen kurssin hyväksytyksi suorittaneiden opiskelijoiden nimet. Mikäli oppilaitos niin toivoo, ohjaajien tulee tarvittaessa tehdä myös yhteenvedo RennoX-ryhmästä ja sen sisällöistä (teemat, lähiopiskelun ja itsenäisen opiskelun tuntimäärät jne.). Yhteenvedon tekemisen apuna toimii ohjaajien ryhmän aikana pitämä päiväkirja.



II Osa:

RennoX-ryhmän
ohjaajan työkalupakki



Tässä osassa kuvataan teemoittain RennoX-ryhmässä käytettäviä harjoituksia ja materiaaleja. Ohjaajat suunnittelevat ryhmän tarkemman sisällön osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaan ja valitsevat sen perusteella työkalupakista parhaiten sopivat harjoitukset. Erityisesti kotitehtäviksi soveltuvat harjoitukset on merkitty tähdillä *. Työkalupakin materiaalin lisäksi RennoX-ryhmässä hyödynnetään Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (2011) julkaisemaa *Jännittäminen osana elämää -opiskelijaopasta*, jonka sisältö käydään läpi ryhmän aikana ja jota ryhmäläiset käyttävät myös osana itsenäistä opiskelua¹.

RENNOX-RYHMÄN TEEMAT OVAT:

1. Tutustuminen
2. Jännittäminen osana elämää
3. Stressi ja siitä palautuminen
4. Ajankäytön hallinta
5. Itsetuntemus ja minäkuva
6. Elämän tärkeät asiat
7. Rentoutuminen

¹ Oppaan tilaukset: julkaisutilaukset@yths.fi

1. Tutustuminen

Uutta ryhmää käynnistettäessä on hyvä varata riittävästi aikaa muihin ryhmäläisiin ja ohjaajiin tutustumiseen sekä ryhmässä käsiteltäviin teemoihin orientoitumiseen. Tavoitteena on luoda alusta alkaen ryhmään turvallinen ja rento ilmapiiri. Seuraavassa on kuvattu muutama hyväksi havaittu tutustumisharjoitus.

SUOMEN/KOTIKAUPUNGIN KARTTA

Kuvitellaan ryhmätilan lattialle Suomen kartta. Hahmottamisen helpottamiseksi voidaan käyttää esimerkiksi narua tai maalarinteippiä. Ohjaaja voi ensin itse sijoittua kartalle ("Minä seison nyt Turun kohdalla") ja pyytää sitten ryhmäläisiä sijoittumaan sen paikkakunnan kohdalle, missä on syntynyt. Lisäksi voidaan pyytää nuoria sijoittumaan paikkaan, jossa he ovat esimerkiksi käyneet alakoulun tai missä heidän mummolansa sijaitsee. Jos suurin osa nuorista on samalta paikkakunnalta, voidaan kartta muuttaa esittämään kyseistä kaupunkia. Sen jälkeen ryhmäläisiä pyydetään sijoittumaan paikkaan jossa asuu tai vaikkapa siihen kohtaan, mikä on paras paikka kyseisessä kaupungissa.

JANAHARJOITUS

Kuvitellaan lattialle jana, jonka toinen pää on "kyllä" ja toinen pää "ei". Apuna voi myös käyttää narua tai maalarinteippiä kuvaamaan janaa. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä asettumaan janalle kohtaan, joka kuvastaa parhaiten häntä itseään. Janan keskellä on neutraalein paikka. Ohjaaja keksii tutustumiseen ja ryhmän teemoihin sopivia väittämiä kuten:

"Tiedän, miten parhaiten rentoudun"

"Koen opiskelun lukiossa stressaavana"

"Kaverit ovat minulle tärkeitä"

"Nautin yhteisestä ajasta perheeni kanssa"

"Minua jännitti tulla tänään RennoX-ryhmään"

"Minulla on kivoja harrastuksia"

SOLMUN AUKAISEMINEN

Tähän harjoitukseen tarvitaan vähintään pitkä köysi, johon ohjaaja tekee valmiiksi 1-3 solmua sopivin välimatkoin. Ryhmäläiset jakautuvat köyden molempiin päihin ja ottavat köydestä yhdellä kädellä kiinni. Kädet ovat tästä eteenpäin "liimattu" kiinni köyteen eikä niitä saa irrottaa. Ryhmäläisten tehtävänä on aukaista solmut yhteistyöllä ilman, että kukaan irrottaa kättään köydestä.

Kun kaikki köydessä olevat solmut on avattu, voidaan lisätehtävänä pyytää osallistujia tekemään itse köyden keskelle esimerkiksi kasisolmu tai merimiessolmu siten, ettei kukaan irrota missään vaiheessa köydestä.



2. Jännittäminen osana elämää

Tavoitteena on oppia tunnistamaan jännittämisen fyysisiä merkkejä omassa kehossa ja tilanteita, joissa niitä esiintyy. Jännittäminen on henkilökohtainen kokemus, joka ei välttämättä näy ulkopuolisille. Kun jännittämisestä syntyvät oireet haittaavat päivittäistä toimintaa, on hyvä miettiä keinoja sen ehkäisemiseksi ja lieventämiseksi.

PIPARKAKKU-UKKO – MISSÄ JÄNNITTÄMINEN TUNTUU ?

Kuvitellaan huoneen lattialle iso piparkakku-ukko, jonka ääriiviivat ohjaaja voi halutessaan ”piirtää” lattialle narulla tai maalarinteipillä. Ulkona hahmon voi piirtää esimerkiksi hiekalle. Ryhmäläisiä pyydetään sijoittumaan piparkakku-ukon päälle siihen kohtaan kehoa (pää, sydän, käsi, jalka, vatsa...), missä yleensä tuntee oman jännittämisen oireensa voimakkaimmin tai häiritsevimmän.

Keskustellaan yhdessä jännittämisen aiheuttamista oireista. Ryhmäläisiä voi pyytää vuorollaan kuvaamaan tuntemustaan ja antamaan esimerkin vaikeasta tai helposta tilanteesta. Lisäksi nuoria voidaan pyytää kertomaan oman parhaan vinkkinsä oireen helpottamiseksi.

JANAHARJOITUS JÄNNITYSTÄ AIHEUTTAVISTA TILANTEISTA

Ryhmäläisiä pyydetään asettautumaan seisomaan kuvitteelliselle janalle kohtaan, joka kuvastaa omaa kokemusta esitetyistä väittämistä – toisessa päässä janaa on ”jännitän kovasti” ja toisessa ”en jännitä yhtään”. Harjoituksen voi toteuttaa käyttäen janan kuvaamisen apuna narua tai maalarinteippiä. Miettiä voi myös sitä, olisiko vaikkapa eilen/viikko sitten/kuukausi sitten asettunut samaan kohtaan janaa.

TYYPILLISIÄ JÄNNITTÄMISTÄ AIHEUTTAVIA TILANTEITA:

- puheen/esitelmän pitäminen
- ryhmätyö
- uusien ihmisten tapaaminen
- puhelimella soittaminen
- ääneen lukeminen
- julkisissa paikoissa liikkuminen
- juhlat
- keskustelun aloittaminen
- hammaslääkärille meno
- huomion kohteeksi joutuminen
- vieraalla kielellä puhuminen



Selviytymiskeinoja esiintymistilanteisiin

Esiintymisjännitystä voi hallita ja lieventää monin eri tavoin. Kirjoita taulukkoon selviytymiskeinoja jännittämisen lieventämiseksi ennen esiintymistä, esiintymisen aikana ja esiintymisen jälkeen. Voit kirjoittaa keinoja, joita olet itse kokeillut tai olet kuullut jonkun muun kokeilleen. Kirjaa ylös pienimmätkin asiat, jotka tulevat mieleesi.

ENNEN	AIKANA	JÄLKEEN

Elämänjana/oma jännittämishistoria

Ota tyhjä paperi ja piirrä sen poikki vaakatasossa viiva, joka kuvaa elämänjanaasi. Merkitse vasemmalle syntymähetkesi ja oikealle nykyhetki. Voit halutessasi jättää kumpaankin reunaan hie-
man lisätilaa. Esimerkiksi vasempaan reunaan voit merkitä asioita, jotka ovat tapahtuneet ennen syntymääsi ja jotka ovat merkittä-
vällä tavalla vaikuttaneet elämääsi. Oikealle puolestaan voit myös merkitä asioita, joiden odotat tapahtuvan lähitulevaisuudessa.

Merkitse janalle ikäsi tai vuosilukujen avulla tärkeimmät elä-
mäntapahtumasi eli sellaiset asiat, jotka ovat omasta mie-
lestäsi vaikuttaneet elämääsi eniten. Nämä voivat olla esimerkiksi
muuttoja, perheessä tapahtuneita asioita, muutoksia ystävyys-
suhteissa, seurustelun alkamisia/päätymisiä tai muita iloisia tai
surullisia asioita. Merkintätapa on vapaa – voit kirjoittaa, piirtää,
liimata kuvia jne.

Merkitse janalle sen jälkeen merkittävimmät jännityskokemuk-
sesi ja pelkosi niin varhaisilta ajoilta kuin muistat. Merkitse
myös niitä asioita, jotka ovat helpottaneet sinua näiden kokemus-
ten kanssa ja jotka ovat lisänneet turvallisuuden tunnettasi. Ota
piirroksesi mukaan seuraavaan ryhmätapaamiseen.

Pieni tavoite viikossa

Kirjoita itsellesi ylös, minkä asian toivoisit muuttuvan jännittämisesi suhteen pitkällä aikavälillä.

--

Kirjoita ylös, minkä asian toivoisit muuttuvan ryhmän kuluessa.

--

Kirjoita ylös joka viikko yksi pieni tavoite, joka vie kohti edellisiä tavoitteita. Mitä konkreettisempi tavoite on, sen parempi! Tavoite voi olla sinulle haasteellisten tilanteiden harjoittelua, mutta mielellään jotain sellaista, joka ei viikon alussa tunnu mahdottomalta.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

Lähde: mukaillen Martin, M., Heiska H., Syvälahti A. & Hoikkala M. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle.

3. Stressi ja siitä palautuminen

Kuten jännittäminen, niin myös stressi kuuluu elämään. Hetkellinen stressin kokeminen ei ole vaarallista vaan pieneenä määränä se jopa lisää oppimista ja parantaa suorituskykyä. Pidempään jatkuessaan se kuitenkin aiheuttaa monenlaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita kuten päänsärkyä, vatsavaivoja, unihäiriöitä, jännitystä, unohtelemista ja keskittymiskyvyn puutetta. Tästä syystä omien stressioireiden tunnistaminen on tärkeää kuten myös keinojen löytäminen stressitilasta palautumiseen.

Stressin oireet ja palautuminen – janaharjoitus Ryhmäläisiä pyydetään asettumaan seisomaan lattialle kuvitteelliselle janalle kohtaan, joka kuvastaa omaa kokemusta stressiin liittyvistä merkeistä ja toisaalta stressistä palautumisesta. Toisessa päässä janaa on ”pitää täysin paikkansa” ja toisessa päässä ”ei sovi lainkaan minuun”. Harjoituksen voi toteuttaa käyttäen apuna narua tai maalarinteippiä, joka hahmottaa mainittujen ääripäiden väliin janan. Janan keskellä on neutraalein paikka.

STRESSIIN LIITTYVÄT MERKIT:

- iltaisin ylikierroksilla käyminen
- ärtyneisyys
- huonosti nukutut yöt
- alakuloisuus
- väsymys
- asioiden unohtelu
- keskittymisvaikeudet
- välinpitämättömyys
- epäterveellinen/ epäsäännöllinen ruokavalio

STRESSISTÄ JA JÄNNITTÄMISESTÄ PALAUTUMISEEN AUTTAVAT KEINOT:

- liikunta
- ulkoilu
- luonto
- lemmikkieläin
- musiikki
- hyvä ruoka
- nukkuminen
- kaverit
- jokin käsillä tekeminen (käsityöt jne.)
- myönteinen ajattelu
- yhdessäolo perheen kanssa
- asioiden suunnittelu
- mietiskely
- lukeminen
- rentoutusharjoitukset

Oletko stressaantunut?

On tärkeää tunnistaa stressin oireita ja arvioida omaa elämäntilannettaan. Liikennevalokuviossa kuvataan stressin vaiheita ja sitä, miten missäkin vaiheessa on hyvä toimia.

VIHREÄ LIIKENNEVALO: VOIMAVARAT RIITTÄVÄT

- pieni määrä stressiä pitää virkeänä
 - vapaa-aika riittää palautumiseen
- JATKA SAMAA MALLIIN!



KELTAINEN LIIKENNEVALO: YRITTÄMINEN ON VOIMAVAROJEN ÄÄRIRAJOILLA

Voimakas pitkään jatkunut stressi voi johtaa seuraaviin oireisiin:

- mieli ja ruumis ylikierroksilla
- väsymys, keskittymisvaikeudet, levottomuus
- ärtyneisyys, jännittyneisyys
- univaikeudet
- vaikeus nauttia seksistä
- alakuloisuus
- rentoutumisen hakeminen lisääntyneestä alkoholikäytöstä ja tupakoinnista

→ LAITA ASIAT TÄRKEYSJÄRJESTYKSEEN, kaikkea et voi tehdä kerralla. Käynnistä stressin syiden etsiminen ja poistaminen sekä turvaa riittävä lepo ja palautuminen. Muutoin on riskinä, ettei elimistö täysin palaudu normaalitilaan. Rentoutumiskeinot auttavat vasta, kun muutat elämäntapojasi.



**PUNAINEN LIIKENNEVALO:
VOIMAVARAT LOPPUVAT ELLEI UHKATEKIJÖITÄ SAADA
POISTETTUA**

- mieli ja ruumis alikierroksilla
- puhti poissa, voimavarat loppuvat,
- luovuttaminen, uupuminen, loppuunpalaminen
- vähentynyt suoriutumiskyky ja yrittämisenhalu
- välinpitämättömyys, toivottomuus
- yliherkkyys, itkukohtaukset
- muistivaikeudet
- pelko kontrollin menettämisestä
- vakava masennus
- erilaisten sairauksien ilmeneminen



→ HAKEUDU AMMATTIAUTTAJAN VASTAANOTOLLE.
Tilanne vaatii elämän kokonaisvaltaista uudelleen arviointia.



4. Ajankäytön hallinta

Tavoitteena on hahmottaa omaa ajankäyttöä ja pohtia mahdollisia ongelmakohtia. Ajankäytön hallitseminen on tietoisia asioiden laittamista tärkeysjärjestykseen sekä niiden laittamista järjestyksessä tärkeämmästä vähemmän tärkeään. Kun asiat aikataulutetaan, ne saadaan helpommin tehtyä. Yleensä stressi johtuu tekemättömistä töistä eikä niinkään työn määrästä.

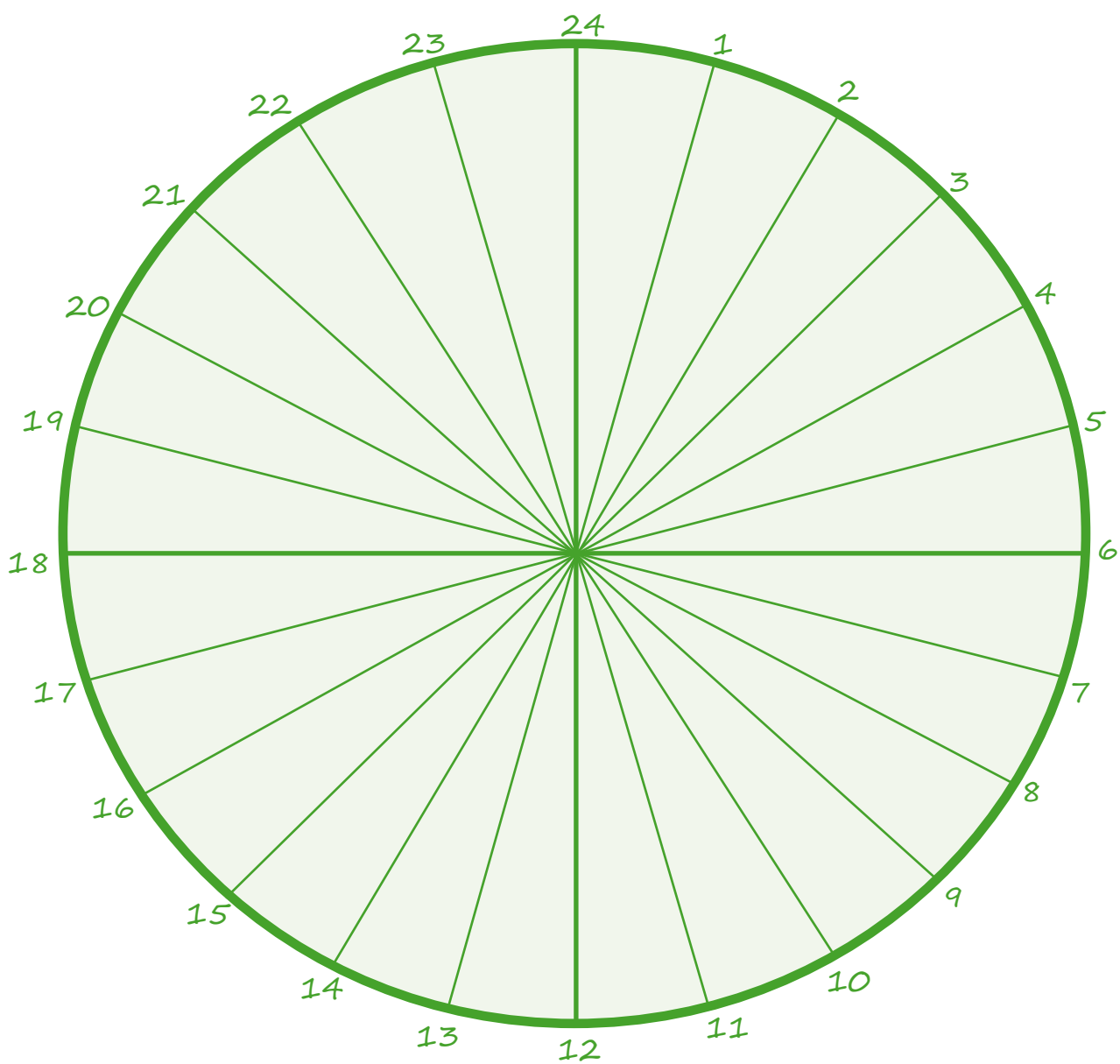
AJANKÄYTÖN YMPYRÄ

Merkitse kellotaulukaavioon totuudenmukaisesti, miten aikasi jakautuu vuorokauden aikana pakollisten tehtävien ja vapaasti valittavien toimintojen kesken.

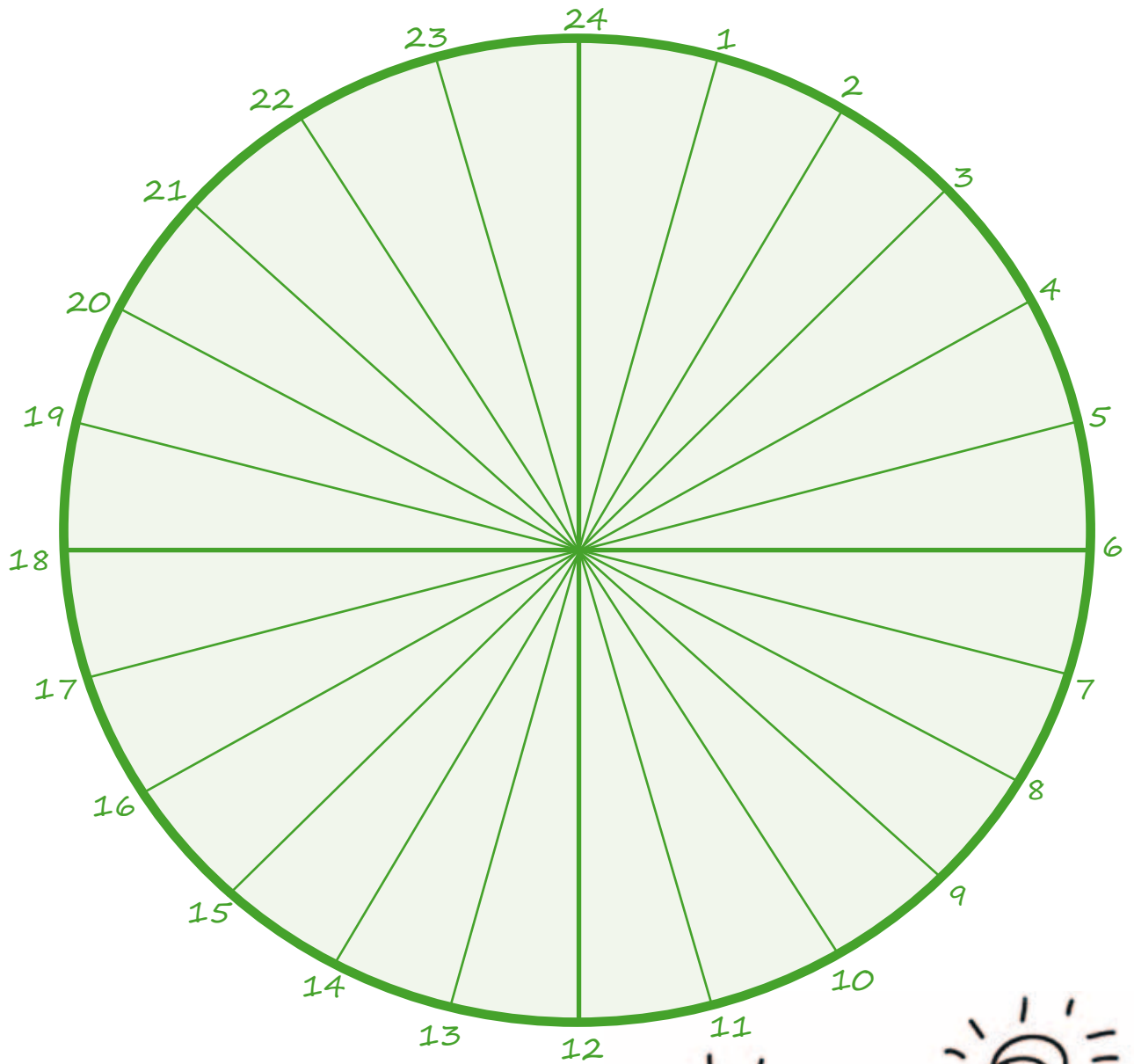
- Miten paljon sinulla on aikaa, jonka käytöstä saat itse päättää?
- Miten pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnot ryhmittyvät?
- Miten nukut? Miten syöt?
- Miten huolehdit itsestäsi?



Piirrä/kirjoita tähän kellotauluun miten käytät aikasi tavallisena arkipäivänä.



Piirrä/kirjoita tähän kellotauluun, miten haluaisit käyttää aikasi.



Lähde: Aarnio-Tervo, P., Marttinen, E. & Passiniemi, R. 2010. Nyytin elämäntaitokurssi.

Aikavarkaat

Nämä ryövärit eivät sinänsä ole pahoja. Ongelma syntyy silloin, jos niistä tulee isäntä ja sinusta renki. Olennaista on, että sinä määrää ja kontrolloit, mihin aikasi kuluu. Lista ei ole tyhjentävä, keksit varmaan vielä muitakin.

KÄNNYKKÄ

Joku soittaa tai lähettää viestejä vähän väliä ja aika usein siitä seuraa jotain tekemistä tai menoa.

Listaa tähän omat pahimmat aikavarkkaasi. Mieti samalla, miten saat ryöstelyn kuriin ja pääset tilanteen herraksi.

ROSKAPOSTI

Muun muassa ne viestit, jotka eivät oikeastaan koske sinua, mutta jotka on luettava ennen kuin siitä voi varmistua.

TELEVISIO

Suomalainen katsoo televisiota noin kolme tuntia päivässä. Siis esim. klo 19-22 päivittäin.

INTERNET

Pahimmassa tapauksessa puolet elämästä siirtyy virtuaalitodellisuuteen.

LIIAN PALJON RÄSTITÖITÄ

Ei oikein tiedä mistä aloittaisi, yrittää vähän kaikkea eikä mistään tule valmista.



- Työpöytä on sekaisin ja tavarat hukassa
- Tehtävät venyvät ja jäävät kesken
- Toisten odottelu
- Taipumus lykätä asioita
- Et osaa sanoa ei
- Tavoitteiden puute tai epäselvyys
- Aikataulun puute

5. Itsetuntemus ja minäkuva

Jokainen haluaa tulla kohdatuksi yksilönä ja kokea olevansa tärkeä. Myönteinen minäkuva ja vahva itsetunto antavat rohkeutta olla oma itsensä eikä siihen tarvita ulkopuoliselta ympäristöltä hyväksyntää. Tällöin uskaltaa myös ottaa tilaa ilmaista itseään avoimesti ja kestää elämän tuomat haasteet. Minäkuva ja itsetunto muuttuvat elämäkokemusten myötä ja niitä voi kehittää koko elämän ajan.

VOIMAEELÄIN JA AUTIOSAARI

Tämän harjoituksen tarkoituksena on opetella tuntemaan itseään paremmin ja löytää muovaillusta hahmosta puolia, jotka mieltää osaksi omaa persoonaa. Yhdessä voidaan miettiä eri hahmojen vahvuuksia ja mitkä niiden roolit voisivat olla, jotta kaikki selviäisivät yhdessä autiolla saarella. Tässä harjoituksessa vain mielikuvitus on rajana!

Harjoituksessa tarvitaan muovailuvahaa. Vahaa voi olla eri värejä, mutta yhdellä värilläkin pärjää. Kukin muovailee vahasta oman voimaeläimensä. Kun kaikkien hahmot ovat valmiit, ne asetetaan ”autiolla saarelle”, joka voi olla sopiva pala paperia tai sanomalehteä. Jokainen kertoo oman hahmonsa vahvuuden/voiman ja millä tavalla se on onnistunut pääsemään saarelle. Keskustellaan myös siitä, miten tämä vahvuus voisi kehittyä ja mitä hyötyä siitä on autiolla saarella.

Yhdessä mietitään, millä tavalla nämä vahvuudet täydentävät ja tukevat toisiaan niin, että kaikki hahmot pärjäävät yhdessä autiolla saarella.

MINUSSA ON MONTA PUOLTA

Harjoituksen tarkoituksena on lisätä itsetuntemusta minän eri puolia tarkastelemalla. Apuna käytetään esimerkiksi väri- tai kuvakortteja. Jo-

kainen osallistuja valitsee ohjaajan ohjeistuksella yhden kortin kerrallaan (esim. Millainen olet jännittäjänä?), minkä jälkeen ne esitellään ja puretaan yhdessä kukin vuorollaan.

ESIMERKKEJÄ HARJOITUKSEEN:

- minä jännittäjänä
- minä rentona
- ihanneminä
- tällainen en haluaisi olla
- pahin pelkoni tai kipuni
- voimavarani

HYVÄ MINÄ

Harjoituksen tarkoituksena on omien vahvuuksien ja positiivisten puolien löytäminen. Kukin ryhmäläinen kirjoittaa oman etunimensä paperille pystysuunnassa ja sen jälkeen keksii kullakin nimensä kirjaimella alkavan myönteisen adjektiivin itsestään, jonka kirjoittaa vastaavan kirjaimen viereen. Kukin ryhmäläinen kertoo vuorollaan muille (tai parilleen) keksimänsä adjektiivit ja lopuksi keskustellaan yhdessä siitä, mitä ajatuksia ja tunteita tehtävä herätti. Oliko adjektiiveja tai omia vahvuuksia helppo keksiä, miltä muille kertominen tuntui jne.



6. Elämän tärkeät asiat

Arvo kertovat itselle arvokkaina ja hyvinä mielletyistä asioista ja ovat keskeinen osa minäkuvaa sekä hyvinvointia. Kun tiedostaa omat arvonsa, on helpompi löytää suunta omannäköiselle elämälle. Omien arvojen ja toiminnan ollessa ristiriidassa on vaikea toteuttaa itseään. Arvopohdinnan avulla voi vaikuttaa myös omaan ajankäyttöön sekä miettiä vaikkapa ihan konkreettisesti sitä, mistä kaikesta itselle hyvä päivä koostuu.

SUURET KIVET -TARINA

Eräänä päivänä iäkstä, arvostettua professoria pyydettiin pitämään luento tehokkaasta ajankäytöstä noin 15 hengen ryhmälle, joka koostui suurten yritysten johtajista. Tämä luento oli vain yksi osa päivän tiiviistä ohjelmasta ja professorilla oli vain tunti käytettävänä.

Seisoen tuon niin sanotun eliittiryhmän edessä tarkastellen jokaista osanottajaa, professori sanoi: ”Teemme pienen testin”, minkä jälkeen hän otti pöydän alta hyvin suuren lasipurkin, jonka asetti pöydälle. Sitten hän kaivoi esiin tusinan verran tennispallon kokoisia kiviä, jotka hän laittoi purkkiin yksitellen. Kun purkki oli täynnä eikä sinne olisi voinut lisätä enää yhtään kiveä, professori katsoi ”oppilaitaan” ja kysyi: ”Onko purkki nyt täynnä?”

Ryhmä vastasi melkein yhteen ääneen: ”Kyllä!” Odotettuaan muutaman sekunnin, professori kysyi: ”Oletteko varmoja?”, jonka sanottuaan hän kumartui uudestaan nostaakseen pöydän alta pienemmän purkin, joka oli täynnä soraa. Hän kaatoi soran varovasti kivien päälle ravistellen hiukan suurta purkkia, jolloin sora valui kivien lomiin, aina purkin pohjalle asti.

Sitten professori kysyi jälleen: ”Onko purkki nyt täynnä?”. Hänen älykkäät kuulelijan-

sa alkoivat ymmärtää leikin juonen. Yksi heistä vastasi: ”Luultavastikaan ei.” ”Hyvä”, sanoi professori kumartuen nostamaan pöydän alta pikkuruisen rasian täynnä hiekkaa. Hän kaatoi hiekan suuren purkkiin, jolloin hiekka valui suurempien kivien ja soran jättämiin rakosiin. Taas kerran hän kysyi: ”Onko purkki nyt täynnä?”. Tällä kertaa kuulelijakunta vastasi epäroimättä: ”Ei”. ”Hyvä”, sanoi professori. Ja kuten kaikki osasivat odottaakin, professori otti kannullisen vettä, jolla hän täytti suuren purkin ääriään myöten. Sitten hän katsoi kuulijakuntaa ja kysyi: ”Mikä on totuus, jonka tämä testi meille opettaa?”.

Kaikista rohkein kuulijoista vastasi: ”Se osoittaa meille, että miten silloinkin, kun kalenterimme on täpösen täynnä, voimme aina lisätä sinne vielä yhden tapaamisen tai kokouksen.” ”Ei”, sanoi professori. ”Se ei ole vastaus, jota etsin. Totuus on tämä: Jos emme laita ensin suuria kiviä purkkiin, emme saisi näitä muita mahduttamaan sinne lainkaan”.

Salissa vallitsi täydellinen hiljaisuus kaikkien miettiessä asiaa. Ja professori jatkoi: ”Mitkä ovat näitä suuria kiviä teidän elämässänne? Ovatko ne terveys? Perhe? Ystävät? Unelmien toteuttaminen? Vai tehdä sitä, mitä pitää, opiskella, rentoutua? Tai jotain ihan muuta? Täytyy vain muistaa laittaa nämä kivet ensimmäisinä purkkiin, muuten saatamme epäonnistua kaikessa. Jos laitamme tärkeysjärjestyksessä ensimmäiseksi toisarvoiset pikkuasiat (sora ja hiekkaa), täytämme elämämme pelkillä sivuseikoilla eikä meille jää aikaa todella tärkeille asioille. Älkää siis unohtako kysyä itseltänne toisinaan, mitkä ovat teidän elämänne suuret kivet. Ja laittakaa ne sitten ensin purkkiinne.”

Professori heilautti hymyillen kättään kuulijoille ja poistui salista.

Lähde: Hellqvist, E., Kahenvirta, T., Kettunen, M., Sotamaa, I., Vaittinen, H., & Väkeväinen, E. Elämisen taitoja – oppimateriaali yläkouluikäisille.

ARVOPUNTARI – JANAHARJOITUS

Kuvitellaan lattialle jana, jonka toinen pää on ”olen täysin samaa mieltä” ja toinen pää ”olen täysin eri mieltä”. Janan keskellä on neutraalein paikka. Harjoituksen voi toteuttaa käyttäen apu-

na narua tai maalarinteippiä kuvaamaan janaa. Tehtävänä on miettiä omaa näkemystään ohjaajan esittämistä väitteistä ja asettua janalle omaa näkemystään kuvaavaan paikkaan.

ESIMERKKEJÄ VÄITTÄMISTÄ:

- *Raha tekee onnelliseksi.*
- *Kaikki tarvitsevat toisia ihmisiä.*
- *Yhteiskunnan säännöt eli lait ovat eduksi kaikille.*
- *Ulkonäkö vaikuttaa rakkauteen.*
- *Luonto pitää huolen itsestään.*
- *Televisiossa on liikaa väkivaltaa.*
- *Minua pelottaa usein, mitä tulevaisuus tuo tullessaan.*
- *Jokaisella on oikeus toteuttaa itseään muista piittaamatta.*
- *Kiroilla voi ilman, että loukkaa ketään.*
- *Kaikki maailman ihmiset ovat samanarvoisia.*
- *Vanhuus tuo ikäviä asioita.*
- *On oikein, että vanhemmat rajoittavat nuoren elämää.*
- *Jos toinen aloittaa, saa lyödä takaisin.*
- *Alkoholin käyttö on jokaisen yksityisasia.*
- *Suomi suomalaisille, muut hoitakoot omat asiansa.*
- *Koulutus määrää ihmisen arvon toisten silmissä.*
- *Taloudellinen menestyminen on tärkeää.*
- *En voi itse päättää elämästäni.*
- *Jos parisuhde ei toimi, täytyy vaihtaa kumppania.*

Lähde: Hellqvist, E., Kahenvirta, T., Kettunen, M., Sotamaa, I., Vaittinen, H., & Väkeväinen, E. Elämisen taitoja – oppimateriaali yläkouluikäisille.

Arvopeli

Ota 25 tyhjää, pientä lappua, jotka voit jakaa valmiiksi 5 kpl nippuihin. Nimeä ja kirjoita lapuille seuraavat asiat:

- 5 esinettä tai asiaa, joita ilman et voi tulla toimeen
- 5 ominaisuutta, luonteenpiirrettä tai taitoa, joita itsessäsi arvostat eniten TAI joissa haluaisit kehittyä
- 5 ihmistä, joiden haluaisit aina olevan mukana omassa elämässäsi
- 5 arvoa, joita pidät itsellesi tärkeimpinä
- 5 unelmaa, jotka voivat liittyä joko tähän hetkeen tai tulevaisuuteen

Tämän jälkeen kukin levittää kaikki omat laput eteensä siten, että näkee niissä olevat tekstit. Varsinainen peli alkaa.

- Ota nopealla tempolla viisi vähiten tärkeää lappua pois ja siirrä ne kokonaan sivuun
- Toista, kunnes jäljellä on enää viisi lappua

Viisi viimeiseksi jäljelle jäänyttä lappua ovat kunkin tärkeimpiä voimavaroja, joista kannattaa pitää kiinni. Mitä oli kirjoitettu niihin viiteen lappuun, jotka otettiin viimeisenä pois?

KIRJOITA TÄHÄN:

1.
2.
3.
4.
5.

Keskustellaan harjoituksen herättämistä tunteista ja ajatuksista. Miltä tuntui ”pelata” arvoilla, kun tärkeistä asioista piti karsia suurin osa pois.

Lähde: Blomqvist, K., Salminen, M., Arola, M., Hiltunen, T. & Tarjanne, A. 2010. Omin jaloin -työkirja.

Hyvään päivään kuuluvia asioita

Valitse ja rastita seuraavista sinun hyvään päivääsi kuuluvia asioita. Voit täydentää listaa tarvittaessa.

- heräsin aamulla virkeänä
- söin hyvän ja terveellisen aamiaisen
- kävelin/pyöräilin
- olin virkeänä päivän askareissa
- kävelin portaat
- söin hyvin ja terveellisen lounaan
- siivosin
- rentouduin
- kehuin/kannustin itseäni
- autoin toista ihmistä
- kävin harrastamassa liikuntaa
- söin hyvän ja terveellisen päivällisen
- tein kotitöitä tai muita arkiaskareita
- tapasin ystävän tai perhettä
- kävin teatterissa/konsertissa
- nautin mieluisasta harrastuksesta
- tein jotain mukavaa
- hymyilin vastaantulijalle
- tein käsitöitä
- kävin saunassa/kylvyssä/lämpimässä suihkussa
- menin ajoissa nukkumaan
- vietin rauhallisen illan
- _____
- _____
- _____
- _____

Lähde: Hellqvist, E., Kahenvirta, T., Kettunen, M., Sotamaa, I., Vaittinen, H., & Väkeväinen, E. Elämisen taitoja – oppimateriaali yläkouluikäisille.

7. Rentoutuminen

Jokaisella on oma tapansa rentoutua ja pautua esimerkiksi kiireisestä päivästä tai stressaavasta koeviikosta. Tärkeintä olisi, että jokainen löytäisi itselleen sopivan tavan ladata akkuja ja rentoutua. RennoX-ryhmän aikana kokeillaan useita erilaisia rentoutumiskeinoja, joista jokainen voi poimia itselleen sopivat ja käyttää niitä omassa arjessaan. Yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys vahvistavat yksilön hyvinvointia ja lisäävät hyväksytyksi kokemisen tunnetta. Vastapainona yhdessä tekemiselle ja toiminnalle, tapaamiset päätetään yleensä aina rauhoittumiseen erilaisten rentoutumisharjoitusten avulla. Seuraavassa on kuvattu joitakin hyväksi havaittuja rentoutumisharjoituksia. Lisää harjoituksia löytyy tarvittaessa useilta verkkosivuilta ja alan oppaista.

MIELIKUVAHARJOITUS – PORTAAT ALAS PUUTARHAAN

Istu tai makaa mukavassa asennossa. Sulje silmäsi. Ala rentouttaa lihaksiasi pikku hiljaa. Jos koet tarvetta muuttaa vielä asentoasi, tee se nyt.

Tunne, kuinka rentoutuminen valtaa kehosi. Jalat, kädet, hartiat, kasvot, selkä... Koko keho rentoutuu ja alkaa tuntua painavalta.

Ala rauhoittaa hengitystäsi. Hengitä rauhallisesti sisään... ja ulos. Sisään... ja ulos. Lämmin, rento olotila valtaa kehosi. Jännitykset, joita kehossa tuntuu, katoavat.

Kuvittele, että seisot suurten kiviportaiden yläpäässä. Ajattele numeroa kymmenen. Hengitä syvään. Kun seuraavaksi hengität ulos, astu yksi porras alaspäin ja jatka laskemista alaspäin. Kun pääset numeroon 1, olet päässyt portaiden alapäähen. Edessäsi avautuu kaunis puutarha. katsele puutarhaa ja näe, mitä siellä on. Lähde kävelyille puutarhaan. Katsele ympärillesi ja tee havaintoja. Miltä puutarhassa näyttää? Minkälaiset kasvit ovat? Kuinka laajalle puutarhalle ulot-

tuu? Minkälainen sää on? Näetkö elämiä? Entä puita? Jatka kulkua eteenpäin puutarhassa. Tarkkaile ympäristöäsi nyt hieman yksityiskohtaisemmin. Minkälaisia yksityiskohtia näet? Minkälaisia tuoksua haistat? Huomaatko ihollasi ilmavirran?

Kun kuljet puutarhassa, tunnet olosi miellyttäväksi. Olosi on keveä ja hyvä. nautit olemassaolostasi, eivätkä huolet tai murheet paina sinua.

Katso puutarhaa nyt tarkasti. Etsi puutarhasta kaikkein kaunein ja mieluisin paikka, jossa haluaisit levähtää. Se on sinun oma lepopaikkasi. Kun löydät mieluisimman paikkasi ja tulet sen luo, asetu lepäämään siinä hetkeksi. Hengitä rauhallisesti ja rentoudu. Sinulla on hyvä olla. Lempipaikkasi on kaunein paikka koko puutarhasta ja lepääminen siinä antaa sinulle uutta energiaa.

Kun olet levännyt hetken, nouse ylös ja lähde takaisin kohti portaita, joista tulit. Kulje rauhassa portaiden luo.

Olet nyt portaiden alapäässä. Edessä on 10 portasta, samat, joista tulit puutarhaan. Seisot nyt ensimmäisellä portaalla. Kun hengität sisään, nouse toiselle portaalle. Seuraavalla sisään hengityksellä nouse kolmannelle portaalle. Aina kun hengität sisään, nouse yksi porras ylöspäin. 4, 5, 6, 7, 8, 9 ja 10.

Olet nyt siinä, mistä alussa lähdit. Olosi on hyvä ja rentoutunut, sillä sait levähtää hetken ja kerätä uutta energiaa. Muistat hyvin kauniin puutarhan, jossa kävit.

Tästä eteenpäin voit aina halutessasi käydä lempipaikassasi keräämässä uutta energiaa ja rentoutumassa. Pääset sinne hengittämällä ja portaita alas menemällä.

Ala pikkuhiljaa liikutella sormiasi ja varpaitasi. Liikuttele käsiäsi ja jalkojasi ja ala avata silmiäsi. Heräile rauhassa – olet tullut takaisin.

MIELIKUVAHARJOITUS — TURVAPAIKKA

Sulje silmäsi ja kuvittele mielessäsi paikka, joka on sinulle turvallinen. Se voi olla olemassa oleva paikka, joka on tai on ollut sinulle tärkeä, esimerkiksi koti, kesämökki, mummola tai jokin luontopaikka. Turvapaikka voi myös olla kuvitteellinen paikka, jonka voit loihtia mielikuvissasi.

Katsele nyt tätä paikkaa mielikuvissasi. Pane merkille turvapaikkasi yksityiskohdat ja kuvaile niitä mielessäsi: Mitä näet? Oletko ulkona vai sisällä? Onko paikalla muita ihmisiä vai oletko yksin? Millaisia ääniä kuulet? Tunnetko jotain tuoksua? Mikä vuodenaika on ja mikä aika päivästä? Pane merkille, miltä näiden aistimusten mielen tuominen tuntuu, mitä ne herättävät ruumiissasi. Miltä tuntuu lihaksissasi ja miten hengität? Jos haluat voit kävellä rauhallisesti ympäri paikkaa ja etsi sitten itsellesi levähdyspaikka. Nauti turvapaikan tuomasta rauhoittumisen tunteesta. Voit mennä turvapaikkaan aina, kun olo tuntuu ahdistavalta, jännittyneeltä tai pelokkaalta.

Lähde: Martin, M., Heiska H., Syvälahti A. & Hoikkala M. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle.

NISKA-HARTIARENTOUTUS

Istu selkä suorana mukavassa asennossa ja anna käsivarsien riippua rentoina sivuilla.

Rentouta hartia- ja niskalihakset ja hengitä rauhallisesti. Voit myös sulkea silmät.

Vie uloshengityksen aikana pää hitaasti oikealle ja sisäänhengityksellä palauta pää keskelle.

Vie uloshengityksen aikana pää hitaasti vasemmalle ja sisäänhengityksellä palauta pää keskelle.

Uloshengityksellä taivuta pää hitaasti eteenpäin ja paina leuka kaulaa vasten. Pidä kuitenkin selkä suorana ja hartiat rentoina. Sisäänhengityksellä palauta pää keskelle

Toista muutaman kerran oman hengityksen tahtiin.

Avaa silmät ja ravistele lopuksi hartiat ja kädet.

RENTOUTUMINEN MUSIIKIN AVULLA

Valitse ja laita soimaan rentoutumiseen sopivaa, rauhallista musiikkia. Mene selin makuulle. Laita silmät kiinni ja hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Tyhjennä ajatukset ja anna musiikin avata tietä mielikuville.



DR. JACOBSONIN PROGRESSIIVINEN LIHASRENTOUTUS

Progressiivinen lihasrentoutustekniikka opettaa kehotietoutta ja vaihteittain etenevää lihasten rentouttamista. Progressiivisen lihasrentoutuksen lähtökohta on ajatuksessa, että lihakset rekisteröivät kiihtymystä ja levottomuutta herättävät ajatukset ja tapahtumat. Lihasjännityksen kasvu puolestaan lisää levottomuutta. Jännitys tulee lihaksiin automaattisesti, stressaavan tilanteen tai yleisen jännittämisen seurauksena. Rentoutumisen ajatellaan vaativan tietoista prosessia, jossa jännitys tiedostetaan ja tietoisesti rentoudutaan. Tekniikka perustuu jännittämisen ja rentouttamisen vuorotteluun. Tiettyä lihasryhmää jännitetään viisi sekuntia, jonka jälkeen vapautetaan lihasryhmä jännityksestä ja keskitytään rentoutuneeseen olotilaan 40 sekuntia. (Jacobson 1938)

nitys tulee lihaksiin automaattisesti, stressaavan tilanteen tai yleisen jännittämisen seurauksena. Rentoutumisen ajatellaan vaativan tietoista prosessia, jossa jännitys tiedostetaan ja tietoisesti rentoudutaan. Tekniikka perustuu jännittämisen ja rentouttamisen vuorotteluun. Tiettyä lihasryhmää jännitetään viisi sekuntia, jonka jälkeen vapautetaan lihasryhmä jännityksestä ja keskitytään rentoutuneeseen olotilaan 40 sekuntia. (Jacobson 1938)

PROGRESSIIVINEN LIHAS-RENTOUTUS YLÄKEHOLLE:

- Istu hyvässä asennossa tuolilla, molemmat jalkapohjat maassa ja kädet jalkojen päällä leväten. Sulje silmäsi.
- Nosta oikea käsi ilmaan ja purista käsi nyrkkiin. Pidä puristus viisi sekuntia. Rentouta käsi voimallisesti takaisin oikean jalan päälle lepäämään. Rentouta 40 sekuntia.
- Purista/jännitä/paina nyt oikean käden kyynärpää oikeaa kylkeä vasten viiden sekunnin ajan. Vapauta jännitys ja rentouta 40 sekuntia.
- Tee samat vasemman käden ja kyynärpään kanssa.
- Kurtista/jännitä otsaa niin, että kulmakarvat painuvat voimakkaasti alaspäin. Jännitä 5 sekuntia, rentouta 40 sekuntia.
- Jännitä poskipäät nyrpistämällä mahdollisimman paljon nenää ylöspäin. Jännitä 5 sekuntia, rentouta 40 sekuntia.
- Jännitä/vedä suu niin pitkäksi viivaksi vaakatasossa kuin saat. Jännitä 5 sekuntia, rentouta 40 sekuntia.
- Kohota/jännitä olkapäät korviin viiden sekunnin ajaksi. Pudota voimallisesti olkapäät alas ja rentouta 40 sekuntia.
- Kohota päälakea ylöspäin ja samanaikaisesti paina hartioita alaspäin, jolloin aikaansaadaan jännitys hartia-alueelle. Jännitä viisi sekuntia, vapauta hartiat ja rentouta 40 sekuntia.
- Vedä lapaluut yhteen voimallisesti (5 sekuntia) ja rentouta (40 sekuntia).
- Jännitä vatsalihakset tiukaksi (5 sekuntia) ja rentouta (40 sekuntia).
- Nauti hetki silmät kiinni rentoutuneesta olostasi. Pikku hiljaa avaa silmäsi ja herättele itsesi venyttelemällä ylävartalon lihaksia.

MIELIKUVAHARJOITUKSIA SELINMAKUULLA

Harjoitellaan hengittämistä selinmakuulla, silmät suljettuina seuraavien mielikuvien avulla.

Tauko: Kiinnitä huomio uloshengityksen jälkeiseen pieneen taukoon ennen sisäänhengitystä. Pidennä tätä taukoa hieman, viivähdä siihen. Se on hellittämisen hetki, paussi, jolloin ei tarvitse tehdä mitään – edes hengittää. Saa olla vain.

Aallot: Hengittele kädet vatsan päällä. Tunne käsillä, miten aallot nousevat ja laskevat. Mielikuva meren aalloista rentouttaa ja rauhoittaa. Aisti tauon paikka aallon pohjalla.

Kuminauha: Kuvittele, että keskivartalosi sisällä on kuminauha, jota voit venyttää sisäänhengityksellä ja hellittää uloshengityksellä. Tauon aikana kuminauha on levossa vatsan pohjalla.

Hissi: Nosta sisään hengittäessä lantion pohjalla oleva hissi ylös ja laske se uloshengityksen aikana alas. Pysähdy jälleen taukoon. Tässä mielikuvassa hengitysliike tapahtuu alhaalta ylöspäin.

Liukumäki: Kuvittele uloshengityksen aikana mielessäsi leikkipuiston liukumäki, jota lasket alas. Vaihtoehtoisesti voit kuvitella laskevasi pyörällä loivaa mäkeä alas. Jokaista liukua seuraa tauko.



AKTIIVISIA HENGITYSHARJOITUKSIA LIIKKEEN AVULLA

Lantion nosto. Makaa selin, polvet koukussa, jalat tukevasti alustalla. Tutki hengityksen ja liikkeen yhdistämistä. Anna hengityksen näyttää sinulle luonnollista tahtia.

- Hengitä sisään ja nosta samalla lantio ylös lattiasta – hengitä ulos, rentouta lihakset vähitellen, kun lasket selkää nikama nikamalta alas. Alhaalla hellitä ja aisti tauon hetki ja lihasjännityksen laukeaminen.
- Vaihda nyt hengityksen suuntaa. Hengitä ensimmäisellä kerralla sisään selinmakuulla, noista sitten lantiota ylös uloshengityksen aikana selkää pyöristäen. Hengitä sisään samalla, kun lasket lantion alas. Anna liikkeen jatkaa siten, että selkä notkistuu kaarelle navan kohotessa kohti kattoa. Jatka liikettä hengityksen tahdissa. Tätä tehdessäsi keskity aistimaan ja nauttimaan selkärankasi liikkeestä: hengittäessäsi sisään selkä notkistuu kaarelle ja uloshengityksen aikana pyöristyy.

Vartalon kierto. Makaa selin, polvet koukussa.

- Hengitä sisään, kierrä samalla polvet oikealle. Hengitä ulos, kierrä pää vasemmalle. Hengittele tässä kiertoasennossa rauhallisesti niin pitkään kuin haluat, aistien kyljen ja kaulan venytys. Palauta sisään hengityksen aikana pää ja polvet yhtä aikaa keskiasentoon. Hellitä ja hengitä rauhassa ulos. Toista kiertoliikettä vuorotellen kumpaankin suuntaan.

Lähteet: Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala M. 2013. Jännittäminen osana elämää - opiskelijaopas.
Martin, M., Heiska H., Syvälahti A. & Hoikkala M. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle.

Lähteet

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. 2 uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Aarnio-Tervo P. Marttinen E. & Passiniemi R. 2010. Nyytin elämäntaitokurssi – opiskelijan opas. Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/elamantaitokurssi/osallistujan-opas/>. Haettu 6.5.2015.
- Blomqvist, K., Salminen, M., Arola, M., Hiltunen, T. & Tarjanne, A. 2010. Omin jaloin -työkirja. Espoo: Star-Offset Oy.
- Jacobson, E. 1938. Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press
- Hellqvist, E., Kahenvirta, T., Kettunen, M., Sotamaa, I., Vaittinen, H., & Väkeväinen, E. Elämisen taitoja – oppimateriaali yläkouluikäisille. Pdf-julkaisu. <http://www.vantaanseurakunnat.fi/elamisen-taitoja-oppimateriaali-ylakouluikaisille#>.
- Hirvonen, R. & Karvonen, H. 2010. Henkisen työsuojelutoimintaohjelman kehittäminen organisaatiolle –työkirja. Työsuojelurahasto. Pdf-julkaisu. https://www.tsr.fi/c/document_library/get_file?folderId=13109&name=DLFE-2045.pdf
- Kestilä, L., Määttä, M. & Peltola, M. 2011. Rakenteet. Teoksessa Määttä, M. & Tolonen, T. (toim.) Annettu, otettu, itse tehty: Nuorten vapaa-aika tänään. Julkaisuja 112. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Laatikainen T. (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. SOLVER-palvelut Oy.
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti 25/2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Lähteenmäki, M., Alakylä, M., af Ursin, P. & Lagström, H. 2012. Nuorten hyvinvointi ja vanhemmuus – selvitys Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry:n Murkkuneuvola –hankkeeseen. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus.
- Martin M., Heiska H., Syvälahti A. & Hoikkala M. 2013. Jännittäminen osana elämää – opiskelija-opas. Brand ID.
- Martin M., Heiska H., Syvälahti A. & Hoikkala M. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Multiprint Oy.
- Rönkä A., Viheräkoski J., Litsilä R. & A-M. Poikkeus 2002. Nuoret ja vanhemmat perhesuhteiden muutoksessa, 51 – 70. Teoksessa Rönkä A. & Kinnunen U. (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J.E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovai-

kutuksen ja oppimisen ydin. Juva: Bookwell Oy.

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta iloon. Tieteessä tapahtuu 29 (4-5), 3–6.

Salmela-Aro 2014. Nuoret tarvitsevat tukea siirtyessään lukioon. Jyväskylän yliopisto. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2014/12/tiedote-2014-12-05-11-01-50-367583>. Haettu 5.11.2015.

Schraml, K., Perski, A., Grossi, G. & Simonsson-Sarnecki, M. 2011. Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle and self-esteem. *Journal of Adolescence* 34, 987-996.

Stressiposteri, YTHS - Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, Turku.

Tuimala L. 2013. Kehonkuvani -> harjoitepankki. <http://www.kehonkuva.com/>. Haettu 22.6.2015.

Liitteet

ESIMERKKI RENNOX-RYHMÄN OHJELMARUNGOSTA

1. TAPAAMINEN

- välipala
- fiiliskierros kuvakortteja käyttäen
- esittäytyminen, tutustuminen
- ryhmän säännöt ja tapaamisajankohdat
- RennoX-ryhmässä käsiteltävien teemojen ja sisältöjen esittelyä
- ryhmäläisten toiveiden ja tavoitteiden kartoitus
- loppurentoutus

2. TAPAAMINEN

- välipala
- fiiliskierros kuvakortteja käyttäen
- jaetaan ja esitellään Jännittäminen osana elämää –opas
- toiminnallinen osuus
- jännitysoireet
- kotitehtävän anto: Elämänjana/oma jännityshistoria
- loppurentoutus

3. TAPAAMINEN

- välipala
- fiiliskierros kuvakortteja käyttäen
- kotitehtävän purku
- kotitehtävä: Pieni tavoite viikossa
- loppurentoutus

4. TAPAAMINEN

- välipala
- fiiliskierros kuvakortteja käyttäen
- toiminnallinen osuus
- jännitystä aiheuttavat ja sitä helpottavat asiat
- esiintymisjännitys
- loppurentoutus

5. TAPAAMINEN

- välipala
- fiiliskierros kuvakortteja käyttäen
- stressin tunnistaminen ja oireet
- stressistä palautuminen
- esitellään erilaisia rentoutumisharjoituksia
- loppurentoutus

6. TAPAAMINEN

- välipala
- fiiliskierros kuvakortteja käyttäen
- itsetuntemus ja minäkuva
- omat vahvuudet
- loppurentoutus

7. TAPAAMINEN

- välipala
- toiminnallinen osuus
- fiiliskierros kuvakortteja käyttäen
- ajankäyttö
- aikavarkaat
- loppurentoutus

8. TAPAAMINEN

- välipala
- fiiliskierros kuvakortteja käyttäen
- elämän tärkeät asiat
- omat arvot
- loppurentoutus

9. TAPAAMINEN

- välipala
- fiiliskierros kuvakortteja käyttäen
- teemojen kertaus
- palautteet ryhmäläisiltä
- päätöskahvit
- mahdollinen jatko-ohjaus, keskusteluavun tarjoaminen

”Se oli meille semmonen oma tutkimusmatka” -
RennoX-hyvinvointiryhmä
lukiolaisnuorten silmin
(Salo 2015)

