

1010/99

1420

RENTONA KOULUSSA? - KARTOITUS NELJÄSLUOKKALAISTEN OPPILAI-
DEN KOKEMUKSISTA KOULUSSA TOTEUTETTAVASTA RENTOUTUKSES-
TA

Satu Korhonen

Sari Kuusisto

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevät 1999

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

Lausunto Satu Korhosen ja Sari Kuusiston pro gradu -tutkielmasta:

“Rentona koulussa”

Aiheen valinta on omaperäinen ja ennakkoluuloton. Ajankohtaiseksi sen tekee varsinkin se, että koulumaailma on peruskoulun ala-asteellakin tullut jollain tapaa levottomammaksi kuin ennen, ja lasten on vaikea keskittyä koulutyöhön.

Teorian ja tutkimusasetelman suhde työssä on hyvä, ja empiirinen asetelma vaikuttaa monipuoliselta ja selkeältä. Tutkimuksen kirjallinen lähdeaineisto on runsas, tuore ja riittävän kansainvälinen. Rentoutusta onkin meillä peruskoulun tasolla tutkittu hyvin vähän, joten siinäkin mielessä tällainen työ on tervetullut.

Kehitely rentoutusohjelma on niinkään monipuolinen ja pääosin peruskoulun ala-asteelle soveltuva. Lasten rentoutumisen tarvetta koulutyön lomassa mm. stressin vuoksi käsitellään asiallisesti ja seikkaperäisesti. Lasta ymmärtävä ote, joka työtä leimaa, on välttämätön, mikäli opettaja haluaa osaltaan ehkäistä ja hallita oppilaiden stressiä.

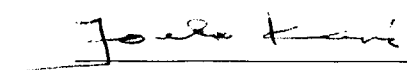
Rentoutumismenetelmien ja niiden vaikutusten kuvaus kirjallisuuden pohjalta on työn empiiristä osaa ajatellen relevanttia. Näin ollen jo tutkielman taustaosa muodostuu mielenkiintoiseksi ja hyödylliseksi käytännön opetustyötä ajatellen.

Karvosen “kolmen komponentin asenneteoria” vaikuttaa aluksi hiukan irralliselta, mutta myöhemmin senkin tarpeellisuus käy ilmi, kun tekijät tutkivat selkeästi erikseen “suhtautumista rentoutukseen” ja rentoutumiskokemuksia. Verraten hyvin tekijät koostavat tutkimuksensa viitekehyksen hyvin erilaisista aineksista: fysiologisista, psykologisista ja sosiaalisista.

Metodiluku on huolella laadittu, mutta jää silti tavanomaiseksi sisältämättä omia oivalluksia. Tuloksissa on rentoutuksen käyttöä opetuksessa vahvistavaa evidenssiä, joskaan saadut tulokset eivät ole täysin ristiriidattomia. Taitava rentoutukseen suhtautumisen ja rentoutusvaikutusten kokemuksen erittely johtaa siihen, että tekijät ovat pystyneet työssään raportoimaan myös negatiiviset kokemukset asiallisesti. Siksi pohdintakin vaikuttaa luotettavalta.

Mielestämme työ täyttää epäilyksettä pro gradu -tutkielmalle asetettavat vaatimukset siitäkin huolimatta, että työ ei ehkä täysin tavoita oppimisen kokonaisluonnetta, koska varsinaisiin oppimistuloksiin ei puututa suoranaisesti tutkimuksen muuttujien avulla. Esitämme työstä yksimielisesti arvosanaa *magna cum laude approbatur*.

Jyväskylässä 22.2.1999



Jouko Kari



Tiina Nikkola

TIIVISTELMÄ

Korhonen Satu & Kuusisto Sari: Rentona koulussa? - kartoitus neljäsluokkalaisten oppilaiden kokemuksista koulussa toteutettavasta rentoutuksesta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kevät 1999. 131 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia neljäsluokkalaisten oppilaiden käsityksiä rentoutuksesta sekä suhtautumista koulussa toteutettavaan rentoutukseen. Lisäksi kartoitettiin oppilaiden kokemuksia rentoutuksen vaikutuksista sekä rentoutustilanteessa huomioon otettavia asioita.

Tutkimuskohteena oli jyväskyläläisen ala-asteen 23 neljännen luokan oppilasta. Aineisto kerättiin maaliskokuussa 1998 kuuden viikon aikana. Neljä viikkoa kestäneen rentoutusjakson aikana oppilaille pidettiin rentoutusharjoituksia keskimäärin kolme kertaa viikossa. Jakson aikana oli yhteensä 21 harjoitusta, jotka perustuivat Schultzin autogeeniseen rentoutukseen, mielikuvarentoutukseen ja Jacobsonin progressiiviseen rentoutukseen. Tutkimuksen aineisto kerättiin havainnoimalla, kyselyillä ja haastattelemalla. Ensimmäisellä viikolla opettajaa haastateltiin ja oppilaat vastasivat ensimmäiseen kyselyyn. Toisella viikolla aloitettiin rentoutusharjoitukset. Rentoutusharjoitusjakson jälkeen oppilaat vastasivat toiseen kyselyyn ja opettajaa sekä kymmentä harkinnanvaraisesti valittua oppilasta haastateltiin. Noin kuukauden kuluttua rentoutusjakson päättymisestä oppilaille pidettiin kolmas kysely.

Tutkimuksen mukaan suurin osa oppilaista suhtautui rentoutukseen myönteisesti ja piti sitä hyödyllisenä. Oppilaat kokivat, että rentoutusten jälkeen oli helpompaa keskittyä opetuksen seuraamiseen. Lisäksi he olivat havainneet, että luokka oli hieman rauhallisempi rentoutuneena, mutta osa rentoutuksen vaikutuksista oli lyhytkestoisia. Tutkimuksen mukaan rentoutusta on mahdollista käyttää koulussa luonnollisena osana luokanopettajan työskentelyä. On kuitenkin otettava huomioon, että kaikki oppilaat eivät pidä rentoutuksesta koulussa, sillä he saattavat kokea koulun paikkana, jossa ei voi rentoutua. Oppilaan suhtautuminen koulussa toteutettavaan rentoutukseen voi muuttua, kun hän saa lisää tietoa ja kokemusta aiheesta. Kielteinen suhtautuminen rentoutusta kohtaan voi muuttua myönteiseksi, kun oppilas kokeilee henkilökohtaisesti rentoutusta.

Rentoutumiseen vaikuttavat harjoitusten lisäksi muun muassa rentoutujan aikaisempi tieto, ennakkokäsitykset ja odotukset aiheesta. Siksi yksilöiden kokemuksia rentoutumistilanteista voidaan yleistää vain suurpiirteisesti.

Avainsanat: rentoutus, rentoutusmenetelmät, rentoutuminen, stressi, koulu

ESIPUHE

Innostuksemme rentoutusaiheisen tutkimuksen tekemiseen syntyi proseminaarisesitelmää viimeistellessämme. Olimme selvittäneet kirjallisuuteen perehtyen miten rentoutusta voisi käyttää opetusvälineenä ala-asteella. Halusimme teoreettisen tarkastelun jälkeen kokeilla käytännössä, miten rentoutus vaikuttaa koulunkäyntiin oppilaiden kokemana.

Mieleenpainuvan tutkimusprosessin mahdollisti osaltaan luokanopettaja Juha Toikkanen, joka antoi meille mahdollisuuden kokeilla rentoutusta luokassaan. Hänen lisäksi kiitämme antoisasta yhteistyöstä myös luokan oppilaita, jotka innokkaasti lähtivät mukaan rentoon seikkailuun. Tutkimuksen teko vaati runsaasti apujoukkoja. Kiitämme ennakkoluulotonta ohjaajamme kasvatustieteen professori Jouko Karia ja kannustajaamme puheviestinnän lehtori Tiina Nikkolaa. Lisäksi ATK-aiheinen kiitos Timo Korvolle. Kiitos perheillemme siitä, että muistutitte meitä myös itse rentoutumaan aiheen teoreettisen käsittelyn ohella. Työn tekeminen vaati kärsivällisyyttä myös ystävillemme, kiitokset teille ymmärtämisestä ja tsempeistä. Erityiskiitokset kasvatustieteen maisteri Erja Kousalle, kun työkiireidesi ohella jaksoit lukea työmme kriittisesti läpi.

Suurimmat kiitokset ja lämpimät halaukset annamme toisillemme. Pysyimme rentona parivaljakkona, jota salakavala stressi ei pystynyt lannistamaan. Nyt hengitämme syvään ja rauhallisesti: voimme ansaitusti siirtyä leppoisaan alfa-tilaan.

Jyväskylässä Ystävänpäivänä 14.2.1999



Satu Korhonen

&



Sari Kuusisto

Oma huone.

Katsoin minun Playstationia.

Tuntui lämpimältä.

SISÄLTÖ

1 “MITEN RENTOUTUS MUKA LIITTYY KOULUUN?”	8
2 RENTOUTUMINEN	10
2.1 Rentoutuminen - luonnon oma lääke	10
2.1.1 Hyvä paha stressi	11
2.1.2 S-O-R rentoutuksessa	12
2.1.3 Suggestio rentoutuksessa	13
2.1.4 Keskittymällä rennoksi	13
2.2 Hyvinvointia rentoutumalla	14
2.2.1 Rentoutumisen psykologisia vaikutuksia	15
2.2.2 Rentoutumisen fysiologisia vaikutuksia	15
2.2.3 Rentoutumisen sosiaalisia vaikutuksia	16
2.3 Lapsen rentoutumisen tarve	17
2.4 Lapsen rentoutumiskyky	18
3 RENTOUTUMISEN FYSIOLOGIAA	19
3.1 Autonominen hermosto	19
3.2 Aivojen vireystilojen vaihtelu	20
3.2.1 Retikulaarinen aktivaatiojärjestelmä	21
3.2.2 Limbinen järjestelmä	22
3.3 Vireystilan yhteys suorituskyykyyn	22
4 RENTOUTUSMENETELMIÄ	25
4.1 Rentoutusmenetelmien jaottelu	25
4.2 Psykologisia rentoutusmenetelmiä	25
4.2.1 Schultzin autogeeninen rentoutus	25
4.2.2 Mielikuvarentoutus	27
4.2.3 Jooga ja meditaatio	28
4.3 Fysiologisia rentoutusmenetelmiä	30
4.3.1 Jacobsonin progressiivinen rentoutusmenetelmä	30
4.3.2 Hengitysmenetelmät	32

5 RENTONA KOULUSSA	34
5.1 Oppilaiden suhtautuminen rentoutukseen koulussa	34
5.1.1 Asenteen muodostumiseen vaikuttavat tekijät	34
5.1.2 Asenteiden muuttuminen	35
5.2 Tutkimuksia rentoutuksesta koulussa	36
5.3 Rentoutushetken toteuttaminen	40
5.3.1 Ohjattu oppimiskokemus	41
5.3.2 Rentoutusharjoitusten soveltaminen kouluun	42
6 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET PERUSTEET	47
6.1 Tutkimuksen tarkoitus	47
6.2 Tutkimusongelmat	48
7 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	49
7.1 Tutkimuksen kohderyhmä	49
7.2 Tutkimuksen eteneminen	49
7.3 Aineistonkeruu	50
7.3.1 Havainnointi luokassa	51
7.3.2 Rentoutusharjoitukset	53
7.3.3 Haastattelut	56
7.3.4 Kyselyt	58
7.4 Aineiston käsittely ja analysointi	59
7.5 Tutkimuksen luotettavuus	60
8 OLLAAN LÖTKÖNÄ - NELJÄSLUOKKALAISTEN KOKEMUKSIA RENTOUTUMISESTA	63
8.1 Oppilaiden käsityksiä rentoutumisesta	63
8.2 Oppilaiden suhtautuminen koulussa pidettävään rentoutukseen ...	65
8.3 Rentoutuksen vaikutuksia oppilaiden mukaan	71
8.3.1 Psykologisia vaikutuksia	71
8.3.2 Fysiologisia vaikutuksia	72
8.3.3 Sosiaalisia vaikutuksia	74
8.4 Oppilaiden mielipiteitä rentoutuksen toteuttamisesta koulussa	81

9 RENTOUTUMISEN MERKITYS KOULUTYÖSSÄ	88
LÄHTEET	92
LIITTEET	103
Liite 1: Yhteydenotto kouluille	103
Liite 2: Kirje oppilaiden vanhemmille	104
Liite 3: Kyselylomake 1	105
Liite 4: Kyselylomake 2	108
Liite 5: Kyselylomake 3	112
Liite 6: Opettajan haastattelu 1 - haastattelurunko	113
Liite 7: Opettajan haastattelu 2 - haastattelurunko	114
Liite 8: Oppilaan haastattelurunko	115
Liite 9: Rentoutusharjoitukset	116
Liite 10: Esimerkkitaulukko kyselyn vastausten luokittelusta	128
Liite 11: Oppilaiden käsityksiä keskittymisestä	129
Liite 12: Oppilaiden itsenäinen rentoutusharjoittelu jakson jälkeen	130

1 "MITEN RENTOUTUS MUKA LIITTYY KOULUUN?"

Pieni oppilas puree opettajaa käteen, toiset oppilaat liikehtivät levottomina pulpeteissaan. Opettaja joutuu kiinnittämään paljon huomiota työrauhan ylläpitämiseen, mutta silti oppilaat eivät jaksakaan keskittyä tunnilla käsiteltävään aiheeseen. "Koululaiset oireilevat - opettajat väsyvät. Kouluja uhkaa hyvinvointivaje." (Opettaja -lehti 29.5.1988.) Mitä hyvinvointivajeen ehkäisemiseksi voisi tehdä? Stressin kasvaessa ylivoimaiseksi opettaja voi jäädä virkavapaalle akkuja lataamaan, mutta oppilas ei.

Lisääntynyt levottomuus ja häiriökäyttäytyminen koulussa ovat tämän päivän todellisuutta, ja yhä nuoremmilla oppilailta on stressistä johtuvia ongelmia. Luokanopettajat ovat usein voimattomia kohdatessaan näitä ongelmia ja kaipaavat niiden käsittelyyn apukeinoja. Rentoutus koulussa voi olla yksi ratkaisu levottomuuden ja stressin vähentämiseksi. Rentoutuksen vähäinen käyttö luokanopettajan työssä saattaa osittain johtua siitä, että peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa se mainitaan vain liikunnan- ja musiikinopetuksen yhteydessä. Opetussuunnitelma on kuitenkin vain viitteellinen ohje luokanopettajalle, joka itse päättää rentoutuksen käytöstä luokassaan. Käytännössä yhtenä suurena ongelmana on tiedon puute rentoutusmenetelmien käyttömahdollisuuksista koulussa.

Rentoutuminen on ihmiselle elintärkeää, sillä liiallinen stressi rasittaa ihmistä henkisesti ja ruumiillisesti, ja voi aiheuttaa jopa vakavan sairastumisen. Rentoutuksen hyötyjä ihmiselle on tutkittu paljon ja erilaisista rentoutusmenetelmistä on tehty sovelluksia muun muassa työpaikoilla pidettäväksi taukojumpaksi. Viime vuosikymmeninä rentoutuksen myönteisiä vaikutuksia on havaittu myös koulussa. Säännöllisellä rentoutuksella koulussa voidaan lisätä kouluviihtyvyyttä, kehittää luokan ilmapiiriä sekä parantaa oppilaiden oppimiskykyä ja stressinhallintataitoja. Etuna on myös se, että oppilaiden ja opettajan välisen vuorovaikutuksen kehittyessä molemmat osapuolet viihtyvät työssään.

Koulussa toteutettavaa rentoutusta on tutkittu enemmän kvantitatiivisesti kuin kvalitatiivisesti. Aikaisemmat tutkimukset ovat selvittäneet muun muassa rentoutuksen lyhyt- ja pitkäkestoisia vaikutuksia koulunkäyntiin (Hie-

bert & Eby 1985, Setterlind & Uneståhl 1977) sekä vaikutuksia oppilaan keskittymiskykyyn (Relander 1989). Oppilaiden yksilölliset kokemukset eivät ole selvästi tulleet esille useimmissa määrällisissä tutkimuksissa.

Tutkimuksemme syntyi halusta tutkia laadullisesti rentoutusta koulussa, ja sen mahdollisuuksia luokan hyvinvoinnin kehittämiseksi. Halusimme tutkia rentoutuksen merkitystä oppilaiden näkökulmasta. Lisäksi tavoitteenamme oli saada tietoa siitä, miten rentoutus soveltuu oppitunneilla pidettäväksi ja mitä kaikkea opettajan on otettava huomioon rentoutuksen toteuttamista suunnitellessaan. Tarkoituksenamme oli käyttää tutkimuksen rentoutusjakson aikana helposti toteutettavia harjoituksia, jotka eivät vaadi erityisjärjestelyjä. Toivomme tutkimuksestamme olevan hyötyä myös opiskelutovereillemme ja jo työssä oleville luokanopettajille.

2 RENTOUTUMINEN

2.1 Rentoutuminen - luonnon oma lääke

Rentoutuminen voidaan nähdä joko tilana tai menetelmänä. Rentoutuminen on ihmisen luonnollinen olotila, jolloin toiminnassa käytetään vain tarvittava määrä energiaa (Matilainen 1986, 2; Setterlind & Uneståhl 1977, 104). Rentoutuminen ei ole tekemistä tai suorittamista, vaan se on kehon kuuntelemista ja ymmärtämistä sekä ihmisessä olevan energian vapauttamista (Aalto-Parviainen 1985, 16; Hyyppä & Partinen 1985, 15; Kohler 1969, 9, 19). Ihminen rentoutuu luonnollisimmin nukkuessaan (Felix 1988, 107). Vaikka uni on tavallaan passiivinen olomuoto, se on silti tavallisin stressinhallintakeino (Hyyppä & Partinen 1985, 15).

Fysiologisesti rentoutuminen on lihasjännitykselle vastakkainen tila, jolloin lihakseen tuleva hermoärsytys on pienimmillään (Jacobson 1976, 150). Näin ollen rentoutuminen on vapautumista jännityksestä sekä parhaan mahdollisen vireystilan saavuttamista, jolloin ihminen toimii hyvin ja tasapainoisesti. Rentoutumista voidaan kuvata myös tajunnan tilojen vaihteluna. Rentoutuessaan ihminen on valveilla vaikkakin muuttuneessa tietoisuuden tilassa (Kataja 1996, 6).

Rentoutuminen on aina kokonaisvaltainen tapahtuma, sillä se on samalla sekä fyysinen että psyykinen kokemus (Romar 1984, 17). Lihasten rentoutumista seuraa mielen rentoutuminen ja päinvastoin (Enqvist, Jakobson & Wiegand 1987, 70; Eberspächer & Fanck 1985, 96 - 97). Erilaisten rentoutusmenetelmien tarkoituksena on auttaa ihmistä keskittymään itseensä ja oppia rentoutumaan. Rentoutumisen taidon oppiminen ei tapahdu hetkessä tai aivan itsestään (Hakala 1982, 31; Jacobson 1976, 164). Jokainen voi oppia rentoutumaan, jos suhtautuu asiaan kärsivällisesti ja ennakkoluulottomasti (Fahler 1971, 46). Kaikki eivät kuitenkaan opi koskaan rentoutumaan yksin. Silloin rentoutumisessa tarvitaan ohjaavan henkilön apua.

2.1.1 Hyvä paha stressi

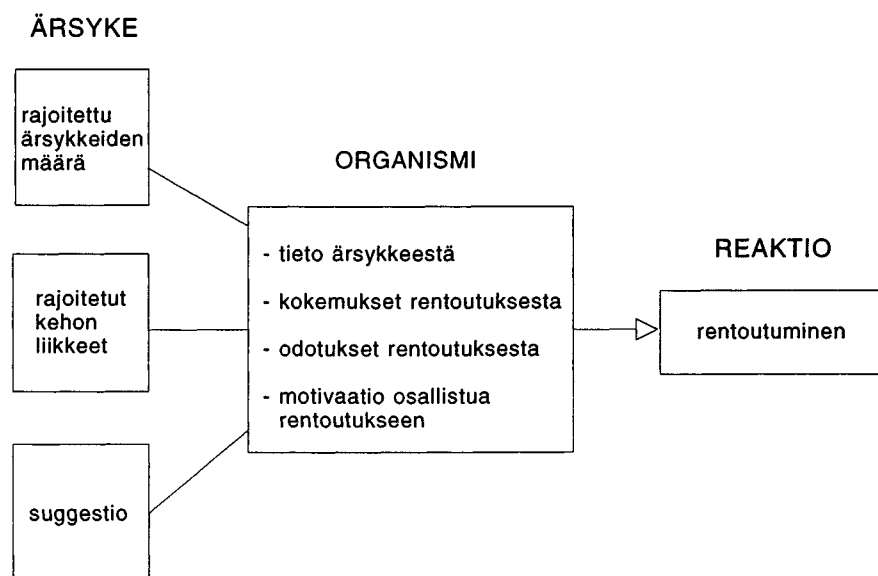
Stressi kuuluu ihmisen jokapäiväiseen elämään. Se vaikuttaa hyvinvointiin, niin terveyteen kuin sairastumiseenkin. (Selye 1956, 261.) Jencksin (1977, 43) sanoin *“stressi on elämää ja elämä on stressiä”*. Stressi käsitetään yleensä rasituksena ja henkisenä paineena, joita ihminen kokee liian suurten vaatimusten edessä (Enqvist ym. 1987, 58). Miller (1986, 10, 23) määrittelee stressin olevan elimistön ruumiillisten ja henkisten osatekijöiden tapa reagoida siihen, mitä elimistöltä vaaditaan. Rentoutuksen yhtenä tavoitteena on toisaalta hallita haitallisia stressitekijöitä ja toisaalta estää niitä saamasta yliotetta elämässä.

Stressi ei välttämättä ole haitallista, sillä tietty määrä paineita ja jännitystä kuuluu elämään (Gmelch 1983, 10; Helin 1996, 291 - 292; Setterlind & Uneståhl 1977, 3; Sutcliffe 1992, 8). Hyvä stressi, eustressi, on yleensä hallittavissa, ja se tuo elämään tarvittavan määrän jännitystä. Esimerkkejä eustressistä ovat naimisiinmeno tai valmistuminen koulusta. Distressi sen sijaan on haitallista ihmiselle, sillä se rasittaa jatkuvasti puolustusmekanismeja ja voi aiheuttaa stressioireita, jopa erilaisia sairauksia. (Cooper 1982, 26; Jacobson 1976, 131; Sandström 1983, 6; Sylwester 1983, 4.) Esimerkiksi avioeron tai elämänkumppanin kuoleman aiheuttama jännittyneisyys horjuttaa autonomisen hermoston sympaattisen ja parasympaattisen puolen tasapainotilaa, joka on terveenä pysymisen edellytys (Sutcliffe 1992, 10; Toivanen T. 1994, 16 - 17).

Stressistä tulee haitallista, jos se kuormittuu pitkäksi aikaa ilman, että se pääsee purkautumaan toiminnan kautta (Rathbone 1969, 8). Yksilön on osattava kuunnella kehoaan, jotta hän voi hallita stressiään ja hyödyntää sitä oikein (Gmelch 1983, 13). Väsymys, masentuneisuus tai unettomuus ovat kehon antamia merkkejä liiallisesta stressistä, mutta myös liian vähäisestä stressistä. Monet ihmiset ovat tulleet immuuneiksi havaitakseen näitä varhaisia varoituksia. Syynä tähän voi olla se, etteivät he ole oppineet kunnollisia stressinhallintakeinoja, kuten rentoutumista. (Hiebert & Eby 1985, 205.)

2.1.2 S-O-R rentoutuksessa

Ruotsalainen psykologi Michael Ben-Menachem (1978) on kehittänyt behavioristisesta ärsyke-organismi-reaktio -teoriasta S-O-R -mallin rentoutumisen määrittelyyn (ks. kuvio 1). Se pätee hänen mukaansa kaikkiin rentoutusmenetelmiin. S-O-R-malli ottaa huomioon kolme rentoutustapahtumaan kuuluvaa elementtiä: ärsykeen, yksilön ja reaktion. Ärsyke eli stimulus (S) sisältää kolme tekijää: rajoitetut ärsykkeet, rajoitetut kehon liikkeet sekä rentoutusharjoitukseen kuuluvat kehotukset eli suggestiot. Yksilön eli organismin (O) rentoutumiseen vaikuttavat tieto ja aiemmat kokemukset rentoutuksesta sekä odotukset ja motivaatio sitä kohtaan. Näin ollen rentoutustapahtumassa ilmenevä reaktio (R) koetaan yksilöllisesti. (Ben-Menachem 1978, 2 - 3; Setterlind 1983a, 222.) Ben-Menachem määrittelee rentoutumisreaktion muuttuneeksi tietoisuuden tilaksi (altered state of consciousness). Siitä käytetään myös nimityksiä suggestioalttiustila ja rentoutumistila eli alfa-tila (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 1992, 577). Rentoutumistilassa tietoinen ja alitajuinen mieli toimivat yhteistyössä.



Kuvio 1. S-O-R -malli rentoutuksessa (Ben-Menachem 1977, Setterlindin mukaan 1983, 222).

2.1.3 Suggestio rentoutuksessa

Rentoutuksessa suggestiolla tarkoitetaan ärsykettä, joka vaikuttaa rentoutujan toimintaan. Se on yleensä sanallinen kehoitus, joka vaikuttaa lihaksesta lähtevän tai tiedostamattoman havaitsemisen kautta rentoutumisen kokemiseen. (Fahler 1971, 21; Kojo 1984, 163; Setterlind 1983a, 46.) Suggestioiden avulla ohjaututaan rentouteen ja takaisin valvetilaan (Ihamuotila 1998, 103). Suggestio voi olla joko yksilön ulkopuolelta tuleva heterosuggestio tai yksilön itsensä aikaansaama autosuggestio eli itsesuggestio (Fahler 1971, 25, 30). Sisällöltään se voi olla myönteinen tai kielteinen (Kojo 1984, 163; Ihamuotila 1998, 104). Suggestioiden avulla on mahdollista ohjata alitajunnan voimavaroja, kuten muistivaraston käyttöä, keskittymistä ja pitkäjännitteisyyttä. Rentoutuksessa suggestio voi olla esimerkiksi: "tunnet olosi rauhalliseksi ja kehosi lämpimäksi".

Rentoutujan tulee ottaa huomioon, etteivät suggestiot aiheuta pysyviä muutoksia hetkessä (Fahler 1971, 59). Vaikka jokainen yksilö on altis suggestioille, niiden vaikutukset riippuvat rentoutuksessa yksilön rentoutumistilan syvyydestä (Fahler 1971, 45). Ollilan (1985, 25) mukaan 7 - 14 -vuotiaat ovat kaikkein vastaanottavaisimpia suggestioille, sillä he käyttävät mielikuvitustaan herkemmin kuin aikuiset. Suggestio vaikuttaa sitä tehokkaammin mitä useammin sitä toistetaan (Ihamuotila 1998, 105).

2.1.4 Keskittymällä rennoksi

Keskittyminen ja rentoutuminen liittyvät läheisesti toisiinsa. Yksilö rentoutuu aina keskittyessään johonkin asiaan (Sellman 1997, 37). Keskittyminen on sitä, että ajatukset ja huomiokyky kohdistetaan tarkoituksenmukaisesti tiettyyn asiaan. Se ei ole ajatusten analysointia tai mietiskelyä vaan tila, joka mahdollistaa asian analysoinnin ja oppimisen. (Björkman 1982, 194; Sellman 1997, 37.) Keskittymisen pitäisi olla luontevaa, ajatusten kohdistamista tekemiseen. Keskittymisen taidon oppimisen jälkeen keskittyminen tapahtuu itsestään.

(Björkman 1982, 194.) Keskittyminen on yksilöllistä, ja siihen vaikuttavat monet tekijät, kuten halut, tunteet, kokemukset, motivaatio ja älykkyys (Ihalainen 1977, 193; Kokkonen 1995, Sellmanin 1997, 37 mukaan). Lastenkin keskittymiskyvyissä on eroja, mutta keskittymisen taitoa voidaan kehittää harjoittelemalla (ks. Suinn 1987, 47). Keskittymiskykyä on mahdollista kehittää rentoutuksen avulla.

Lasten ja aikuisten keskittymiskyky on erilainen. Lapsen toiminnan tarve on suuri, eikä hän pysty olemaan kovin pitkää aikaa paikallaan ja keskittymään yhteen asiaan (Paananen 1985, 32). Lapsi tarvitsee jo pienen hetken kuluttua uutta toimintaa. Keskittymiskykyä tulisi kehittää ja lisätä jo ennen koulun aloittamista, sillä koululaisena lapsen on pystyttävä keskittymään vähintään 5 - 10 minuuttia samaan asiaan. Ihalaisen (1977, 192) mukaan hyvä keskittymiskyky on yksi koulumenestyksen tärkeimpiä edellytyksiä.

2.2 Hyvinvointia rentoutumalla

Rentoutuminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, jolloin yksilön psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Toivanen H. 1994, 16). Esimerkiksi psyykkiset jännitykset lisäävät lihasjännitystä, ja vastaavasti lihasten kestojännitys voi ilmetä psyykkisesti (Toivanen 1986, 938). Rentoutuminen vaikuttaa ihmisiin yksilöllisesti, esimerkiksi toiselle se on enemmän fyysinen kuin psyykkinen kokemus. Kuitenkin rentoutuminen vaikuttaa ihmiseen aina sekä fyysisesti että psyykkisesti.

Rentoutuksella voidaan vaikuttaa stressin oireisiin, mutta varsinaista stressin aiheuttajaa sillä ei välttämättä pystytä poistamaan. Pelkästään oireisiin tarttuminen ei riitä, vaan ongelmien todellisiin syihin tulee puuttua. Rentoutuksella saavutettava apu on vain hetkellistä, jos oireiden taustalla olevaan aiheuttajaan ei puututa. (Enqvist ym. 1987, 70; Karasek & Theorell 1990, 7; Toivanen 1995, 7.)

2.2.1 Rentoutumisen psykologisia vaikutuksia

Rentoutus parantaa keskittymis- ja suorituskkyä sekä poistaa jännitystiloja, alakuloisuutta ja unettomuutta. Lisäksi sillä voidaan vaikuttaa ehkäisevästi muun muassa ärtyneisyyteen, väsymykseen, fobioihin ja pakkomielteisiin. (Angers, Bilodeau, Bouchard, Luthé, Mailhot, Trudeau & Vallières 1975, Setterlindin 1983a, 144 mukaan; Helin 1995, 8; Helin 1996, 297.) Rentoutuminen vaikuttaa oppimisen edellytyksinä oleviin valmiuksiin lisäämällä rauhallisuutta ja kehittämällä itsetuntoa ja minäkuvaa sekä lyhyt- ja pitkäkestoista muistia (ks. Angers ym. 1975, Setterlindin 1983a, 143 mukaan; Lindh 1983, 71; Murdock 1987, 6, 14). Psykkisesti rentoutunut ihminen on vireä, keskittymiskykyinen ja vastaanottavainen (Suonperä 1993, 44). Hän nauttii elämästään ja tuntee itsensä hyvinvoivaksi ja onnelliseksi. Kiireinen, stressaantunut ja ahdistunut ihminen on psyykkisesti rentoutuneen ihmisen vastakohta.

2.2.2 Rentoutumisen fysiologisia vaikutuksia

Ihmisen rentoutuessa sympaattisen hermoston toiminta hidastuu ja parasympaattinen hermosto alkaa toimia aktiivisemmin, jolloin keho rauhoittuu ja rentoutuu. Rentoutumisen vaikutuksesta hengitystiheys ja sydämenlyöntitiheys vähenevät, kehon lämpötila nousee ja ihon sähkönjohtokyky lisääntyy. Säännöllinen rentoutuminen syventää hengitystä, edistää verenkiertoa, alentaa verenpainetta, nostaa kipukynnystä ja parantaa vastustuskykyä (Benson, Beary & Carol 1974, 38; Felix 1988, 78; Kirsta 1992, 102; Setterlind 1983a, 228; Setterlind & Uneståhl 1977, 6; Vuorio 1984, 31). Lisäksi rentoutus tehostaa hermojen ja lihasten yhteistyötä (Helin 1995, 8; Helin 1996, 297). Näin ollen rentoutusharjoituksilla voidaan muun muassa lisätä vireyttä ja poistaa lihasten jännitystä.

Rentoutuksella voidaan vaikuttaa psykosomaattisiin oireisiin, jotka ovat yleensä stressin tai jännitystilan aiheuttamia. Lapsilla yleisimpiä fyysisiä oireita ovat punastuminen, änkytys, vatsakivut, päänsärky, allergiset ihottumat,

unihäiriöt ja tyttöjen kuukautishäiriöt (Enqvist ym. 1987, 60; Liikkanen 1975, 26 - 27; Setterlind 1983a, 19). Näiden lisäksi rentoutuksella voidaan vaikuttaa aikuisilla yleisimmin esiintyviin stressin oireisiin, kuten masentuneisuuteen, unettomuuteen, sydämen- ja vatsantoimintaan, ihottumiin ja seksuaalisiin vaikeuksiin (ks. Cooper 1982, 24; Enqvist ym. 1987, 59 - 60; Ihamuotila 1998, 369; Lazarus 1967, 152; Relander 1989, 31). Rentoutunut ihminen väsyä ja sairastaa vähemmän (Toivanen 1986, 940). On väitetty, että 20 minuutin hyvä rentoutuminen vastaa neljän tunnin unta (Kataja 1996, 12).

Rentoutus kehittää kehontuntemusta. Toivasen (1995, 7) mukaan se tapahtuu melko hitaasti. Toivasen tutkimuksissa monet koehenkilöt oppivat tunnistamaan ja laukaisemaan lihasjännityksiään kehonosissa vasta kuuden kuukauden rentoutusharjoittelun jälkeen.

2.2.3 Rentoutumisen sosiaalisia vaikutuksia

Rentoutunut ihminen on yleensä sosiaalisempi kuin stressaantunut ihminen. Hän voi hyvin ja kykenee pitämään läheiset ihmissuhteensa paremmassa kunnossa. (Toivanen 1986, 940.) Rentoutuneiden ja tasapainoisten ihmisten välinen vuorovaikutus on rauhallisempaa kuin stressaantuneiden. Silloin pystytään käsittelemään paremmin erimielisyyksiä sekä kunnioittamaan toisten tarpeita. (Eberspächer & Fanck 1985, 31.)

Rentoutus vaikuttaa sosiaalisesti myös koulunkäyntiin. Se voi parantaa opettaja-oppilas -suhdetta sekä oppilaiden keskinäisiä suhteita (Angers ym. Setterlindin 1983a, 144 mukaan; Murdock 1987, 103). Rentoutus vaikuttaa myönteisesti rentoutujien, kuten oppilaiden suhtautumiseen toisiinsa esimerkiksi silloin, kun rentoutusharjoitusten jälkeen luokassa keskustellaan kokemuksista ja tuntemuksista yhdessä (ks. Vuorio 1984, 31). Vuorovaikutuksen kehittyessä myös luokan ilmapiiri kehittyy ja kouluviihtyvyys voi lisääntyä.

2.3 Lapsen rentoutumisen tarve

Aikuisen rentoutumisen tarpeesta puhutaan usein, samoin siitä, että aikuinen oppii rentoutumaan ja pystyy käyttämään rentoutumista hyväkseen. On tärkeää muistaa, että myös lapsi tarvitsee keinoja stressin hallitsemiseksi. Monet aikuiset luulevat, etteivät lapset koe stressiä, koska heidän ei odoteta ottavan vastuuta tekemisistään. Todellisuudessa lapset kokevat stressiä pelkästään sen vuoksi, etteivät he ymmärrä, mitä heidän ympärillään tapahtuu. (ks. Garmezy 1983, 61; Omizo, Omizo & Suzuki 1988, 267.) Lisäksi nykyajan lapset voivat stressaantua siitä, että he joutuvat elämään vanhempien, opettajien, ikätoverien sekä ympäristön vaatimusten ja odotusten mukaisesti. Asiaa ei helpota se, että he elävät jatkuvasti muuttuvassa maailmassa, jossa he kasvavat aikaisempia sukupolvia nopeammin. (Omizo ym. 1988, 267.) Ei siis ole kovin yllättävää, että erilaisia stressi- ja jännitystiloja on havaittu jopa alle kouluikäisillä lapsilla (Enqvist ym. 1987, 58).

Koulu on yleensä suuri stressin aiheuttaja lapselle (Sylwester 1983, 3). Tyypillisiä kouluun liittyviä stressitekijöitä ovat pitkät koulupäivät, läksyjen ja kokeiden aiheuttama paine sekä vuorovaikutustilanteet muiden oppilaiden ja opettajien kanssa (Enqvist ym. 1987, 64, 67; Liikkanen 1975, 26; Miller 1986, 37; Omizo ym. 1988, 269). Lisäksi stressiä voi aiheuttaa koulu-kiusaaminen ja epäonnistumisen pelko, esimerkiksi jos muut nauravat oppilaan vastatessa virheellisesti (Philips 1978, 37, 40). Lapset ja nuoret, jotka eivät osaa vähentää korkeaa stressiään, voivat olla väsyneitä, masentuneita ja itsetuhoisia tai heillä voi olla erilaisia pelko- ja jännitystiloja (Enqvist ym. 1987, 60; Garmezy 1983, 51; Liikkanen 1975, 26; Omizo ym. 1988, 267). Monet lapset eivät tiedä, miten stressi vaikuttaa heidän kehoonsa (Omizo ym. 1988, 273). He eivät ymmärrä, että esimerkiksi vatsakivut saattavat johtua stressistä.

Millerin (1986, 297) mukaan vanhempien tehtävänä on neuvoa lasta käsittelemään stressiä. On tärkeää, että lapset ja nuoret oppivat kontrolloimaan stressiään ja tarvittaessa pysyttelemään rauhallisina kohdatessaan ongelmia ja paineita (Liukkanen 1996, 4). Myös koulun tulee toimia tämän tavoitteen tukijana (Miller 1986, 287, 297; Sylwester 1983, 4; Omizo ym. 1988,

273). Koulun tulisi auttaa lasta antamalla tietoa siitä, miten hän voi selvitä erilaisista ongelmatilanteista (Sylwester 1983, 4). Koulussa pitäisi kertoa keinoista, joiden avulla stressiä voidaan ehkäistä ja hallita. Rentoutushetket koulussa ovat yksi vaihtoehto lapsen stressinhallintakeinojen kehittämiseksi.

2.4 Lapsen rentoutumiskyky

Setterlindin ja Uneståhlin (1977) mukaan terve lapsi pystyy luonnostaan rentoutumaan kokonaisvaltaisesti. Luontaiseen rentoutumiskykyyn sisältyvät muun muassa oikea hengitystekniikka, elimistön tarpeiden huomiointi ja niiden mukaan toimiminen. Se sisältää myös lihaksen jännittyneisyyden ja rentoutuneisuuden tunnistamisen (Matilainen 1987, 29). Oikealla hengitystekniikalla tarkoitetaan syvähengitystä, jolloin rintakehä, pallea ja vatsa toimivat tasapainoisesti (Aalto & Parviainen 1985, 44). Lapsen luontainen rentoutumiskyky toimii niin, että elimistö reagoi esimerkiksi unentarpeeseen välittömästi. Silloin lapsi saattaa nukahtaa jopa kesken leikkien.

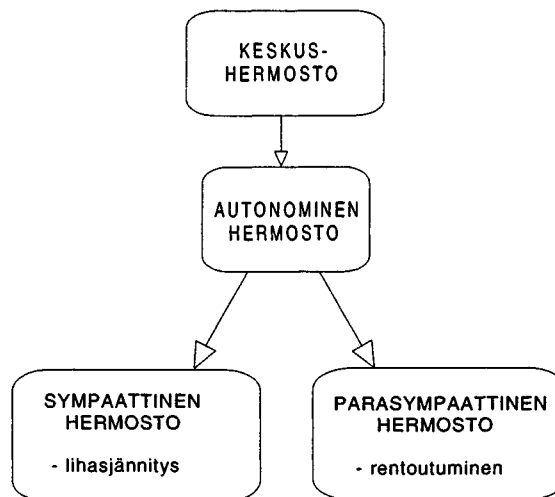
Vanhetessaan lapsi omaksuu ympäristöstään kiireisen elämäntavan, jolloin luontainen rentoutumiskyky heikkenee ja mahdollisesti jopa katoaa (Matilainen 1987, 29; Relander 1989, 27; Laitinen 1986, 182; Setterlind & Uneståhl 1977, 104). Rentoutusharjoitusten avulla se on helppo opetella uudelleen (Jacobson 1938, 31; Setterlind & Uneståhl 1977, 104). Jos koulussa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa aloitettaisiin rentoutusharjoitukset, olisi lapsen helpompaa säilyttää luontainen rentoutumiskyky (Relander 1989, 27). Rentoutumiskyvyn kehittäminen on lapsen fyysisten ja psyykkisten voimien tarkoituksenmukaisen jakamisen ja käytön kannalta tärkeää (Enqvist ym. 1987, 71).

3 RENTOUTUMISEN FYSIOLOGIAA

3.1 Autonominen hermosto

Rentoutumista ohjaa autonominen eli vegetatiivinen hermosto. Se on keskushermoston osa (ks. kuvio 2), joka säätelee tahdosta riippumattomia elintoimintoja. Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon, joilla molemmilla on omat tehtävänsä elintoimintojen säätelyssä. Sympaattisen ja parasympaattisen hermoston toiminnat ovat toisilleen vastakkaisia ja niiden välinen tasapaino vaikuttaa esimerkiksi sydämen, verisuoniston ja hengitysteiden toimintaan. (Kataja 1996, 7.)

Sympaattinen hermosto säätelee ruumiinlämpöä, sydämen lyöntitiheyttä, hengitystä, veren virtausta ja painetta sekä lihasjännitystä (Björkman 1982, 25; Kirsta 1992, 102). Parasympaattinen hermosto puolestaan säätelee hitaita elintoimintoja, kuten ruoansulatusta, lepoa, itkua ja rentoutumista (Aalto-Parviainen 1985, 16). Näin ollen rentoutumisen aikana autonomisessa hermostossa vallitsee parasympaattinen aktiviteetti (Benson ym. 1974, 37; Sandström 1983, 6). Sympaattisen hermoston säädellessä ihmisen ponnistuksia ja pyrkiä parasympaattinen hermosto palauttaa ja tasapainottaa ponnistuksissa kuluneen energian.



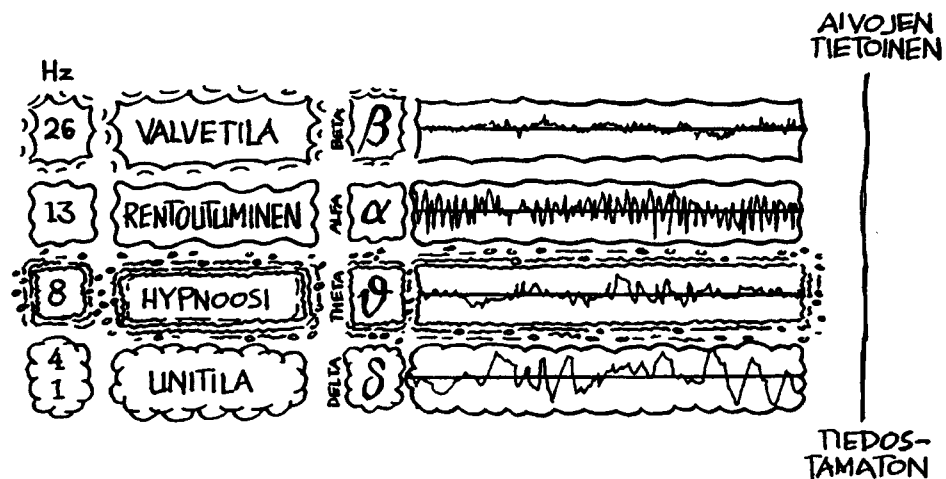
Kuvio 2. Rentoutumista säätelevä hermosto. (sovellettu Katajasta 1996, 7.)

3.2 Aivojen vireystilojen vaihtelu

Aivojen toiminta ilmaisee rentoutuneisuuden tilan (Kirsta 1992, 102). Aivot tuottavat heikkoa sähköistä virtaa koko ajan, myös nukuttaessa ja tajuttomuuden tilassa. Aivosähkötoimintaa voidaan mitata EEG -laitteen (elektroenkefalografia) eli aivosähkökäyrälaitteen avulla. (Hyypä & Partinen 1985, 35.) Aivosähkötoiminta ilmaisee aivojen aktiviteettitasoa eli vireystilan (tonuksen). Vireystiloja on neljä: beta-, alfa-, theta- ja delta-tila, jotka määritellään hertseinä (Hz) eli värähdyksinä sekunnissa (ks. kuvio 3). (Kirsta 1992, 102; Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 1992, 577.) Eri tutkijat mainitsevat hieman vaihtelevia lukuja aivosähkötilojen määrittelyssä. Käytämme Bodzynskin (1973) määritelmää, jota myös Kataja (1997, 6), Lindh (1983, 34) ja Relander (1989, 24) ovat käyttäneet.

Aktiivisin vireystila on beta-tila, jossa ihminen on tietoisesti valveilla, ajattelee ja toimii järkipäisesti. Silloin aivojen keski- ja etuosista voidaan rekisteröidä nopeaa 13 - 26 hertsin beta-toimintaa. Alfa-tilan voi saavuttaa vain rentoutumisen avulla. Se on luovuuden, unelmien ja rauhallisuuden kokemisen tila. Silloin ihminen ei reagoi kaikkiin ympärillä oleviin ärsykkeisiin yhtä tietoi-

sesti kuin beta-tilassa, mutta pystyy kuitenkin tarvittaessa reagoimaan esimerkiksi hälytysääniin. Aikuisen ihmisen aivosähkötoiminta alfa-tilassa koostuu pääasiassa 8 - 13 hertsin toiminnasta. Beta- ja alfa-tilat ovat normaalisti tietoisia tajunnan tiloja, sen sijaan theta- ja delta-tilat ovat tiedostamattomia. Theta-tilalla tarkoitetaan hypnoosin kaltaista rentoutumisen tasoa, jonka voi saavuttaa esimerkiksi pitkäaikaisella meditaatioharjoittelulla. Delta-tila on erittäin syvä unitila tai tajuttomuuden tila. Thetatoiminnan taajuusalue on 4 - 8 hertsiä ja deltatoiminnan 1 - 4 hertsiä. (Kataja 1997, 5 - 6; Nienstedt ym. 1992, 577; Relander 1989, 24.) Lapsen vireystiloja on toistaiseksi tutkittu vähän (Siren-Tiusanen 1996, 18).



Kuvio 3. Aivojen vireystilat (Kataja 1996, 8).

3.2.1 Retikulaarinen aktivaatiojärjestelmä

Retikulaarinen aktivaatiojärjestelmä (Reticular Activating System, RAS) huolehtii aivojen vireystilasta, ja siten myös rentoutumisesta (Hardman 1973, 104; Madsen & Egidius 1976, 19; Suonperä 1993, 73). Aivorungossa sijaitseva RAS vastaanottaa ulkoisista ärsykkeistä lähtevät impulssit ja lähettää ne aivokuoreen. Siellä impulssit vaikuttavat ohjaaviin kognitiivisiin prosesseihin, joiden avulla lihaksisto aktivoituu (Lurija 1979, 109; Madsen & Egidius 1976, 23). RAS

säätölee aistitoimintoja, tasapainon, miellyttävyyden ja terveyden kokemista sekä muistia, motivaatiota ja oppimista (Bergström 1984, 84; Lindh 1983, 28 - 29; Nienstedt ym. 1992, 568). Retikulaarinen aktivaatiojärjestelmä supistaa tai laajentaa aivojen havaintokenttää energiasäätelyllään. Esimerkiksi ahdistus, pelko, masennus tai stressi voivat heikentää havainto-, ajattelu- ja muistitoimintoja. Rentoutumisella, mielihyvän tunteella ja turvallisuuden kokemisella on päinvastainen vaikutus. (Anttonen & Helakorpi 1995, 106 - 107.)

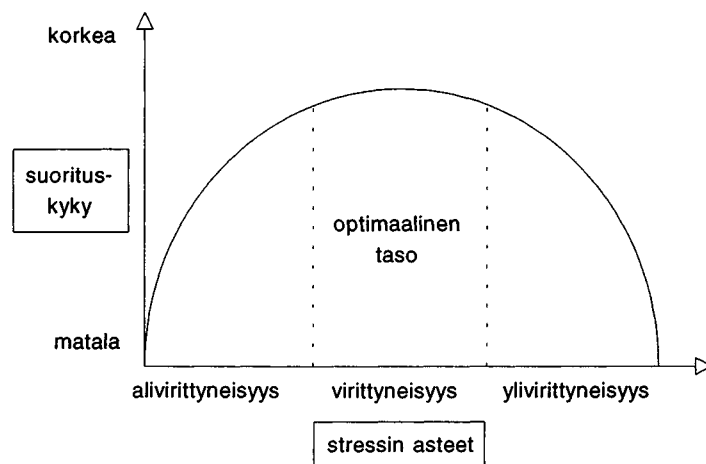
3.2.2 Limbinen järjestelmä

Retikulaarisen aktivaatiojärjestelmän lisäksi aivojen vireystilaan vaikuttaa limbisen järjestelmä (Limbic System) eli Papezin toimintapiiri (Papez Action Circuit) (Lindh 1983, 22; Nienstedt ym. 1992, 575). Sitä kutsutaan myös "emotionaaliseksi aivoiksi" (Madsen & Egidius 1976, 27). Limbinen järjestelmä sijaitsee väliaivoissa ja niiden ympärillä. Se on yhteydessä hypotalamukseen eli aivojen tarpeiden alueeseen ja RAS:ään. Limbinen järjestelmä säätölee emotionaalisia motiiveja, kuten aggressiota ja pelkoa, valveillaoloa ja nukkumista sekä jännittyneisyyttä ja rauhoittumista. (Lindh 1983, 22; Madsen & Egidius 1976, 27; Nienstedt ym. 1992, 575.) Rentoutuminen saavutetaan siten, että limbisen järjestelmä muodostaa emotionaalisen viestin, jolloin yksilö herkistyy suggestiolle. Tämä saa aikaan retikulaarisen aktivaatiojärjestelmän toiminnan kautta kehon ja mielen rentoutumisen. (Kataja 1996, 9; Lindh 1983, 28, 48.)

3.3 Vireystilan yhteys suorituskyykyyn

Stressi vaikuttaa yksilön suorituskyykyyn ja vireystilaan niin, että stressaavuuden ollessa alhainen, on myös suorituskyyky heikko (ks. kuvio 4). Esimerkkinä kyseessä olevasta alivirittyneisyyden tilasta on nukkuminen. Kun stressi kasvaa, suorituskyyky kasvaa samassa suhteessa, kunnes saavutetaan paras

mahdollinen virittyneisyyden tila. Tällöin suorituskyky, esimerkiksi oppiminen, on parhaimmillaan. (Björkman 1982, 32, 37.) Pieni jännitys jossain tilanteessa parantaa suoritusta, mikäli se ei kohoa hallitsemattoman suureksi (Enqvist ym. 1987, 59; Jacobson 1976, 14). Kun stressi ylittää optimaalisen virittyneisyyden tilan, lähestytään ylivirittyneisyyden tilaa ja suorituskyky laskee nopeasti (Björkman 1982, 32; ks. myös Garnezy 1983, 45). Rentoutuksella voidaan säädellä suorituskykyä stressitilanteissa (Helin 1988, 79). Se voi auttaa palautumaan ylivirittyneisyyden tilasta ihannetilaaan. Rentoutusta käytettäessä on otettava huomioon, ettei virittyneisyyden tila laske ja vaihdu alivirittyneisyyden puolelle.



Kuvio 4. Stressin vaikutus suorituskykyyn (sovellettu Björkmanista 1982, 33, 35).

Rentoutusharjoituksen toteuttamisen ajankohdalla on suuri merkitys vireystilan ja suorituskyvyn kannalta (Björkman 1982, 58; Helin 1995, 8; Helin 1996, 297). Kahdesta kolmeen tuntia ennen tärkeää suoritusta tehty rentoutus voi parantaa suorituskykyä. Jos harjoitus tehdään juuri ennen suoritusta, se voi alentaa vireystilaa liikaa ja heikentää sitä. Useampana peräkkäisenä päivänä tehdyt rentoutusharjoitukset voivat parantaa suorituskykyä, etenkin jos niillä on stressitilanteen selvittämiseksi tarkoitettuja suggestioita. (Helin 1988, 79; Helin 1995, 8.) Esimerkiksi koulussa rentoutusta ei kannata toteuttaa juuri ennen koetta, vaan muutamaa tuntia aikaisemmin.

Voimakkaat mielihyvän tunteet kohottavat vireyttä, joka herkistää havainnoille ja ajattelutoiminnalle. Mielihyvän ja mielihahan tunteet vaikuttavat siis aivojen vireystilaan ja edelleen yksilön suorituskyyyn. Kun yksilö kokee ympäristön tai tilanteen epämieluisana, hänen havaintokenttensä alkaa supistua. Tällöin hän näkee, kuulee, ajattelee ja toimii huonommin, eli "menee kipsiin". (Suonperä 1993, 46 - 47.) Koulussa rentoutus voi olla yksi mahdollisuus estää oppilaiden kipsiin menemistä tai parantaa heidän suorituskyyään.

4 RENTOUTUSMENETELMIÄ

4.1 Rentoutusmenetelmien jaottelu

Rentoutusmenetelmiä on useita, ja niitä voidaan jakaa monella eri tavalla (Rathbone 1969, 10). Fahler jakaa menetelmät passiivisiin ja aktiivisiin itsehypnoottisiin rentoutusmenetelmiin, ja Schultz erottaa toisistaan psykologiset, fysiologiset ja psykofysiologiset menetelmät (Fahler 1971, 40). Käytämme Helinin (1995) jaottelua, jossa rentoutusmenetelmät jaetaan psykologisiin ja fysiologisiin menetelmiin.

4.2 Psykologisia rentoutusmenetelmiä

Psykologisia rentoutumismenetelmiä ovat esimerkiksi keskittymis-rauhoitussuggestiomenetelmät, mielikuvarentoutus, myönteinen palaute ja nukkuminen. Tunnetuimpia keskittymis-rauhoitussuggestiomenetelmiä ovat autogeeninen rentoutus ja jooga. Käsittelemme seuraavassa tarkemmin tutkimuksessa käyttämiämme psykologisia menetelmiä, Schultzin autogeenista rentoutusta ja mielikuvarentoutusta. Niiden lisäksi esittelemme lyhyesti joogan ja meditaation, joihin lähes kaikki rentoutusmenetelmät perustuvat.

4.2.1 Schultzin autogeeninen rentoutus

Schultzin menetelmä on yksi tunnetuimmista autogeenisistä rentoutusmenetelmistä. Muita autogeenisiä rentoutusmenetelmiä ovat Couën ja Silvan metodit (Kataja 1996, 41). Saksalaisen neurologin ja psykiatrin Johannes Heinrich Schultzin kehittämä rentoutus on psykofysiologinen menetelmä, jonka avulla ihminen rentouttaa itsensä keskittymällä kehon fysiologisiin prosesseihin (Helle, Manninen & Mustalahti 1985, 19; Kataja 1996, 41; Ollila 1985, 28;

Schultz 1969, 7; Setterlind 1983a, 133). Schultz kehitti menetelmän, kun hän hypnoosikoikeita tehdessään havaitsi, että koehenkilöiden rentoutuessa heidän jäsenensä alkoivat tuntua painavilta ja lämpimiltä, sydämen toiminta ja hengitys rauhoittuivat, keskiruumis tuntui lämpimältä ja otsa viileältä (Matilainen 1987, 31). Havaintojensa perusteella hän kehitti autogeenisen rentoutuksen, joka koostuu kuudesta harjoituksesta. Ne keskittyvät painon- ja lämmöntunteen tuottamiseen, hengitysrytmin säätelyyn sekä sydämen, vatsan ja pään alueiden rauhoittamiseen (Helin 1987, 155; Helin 1996, 300; Lindberg 1983, 22; Matilainen 1987, 31; Schultz 1969, 13).

Yhden osa-alueen harjoittelu tapahtuu lyhyiden, noin minuutin mittaisten, harjoitusten avulla. Harjoituksia on aluksi toteutettava päivittäin, mielellään kaksi kertaa päivässä. Kokonaisuudessaan autogeenisen rentoutuksen oppimiseen menee aikaa noin kolme kuukautta. (Schultz 1942, 79; Schultz 1969, 22; Lindberg 1983, 22.)

Autogeenisen rentoutuksen tavoitteena on pyrkiä vaikuttamaan elintoimintoihin niin, että yksilö kykenisi rentouttamaan kehonsa tarpeen vaatiessa automaattisesti (Schultz 1969, 10 - 11). Aluksi harjoituksissa tarvitaan ohjaajan apua, mutta vähitellen rentoutujan tulisi oppia selviämään myös itsenäisesti (Matilainen 1987, 31). Kun itsesuggestiot hallitaan, niitä voi käyttää periaatteessa missä vain, vaikka linja-autossa (Felix 1988, 113).

Alkujaan autogeenista rentoutusta on käytetty stressistä aiheutuvien sairauksien terapiamuotona ja lääkkeitä korvaavana vaihtoehtona sekä aikuisilla että lapsilla (Matilainen 1987, 31; Setterlind 1983a, 140). Edelleen autogeenisillä rentoutusharjoituksilla voidaan lievittää tasapainottomuutta ja levottomuutta, unihäiriöitä, hermostollisia maha- ja suolisto-oireita tai päänsärkyä (Helin 1987, 169). Harjoitusten opetteleminen ei välttämättä ole helppoa, eikä sairauksien oireisiin voida aina vaikuttaa. Autogeenisessä rentoutuksessa tarvitaan pitkäjännitteisyyttä, koska rentoutuksella ei aina pystytä vaikuttamaan välittömästi, vaan tulosten saavuttaminen vie aikaa.

Autogeeninen rentoutusmenetelmä ei sovellu sellaisenaan käytettäväksi aivan pienten lasten kanssa, koska se perustuu itsesuggestioihin ja on ajallisesti pitkä. Jos autogeenista rentoutusta aiotaan käyttää sellaisenaan

koulussa, on opettajan Setterlindin mukaan osallistuttava ensin aihetta käsitteleville kursseille vähintään puolen vuoden ajan. Opettajan on oltava tietoinen autogeenisen rentoutuksen yllättävistä psykoterapeuttisista vaikutuksista, kuten itkusta, jotta hän pystyy käsittelemään niitä tarvittaessa. (Setterlind 1983a, 149, 231.) Lyhyet autogeenisen rentoutuksen sovellukset ovat helppoja ja mahdollisia toteuttaa koulussa (Setterlind 1983a, 150). Lapsille suunnatun autogeenisen rentoutusharjoituksen sovelluksen voi toteuttaa esimerkiksi tarinan muodossa, yhdistelemällä siihen eri rentoutusmenetelmien piirteitä, kuten mielikuvarentoutusta.

4.2.2 Mielikuvarentoutus

Mielikuvarentoutus perustuu rentoutujan mielikuviin annetuista suggestioista. Mielikuvarentoutuksen sisältönä voi olla esimerkiksi matka tai jokin ympäristö, kuten mielipaikka tai luonto. Suggestioiden tulee olla myönteisiä ja vaarattomia (Björkman 1982, 165). Harjoitusten ei tarvitse olla pitkiä, sillä parhaat ja selvimät mielikuvat tuotetaan seitsemän minuuttia kestävässä rentoutuksissa. Kymmenen minuuttia ja sen yli menevä rentoutus aiheuttaa vaikeuksia mielikuvien selvyyteen. (Björkman 1982, 163.)

Ensimmäisissä mielikuvarentoutuksissa suggestioissa voidaan käyttää tuttuja aiheita, myöhemmin mielikuvia luotaessa apuna voidaan käyttää näkö-, kuulo-, tunto- tai hajuaistia. Aistitoimintojen lisäksi mielikuvarentoutuksessa voidaan käyttää tunteita. (Björkman 1982, 165.) Tunnepitoisia suggestioita käytettäessä ohjaajan on oltava tarkka valinnoissaan, sillä ihmiset reagoivat hyvin yksilöllisesti mielikuviin. Jokin asia, joka on myönteinen useimmille, saattaa aiheuttaa jollekin epämiellyttäviä tuntemuksia (Relander 1989, 48). Joskus rentoutuminen voi olla tunneperäisesti koskettava tapahtuma (Kataja, Ahosen mukaan 1994, 13). Näin ollen on pyrittävä siihen, ettei rentoutujaa johdatella käsittelemään tunteita, joita hän ei kykene tai halua itse käsitellä. Rentoutusharjoitusten ohjaajan on tiedostettava, että hän saattaa antamallaan suggestioilla vaikuttaa tiedostamattomasti rentoutujan alitajuntaan. Tämä voi

aiheuttaa yllättäviä tilanteita rentoutuksen aikana tai sen jälkeen. Ohjaajan on varauduttava siihen, että hän osaa toimia mahdollisissa yllättävissä tilanteissa.

Mielikuvarentoutus on yksi tapa kehittää mielikuvien tuottamisen taitoa. Professori Liisa Keltinkangas-Järvinen (1983) on todennut, että jo varhaislapsuudessa lapsen on pystyttävä luomaan asioista mielikuvia. Hänen mukaansa lapsen on vaikeaa ajatella empaattisesti, jos hän ei kykene tuottamaan mielikuvia. (ks. Paananen 1985, 45.) Mielikuvien tuottamisen harjoittelu rentoutumisen avulla kehittää aivotoimintaa tasapainottamalla oikean ja vasemman aivopuoliskon vireystilaa. Lisäksi se parantaa keskittymis- ja oppimiskykyä, ongelmienkäsittelytaitoa ja stressin hallintaa. Mielikuviutus ja mielikuvien käyttö on tärkeä osa rentoutusharjoitusten sovelluksia, joilla pyritään kehittämään oppimis- ja suorituskkyä (Matilainen 1987, 31). Rentoutujan tulee silloin muodostaa mielikuva suggestion mukaisesti esimerkiksi tulevasta tilanteesta, jossa hän suuntaa energisyytensä kokeen vastausten tuottamiseen.

4.2.3 Jooga ja meditaatio

Itämaiset rentoutusmenetelmät perustuvat tuhansien vuosien aikana kerättyyn kokemukseen ja perinteeseen (Fahler 1971, 36). Jooga on ainakin 5000 vuotta vanha intialainen ajattelu-, elämän- ja olemassaolon tapa, jossa päämääränä on irrottautua fyysisestä olemassaolosta ja yhdistyä maailmansieluun eli brahmaniin (Felix 1988, 117 - 118). Jooga on fyysinen, henkinen ja hengellinen kokonaisuus, jossa yhdistyvät ruumiilliset asennot eli asanat, hengitystekniikka, keskittyminen ja rentoutuminen (Zipkin 1985, 286). Se on mielenrauhan ja henkisen tasapainon etsimistä sekä kaikkien elintoimintojen hallintaa ja kontrollointia. (Fahler 1971, 38; Felix 1988, 118; Rathbone 1969, 85).

Jooga muistuttaa voimistelua, mutta liikkeet tehdään hyvin hitaasti ja rauhallisesti. Harjoitus kohdistetaan vuoronperään eri lihasryhmiin, joissa verenkierto vilkastuu ja lihasjännitys laukeaa liikkeen jälkeisen levon aikana. (Laitinen 1986, 181.) Joogaan sisältyvillä hengitysharjoituksilla opetellaan

hyvää sisään- ja uloshengitystä. Säännöllisesti, mielellään päivittäin, harjoiteltuna joogalla voidaan vaikuttaa muun muassa lihasjännitykseen ja selkäkipuihin, keskittymiskykyyn ja psyykkisiin jännitystiloihin (Felix 1988, 118). Joogasta on olemassa monta eri suuntaa. Läntisissä maissa joogassa keskitytään lähinnä sen ensimmäisiin asteisiin eli ruumiinharjoituksiin, hengityksen kontrollointiin ja rentoutumiseen. Eniten on käytetty raja- ja hatha-joogaa (Relander 1989, 43).

Meditaatio eli mietiskely on lähtöisin raja-joogasta. Se on myös alunperin uskontoihin liittyvä menetelmä jumalyhteyden saavuttamiseksi (Felix 1988, 115; Laitinen 1986, 184). Meditaation tavoitteena on henkisen ja hengellisen tason kehittäminen sekä valaistuminen eli maailmankaikkeuden kanssa yhdeksi tuleminen (Felix 1988, 115; Rauhala 1986, 33; Setterlind 1983a, 154). Nykyään useimpien mietiskelyä harrastavien tavoitteena on kuitenkin rentoutuminen sekä stressin ja sisäisten jännitysten poistaminen.

Monista meditoititavoista käytetään eniten niin sanottua transsendenttista mietiskelyä (TM), jota kuvaillaan istumiseksi hiljaa paikallaan tekemättä mitään. Meditoidessaan mietiskelijä istuu asennossa, jossa tarvitaan mahdollisimman vähän lihasvoimaa. (Laitinen 1986, 185.) Mietiskelytavasta riippuen hän keskittyy samalla hengitykseensä tai toistaa mielessään tiettyä tavua tai sanaa, jota kutsutaan mantraksi (Felix 1988, 115 - 116; Kataja 1996, 49; Rauhala 1986, 28; Laitinen 1986, 185; Zipkin 1985, 287). Mantran ja passiivisen asenteen avulla pyritään siirtämään huomio pois loogisesta, ulospäin suuntautuvasta ajattelusta.

Meditaatio on aikuisille suunnattu rentoutusmenetelmä, koska se edellyttää intensiivistä ja pitkäkestoista keskittymistä itseensä. Mietiskelyä tulisi harjoittaa säännöllisesti, kaksi kertaa päivässä 15 - 20 minuutin ajan (Cooper 1982, 77; Kataja 1996, 48; Rauhala 1986, 27; Laitinen 1986, 185).

4.3 Fysiologisia rentoutusmenetelmiä

Fysiologisia rentoutusmenetelmiä ovat muun muassa perifeeriset menetelmät, hengitysmenetelmät sekä biofeedback-menetelmät. Perifeerisissä eli lihaksista lähteävissä rentoutusmenetelmissä pyritään vapautumaan kestojännityksestä ja sen aiheuttamista psykosomaattisista oireista. Tämä tapahtuu vähentämällä liiallista lihasjännitystä ja aivojen vireystilaa. (Helin 1995, 9.) Fysiologisiin rentoutusmenetelmiin kuuluvat lisäksi itku ja nauru sekä farmakologiset keinot, kuten alkoholi, tupakka ja huumeet (Helin 1996, 298). Seuraavassa käsittelemme tarkemmin rentoutusjakson aikana käyttämäämme Jacobsonin progressiivista rentoutusmenetelmää sekä hengitysmenetelmiä, joita on myös helppo toteuttaa koulussa.

4.3.1 Jacobsonin progressiivinen rentoutusmenetelmä

Englantilainen lääkäri Edmund Jacobson kehitti 1920-luvun lopulla progressiivisen lihasrentoutusmenetelmän, joka perustuu lihasten jännittämiseen ja jännityksen laukaisemiseen. Menetelmä kehitettiin hoidoksi sydän- ja verisuonisairauksiin ja hermoperäisiin lihasjännityksiin, jotka ilmenivät sydänkipuina. (Felix 1988, 116.) Progressiivisen lihasrentoutuksen avulla elimistön verenkierto ja hapensaanti paranee ja lihasten rentoutuessa myös mieli rentoutuu (Björkman 1982, 62; Felix 1988, 117).

Yleensä progressiivinen rentoutusharjoitus etenee siten, että supistetaan yhtä lihasryhmää kerrallaan ja pidetään sitä jännittyneenä kahdesta kuuteen sekuntia, jonka jälkeen lihakset rentoutetaan kokonaan vähintään 30 sekunnin ajaksi. Harjoitukset aloitetaan suurista lihasryhmistä ja selvistä jännityksistä, joista edetään yhä pienempiin kehon alueisiin ja jännityksiin. (Felix 1988, 116; Helin 1995, 9; Helle ym. 1985, 20; Jacobson 1938, 42; Kataja 1996, 51; Relander 1989, 38; Zipkin 1985, 284.) Jännitä-laukaise -sarjaa toistetaan ja siirrytään lihasryhmästä toiseen, kunnes kaikki lihasryhmät on käyty läpi.

Progressiivisella rentoutuksella on monta eri muotoa riippuen siitä, missä yhteyksissä sitä käytetään (Jacobson 1938, 40). Psykoterapiassa menetelmää käytetään muun muassa pelkotihojen laukaisemisessa (Felix 1988, 117; Jacobson 1976, 53). Progressiivista rentoutusmenetelmää voidaan yksinkertaistaa tai lyhentää siten, että harjoituksissa keskitytään vain muutamaani lihasryhmiin. Lisäksi harjoituksessa yksilö voi rentouttaa oikean ja vasemman puolen lihasryhmiä samanaikaisesti tai rentouttaa pelkästään sen osan kehostaan, mikä tuntuu erityisen jännittyneeltä. (Jacobson 1938, 80.) Yksinkertaistettuna progressiivista rentoutusmenetelmää voidaan näin ollen käyttää hyvin myös koulussa. Tällöin opettaja suunnittelee rentoutusharjoitusten määrän ja laadun.

Progressiivisen rentoutusmenetelmän olennaisimpana tavoitteena on poistaa kehon ylimääräinen jännitys. Useat jännittäjät eivät yleensä havaitse jännitystään, joten he eivät myöskään pysty rentouttamaan itseään. (Fahler 1971, 58; Jacobson 1938, 31, 54; Jacobson 1976, 156; Romar 1984, 18 - 19.) Progressiivisen rentoutusmenetelmän etuna on se, että rentoutuja oppii aistimaan lihasten liiallisia jännitystiloja ja poistamaan ne (Jacobson 1938, 29; Setterlind 1983, 83). Tällöin hän kehittyi tunnistamaan jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen eron (Björkman 1982, 62; Kataja 1996, 51; Romar 1984, 18 - 19; Suinn 1987, 49). Hyötynä on myös se, että kehontuntemuksen kehittyessä opitaan jännittämään juuri niitä lihaksia kuin on tarkoitus. Menetelmä kehittää myös lihasvoimaa. Progressiivisen rentoutuksen haittana on se, että väsyneet lihakset voivat saada helposti kramppeja sitä käytettäessä. Tästä syystä voimakkaita lihasten jännittämistä ei kannata tehdä kovan lihasrasituksen jälkeen. (Björkman 1982, 62.)

Säännöllisen ja päämäärähakuisen harjoittelun tulisi johtaa vähitellen siihen, että rentoutuminen saavutetaan ilman ohjausta (Jacobson 1938, 40; Ollila 1985, 27). Taitojen edetessä yksilön lihasaisti kehittyi siten, että hän voi poistaa ja ennalta ehkäistä liikajännitystä ilman suggestiota (Felix 1988, 117; Relander 1989, 37 - 39).

4.3.2 Hengitysmenetelmät

Oikean hengitystekniikan tärkeys ihmisen hyvinvoinnille on tiedetty kautta aikojen. Itämainen lääketiede on perustunut vuosisatoja juuri hengityksen säätelyyn, mutta länsimainen lääketiede on vasta myöhemmin alkanut antaa arvoa tehokkaalle hengittämiselle etenkin stressioireiden yhtenä hoitomuotona (Sutcliffe 1992, 60). Stressaantunut ihminen hengittää pinnallisesti, pallea supistuu, kurkunpään lihakset jännittyvät ja hengitys on nopeaa, jopa katkonaista (Kataja 1996, 21).

Hengitysmenetelmät ovat käytetyimpiä fysiologisia rentoutusmenetelmiä. Tunnetuin niistä on joogan hengitysharjoittelu. (Helin 1996, 299.) Hengitysmenetelmissä tavoitteena on hallita syvä uloshengitys ja pallean täydellinen rentoutuminen (Rathbone 1969, 90). Hallitun syvähengityksen avulla voidaan opetella myös ennakoimaan ja hallitsemaan stressioireita. Rauhallinen hengitys auttaa lisäksi keskittymään ja rauhoittumaan (Kataja 1996, 21).

Hengitysharjoituksia ja niiden yhdistelmiä on monenlaisia. Hengitysharjoituksissa tarkkaillaan aluksi hengitystä ja selvitetään onko se lyhyttä, pinnallista, nopeaa tai raskasta. Sen jälkeen keskitytään yksittäisiin ruumiinosiin ja yritetään ajatella ”hengittää niihin”. Tämä tapahtuu mahdollisimman mukavassa asennossa, jotta hengitys on vapautunutta. Harjoitusta voidaan tehostaa asettamalla käsi ”hengittävän” ruumiinosan päälle ja painamalla sitä kevyesti. (Felix 1988, 77.) Jotkut harjoitukset saattavat olla aloittelijalle monimutkaisia ja joskus jopa vaarallisia, ja siksi niitä ei kannata ryhtyä harjoitteluun ilman ohjausta. (Fahler 1971, 65.) Hengitystekniikka on tärkeänä osana rentoutusmenetelmissä. (Eberspächer & Fanck 1985, 105; Toivanen 1986, 939). Aina ei tarvitse suorittaa kokonaista rentoutusharjoitusta tunteakseen oikean hengitystekniikan vaikutuksia. Jo muutamat rauhalliset, syvät hengitykset saattavat rentouttaa niin, että suorituskyky paranee (Toivanen 1986, 939).

Lapsen hengitystekniikka on luonnostaan oikeaa, syvähengitystä. Se voi kuitenkin liikunnan vähenemisen ja kestojännityksen lisääntymisen

johdosta muuttua pinnalliseksi (Kemppi & Vilppunen 1971, 44). Setterlindin (1983c, 60 - 61) mukaan rentoutuksella voidaan vaikuttaa helposti myös lasten ja nuorten hengityksen laatuun, jos rentoutuksessa keskitytään erityisesti hengitykseen.

5 RENTONA KOULUSSA

5.1 Oppilaiden suhtautuminen rentoutukseen koulussa

Oppilaiden suhtautuminen koulussa pidettävään rentoutukseen ilmenee heidän asenteidensa perusteella. Asenteet ovat opittuja tapoja havaita ja jäsentää sosiaalista maailmaa. Ne ilmaisevat myönteistä tai kielteistä suhtautumista asennekohteeseen ja ohjaavat yksilön käyttäytymistä. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1998, 188; Karjalainen 1982 Koposen 1994, 18 mukaan; Rainio & Helkama 1974, 105; Triandis 1971, 14.)

5.1.1 Asenteen muodostumiseen vaikuttavat tekijät

Asenteisiin sisältyy affektiivinen, kognitiivinen ja toiminnallinen komponentti. (Karvonen 1970, 6; Oskamp 1991, 9; Rainio & Helkama 1974, 117; Triandis 1971, 3). Affektiivisella komponentilla tarkoitetaan sitä, miten mieluisina tai vastenmielisinä asennekohteet koetaan (Koponen 1994, 7; Oskamp 1991, 9). Tunnealueella tapahtuva reagointi voi olla ulospäin suuntautuvaa, jolloin toisten ihmisten on helppo havaita, millaisesta asenteesta on kysymys. Se voi myös olla sisälle suuntautuvaa, mitä ulkopuolinen tarkkailija ei välttämättä havaitse. Siitä huolimatta reaktio voi olla erittäin voimakas, kuten huimausta tai hikoilua. (Karvonen 1970, 6.) Oppilaiden reagointi rentoutusharjoituksessa voi olla ulos- ja sisällepäin suuntautuvaa. Ulkoista reagointia ovat esimerkiksi keskittymisvaikeudet, jotka ilmenevät nauruun purskahtamisena tai paikallaan pyörimisenä. Sisäistä reagointia voi olla se, ettei yksilö rentoudu tai ymmärrä annettuja suggestioita, mutta näyttää silti ulospäin täysin rentoutuneelta.

Kognitiivisella komponentilla tarkoitetaan sitä, millaisia uskomuksia yksilöllä on asennekohteen myönteisyydestä tai kielteisyydestä, eli miten tärkeänä tai turhana hän sitä pitää. Toiminnallisella komponentilla tarkoitetaan sitä, minkä verran yksilö on valmis edistämään tai rajoittamaan toimintaansa

asennekohteen suhteen. (Karvonen 1970, 6; Oskamp 1991, 9.) Rentoutustilanteessa oppilaan myönteinen tai kielteinen suhtautuminen perustuu moneen asiaan. Hän voi kokea rentoutuksen koulussa tärkeänä tai turhana aikaisempien kokemustensa perusteella. Toisaalta oppilas voi kokea rentoutuksen kuuluvan läheisemmin johonkin muuhun ympäristöön kuin kouluun. Oppilas edistää tai rajoittaa rentoutumistaan suhtautumisensa mukaisesti.

5.1.2 Asenteiden muuttuminen

Asenteiden muuttuminen on oppimisen tulosta. Se on tiettyjen asenteiden hylkäämistä ja uusien oppimista. (Karvonen 1970, 10 - 11; Leino 1995, 10.) Asenne koostuu kolmesta komponentista, jotka muodostavat organisoituneen kokonaisuuden. Muutos jossakin komponentissa pyrkii saamaan muutoksen aikaan muissakin komponenteissa. Toisin sanoen asenteen komponentit pyrkivät tasapainoon. (Rainio & Helkama 1974, 117.)

Asenteen muutos voi tapahtua seuraavilla kolmella tavalla: 1) kognitiivinen muutos aiheuttaa affektiivisen muutoksen, 2) affektiivinen muutos saa aikaan kognitiivisen muutoksen tai 3) käyttäytymisen muutos saa aikaan kognitiivis-affektiivisen muutoksen. Kun asenteen kognitiivinen komponentti muuttuu, se vaikuttaa tunteisiin ja toisaalta tunteiden muuttuminen vaikuttaa käsitykseen kohteesta. Muutos käyttäytymisessä aiheuttaa tunteiden ja ajatusten muutoksia. (Rainio & Helkama 1974, 118.) Kohteeseen liittyvät ajatukset, tunteet ja toimintapyrkimykset ovat siis riippuvaisia toisistaan (Rainio & Helkama 1974, 119). Oppilaan suhtautuminen rentoutukseen voi muuttua, jos asenteen yhdessä komponentissa on jakson aikana tapahtunut muutos. Helkaman, Myllyniemen ja Liebkindin (1998, 189) esittämä pelkkä tuttuus -ilmiö (mere exposure) voi selittää esimerkiksi sen, että oppilas alkaa harjoittelun edetessä pitämään rentoutuksesta, vaikka alun perin hänen asenteensa olisi ollut kielteinen. Näin ollen käyttäytymisen muutos saa aikaan kognitiivis-affektiivisen muutoksen.

Asenteita ja niiden muuttumista mitataan yleisimmin Likertin summa-asteikolla ja Osgoodin semanttisella erottelulla (Borg & Gall 1989, 311, 432; Helkama ym. 1998, 194). Likert-asteikkoa laadittaessa kootaan joukko asennekohdetta koskevia väittämiä, jotka ilmaisevat myönteistä tai kielteistä suhtautumista. Vastaajia pyydetään arvioimaan väittämiä esimerkiksi viisiporraisella asteikolla, jossa numerolla 1 on myönteinen ja numerolla 5 kielteinen merkitys. (Borg & Gall 1989, 311; Helkama ym. 1998, 194; Oskamp 1991, 54; Triandis 1971, 42.)

Semanttinen erottelu kehitettiin alunperin mittaamaan sanojen tunnenerkityksiä (Osgood, Suci & Tannenbaum 1961, 2 - 3). Nykyään sitä käytetään laajemmin käsitteisiin kohdistuvassa asennemittauksessa. Vastaajia pyydetään arvioimaan käsitettä adjektiiviparien avulla ja ilmaisemaan, miten hyvin kukin adjektiivi kuvaa sitä. (Borg & Gall 1989, 311; Helkama ym. 1998, 195.) Asenteiden mittaaminen tapahtuu usein affektiivisen komponentin perusteella, kuten tässä tutkimuksessa.

5.2 Tutkimuksia rentoutuksesta koulussa

Rentoutumista on tutkittu monesta näkökulmasta viime vuosikymmenten aikana. Tutkimuksia on tehty laajoina selvityksinä sekä pienimuotoisemmin, kuten pro gradu -tutkielminä. Tutkituimpia aiheita ovat olleet muun muassa rentoutuksen mahdollisuudet stressin hallinnassa (Toivanen H. 1994), rentoutus erilaisten sairauksien hoitomuotona (Haapamäki 1979) ja rentoutusharjoittelu erityisryhmissä (Carter & Synolds 1974; Helle ym.1985) ja urheilijoiden keskuudessa (Larsson, Cook & Starrin 1988). Seuraavassa tarkastelemme tutkimuksia, jotka käsittelevät rentoutumisen yhteyttä koulunkäyntiin, erityisesti rentoutuksen vaikutuksia keskittymiseen sekä oppilaiden suhtautumista rentoutusta kohtaan koulussa.

Ruotsalainen opettaja Sven Setterlind ja tutkija Lars-Eric Uneståhl (1977) tutkivat rentoutusharjoitusten vaikutuksia liikunnanopetuksen yhteydessä. Tutkimuskohde koostui 303 4 - 6 -luokkalaisesta oppilaasta. Tarkoituksena

oli kuuden viikon aikana selvittää, mitä lyhyt- ja pitkäkestoisia vaikutuksia viidestä kuuteen minuuttia kestävillä rentoutusharjoituksilla saavutetaan, ja onko sukupuolten välillä eroja rentoutuksen kokemisessa ja sen vaikutuksissa. Tutkimustulosten mukaan rentoutuksen pitkäkestoisena vaikutuksena lähes puolet oppilaista koki, että koulunkäynti oli helpompaa ja heidän keskittymiskykynsä parani. Yli puolet oppilaista tunsivat itsensä rauhallisemmaksi, iloisemmaksi ja varmemmaksi. Sukupuolten väliset erot olivat selvästi havaittavissa, sillä tytöt kokivat rentoutuksen myönteisempänä kuin pojat. Myös pojat kokivat rentoutuksen vaikutukset myönteisiksi, mutta osittain eri alueilla kuin tytöt. (Setterlind & Uneståhl 1977, 25, 104 - 107.) Kokeilun tuloksena Ruotsin kouluhallitus määräsi rentoutuksen osaksi liikunnanopetusta vuodesta 1979 lähtien (Relander 1989, 28). Lisäksi tämä tutkimus toimi pilottitutkimuksena Setterlindin myöhemmille tutkimuksille (Setterlind 1983b; 1983c).

Kasvatustieteen apulaisprofessori Bryan Hiebert ja opettaja Ward Eby tutkivat rentoutusharjoitusten vaikutusta stressinhallintakeinona kanadalaisessa koulussa. Tutkijoiden rooli oli olla neuvonantajana, ja opettaja toimi varsinaisesti jakson aikana oppilaiden ohjaajana. Opettajalla ei ollut rentoutukseen liittyvää koulutusta, mutta hän oli hyvin kiinnostunut aiheesta. (Hiebert & Eby 1985, 206, 209.) Tutkimuskohteena oli 23 nuorta, jotka olivat 16 - 19 -vuotiaita. Heistä 19 suoritti viiden viikon rentoutusharjoitusjakson tutkijoiden suunnittelemana tavalla. Tutkittavat tekivät havaintoja rentoutumisestaan jakson ajan seurantapaperille. He kirjasiivat fysiologiset tietonsa ja yksilölliset tunteuksensa ennen rentoutusta ja sen jälkeen. Ensimmäisiä rentoutusharjoituksia lukuun ottamatta oppilaat suorittivat harjoitukset itsenäisesti. Heitä neuvottiin suorittamaan progressiivinen rentoutus päivittäin kahden viikon ajan, minkä jälkeen heidän tuli suorittaa joko autosuggestiivinen kasettirentoutus tai tutkijoiden ohjeiden mukaan itse tehty kasettirentoutus. Jakson aikana koulussa oli viikoittain yhdestä kahteen tuntia, joiden aikana käsiteltiin tutkimukseen liittyviä asioita. (Hiebert & Eby 1985, 206 - 207.) Aineisto koostui oppilaiden muistiinpanojen lisäksi opettajan tunteuksista sekä kahdesta kyselystä. Tutkimuksen mukaan oppilaat oppivat rentoutumaan ja käyttämään rentoutusta säännöllisesti. He kokivat levottomuuden ja stressiperäisten oireiden vähen-

tyneen huomattavasti. He tunsivat hyvinvointinsa ja rentouden tunteen lisääntyneen. Tutkimus osoitti, että rentoutusharjoituksia on mahdollista sisällyttää säännölliseksi osaksi koulunkäyntiä. Lisäksi oppilaiden kokemukset jaksosta osoittivat, että rentoutusjaksolla oli sekä lyhyt- että pitkäkestoisia vaikutuksia. Jakso auttoi oppilaita rentoutumaan koulussa ja kotona. Lisäksi he uskoivat hyötyvänsä siitä tulevaisuudessa jatko-opinnoissa tai työelämässä. (Hiebert & Eby 1985, 207 - 209.)

Opettaja Kirsti Relander kartoitti oppilaiden ja opettajien kokemuksia rentoutuksesta vuonna 1989. Hän ei tehnyt kartoitustaan varsinaisena tieteellisenä tutkimuksena, vaan halusi kyselylomakkeilla selvittää, ovatko muiden opettajien ja oppilaiden kokemukset rentoutuksesta koulussa myönteisiä. Relander lähetti kyselyn 366 ala- ja yläasteen sekä lukion oppilaalle ja 33 opettajalle, jotka työskentelivät eri koulutusasteilla, pääasiassa yläasteella. Vastausten perusteella oppilaat ja opettajat kokivat rentoutusharjoitukset myönteisinä. Opettajien mielestä oppilaat tarvitsisivat rentoutusta enemmän kuin aikaisemmin, mutta käytännössä harjoitusten toteuttaminen oli ollut vähäistä. Yhtenä syynä rentoutuksen vähäisyyteen koulussa saattoi opettajien mukaan olla se, että he kokivat tarvitsevansa rentouttamiskoulutusta. Oppilaiden vastauksista oli havaittavissa, että enemmistö koki rentoutuksen tarpeelliseksi koulussa, mutta harvat toteuttivat sitä kotona. (Relander 1989, 50 - 51.)

Ahonen ja Myllö (1996) tutkivat rentoutusharjoittelun vaikutusta viidesluokkalaisten oppilaiden mielialaan ja keskittymiskykyyn. He käyttivät tutkimuksessaan Jacobsonin progressiivista rentoutusmenetelmää ja mielikuvarentoutusta. Rentoutusharjoituksia toteutettiin luokassa istuma-asennossa kahdeksan viikon ajan, kaksi kertaa viikossa. Tutkijat mittasivat oppilaiden mielialaa neljä kertaa Setterlindin tutkimuksesta muokatulla mielialakyselyllä. Tutkimustulokset osoittivat, että koeryhmän oppilaat suhtautuivat rentoutusharjoituksiin myönteisesti. Tutkijoiden mukaan rentoutusharjoitusten vaikutus oppilaiden keskittymiskykyyn jäi osoittamatta, vaikka koe- ja kontrolliryhmän keskittymisessä havaittiin eroja toisella mittauskerralla koeryhmän eduksi ja viimeisellä kerralla kontrolliryhmän eduksi. (Ahonen & Myllö 1996, 27, 31, 36, 40.)

Ollila (1985) tutki rentoutusharjoitusten ja rauhoittavan musiikin vaikutuksia oppilaiden keskittymis- ja muistiinpainamiskykyyn kuuden viikon jakson aikana peruskoulun ala-asteella. Ollila ei tarkemmin määrittele, mitä rentoutusmenetelmiä hän käytti jakson aikana ja minkä ikäisiä tutkittavat oppilaat olivat. Rentoutusharjoituksia pidettiin jakson aikana kahdesta kolmeen kertaa viikossa, ja niiden taustalla oli ajoittain barokin largo-tyyppistä musiikkia. Rentoutusharjoitusten vaikutuksia mitattiin alku- ja loppukokeilla, jotka olivat Wechslerin Memory Scalen numerosarjatehtäviä, Benton Visual Retention Test:in osioita sekä yksinkertaisia kirjainlaatikoiden muistamistehtäviä. Lisäksi tutkimuksessa käytettiin videonauhoituksista tehtyä observointianalyysia. Tulosten perusteella vain kontrolliluokkien oppilaat paransivat suoritustaan. Ollila arveli koeluokkien oppilaiden hämmentyneen rentoutusharjoituksista osana koulun normaalia opetusta. Tutkimuksessa ei kartoitettu sitä, miten lapset itse kokivat rentoutusharjoitukset. Rentoutusharjoitusten aikana oli havaittavissa, että rentoutuminen tuotti eniten vaikeuksia rauhattomille lapsille. Videonauhoituksista suoritettussa observointianalyysissa ei havaittu tapahtuvan merkittäviä muutoksia koe- ja kontrolliluokkien välillä. Ollila väittää, etteivät pelkät rentoutusharjoitukset riitä rentoutumisen saavuttamiseksi tai oppimiseksi, jos muu opetus on enemmän stressireaktioiden opettamista. (Ollila 1985, 49 - 50, 52, 58.)

Romar (1984) tarkasteli persoonallisuuspiirteiden yhteyttä rentoutumiskykyyn ja sen oppimiseen. Kohderyhmänä oli 70 yläasteen yhdeksännen ja lukion ensimmäisen luokan tyttöä. Harjoituksissa käytettiin erilaisia dynaamisia rentoutusliikkeitä. Persoonallisuutta selvitettiin EPI - C -kyselyllä, joka mittaa sitä neuroottisuuden ja introversio-ekstraversion näkökulmasta. Yhdeksän viikkoa kestäneen harjoitusjakson aikana rentoutuskykyä selvitettiin alku- ja lopputesteissä havainnoimalla testiliikkeiden suorittamista. Lisäksi koehenkilöiden omia tuntemuksia liikkeiden suorittamisesta selvitettiin arviointilomakkeiden avulla. Tulosten perusteella rentoutuskyvyn oppimista oli selvästi havaittavissa kaikissa persoonallisuuspiirteiden ryhmissä. Ryhmien oppiminen ei eronnut tilastollisesti merkittävästi toisistaan. Oppilaiden tuntemuksista oli havaittavissa, että harjoitusohjelma oli sopinut hieman paremmin introverteille

kuin ekstraverteille, koska introverttien motivaatio oli pysynyt korkeampana kuin ekstraverttien. Tutkimustulokset viittasivat siihen, että eri persoonallisuuspiirteiden ryhmät kokivat liikesuoritukset eri tavalla. 80 % koehenkilöistä oli kuitenkin sitä mieltä, että harjoittelu oli koko jakson ajan rentouttava ja miellyttävä hetki päivässä. (Romar 1984, 27, 37 - 47.)

Sellman (1997) tutki rentoutuksen yhteyttä keskittymiseen ja mielialaan lukiolaisilla. Tutkimuskohteena oli 84 lukion ensimmäisen luokan oppilasta, jotka olivat 16-vuotiaita. Sellman toteutti yhdeksän viikon ajan säännöllisesti kahta kasettirentoutusta: aktiivista rentoutusta ja hengitysrentoutusta. Koejännitys-, keskittymiskyky- ja mielialamittaukset suoritettiin tutkimuksen alussa ja lopussa. Koejännitys mitattiin kvantitatiivisella itsearviointimenetelmällä, keskittymiskyky erillisellä keskittymiskykytestillä ja mieliala STAI-mittarista muunnetulla kyselyllä. Keskittymiskykytestin tulokset olivat tilastollisesti merkitsevästi parempia yksittäisten rentoutusharjoitusten jälkeen kuin ennen niitä. Säännöllinen rentoutus ja yksittäinen rentoutus paransivat keskittymiskykyä kaikilla oppilailla, mutta pojilla enemmän kuin tytöillä. Sellmanin mukaan rentoutusta kannattaa käyttää koulussa. (Sellman 1997, 29 - 32, 40 - 41, 78.)

5.3 Rentoutushetken toteuttaminen

Rentoutuja voi runsaasta valikoimasta valita mieleisensä rentoutusharjoituksen. Hän voi tutustua erilaisiin menetelmiin ja siten löytää itselleen sopivimman rentoutumistavan. Rentoutujalla täytyy olla hetki aikaa ja motivaatiota harjoituksen suorittamiseen. Rentoutusharjoituksen pituus voi vaihdella muutamasta minuutista muutamaan kymmeneen minuuttiin. Rentoutujan tulee ottaa huomioon, että harjoitus suoritetaan mahdollisimman rauhallisessa paikassa ja mukavassa asennossa (Eberspächer & Fanck 1985, 98; Sparks 1983, 38). Rentoutuksen eteneminen voi tapahtua joko ohjaajan avulla tai kasettirentoutuksena. Katajan mielestä ohjaajaa on syytä käyttää aina kun siihen on mahdollisuus. Hänen mielestään rentoutuskasetti on tarkoitettu vain yksinäistä

rentoutusta varten. (Ahonen 1994, 12). Ilman ohjaajaa toteutettava rentoutus voidaan tehdä myös itsesuggestioiden avulla.

Rentoutusharjoituksia tehdessään rentoutuja voi olla alussa jatkuvasti jännittyneessä tilassa ja saattaa väsyä nopeasti (Eberspächer & Fanck 1985, 96). Tämä selittää sen, että rentoutumisreaktio voi olla päinvastainen kuin on odotettu, eli rentoutuja voi tuntea olonsa harjoitusten jälkeen väsyneeksi, vaikka hänen tulisi olla pirteä.

5.3.1 Ohjattu oppimiskokemus

Rentoutusta koulussa voidaan tarkastella ohjatun oppimiskokemuksen näkökulmasta. Ohjattu oppimiskokemus (Mediated Learning Experience, MLE) on interventio- ja evaluaatio-ohjelma, jonka on kehittänyt israelilainen professori Reuven Feuersteinin vuosina 1950 - 1963. Ohjatun oppimiskokemuksen metodi käsittelee yksilön laadullista vuorovaikutusta ympäristön kanssa ohjaajan välityksellä (Feuerstein & Feuerstein 1991, 7). Ohjattu oppiminen tarkoittaa oppimiskokemusta, jossa oppijan ympäristöärsykkeiden käsittelyä ohjaa osaavampi henkilö, esimerkiksi opettaja. Sen tavoitteena on oppijan oppimiskyvyn rakenteen muuttaminen ja oppimiskyvyn lisääminen. (Kivi 1995, 78; Rand 1991, 86; Taipale 1993, 56 - 57.)

Ohjatun oppimiskokemuksen lähtökohtina ovat tarkoituksellisuus ja vastavuoroisuus, tavoitteiden jatkuvuus ja tarkoituksen ymmärtäminen. Tarkoituksellisuudella käsitetään ohjaajan ja oppijan sitoutumista tilanteeseen ja vastavuoroisuudella sitä, että molemmat osapuolet hyötyvät kokemuksesta (Feuerstein & Feuerstein 1991, 17; Rand 1991, 72; Tzuriel 1991, 97). Tavoitteiden jatkuvuus ilmaisee ohjatun oppimiskokemuksen tavoitteet kyseisellä hetkellä ja tulevaisuudessa (Feuerstein & Feuerstein 1991, 21; Rand 1991, 73; Tzuriel 1991, 97 - 98). Toisin sanoen ohjaajan on oltava tietoinen siitä, mikä merkitys opetettavalla asialla on oppijalle tulevaisuudessa. Oppimistilanteessa tulee olla sisältöjä, jotka eivät ainoastaan tuota välitöntä palautetta, vaan ovat hyödyksi oppijalle tulevaisuudessa. (Kivi 1994, 50.) Tarkoituksen ymmärtämi-

nen sisältää toiminnan tarkoituksen ja mielekkyyden (Feuerstein & Feuerstein 1991, 24; Rand 1991, 73 - 74; Tzurriel 1991, 97).

Ohjatun oppimiskokemuksen sisältönä voi olla mikä tahansa, esimerkiksi kouluun liittyvien perustaitojen opettelu, kun ohjaus tapahtuu ohjaajan tarkoituksen mukaisesti (Feuerstein & Feuerstein 1991, 17; Kivi 1995, 82). Tällä perusteella Feuersteinin metodia soveltaen rentoutus ja rentoutuminen voivat olla ohjatun oppimiskokemuksen sisältöinä.

Ohjatun oppimiskokemuksen menetelmässä ohjaava henkilö valikoi ja järjestää ympäristöärsyksiä oppijaa varten. Hän valikoi ärsykkeet, jotka ovat kaikkein tarkoituksenmukaisimmat. (Feuerstein & Feuerstein 1991, 19 - 20; Rand 1991, 74.) Koulussa opettaja valitsee rentoutusharjoituksen ohjaajana tarkoituksenmukaiset ärsykkeet eli rentoutusharjoitukset sen mukaan, millaisia harjoituksia hän kokee oppilaiden olevan valmiit suorittamaan.

Ohjattu oppimiskokemus ei aina onnistu, vaikka sille olisi kaikki edellytykset, esimerkiksi oppijan kielteiset kokemukset voivat olla syynä siihen, miksi hän torjuu tilanteen (Tzurriel 1991, 109). Suurin tekijä oppimiskokemuksen epäonnistumiseen on epäonnistumisen pelko, jonka oppija on saanut aikaisemmista kokemuksistaan (Kivi 1994, 53 - 54). Edellä mainitut asiat voivat olla myös rentoutushetken epäonnistumisen syinä tai perusteluina oppilaan suhtautumiselle koulussa toteutettavaa rentoutusta kohtaan.

Ohjatun oppimiskokemuksen avulla yksilö voi luoda itselleen joustavan puolustusmekanismin, jonka avulla hän kykenee sietämään muutoksia ja joustamaan tarpeen mukaan (Kivi 1994, 8; Rand 1991, 86). Rentoutusharjoitusten avulla oppilaalla on mahdollisuus kehittää itselleen puolustusmekanismi, joka auttaa häntä selviytymään stressaavista tilanteista.

5.3.2 Rentoutusharjoitusten soveltaminen kouluun

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa todetaan oppilaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisestä seuraavaa:

“Muutoksen maailmassa ihmisen henkisen kasvun, itsetuntemuksen ja eettisen tietoisuuden kehittyminen edellyttävät laaja-alaista ihmisten välistä vuorovaikutusta, jonka avulla välitetään tietoa sekä ihmisestä itsestään että hänen ympäristöstään. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen liittyvät tiedot, taidot ja asenteet ovat tärkeitä muutoksen välineitä. Ne ovat myös arvokkaita sinänsä ja samalla osa tasapainoisen, omaa elämäänsä hallitsevan yksilön yleissivistystä.” (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994, 14.)

Koulussa toteutettavalla rentoutuksella voidaan vaikuttaa oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Rentoutumisen taidon opettaminen ja sen ylläpitäminen edistävät oppilaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Rentoutus voi olla yhtenä keinona tasapainoisen elämän saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi.

Kiinnostus oppimista ja koulunkäyntiä kohtaan riippuu siitä, miten koulu ottaa huomioon oppilaan henkilökohtaisia ja ikäkauteen liittyviä tarpeita (Oppilas keskipisteenä 1982, 13). Koululaisen ikäkauteen liittyviä tarpeita ovat muun muassa rentoutumisen ja stressinhallinnan tarve, joiden tyydyttäjinä rentoutusharjoitukset koulussa voisivat toimia. Oppilaiden tarpeita kunnioittava ja huomioon ottava koulu on myös fyysistä ja psyykkistä terveyttä edistävä koulu (Lahdes 1997, 104).

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa todetaan liikunnan- ja musiikinopetuksen osalta seuraavaa:

“Keskeistä oppilaalle on -- mahdollisuus kehittää itsetuntemusta ja vahvistaa omanarvontuntoa. Tärkeää on myös taito rentoutua ja kyky vähentää ahdistuneisuutta sekä omaksua terveelliset elämäntavat.” (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994, 107.)

“Kuuntelu on musiikkikasvatuksen lähtökohta. Kuuntelun avulla harjoitetaan keskittymistä ja rentoutumista.” (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994, 98.)

Koulu on tarkoituksenmukainen paikka opettaa rentoutusta ja muita stressinhallintakeinoja, sillä koulussa oppilas joutuu kohtaamaan stressaavia tilanteita päivittäin. Rentoutumisen taidon opettaminen on sisällytettyä ala-asteen opetussuunnitelmaan liikunnan ja musiikin opetuksen yhteydessä. Rentoutusta

onkin käytetty monessa koulussa liikuntatunneilla, mutta sitä kannattaisi käyttää muulloinkin (Repo 1998, 20). Esimerkiksi Sallinen (1994, 27) mainitsee rentoutusharjoitusten soveltuvan puhekasvatukseen siten, että niiden kautta voidaan saavuttaa rentoutunut vireystila, joka on lähtökohtana äänen tuottamiseen ja ilmaisuun. Rentoutuksen opettamisen mahdollinen hyöty olisi suurempi, mikäli se sisältyisi opetussuunnitelman yleisiin kasvatustavoitteisiin ja sitä kautta luokanopettajan toimenkuvaan (Hiebert & Eby 1985, 208).

Rentoutuksen käyttöä koulussa voidaan perustella myös sillä, että oppilaan mieleenpainamiskyky laskee kahdessakymmenessä minuutissa 75 %:sta 5 %:iin ja nousee heti pienen tauon jälkeen jälleen 75 %:iin (Relander 1989, 51). Rentoutusharjoitus voi toimia taukona oppitunnilla. Tällöin mieleenpainamiskyvyn palautumisen lisäksi oppilas olisi rentoutuneena fyysisesti ja psyykkisesti virkeämpi. Aivotyö vaatii happea kolme kertaa enemmän kuin ruumiillinen työ, varsinkin kun työskennellään istuvassa asennossa (Ostrander, Schroeder & Ostrander 1982, 57). Kun ajattelee, miten paljon oppilas joutuu päivittäin istumaan paikallaan ja tekemään työtä aivoillaan, ymmärtää rentoutavan tauon tarpeen.

Aikuisten rentoutumismenetelmiä, esimerkiksi autogeenista rentoutusta, ei voida siirtää sellaisinaan lapsille, vaan heille rentoutus on opetettava erilaisten oheistoimintojen kautta (Helin 1987, 169). Oheistoimintona voi olla esimerkiksi keskustelu tai musiikki, joiden avulla lapset oppivat vapautumaan ja herkistymään tulevia rentoutusharjoituksia varten. Jacobson (1938, 65) suosittelee muutaman minuutin mittaista rauhoittumista, ennen kuin varsinainen rentoutusharjoitus aloitetaan ja pyydetään oppilaita sulkemaan silmät. Rentoutusharjoituskokeilunsa perusteella Setterlind ja Uneståhl suosittelivat koulussa toteuttavaksi harjoitusta, jossa rentoutus kestää kuudesta seitsemään minuuttia ja siihen sisältyy helpot, opettajan antamat suggestiot. Heidän mukaansa harjoituksia kannattaisi olla kaksi kertaa viikossa. (Setterlind & Uneståhl 1977, Relanderin 1989, 28 mukaan.)

Rentoutumisen onnistuminen koulussa riippuu monesta tekijästä. Esimerkiksi oppilaiden rentoutumiskyvyissä on suuria eroja: toiset rentoutuvat parhaiten ryhmässä, toiset yksin. (Helin 1996, 297.) Rentoutumisen onnistumi-

seen vaikuttavat myös mahdolliset häiriötekijät, jotka tulevat yksilön ulko- tai sisäpuolelta. Näitä ovat muun muassa äänet, huono asento tai kiristävät vaatteet. Opettaja voi vaikuttaa häiriötekijöiden ehkäisemiseksi varmistamalla harjoituksen ajankohdan ja suorituspaikan sopivaksi sekä neuvomalla oppilaita ottamaan hyvän rentoutumisasennon (ks. Benson ym. 1974, 38). Jacobsonin mukaan tulevasta harjoituksesta tulisi kertoa mahdollisimman vähän oppilaille etukäteen ennakkoluulojen vähentämiseksi (Jacobson 1938, 41). Opettajan valmisteluista huolimatta ensimmäisillä harjoituskerroilla jopa hiljaa oleminen tai paikallaan makaaminen voi olla oppilaalle vaikeaa (Repo 1998, 20).

Rentoutusta on käytetty koulussa muun muassa suggestopedisessä opetuksessa. Suggestopedia on bulgarialaisen psykiatrin Georgi Lozanovin kehittämä opetusmenetelmä, jossa käytetään taustamusiikkia rentouttavana tekijänä uuden asian opettamisessa (Leitola 1989, 44; Ostrander ym. 1982, 20). Menetelmää on käytetty etenkin kielenopetuksessa. Suggestopediasta on kehitetty useita sovelluksia, esimerkiksi teho-oppiminen, jossa rentoutuksella on suuri merkitys (Marckwort & Marckwort 1994, 11, 18; ks. myös Ostrander ym. 1982).

Rentoutusta voi toteuttaa koulussa monella tavalla. Sen ei tarvitse välttämättä olla varsinainen rentoutusharjoitus, vaan rentoutushetkien sisältönä voi olla esimerkiksi tarinan kuunteleminen, venyttely, hieronta tai joku muu opiskelurutiinia virkistävä toiminta. Jo pelkät psyykkistä rentoutumista edistävät opetusjärjestelyt kuten musiikki, rauhoittavat värit ja elämänläheinen opetus saavat oppilaissa aikaan rentoutuneen alfa-tilan (Suonperä 1993, 44).

Toivasen (1986, 939) mielestä rentoutumiskeinona voi olla melkein mikä tahansa, minkä ihminen kokee rentouttavaksi. Mielikuvien avulla tapahtuvat matkustukset ja oppimismatkat tuovat koulupäivään usein kaivattua vaihtelua sekä antavat oppilaalle mahdollisuuden oman mielikuvituksen käyttöön. Tällöin oppimistulokset ovat yleensä erittäin rohkaisevia. (Pässilä, Niinikuru, Ojanen ja Rokka 1994, 44.) Sjöbergin mukaan hierontaa voidaan käyttää koulussa siten, että oppilaat hierovat toisiaan. Hierontahetket vaikuttavat myönteisesti kouluilmapiiriin, sillä se vähentää oppilaiden aggressiivisuutta (Sjöberg 1998, 6, 8). Lahdessa Kivimaan ala-asteella on syksystä 1996 alkaen

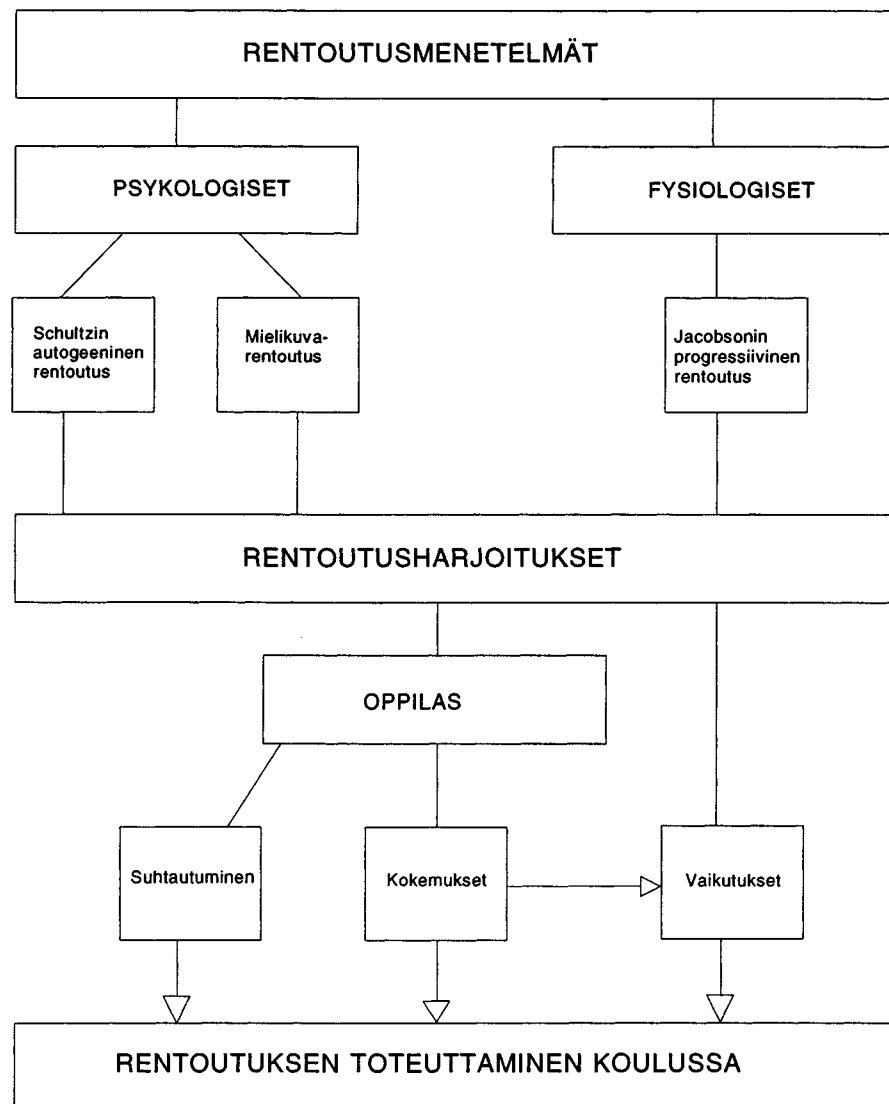
kokeiltu kolmesti päivässä rentoutushetkiä, joilla tunti aloitetaan. Oppilaat juovat hieman vettä ja verryttelevät lihaksiaan. Näin he rentoutuvat ja ovat valmiita aloittamaan opiskelun. Luokanopettaja Hellevi Nurmela mukaan harjoitushetki kokoaa ja rauhoittaa luokan. (Ojansivu 1997, A5.)

Käyttäessään rentoutusmenetelmiä opetusvälineenä opettajan tulee muistaa harjoitukseen osallistumisen vapaaehtoisuus. Oppilasta ei voi pakottaa rentoutumaan, mutta häntä tulisi rohkaista kokeilemaan rentoutusta. Rentoutusharjoitukset perustuvat vapaaehtoisuuteen, sillä rentoutuminen ei ole mahdollista, jos sitä yritetään vasten tahtoa.

6 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET PERUSTEET

6.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksemme tavoitteena oli kartoittaa neljäsluokkalaisten oppilaiden suhtautumista koulussa toteutettavaa rentoutusta kohtaan neljän viikon rentoutusjakson aikana. Lisäksi tutkimme rentoutusjakson vaikutuksia oppilaiden kokemana sekä sitä, mitä tulee ottaa huomioon, kun rentoutusta toteutetaan koulussa.



Kuvio 5. Tutkimuksen viitekehys.

6.2 Tutkimusongelmat

1 Millainen käsitys oppilaalla on rentoutumisesta?

1.1 Millainen käsitys oppilaalla on rentoutumisesta ennen rentoutusjaksoa?

1.2 Millainen käsitys oppilaalla on rentoutumisesta rentoutusjakson jälkeen?

2 Miten oppilaat suhtautuvat koulussa pidettävään rentoutukseen?

2.1 Miten oppilaiden suhtautuminen koulussa pidettävää rentoutusta kohtaan muuttuu jakson aikana?

2.2 Miten oppilaat kokevat rentoutuksen tarpeellisuuden koulussa?

3 Miten rentoutus vaikuttaa oppilaaseen ja koulunkäyntiin?

3.1 Miten rentoutus vaikuttaa oppilaaseen psyykkisesti?

3.2 Miten rentoutus vaikuttaa oppilaaseen fyysisesti?

3.3 Miten rentoutus vaikuttaa koulunkäyntiin sosiaalisesti?

4 Mitä on otettava huomioon, kun rentoutusta pidetään koulussa?

4.1 Milloin rentoutusta kannattaisi käyttää koulussa?

4.2 Millaisia rentoutusharjoituksia koulussa voisi olla?

4.3 Mitkä asiat häiritsevät rentoutumista koulussa?

Tutkimuksemme pääongelmat tarkentuivat aineistonkeruun aikana. Tarkoituksemme oli alun perin tutkia, miten rentoutuminen vaikuttaa yleisesti oppilaan keskittymiskykyyn, opiskelumotivaatioon ja kouluviihtyvyyteen. Tutkimusongelmat tarkentuivat niin, että tutkimme oppilaiden kokemuksien lisäksi sitä, miten he suhtautuvat rentoutukseen koulussa sekä sitä, mitä rentoutusta koulussa suunnittelevan opettajan tulee ottaa huomioon. Tutkimusongelmien tarkentuminen ei vaikuttanut aineistonkeruumenetelmiin.

7 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

7.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Lähetimme osalle Jyväskylän ala-asteista helmikuussa 1998 kirjeen (ks. liite 1), jossa etsimme yhteistyöhön rentoutuksesta kiinnostunutta 3. - 6. -luokan opettajaa ja hänen luokkaansa. Koimme tärkeäksi, että opettaja haluaisi jatkaa rentoutusharjoituksia tutkimuksemme kohderyhmän kanssa rentoutusjakson jälkeen. Rentoutuksen toteuttaminen olisi onnistunut myös alkuopetusluokassa, mutta aineiston monipuolisuuden ja luotettavuuden lisäämiseksi halusimme tehdä tutkimuksen vanhemmilla oppilailla, joilla on kyky ilmaista itseään kirjallisesti, mielipiteitään perustellen. Valitsimme tutkimuskohteeksemme muutamasta vaihtoehdosta neljännen luokan, jonka opettaja vaikutti olevan hyvin kiinnostunut aiheesta ja oppilasryhmä oli sopivan kokoinen.

Tutkittavassa luokassa oli yhteensä 25 oppilasta. Rajasimme näytteen koon 23 oppilaaseen, sillä kahden oppilaan suomenkielen taito ei ollut vielä riittävän hyvä ymmärtääkseen rentoutusharjoituksia ja vastatakseen kyselyihin perusteellisesti. Kyseiset oppilaat osallistuivat rentoutusharjoituksiin muiden mukana ja vastasivat kyselyihin, mutta emme ottaneet huomioon heidän vastauksiaan aineiston käsittelyvaiheessa. Näin ollen perusjoukkoa tutkimuksessamme edustaa 23 oppilaan näyte, joka on poimittu harkintaa käyttäen (ks. Eskola & Suoranta 1998, 18). Tutkimuksellemme oli eduksi ryhmän pienuus, joka mahdollisti syvällisen ja monipuolisen tiedon hankinnan (ks. Borg & Gall 1989, 236).

7.2 Tutkimuksen eteneminen

Aloitimme tutkimuksen suunnittelun syyskuussa 1997. Keräsimme aineiston seuraavana keväänä ja tutkimusraportti valmistui vihdoin helmikuussa 1999.

Näin ollen koko tutkimusprosessiin kului aikaa puolitoista vuotta. Seuraavassa tutkimuksen vaiheet tarkemmin kuvattuna:

Taulukko 1. Tutkimuksen eteneminen.

Ajankohta	Toiminta
Syksy 97	Aiheen valinta ja rajaaminen Tutkimussuunnitelman hahmottelu ja tekeminen Alustava kirjallisuuteen perehtyminen
Kevät 98	Aineistonkeruun suunnittelu Tutkimusmenetelmien valinta Esitutkimukset: ensimmäisen kyselylomakkeen testaaminen Yhteydenotot kouluille Aineistonkeruu Metodikirjallisuuteen perehtyminen
Kesä 98	Haastattelujen litteroinnit Alustava aineiston analyysi Kirjallisuuteen perehtyminen jatkuu Tutkimusraportin suunnittelu
Syksy 98	Tutkimustulosten analysointi Johtopäätösten tekeminen Tutkimusraportin kirjoittaminen Kaksi viikkoa Konneveden tutkimusasemalla
Kevät 99	Tutkimusraportin viimeistely

7.3 Aineistonkeruu

Etsimme tutkimusongelmiin vastauksia menetelmä- ja tutkijatriangulaation avulla. Menetelmätriangulaatio ilmeni siten, että keräsimme aineistoa käyttämällä havainnointia, haastattelua ja kyselyä tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi. Tarkoituksena oli saada keskenään yhteensopivia tuloksia eri tutkimusmenetelmillä (ks. Borg & Gall 1989, 393; Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 106 - 107; Eskola & Suoranta 1998, 70). Oli mahdollista, että oppilaat saattoivat puhua samoista asioista eri tavoin eri tilanteissa. Näin ollen yhdellä menetelmällä hankitut tiedot olisivat voineet olla harhaanjohtavia. Tutkijatriangulaatio toteutui, sillä aineistoa keräsi ja käsitteli kaksi tutkijaa. Analysointi

tapahtui osittain niin, että perehdyimme aineistoon itsenäisesti ja tarkistimme havainnot myöhemmin yhdessä. Myös yhteisesti tehty raportointi lisää tutkimuksemme luotettavuutta.

Teimme tutkimuksemme laadullisesti kuvailevana survey-tutkimuksena, jossa on interventiotutkimuksen piirteitä (ks. Hirsjärvi & Huttunen 1995, 193; Kari & Huttunen 1983, 48 - 52). Keräsimme aineiston kuuden viikon aikana, josta neljä viikkoa muodosti rentoutusharjoitusjakson. Aluksi seurasimme oppitunteja viikon ajan ja osallistuimme luokan toimintaan neuvomalla oppilaita tarpeen mukaan. Tutustumisviikon tavoitteena oli saavuttaa oppilaiden kanssa molemminpuolinen kunnioitus ja luottamus, joita ilman rentoutusharjoitusten ohjaaminen olisi ollut vaikeaa. Ensimmäisen viikon aikana haastattelimme opettajaa, ja oppilaat vastasivat ensimmäiseen kyselyyn. Toisella viikolla jatkoimme havainnointia ja aloitimme rentoutusharjoitukset. Rentoutusharjoitusjakson jälkeen oppilaat vastasivat toiseen kyselyyn. Lisäksi haastattelimme jakson jälkeen opettajaa ja kymmentä harkinnanvaraisesti valittua oppilasta. Pidimme kolmannen kyselyn noin kuukauden kuluttua rentoutusjakson päättymisestä.

Ennen aineistonkeruun aloittamista pyysimme oppilaiden vanhemmilta kirjallisen suostumuksen lasten osallistumisesta tutkimukseen (ks. liite 2). Lupasimme oppilaille ja heidän vanhemmilleen, että jakson aikana kerätty aineisto käsitellään luottamuksellisesti (ks. Borg & Gall 1989, 87). Emme selventäneet rentoutuksen käsitettä oppilaille, koska halusimme heidän muodostavan käsityksensä rentoutuksesta konstruktivistisesti.

7.3.1 Havainnointi luokassa

Tutkimuksessamme havainnoinnin yhtenä tavoitteena oli saada tietoa luokan ja opettajan toimintatavoista ennen rentoutusharjoitusjakson alkamista (ks. Hirsjärvi & Hurme 1988, 17; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 209). Havaintojen perusteella pyrimme suunnittelemaan rentoutusharjoitukset ja niiden ajankohdat mahdollisimman luonnollisiksi osiksi luokan työskentelyä.

Pyrimme lisäämään havainnoinnin luotettavuutta vieraillemalla luokassa useita kertoja. Samalla pyrimme vähentämään läsnäolomme häiritsevää vaikutusta. (ks. Borg & Gall 1989, 475, 490; Grönfors 1982, 91; Hirsjärvi ym. 1997, 210.) Havainnoimme luokan toimintaa aluksi päivittäin viikon ajan ilman muistiinpanovälineitä, jotta oppilaat ja opettaja tottuisivat läsnäoloomme luokassa. Kirjoitimme havainnot luokan toiminnasta muistiin vasta välitunneilla. Toisella viikolla aloitimme havaintojen kirjaamisen varsinaisissa luokkatilanteissa. Havainnoimme oppilaiden käyttäytymistä harjoitusten aikana ja välittömästi niiden jälkeen. Lisäksi kirjasimme harjoitusten jälkeisissä keskusteluissa ilmenneitä mielipiteitä oppilaiden rentoutumiskokemuksista. Ohjasimme rentoutusharjoituksia vuorotellen: toinen kirjoitti havaintoja muistiin samalla, kun toinen ohjasi rentoutuksen. Toteutimme harjoitusten jälkeiset keskustelut vastaavalla tavalla; rentoutusharjoituksen ohjaaja johti keskustelua ja kirjasi mahdolliset lisähavaintonsa myöhemmin. Näin ollen toteutimme tutkijatriangulaatiota havainnoinnissa.

Tutkimukseemme sopi parhaiten osallistuva havainnointimenetelmä (ks. Bogdan ja Taylor 1975, 5; Fine & Sandstrom 1988, 72; Soinen 1995, 111; Tamminen 1993, 93). Kerroimme oppilaille tarpeelliseksi katsomamme asiat tutkimuksen teosta ja siitä mitä teemme luokassa (ks. Fine & Sandstrom 1988, 19; Hirsjärvi ym. 1997, 213). Kerroimme heille, että tarkoituksemme on havainnoida rentoutusharjoituksia ja esittää heille niihin liittyviä kysymyksiä. Osallistuvalla havainnoinnilla tyypillisesti toimimme luokassa tutkittavien ehdoilla, sillä pyrimme pitämään rentoutusharjoituksia heille sopivina ajankohtina. Aineistonkeruuvaiheen jälkeen havaitsimme, että meidän olisi kannattanut suunnitella rentoutusharjoitusten ajankohdat vielä tiiviimmässä yhteistyössä luokanopettajan kanssa. Näin ollen harjoitukset olisivat tukeneet paremmin hänen opetus- ja kasvatustavoitteitaan.

Muutaman rentoutusharjoituksen jälkeen emme kirjanneet havaintoja välittömästi muistiin, vaan lisäsimme ne jälkikäteen. Lisäksi havaintojen kirjaaminen väheni aineistonkeruuvaiheen loppupuolella. Tämä vähentää tutkimuksen luotettavuutta, koska jälkikäteen tehdyistä muistiinpanoista voi

puuttua autenttisia havaintoja ja ne saattavat sisältää tulkintaa. (ks. Hirsjärvi ym. 1997, 210, 214.)

7.3.2 Rentoutusharjoitukset

Neljän viikon mittaisen rentoutusjakson aikana pidettiin 21 rentoutusharjoitusta (ks. liite 9). Käyttämämme rentoutusharjoitukset on sovellettu Raimo Lindhin (1983) mielentyyneys- ja mielikuvaharjoituksista, Martha Belknapin (1993) lapsille suunnatuista mielikuvaharjoituksista sekä Schultzin (1942) autogeenisesta rentoutusmenetelmästä. Lisäksi käytimme kahta kasettirentoutusta, jotka on sovellettu Jacobsonin (1938) progressiivisesta rentoutusmenetelmästä. Valitsimme kyseiset menetelmät siksi, että ne ovat helposti toteutettavissa ja sovellettavissa lapsille.

Suunnittelimme rentoutusharjoitusten toteuttamisen siten, että etenemme lyhyistä mielentyyneysharjoitusten esiharjoituksista vähitellen mielikuvarentoutuksiin sekä edelleen koko kehoa koskeviin lihasrentoutuksiin. Näin ollen otimme huomioon sen, ettei oppilaille ollut juuri lainkaan aikaisempaa kokemusta rentoutuksesta.

Ohjasimme rentoutusharjoituksia vuorotellen. Toisen pitäessä rentoutusta, toinen keskittyi tarkkailemaan oppilaiden käyttäytymistä ja huolehti musiikin äänenvoimakkuudesta. Emme havainneet eroja oppilaiden käyttäytymisessä eri ohjaajan aikana. Rentoutusharjoitusten jälkeen keskustelimme yhdessä oppilaiden kanssa heidän tuntemuksistaan noin kymmenen minuutin ajan. Tämä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta, sillä keskustelujen kautta saimme lisätietoa oppilaiden rentoutumiskokemuksista. Yhden mielipaikkarentoutuksen jälkeen oppilaat piirsivät ja kirjoittivat tuntemuksistaan rentoutuksesta keskustelun sijaan (ks. oppilaiden mietelmät ennen sisällysluetteloja ja lähdeluettelon jälkeen).

Musiikki voi auttaa huomattavasti rentoutumistapahtumaa, mutta sen valinnassa on oltava huolellinen. Musiikin pitäisi olla tuntematonta ja nimenomaan rentoutukseen tarkoitettua. (Ahonen 1995, 55.) Parhaiten rentou-

tukseen sopii musiikki, joka on rytmiltään ihmisen pulssia hitaampaa (Toivanen Holopaisen mukaan 1995, 29). Yleensä rentoutusharjoituksissa käytetään levollista instrumentaalimusiikkia tai klassista musiikkia (Marckwort & Marckwort 1994, 43; Ostrander ym. 1982; 35; Vuorinen 1993, 170). Käytimme taustamusiikkina mielikuva- ja lihasrentoutusten aikana Enya-yhtyeen rauhallista instrumentaalipainotteista musiikkia, sekä erilaisia luonnonääniä, kuten puron solinaa, linnun laulua ja aaltojen ääniä.

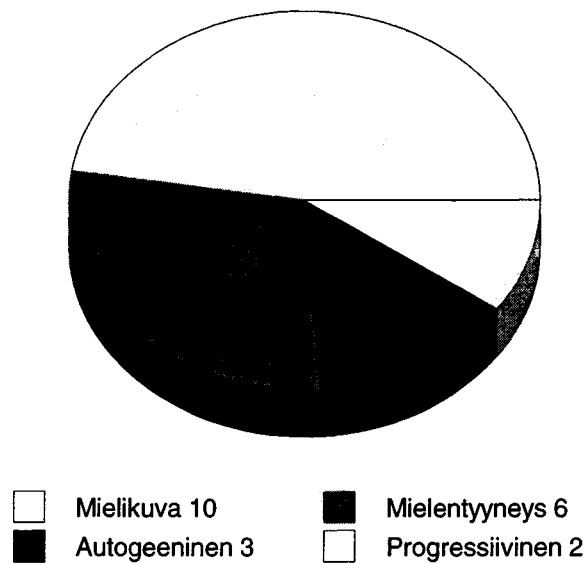
Taulukko 2. Käyttämämme rentoutusharjoitukset ja muut metodit. Tähdellä (*) merkityissä harjoituksissa on käytetty taustamusiikkia.

Viikko / pvm	Rentoutusharjoitus (menetelmä)	Muut metodit
Viikko 1: 16. - 20.3.		havainnointi
19.3.		opettajan haastattelu 1
Viikko 2: 23.3.	paloauto, koulun disco, hampurilainen, sanomalehti (mielentyyneys)	havainnointi, kysely 1
24.3.	pilviharjoitus (mielentyyneys)	havainnointi
25.3.	auringonnousu vuorella (mielentyyneys), mielikuvamatka pizzeriaan (mielikuva)	havainnointi
27.3.	painava kassi, mielikuvamatka mieli- paikkaan 1 (mielikuva)*	havainnointi
Viikko 3: 30.3.	fantasiamatka Havaijille (mielikuva)*	havainnointi
1.4.	mielikuvamatka mieli- paikkaan 2 (mieli- kuva)*	havainnointi
2.4. ja 3.4.	lihasrentoutus 1 (autogeeninen sovel- lus)*	havainnointi
Viikko 4: 6.4.	lihasrentoutus 2 (autogeeninen sovel- lus)*	havainnointi
7.4.	lihasrentoutus 3 (autogeeni- nen+mielikuva)*	havainnointi
8.4.	kasettirentoutus 1 (progressiivinen)*	havainnointi
9.4.	pikakirje (mielikuva)	havainnointi
Viikko 5: 15.4.	eläimenpoikanen (mielikuva)	havainnointi
16.4.	kasettirentoutus 2 (progressiivinen)	havainnointi
17.4.	hirviönaamari, pirtelö (mielikuva)	havainnointi
Viikko 6: 20.4.	valtameri (mielikuva)	kysely 2

Viikko / pvm	Rentoutusharjoitus (menetelmä)	Muut metodit
22.4.		oppilaiden haastattelut, opettajan haastattelu 2
Toukokuu 25.5.		kysely 3
29.5.		kysely 3 (25.5. poissaolleille)

Rentoutusharjoitukset olivat enimmäkseen mielikuvarentoutusta (ks. kuvio 6). Mielentyyneysharjoitusten esiharjoitukset kestivät 1 - 2 minuuttia, mielen- tyyneysharjoitukset 3 - 5 minuuttia ja varsinaiset mielikuvarentoutukset 10 - 15 minuuttia. Mielentyyneysharjoitusten tavoitteena oli opettaa oppilaat virittäytymään rentoutumistilaan. Tätä taitoa harjoiteltiin tulevia rentoutuksia varten. Schultzin autogeenisen rentoutusmenetelmän sovellukset toteutettiin niin, että rentoutuksessa painotettavat osa-alueet (rauhallisuus, painontunne, lämmön- tunne, hengitys, sydän, vatsa ja pää) yhdistettiin harjoiteltavaksi yhden rentou- tuskerran aikana. Lisäksi yhteen autogeenisen rentoutuksen sovellukseen yhdistettiin mielikuvarentoutuksen piirteitä, sillä se tapahtui kuvitellussa ympä- ristössä telttaretkellä. Autogeenisen rentoutuksen sovellukset kestivät 10 - 20 minuuttia.

Halusimme jakson aikana kokeilla myös kasettirentoutusta, jotta saisimme oppilailta mielipiteitä eri tavoin toteutetuista rentoutusharjoituksista. Monipuolisten menetelmien esiintuomiseksi valitsimme kasettirentoutuksen sisällöksi progressiivisen rentoutuksen. Emme ohjanneet itse progressiivisia rentoutusharjoituksia tai tehneet niiden sovelluksia, koska emme olleet pereh- tyneet siihen ennen jakson alkamista yhtä perusteellisesti kuin autogeeniseen rentoutukseen ja mielikuvarentoutukseen. Molemmat kasettirentoutukset toteutettiin liikuntasalissa siten, että oppilaat makasivat ohuiden patjojen päällä. Kasettirentoutukset kestivät noin 20 minuuttia.



Kuvio 6. Tutkimuksessa käytettyjen rentoutusharjoitusten määrä menetelmittäin.

7.3.3 Haastattelut

Käyttämämme haastattelumuoto oli strukturoidun haastattelun ja teemahaastattelun yhdistelmä (ks. Eskola & Suoranta 1998, 87; Hirsjärvi ym. 1997, 204 - 205; Merton, Fiske & Kendall 1956, 3 - 4). Laadimme haastattelurungot siten, että ne sisälsivät teema-alueittain tarkat kysymykset (ks. liitteet 6 - 8, ks. myös Hirsjärvi & Hurme 1988, 35 - 36, 42 - 43). Haastattelut etenivät kunkin oppilaan vastausten perusteella siten, että teema-alueet käytiin läpi, mutta osittain eri järjestyksessä.

Haastattelu voidaan toteuttaa usealla eri tavalla. Pohdimme, onko tutkimukselle eduksi, että haastattelemme yhdessä oppilaita ryhmähaastattelun muodossa. Hylkäsimme ajatuksen ja käytimme yksilöhaastattelua, jotta myös ujoimmat oppilaat uskaltaisivat esittää omat mielipiteensä. Luotettavuuden lisäämiseksi oppilaita kehoitettiin olemaan keskustelematta haastattelusta muiden kanssa, ennen kuin kaikki haastattelut oli suoritettu. Oppilashaastattelujen tavoitteena oli selventää oppilaiden kyselylomakkeissa antamia vastauk-

sia ja pyytää tarkempia perusteluja mielipiteille (ks. Borg & Gall 1989, 400; Hirsjärvi ym. 1997, 201 - 202).

Valitsimme haastateltavat kyselylomakkeiden vastausten ja omien havaintojemme perusteella. Haastateltavien joukossa oli alustavan luokittelumme mukaisesti myönteisesti ja kielteisesti rentoutusharjoituksiin suhtautuneita sekä oppilaita, joiden kanta rentoutusharjoituksiin oli jäänyt meille epäselväksi. Toisaalta tutkimusaineisto olisi ollut kattavampi, jos olisimme haastatelleet kaikkia oppilaita. Tällöin jokaisen oppilaan mielipiteet olisivat tarkentuneet.

Ensimmäisen opettajahaastattelun tavoitteena oli saada selville tarkempia tietoja opettajan ja luokan toimintatavoista sekä kartoittaa mahdollisia rentoutumiseen vaikuttavia häiriötekijöitä ennen jakson alkamista. Toisessa opettajahaastattelussa tavoitteena oli selvittää, miten rentoutusharjoitukset olivat opettajan näkökulmasta sopineet luokan toimintaan.

Haastattelussa on olennaista haastattelijan ja haastateltavan välinen luottamus ja kunnioitus (Eskola & Suoranta 1998, 94; Fontana & Frey 1994, 367). Haastattelutilanne tulisi järjestää siten, että haastateltava voi puhua vapaasti, ilman puolusteluja tai jännitystä (Medinnus 1976, 111). Pyrimme vähentämään oppilaan jännitystä haastattelutilanteen alussa lyhyellä vapaamuotoisella keskustelulla, jossa hänelle kerrottiin, että haastattelussa annetut vastaukset käsitellään luottamuksellisesti (ks. Borg & Gall 1989, 87, 462). Mikäli oppilas näytti jännittävän nauhuria, hänen tuntemuksistaan keskusteltiin ja oppilaalle annettiin mahdollisuus kuunnella hetki omaa ääntään.

Haastatteluun sisältyy monia virhelähteitä, jotka aiheutuvat haastattelun osapuolista ja itse tilanteesta (Hirsjärvi ym. 1997, 202). Haastattelija voi välittää tiedostetusti tai tiedostamattaan mieltymyksiään tai asenteitaan, minkä vuoksi tieto saattaa vääristyä (Borg & Gall 1989, 401; Soininen 1995, 113). Ainakin yhden haastattelun aikana saatoimme ohjata tilannetta liikaa rohkaisemalla oppilasta kertomaan enemmän. Tarkoituksenamme oli selvittää tarkemmin oppilaan epämääräisiä vastauksia. Lopulta oppilas kertoi mielipiteensä, mitä hän ei aikaisemmin ollut tehnyt.

Tutkijatriangulaatio toteutui haastatteluissa kahdella tavalla. Toimimme molemmat haastattelijoina, jolloin esitimme lisäkysymyksiä varmis-

taaksemme, että ymmärsimme molemmat oppilaan vastaukset niin kuin hän tarkoitti (ks. Fontana & Frey 1994, 371). Lisäksi muodostimme omat käsityksemme haastattelutilanteesta, mikä oli pohjana analyysille.

7.3.4 Kyselyt

Keräsimme aineistoa myös kyselyillä, koska niiden avulla pystyimme kokoamaan laajan tutkimusaineiston ja kysymään tutkittavilta useita asioita (ks. Hirsjärvi ym. 1997, 191; Walker 1985, 91). Käytimme tutkimuksessamme kontrolloitua joukkokyselyä (ks. Hirsjärvi ym. 1997, 192; Viljanen 1982, 127 - 128). Annoimme luokassa oppilaille yhteiset ohjeet ja tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi pyrimme varmistamaan, että oppilaat ymmärsivät kysymykset niin, kuin olimme ne tarkoittaneet (ks. Borg & Gall 1989, 427; Hirsjärvi ym. 1997, 191). Näin pyrimme minimoimaan mahdolliset väärinymmärrykset. Pyysimme oppilaita vastaamaan rehellisesti omien tuntemustensa mukaisesti. Korostimme, ettei kysymyksiin ole olemassa oikeita tai väriä vastauksia ja että kaikkien mielipiteet ovat tärkeitä. Oppilaat täyttivät lomakkeet itsenäisesti, ja heillä oli mahdollisuus tarvittaessa pyytää selvennystä. Pyrimme antamaan ohjeet niin, ettemme johdatelleet oppilaiden vastauksia.

Käytimme kyselylomakkeen valmistelussa esitutkimusta, jonka avulla tarkistimme ja korjasimme kysymysten muotoa varsinaista tutkimusta varten (ks. Borg & Gall 1989, 77; Hirsjärvi ym. 1997, 200; Viljanen 1982, 123). Ensimmäinen kyselylomake testattiin kahdella esikokeella. Ensimmäisessä esikokeessa perusjoukkoa edusti kaksi neljäsluokkalaista tyttöä ja poikaa. He täyttivät kyselylomakkeen ensimmäisen version ja antoivat siitä palautetta. Pidimme toisen esitutkimuksen graduopintoihin liittyvän projektiopinnot 1 - kurssin kahdeksalle opiskelijalle, jotka kertoivat omat parannusehdotuksensa. Muokkasimme kyselyä osittain esitutkimuksista saatujen palautteiden mukaisesti. Emme testanneet toista ja kolmatta kyselylomaketta esitutkimuksella, koska kysymykset perustuivat luokan oppilaiden kokemuksiin rentoutusjaksoista.

Kyselyissä oli sekä avoimia että monivalintakysymyksiä (ks. liitteet 3 - 5). Avoimilla kysymyksillä pystyimme keräämään tietoa laajasti ja oppilailla oli mahdollisuus ilmaista itseään omin sanoin (ks. Borg & Gall 1989, 428; Foddy 1995, Hirsjärven ym. 1997, 197 mukaan; Soininen 1995, 114). Monivalintakysymykset olivat sen vuoksi, että pystyimme vertailemaan oppilaiden vastauksia helpommin, kun kysymyksiin oli valmiit vastausvaihtoehdot. (ks. Borg & Gall 1989, 428; Foddy 1995, Hirsjärven ym. 1997, 197 mukaan.) Käytimme avoimia kysymyksiä myös monivalintatehtävissä annettujen vastausten selventämisessä. Kyselylomakkeen luotettavuutta lisäsi se, että kysyimme oppilailta samasta asiasta useaan kertaan hieman eri tavalla (ks. liitteet 3 - 5; Borg & Gall 1989, 267).

7.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Aloitimme aineiston käsittelyn haastattelujen litteroinnilla sekä alustavalla kyselyiden vastausten luokittelulla kysymysten mukaisesti. Näiden vaiheiden jälkeen ryhdyimme analysoimaan aineistoa. Analyttisen prosessin avulla hajotimme aineiston käsitteellisiksi osiksi eli jaoin sen teema-alueittain sekä luokittelimme kyselyiden vastaukset ja muut havainnot ryhmiin samankaltaisuuden mukaan (ks. Alasuutari 1993, 23; Eskola & Suoranta 1998, 175; Grönfors 1982, 145; Hirsjärvi & Huttunen 1995, 202). Lisäksi käytimme aineiston järjestämiseksi laatuero- eli nominaaliasteikkoa (ks. Mäkelä 1992, 54; Uusitalo 1991, 86; Viljanen 1982; 120). Ryhmittelimme aineiston myös sukupuolen perusteella mahdollisten siihen liittyvien havaintojen vuoksi (ks. liite 10). Kokosimme synteessin avulla havainnot tuloksiksi ja tieteellisiksi johtopäätöksiksi. Johtopäätökset syntyivät eri luokittelujen yhdistämisestä keskenään ja vertailemalla näitä löydöksiä teoriaan (ks. Alasuutari 1993, 30, 35). Näin ollen pystyimme irrottamaan johtopäätökset yksittäisistä henkilöistä, tapahtumista tai lausumista sekä siirtää ne yleiselle käsitteelliselle ja teoreettiselle tasolle. (ks. Grönfors 1982, 145.)

Teimme aineiston analysointia osittain jo aineistonkeruun aikana (ks. Grönfors 1982, 145; Hirsjärvi ym. 1997, 218; Okely 1994, 21). Tutkimuksen ongelmat, käsitteet ja määritteet muotoutuivat sekä selkiytyivät havaintojemme pohjalta (ks. Grönfors 1982, 145). Analysoimme aineistoa ymmärtämiseen pyrkivällä tavalla. Tarkoituksenamme oli selvittää rentoutusta ilmiönä ja löytää vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miten rentoutus ja rentoutuminen on ymmärrettävä? Miten oppilas kokee rentoutuksen? Miksi oppilas toimii niin kuin toimii rentoutustilanteessa? (ks. Syrjälä & Numminen 1988, 119 - 121.) Emme jättäneet yllättäviä ja odottamattomia asioita huomiotta tai kohdelleet niitä ei-edustavina, vaan käsitelimme niitä tärkeinä löydöksinä, jotka vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen (ks. Grönfors 1982, 148).

7.5 Tutkimuksen luotettavuus

Olemme käsitelleet tutkimuksemme luotettavuutta osittain jo metodivalintojemme yhteydessä. Tässä kappaleessa tarkastelemme sitä validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmasta.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta siltä edellytetään validiteettia eli pätevyyttä ja reliabiliteettia eli pysyvyyttä. Validiteetilla tarkoitetaan, mittaako tutkimus sitä, mitä sen on tarkoitus mitata, sekä vastaako tutkimus sille asetettuja päämääriä ja tutkimuskohdetta (Borg & Gall 1989, 256; Kari & Huttunen 1983, 88 - 89; Karma 1983, 56; Uusitalo 1991, 84; Varto 1992, 103, 119). Aineiston kohdalla validiteetti merkitsee aitoutta. Aineisto on aitoa, kun tutkijahenkilöt ilmaisevat itseään samasta asiasta, kuin tutkija olettaa. Tutkimuksessa käytettävien teoreettisten käsitteiden on myös oltava yhteensopivia aineiston kanssa. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 129, 153.)

Tutkimuksen pysyvyydellä tarkoitetaan mittaustulosten virheettömyyttä eli ei-sattumanvaraisuutta sekä analyysin toistettavuutta (Grönfors 1982, 175; Tamminen 1993, 90; Uusitalo 1991, 84 - 85; Varto 1992, 118). Toisin sanoen tutkimus on sitä reliabelimpi, mitä vähemmän satunnaisvirheet, kuten väärin muistaminen tai totuuden vääristely vaikuttavat tuloksiin (Hirsjärvi

& Huttunen 1995, 199). Havaitimme tutkimuksessamme olevan muutamia reliabiliteettiongelmia, esimerkiksi havaintomme joidenkin oppilaiden suhtautumisesta rentoutusta kohtaan eivät tukeneet heidän kyselyvastauksiaan. Lisäksi lapsia tutkittaessa oli vaikeaa arvioida, milloin he puhuvat totta ja milloin vääristelevät totuutta.

Olemme kuvanneet tutkimusprosessin tarkasti aineiston analyysin toistettavuuden lisäämiseksi. Myös tutkimus voidaan toistaa samoja menetelmiä käyttäen toisella ryhmällä, jolla ei ole kovin paljon kokemusta rentoutuksesta. Samoihin tutkimustuloksiin päätyminen voi kuitenkin olla vaikeaa, sillä rentoutus koetaan hyvin yksilöllisesti. Rentoutusharjoituksen onnistuminen riippuu muun muassa sen ohjaajasta ja siitä, millainen suhde rentoutukseen osallistuvilla on keskenään. Rentoutuksen tilannesidonnaisuuden vuoksi tuloksia ei voida yleistää, mutta tutkimuksen tulokset voivat tukea joidenkin aikaisempien tutkimusten tuloksia. Vaikka tutkimuksen ulkoiset edellytykset (sama määrä oppilaita, saman ikäisiä, samat harjoitukset) olisivat yhtenäiset tutkimuksemme kanssa, on selvää, että tutkimustulokset voivat vaihdella suuresti. On myös otettava huomioon, että lasten asenteet vaihtelevat nopeasti, jolloin tutkimustuloksemme kuvaavat vain tietynhetkistä tilannetta.

Tutkimuksen luotettavuus voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti kuvaa tutkijoiden tieteellistä otetta ja sitä, että he hallitsevat tieteenalansa. (Grönfors 1982, 174; Syrjälä ym. 1994, 154.) Pyrimme toteuttamaan tutkimuksessa sisäistä validiteettia siten, että teoreettisten ja käsitteellisten määritteiden suhde toisiinsa olisi johdonmukainen. Ulkoinen validiteetti ilmaisee teoreettisten johtopäätösten sekä empiirisen aineiston välisen suhteen. (Grönfors 1982, 174.) Ulkoisen validiteetin lisäämiseksi pyrimme kuvaamaan mahdollisimman tarkasti sen, kuinka johtopäätökset ovat syntyneet.

Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi kuvasimme tutkimusraportissa yksityiskohtaisesti kaikki, minkä oletimme helpottavan tutkimuksen itsenäistä arvioimista (ks. Grönfors 1982, 178; Syrjälä ym. 1994, 154; Tamminen 1993, 90). Tutkimuksemme luotettavuutta lisää menetelmä- ja tutkijatrian-gulaatio, jotka ilmenevät aineiston hankinnassa ja käsittelyssä. Myös yhteisesti

tehty raportointi lisää tutkimuksemme luotettavuutta. Pyrimme ehkäisemään aineiston analysointiin ja tulkintaan liittyviä virhepäätelmiä jatkuvalla tutkijoiden välisellä vuorovaikutuksella (ks. Eskola & Suoranta 1998, 70). Näin toimiesamme päädyimme yksimielisesti tuloksiin ja johtopäätöksiin (ks. Syrjälä & Numminen 1988, 143 - 144). Menetelmätriangulaatio on ollut tutkimuksessamme tärkeä, sillä yhdellä menetelmällä emme olisi saaneet monipuolista ja kattavaa tietoa oppilaiden kokemuksista.

8 OLLAAN LÖTKÖNÄ - NELJÄSLUOKKALAISTEN KOKEMUKSIA RENTOUTUMISESTA

8.1 Oppilaiden käsityksiä rentoutumisesta

Luokan oppilailla oli hieman aikaisempia kokemuksia rentoutuksesta, sillä he olivat ajoittain hieroneet toistensa niskoja. Kaikki eivät kuitenkaan olleet käsittäneet tai muistaneet sen olevan rentoutumista. Tämä tuli esille ensimmäisen kyselylomakkeen vastauksista, kun oppilaita pyydettiin määrittelemään mitä rentoutuminen on.

Suurin osa oppilaista (15/23) ei ollut ennen rentoutusjaksoamme kuullut rentoutusharjoituksista. Kahdeksan oppilasta oli kuullut niistä eri tahoilta. Koulusta tietoa oli saatu opettajalta ja ilmaisutaidon pajoista. Lisäksi rentoutus oli tullut tutuksi kavereilta, kasetilta tai radiotoimittajalta. Tutkimuksemme kannalta oli hyvä, ettei oppilailla ollut kovin paljon kokemusta rentoutuksesta. Tarkoituksenamme oli, että oppilaat konstruoivat itse käsityksensä rentoutuksesta jakson aikana.

Oppilaiden käsityksiä rentoutumisesta kartoitettiin ensimmäisessä ja toisessa kyselyssä kysymyksellä: "Mitä rentoutuminen mielestäsi on?". Oppilaiden käsitykset rentoutumisesta vaihtelivat. Ennakkokäsitystensä perusteella suurin osa oppilaista määritteli rentoutumisen olevan keskittymistä tai rauhoittumista, mikä vastauksissa kuvattiin seuraavasti: *"erään tyylistä keskittymistä; että rauhoittuu ja keskittyy; jotain sellaista missä ollaan hiljaa ja paikallaan; on hiljaa eikä tee mitään; lepoa"*. Jotkut oppilaat kertoivat rentoutumisen olevan lihaksiin liittyvä tapahtuma: *"paikallaan olemista ja antaa vartalon levähtää; että on ihan lötkönä; rentoutuu, eikä jännitä"*. Osa oppilaista koki rentoutumisen tapahtuvan tekemisen avulla: *"lukeminen ja musiikin kuuntelu ovat minulle rentoutumista ja luokassa olemme hieroneet niskoja; rauhallisen musiikin kuuntelua; hierontaa tai kuuntelua; kuunnellaan jotain tyhmää musiikkia ja joku pöpöttää"*. Viisi oppilaista ei osannut määritellä, mitä rentoutuminen heidän mielestään on.

Rentoutusjakson jälkeen rentoutuminen oli edelleen suurimman osan mielestä lepoa ja rauhallisuutta, esimerkiksi: *“rauhoittumista, lepoa, keskittymistä; keskittymistä itseensä; sitä, että ollaan eikä tehdä mitään; on hiljaa ja rentoutuu”*. Joidenkin oppilaiden mielestä rentoutuminen kohdistui lihaksiin: *“lihasten rentouttamista; sitä, että lihakset rentoutuvat; sitä, että kaikki lihakset ovat aivan rentoina”*. Muita määritelmiä olivat: *“mielikuvitusta; hauskaa; hidasta rauhallisuutta”*. Yksi oppilas ei edelleen osannut määrittellä, mitä rentoutuminen hänen mielestään on. Lisäksi yksi oppilas, joka määritteli käsitteen ensimmäisessä kyselyssä, ei osannut sanoa mielipidettään jakson jälkeen.

Oppilaiden käsitykset rentoutumisesta eivät olleet oleellisesti muuttuneet jakson aikana. Joitakin muutoksia oli kuitenkin tapahtunut. Ensimmäisessä kyselyssä oppilaat määrittelivät rentoutumista enemmän omin sanoin ja usein ilmaisivat sen olevan sitä, ettei tehdä mitään. Toisen kyselyn vastauksista oli selvästi havaittavissa rentoutusharjoitusten vaikutus vastauksiin, sillä niissä oli omien ilmaisujen lisäksi tarkempia rentoutukseen viittaavia määrittelyjä. Jakson jälkeen rentoutumisen osasi määrittellä useampi oppilas kuin ennen jaksoa. Ensimmäisessä kyselyssä viisi oppilasta ei osannut sanoa mitä se on, heistä neljä osasi määrittellä sen jakson jälkeen kokemuksensa perusteella. Oppilaat olivat siis muodostaneet käsityksensä konstruktivistisesti.

Neljäsluokkalaiset osasivat kuvata käsityksiään rentoutumisesta suhteellisen tarkasti rentoutusjakson jälkeen. Tulkintaamme tuki myös opettajan näkemys oppilaiden käsityksistä rentoutumisesta:

Haastattelija 1: “Tulisko sulle joitain muita kommentteja mieleen?”

Haastattelija 2: “Mitä tahansa, nyt saa sanoa suoraan..”

Opettaja: “Semmonen yleispositiivinen kuva tästä on jäänyt kaiken kaikkiaan. -- jos ei oppilailta ennen tätä ole ollut minkään näköistä mielikuvaa rentoutuksesta, niin luulisin, että nyt se on suhteellisen monipuolinen käsitys siitä ton ikäiselle ihmiselle. Voisin vielä kuvitella, että hyvin myönteinen käsitys rentoutumisesta.”

Rentoutumisen määrittelemisen käsitteellisellä tasolla voi olla aikuisellekin vaikeaa. Aineistonkeruuvaiheen aikana korostimme oppilaille sitä,

ettei kysymyksiimme ole olemassa oikeita tai väärä vastauksia. Emme halunneet johdatella heidän vastauksiaan missään vaiheessa. Näin ollen oppilaiden vastaukset olivat hyvin yksilöllisiä ja kuvastivat sitä, miten eri tavalla rentoutus koetaan. Seuraavat otteet Valtterin ja Jeren haastatteluista ovat esimerkkeinä siitä, miten lapsi kuvaa rentoutumista:

Haastattelija 1: "Miten, jos sä vertaisit normaalia olotilaa ja rentoutunutta olotilaa, niin mitä eroja niillä vois olla?"

Jere: "No yleensä joskus, vähän ku jännittää aika paljon kieltä kun puhuu ja ihan tavallisestikin sitä vähän jännittää, niin rentoutuksessa sen pystyy pitää sitä sillee et se on ihan rentona."

Haastattelija 2: "Kun sä oot rentoutusta tehnyt niin jos tulis sellainen ihminen vastaan, joka ei tiedä ollenkaan mitä rentoutus tarkoittaa, niin millä tavalla sä selittäisit sille ihmiselle sen, mitä rentoutus on?"

Valtteri: "No en silleen tiedä, mutta voisin sille sanoa, että vaikka pistä tyyny pääsi alle ja rupea ajattelemaan jotain kivoja asioita."

Valtterin ja Jeren vastausten erilaisuus voi johtua eri tavoin asetetuista kysymyksistä.

Käsityksen muodostumiseen vaikuttaa aikaisempi tieto asiasta. Näin ollen oppilaiden määrittelyistä heijastuu heidän kokemuksiaan rentoutuksesta jakson aikana. Esimerkiksi rentoutumisen määrittelemättä jättäminen saattaa johtua siitä, ettei oppilas kokenut rentoutuneensa eikä siitä johtuen osannut kuvaila sitä. Toisaalta vaikka oppilas olisikin rentoutunut koulussa, hänellä saattoi olla rajoittunut kyky ilmaista itseään, tai hän ei löytänyt rentoutuksessa koetuille tuntemuksille sanallista vastinetta.

8.2 Oppilaiden suhtautuminen koulussa pidettävään rentoutukseen

Suurin osa luokan oppilaista suhtautui myönteisesti rentoutukseen koulussa koko jakson ajan (ks. kuvio 7). Myönteinen kannatus kasvoi kuukauden kuluessa rentoutusharjoitusjakson päättymisestä. Seuraavassa käsittelemme oppilai-

den vastaukset kunkin kyselyn mukaisesti sekä luokittelemme oppilaiden suhtautumisen muuttumista.

Suhtautuminen kolmen kyselyn mukaan. Oppilaiden suhtautumista koulussa toteutettavaa rentoutusta kohtaan selvitettiin kysymyksellä: "Kannattaisiko mielestäsi koulussa olla säännöllisesti rentoutusta?". Samaa kysymystä käytettiin ensimmäisessä kyselyssä ennen rentoutusjakson alkua ja toisessa kyselyssä jakson jälkeen. Suhtautumista kartoitettiin kolmannen kerran noin kuukauden kuluttua rentoutusjakson päättymisestä. Kolmannessa kyselyssä asiaa kysyttiin hieman eri muodossa: "Haluaisitko, että koulussa olisi rauhoittumis- tai virkistymishetkiä esimerkiksi rentoutuksen muodossa?" Kysymyksiin oli valmiit vastausvaihtoehdot "kyllä" ja "ei", lisäksi oppilasta pyydettiin perustelemaan kantansa.

Ennen jaksoa yli puolet oppilaista (14/23) oli sitä mieltä, että rentoutusta kannattaisi olla säännöllisesti koulussa. Perusteluina oli koulunkäyntiä helpottavia ajatuksia: *"silloin saisi levätä välillä ja irtaantua koulutöistä; jaksaisi pitkät päivät; luokassa olisi mukavampaa; ettei koulunkäyntiä otettaisi liian tosissaan"*. Rentoutusta kannattaisi olla koulussa sen fysiologisten vaikutusten perusteella: *"siksi, että ei ole mikään paikka kipee"*. Joidenkin oppilaiden mielestä rentoutusta voisi olla siksi, että se lyhentää oppitunteja: *"ettei tarvitsisi koko ajan opiskella; saisi rentoutua paljon ja lopettaa työskentelyn"*. Yhden oppilaan mielestä rentoutusta voisi olla: *"huvun vuoksi"*.

Seitsemän oppilasta suhtautui ennakkoon kielteisesti säännöllisesti koulussa toteutettavaan rentoutukseen. Osa heistä perusteli kantansa tunteeseen vedoten: *"se ei ole aina mieleistä; se olisi tylsää; se olisi ärsyttävää"*. Yksi oppilas jäi luultavasti pohtimaan säännöllisyyden käsitettä vastatesaan: *"joskus sitä voisi olla, mutta ei aina"*. Toinen oli huolissaan siitä, että rentoutus veisi aikaa oppitunneilta: *"oppituntimäärä vähenisi"*. Kielteistä kantaa kommentoitiin eräässä vastauksessa luokan muotisanonnalla: *"se ei ole niin kuolemantärkeää"*. Yhden oppilaan mielestä rentoutusta ei kannattaisi olla koulussa, koska hän ei sitä halunnut. Kaksi oppilasta ei osannut sanoa mielipidettään asiasta. Toisen mielestä rentoutusta kannattaisi olla ehkä joskus

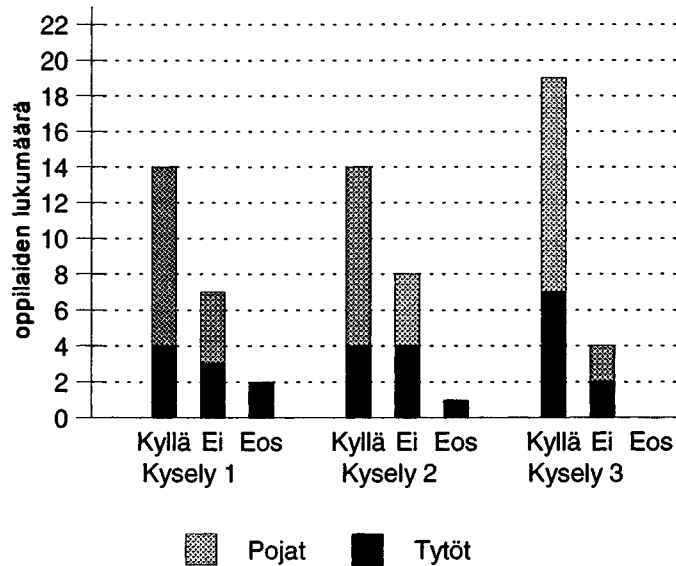
koulussa, mutta hän pohti, mitä hyötyä siitä olisi. Toisen mielestä rentoutus on mukavaa, mutta se vie aikaa. Sen vuoksi hän ei osannut sanoa mielipidettään.

Rentoutusjakson jälkeen rentoutusta koulussa kannatti edelleen yli puolet oppilaista (14/23). Kolme oppilasta vaihtoi alunperin myönteisen mielipiteensä kielteiseksi. Oppilaiden kokemusten mukaan rentoutukset ovat hauskoja ja kivoja. Yhden oppilaan mielestä: *“siitä tulee hieman hyvälle mielelle”*. Seuraavista vastauksista ilmenivät rentoutuksen myönteiset vaikutukset opiskeluun: *”tulisi niin rauhallista ja mukavaa; koulunkäynti tuntuisi mukavammalta; olisi helppoa aloittaa koulutyöt; kaikki rentoutuisivat kovan rasituksen, esimerkiksi liikkatunnin jälkeen; tulis parempaa jälkeä; ne lyhentävät tunteja”*. Kaksi oppilasta ei osannut perustella mielipidettään.

Jakson jälkeen kielteisesti suhtautuvien oppilaiden lukumäärä nousi yhdellä kahdeksaan oppilaaseen (ks. kuvio 7). Seitsemästä oppilaasta kolme vaihtoi alunperin kielteisen mielipiteensä myönteiseksi, mutta neljä oppilasta säilytti kantansa. Monet perustelivat kantaansa vedoten rentoutuksen säännöllisyyteen: *“ei olisi kivaa, kun tietää milloin on rentoutusta; se ei olisi kivaa, jos päivässä olisi aina yhden kerran rentoutusta; ei aina jaksaisi rentoutua”*. Pari oppilasta oli kokenut rentoutuksen tylsänä: *“siihen voi kyllästyä; ne pitkästytää, mutta pirtelö ja hirviönaamari sopii kouluun”*. Yksi oppilas ei pitänyt rentoutuksesta eikä halunnut sitä ollenkaan koulussa. Yksi oppilas ei edelleenkään osannut vastata tähän kysymykseen. Hänen mukaansa koulussa kannattaisi olla rentoutusta säännöllisesti joskus, joskus taas ei. Hänellä ei ollut lisäperusteluja vastaukselleen.

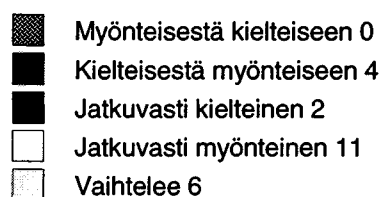
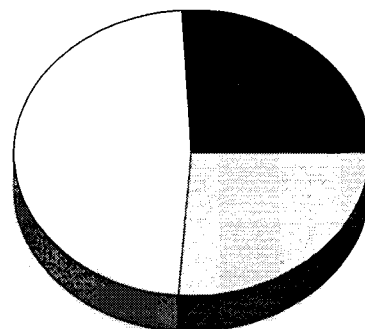
Kolmannessa kyselyssä, kuukauden kuluttua rentoutusjakson päättymisestä myönteisesti suhtautuvien oppilaiden määrä nousi 19 oppilaaseen (ks. kuvio 7). Perustelut olivat samansuuntaisia kuin toisessa kyselyssä. Suurin osa kannatti rentoutusta sen vuoksi, että rentoutusharjoitukset ovat hauskoja ja kivoja koulussa. Osa oppilaista perusteli kantansa rentoutuksen vaikutuksilla: *“se tekisi hyvää; saisi välillä olla rentona; koska se on rauhoittavaa”*. Osa oppilaista koki edelleen rentoutuksen etuna sen, että rentoutusharjoitukset veisivät aikaa muusta opiskelusta. Kielteisesti suhtautuvien lukumäärä kuukauden kuluttua jaksosta laski neljään oppilaaseen. Kaksi heistä ei osannut

perustella kantaansa. Yksi perusteli mielipiteensä toteamalla, että rentoutukset ovat pitkäväteisiä, ja toinen ajatteli: *“ei se oikein auta”*.



Kuvio 7. Oppilaiden vastaukset kysymykseen: “Kannattaisiko mielestäsi koulussa olla säännöllisesti rentoutusta?”.

Suhtautumisen muuttuminen jakson aikana. Koska halusimme tutkia, miten kunkin oppilaan suhtautuminen mahdollisesti muuttui jakson aikana, luokittelimme kaikkien kyselyiden vastaukset oppilaskohtaisesti (ks. kuvio 8). Ryhmässä ei ollut ketään, jonka myönteinen suhtautuminen olisi muuttunut kielteiseksi jakson aikana. Neljän oppilaan suhtautuminen rentoutusta kohtaan muuttui jakson aikana kielteisestä myönteiseen. Kaksi oppilasta suhtautui rentoutukseen kielteisesti, ja yksitoista oppilasta myönteisesti koko jakson ajan. Lisäksi kuuden oppilaan suhtautuminen vaihteli jakson aikana. Heistä kolmen oppilaan suhtautuminen oli jakson aikana myönteinen, sen jälkeen kielteinen ja kuukauden kuluttua jälleen myönteinen. Yksi oppilas suhtautui rentoutukseen aluksi kielteisesti, jakson jälkeen myönteisesti, mutta jälleen kuukauden kuluttua kielteisesti. Kaksi oppilasta ei ensimmäisellä kerralla osannut määrittellä kantaansa. Toinen heistä suhtautui seuraavilla kerroilla kielteisesti, ja toinen osasi määrittellä myönteisen kantansa vasta kuukausi jakson jälkeen.



Kuvio 8. Oppilaiden suhtautumisen muuttuminen rentoutukseen koulussa jakson aikana.

Kielteisesti jakson ajan suhtautuneet oppilaat eivät osanneet määritellä rentoutumisen käsitettä kyselyissä eivätkä haastatteluissa. He eivät maininneet kyselyissä rentoutuksen vaikutuksia koulunkäyntiin, mutta molemmat kertoivat niistä haastatteluissa. Toinen kielteisesti suhtautuneista käytti usein kyselyvastaustensa perusteluina vastakysymyksiä, joissa hän kyseenalaisti rentoutuksen hyödyllisyyden koulussa. Haastattelussa oppilas kertoi kuitenkin kielteisistä tuntemuksistaan (ks. Borg & Gall 1989, 447). Haastattelussa ilmeni, että oppilaan mielestä koulu ei ole paikka, jossa hän voisi täysin rentoutua:

Haastattelija 2: "Osaatko sä sanoa nyt ihan suoraan, että mikä siinä rentoutuksessa ei toimi tai mikä tuntuu ikävälle tai pahalle? Mikä siinä on se ongelma tavallaan? Minkä takia se ei oo hyvä?"
Sini: "Mä en tykkää koulussa rentoutua."

--

Haastattelija 1: "Mitenkäs, jos sä oot kotona tai luonnossa, niin voisitko sä siellä kokeilla rentoutusta?"
Sini: "Voisin."

Haastattelija 1: "Minkälaisia ne vois olla? Mikä tuntuis mukavalta?"
Sini: "Jos istuu vaikka jossain kivellä."

Kielteisesti suhtautuneet oppilaat eivät kyenneet rentoutumaan koulussa omien vastaustensa perusteella. Havaintomme tukivat oppilaiden vastauksia:

“Lauri vaihteli asentoa pulpetilta tuoliin. Häntä häiritsivät käytävän äänet” (30.3.1998 klo 11 - 12)

“Lauri vilkuilee ympärilleen.” (1.4.1998 klo 12 - 13)

“Lauri ei pystynyt rentoutumaan.” (7.4.1998 klo 12 - 13)”

*“Riikka ja Sini ovat virkeässä tilassa jo ennen numeroiden laske-
mista. He vaihtelevat asentoa ja laittavat hiuksia parempaan kun-
toon.” (1.4.1998 klo 12 - 13)*

*“Sini ja Jenni ovat hyvin lähekkäin, ei voi olla kovinkaan rentoutta-
va asento. Heillä on jotain silmäpeliä kesken harjoituksen? Eivät
myöntäneet sitä harjoituksen jälkeen kysyttäessä.” (2.4.1998 klo 9
- 10)*

Yksitoista oppilasta, jotka suhtautuivat rentoutukseen myönteisesti koko jakson ajan osasivat määritellä rentoutuksen ja kykenivät rentoutumaan miltei joka kerta koulussa. Edellisistä voidaan päätellä, että kielteinen suhtautuminen voi johtaa siihen, ettei oppilas pysty rentoutumaan tai päinvastoin, kielteinen asenne voi syntyä kyvyttömyydestä rentoutua. Toisaalta myönteinen suhtautuminen voi johtua siitä, että oppilas osaa rentoutua ja määritellä sen. Toisin sanoen muutos jossakin asennekomponentissa saa aikaan muutoksen myös muissa komponenteissa (Rainio & Helkama 1974, 117). Kymmenen oppilaan mielipiteiden vaihteluun on voinut olla syynä se, että rentoutus on tilannesidonnainen tapahtuma, joka koetaan hyvin yksilöllisesti. Asenteen muodostuminen vie aikaa, ja näillä oppilailla se ei tapahtunut aineistonkeruun aikana.

Muutamissa tapauksissa oppilaan oma näkemys ja havaintomme oppilaan suhtautumisesta rentoutusta kohtaan olivat ristiriidassa. Syynä voi olla osittain puutteelliset havaintomme tai oppilaan todellisen mielipiteen peittely tai vääristely. Jotkut oppilaat ilmaisivat vastauksissaan myönteistä suhtautumista, mutta kommentoivat harjoitusten jälkeen kielteisesti. Havaintojemme perusteella etenkin jotkut pojat vähättelivät rentoutuksen myönteisyyttä toisten kuullen.

Vastauksiin on voinut osaltaan vaikuttaa kysymyksen asettelu. Käytimme käsitettä säännöllinen rentoutuminen, joka on voinut olla oppilaille epäselvä (ks. Borg & Gall 1989, 430). Säännöllisellä tarkoitimme viikottain

(esimerkiksi kaksi kertaa viikossa) toteutettavaa rentoutusharjoittelua, mutta oppilaissa se on voinut herättää kysymyksiä, kuten tarkoittaako säännöllinen joka päivä tapahtuvaa. Vastausten luotettavuutta arvioitaessa on otettava huomioon myös se, että vastaajat ovat lapsia. Lasten asenteet vaihtelevat nopeasti, ja niihin vaikuttavat sekä tilanne että senhetkinen olotila.

8.3 Rentoutuksen vaikutuksia oppilaiden mukaan

Oppilaiden mielipiteet rentoutuksen vaikutuksista luokiteltiin teoreettisen jaottelumme mukaisesti psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. Sosiaalisia vaikutuksia oli eniten, joten selventämisen vuoksi ne on eroteltu koulunkäyntiin, kouluviihtyvyyteen, luokan ilmapiiriin ja opetuksen seuraamiseen liittyviin vaikutuksiin.

8.3.1 Psykologisia vaikutuksia

Selvitimme rentoutuksen vaikutuksia oppilaan keskittymiskykyyn rentoutusjakson jälkeen. Ensimmäisessä kyselyssä pyysimme oppilaita määrittelemään keskittymisen käsitettä varmistaaksemme, että he tiesivät mitä keskittyminen on (ks. liite 11). Näin pyrimme välttämään väärinymmärryksiä tulevissa keskittymiseen liittyvissä kysymyksissä.

Toisessa kyselyssä oppilaat arvioivat keskittymiskykynsä mahdollista paranemista vastaamalla kysymykseen: "Onko keskittymiskykyysi parantunut rentoutusjakson aikana?". Suurin osa oppilaista (20/23) arvioi keskittymisensä parantuneen jakson aikana. Miltei puolet heistä ei osannut selittää sitä tarkemmin. Rentoutusharjoitusten ansiosta oppilaat olivat oppineet keskittymään harjoituksiin ja lisäksi rentoutusharjoitukset virkistivät heitä: *"olen rauhallisempi ja korvat ovat tarkkoina mitä kuulevat; olen oppinut kuuntelemaan hyvin harjoituksia; kun tulee rentoutumasta, tulee olo, että: jahas, nyt jatketaan; rentoutuminen virkisti"*. Eräs oppilas koki keskittymiskykynsä parantuneen siksi,

ettei hän ollut aikaisemmin pystynyt rentoutumaan, mutta jakson jälkeen hän pystyi. Toinen oli ollut väsyneempi ja koki väsyneen olon auttavan keskittymistä. Kaksi oppilasta oli kokenut rentoutusharjoitusten vaikutukset toisiinsa nähden päinvastaisesti: *"rentoutusharjoitusten aikana täytyy keskittyä, niin kyllä siinä oppii; ne vain rentouttaa, mutta ei keskitytä"*. Jälkimmäinen oppilas ei kokenut keskittymisensä parantuneen jakson aikana. Hänen lisäksi kaksi oppilasta ei kokenut keskittymisessään tapahtuneen mitään muutosta. He eivät perustelleet vastauksiaan.

Tutkimuksemme mukaan oppilaat kokivat keskittymiskykynsä kehittyneen rentoutuksen avulla. Tuloksemme tukevat muiden tutkimusten tuloksia siitä, että rentoutuksella voidaan parantaa keskittymistä (ks. esim. Sellman 1997; Setterlind & Uneståhl 1977).

Havaintojemme ja oppilaiden vastausten perusteella monet oppilaat tunsivat olonsa väsyneiksi harjoitusten jälkeen. Oppilaiden tuntemukset ovat osittain ristiriidassa rentoutuksen tavoitteiden kanssa. Vaikka rentoutuksella on yleensä rauhoittava vaikutus, sen tavoitteena on myös virkistää eikä tehdä oloa väsyneeksi. Harjoitusten jälkeinen väsymys viittaa alivirittyneisyyden tilaan (ks. Björkman 1982, 32). Ilmiö on kuitenkin yleinen rentoutusta aloittelevilla, sillä he eivät vielä tunnista eroa jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen välillä (Eberspächer & Fanck 1985, 96; Jacobson 1938, 54). Tämän vuoksi kehon palautuminen rentoutuneesta alfa-tilasta takaisin normaaliin vireystilaan on hidasta.

8.3.2 Fysiologisia vaikutuksia

Oppilaiden ennakkokäsitykset rentoutuksen fysiologisista vaikutuksista olivat keskenään melko samansuuntaisia. Rentoutuskokemustensa perusteella oppilaat kuvailivat kehonsa tapahtumia huomattavasti tarkemmin. Kartoitimme oppilaiden näkemyksiä rentoutuksen fysiologisista vaikutuksista ennen rentoutusjaksoa ja sen jälkeen kysymyksellä: "Mitä kehossasi tapahtuu, kun rentoutut?". Ennen rentoutusjaksoa oppilaat kuvailivat kehonsa tapahtumia aikai-

semman tietonsa ja kokemustensa pohjalta yleisimmin niin, että lihakset rentoutuvat: *”kaikki luut ja lihakset menevät ihan rennoiksi; kaikki lihakset ovat rentoina; pingoittuneet lihakset venyvät; lihakset rauhottuvat; sydän pysähtyy, no ei ihan, lihakset vain levähtää”*. Lisäksi oppilaat kuvailivat fysiologisia toimintoja: *”sydän sykkii ja keho saa tehdä töitä rauhassa; verenkierto tasaantuu; olkapäät painuvat alas; se (keho) nukahtaa tavallaan; hengitän rauhallisesti ja liikun hitaasti”*. Kolmen oppilaan vastauksiin liittyi kehossa tapahtuva pysähtyminen: *”se (keho) tuntuu pysähtyvän; kaikki pysähtyy; kaikki pysähtyy paitsi sydän”*. Yhden oppilaan mielestä alkaa väsyttää. Kolmen oppilaan mielestä kehossa ei tapahdu mitään rentoutuksen aikana. Kuusi oppilasta ei osannut vastata kysymykseen ilman omaa kokemusta.

Rentoutusjakson jälkeen jälleen kuusi oppilasta ei osannut vastata kysymykseen. Kolme heistä ei osannut tehdä sitä ensimmäiselläkään kerralla. Lisäksi ilman vastausta oli kolme oppilasta, jotka olivat kuvailleet kehon tapahtumia ennen jaksoa. Kolme oppilasta, jotka eivät osanneet vastata ensimmäisessä kyselyssä, kuvailivat kehonsa tapahtumia seuraavasti: *”lihakset rentoutuvat; alkaa väsyttää; tulee lämmin olo”*. Muut oppilaat kuvailivat tapahtumia seuraavasti: *”rupee väsyttämään; tulen veltoksi; kehoni nukahtaa”*. Jakson jälkeen suurin osa oppilaista vastasi rentoutusharjoitusten suggestioiden mukaisesti: *”hengitys tasaantuu; tulee lämmin olo; veri kiertää paremmin; jalat, kädet ja pää painuvat lattiaa vasten; keho tulee painavaksi; se (keho) tulee lyijynraskaaksi; lihakset rentoutuvat”*. Muutamien oppilaiden mielestä rentoutuessa *”keho on rauhallisempi; mikään ei liiku; tulee rauhallista; kaikki tuntuu pysähtyvän”*.

Kysymyksenasettelu saattaa vaikuttaa harhaanjohtavalta aikuisen silmin. Aiheesta enemmän tietävälle kysymys voi tuoda mieleen rentoutuksen fysiologiset perusteet eli muun muassa sen mitä aivoissa tapahtuu. Tarkoituksena oli saada selville lasten käsityksiä rentoutuksen fysiologisista vaikutuksista ja johdattaa lapsi ajattelemaan rentoutumistapahtumaa rentoutujan kokemana eikä rentoutumisen taustalla olevia edellytyksiä. Koska kysymys suunnattiin lapsille, sen tuli olla mahdollisimman yksinkertaisessa muodossa.

8.3.3 Sosiaalisia vaikutuksia

Rentoutuksen vaikutuksia koulunkäyntiin. Tarkastelimme oppilaiden suhtautumisen yhteyttä rentoutuksen vaikutusten kokemiseen koulunkäyntiin liittyen. Siksi seuraavassa oppilaiden vastauksiin on yhdistetty heidän suhtautumisensa rentoutukseen koulussa.

Oppilaiden mielipiteitä rentoutuksen vaikutuksista koulunkäyntiin tutkittiin kysymyksellä: "Mitä vaikutuksia rentoutuksella voisi olla koulunkäyntiin?" ennen rentoutusjaksoa ja sen jälkeen. Suurin osa oppilaista (8/14), jotka suhtautuivat ensimmäisessä kyselyssä myönteisesti rentoutuksen toteuttamiseen koulussa, näkivät sillä olevan koulunkäyntiin myönteisiä vaikutuksia: *"jännitys voisi loppua; jotkut voisivat olla rauhoittuneita; opetus sujuisi paremmin ja kaikki tulisivat virkeinä kouluun; pystyisi keskittymään paremmin töihin; koulussa olisi kivempi olla; (koulunkäyntiä) ei ottaisi liian tosissaan; rauhaa"*. Neljä myönteisesti suhtautuvaa oppilasta ei kuitenkaan uskonut rentoutuksella olevan mitään vaikutuksia koulunkäyntiin. Yksi oppilas ei osannut sanoa mitä vaikutuksia rentoutuksella olisi. Yksi myönteisesti rentoutukseen suhtautuva oppilas arveli rentoutuksen vaikuttavan koulunkäyntiin siten, että: *"ei jaksakaan tehdä mitään"*.

Seitsemästä kielteisesti suhtautuvasta oppilaasta kolme ei tiennyt, mitä vaikutuksia rentoutuksella olisi koulunkäyntiin. Edelleen kolme heistä uskoi rentoutuksen vaikuttavan myönteisesti: *"voisi rentoutua koulussa; ei väsyisi helposti; pystyy tekemään asiat paremmin"*. Yksi kielteisesti suhtautuva oppilas ei nähnyt rentoutuksella olevan mitään vaikutusta. Ennen rentoutusjaksoa kaksi oppilasta ei osannut sanoa suhtautumisestaan rentoutukseen. Toinen heistä ei vastannut myöskään rentoutuksen vaikutuksista kysyttäessä. Toinen pohti: *"osaisi rentoutua koulussa"*.

Rentoutusjakson jälkeen monet myönteisesti suhtautuneet oppilaat (14/23) ajattelivat, että: *"luokasta tulisi rauhallisempi kuin mitä se nyt on; luokissa olisi rentouttavaa ja rauhallista; (rentoutus) helpottaisi koulunkäyntiä; olisi mukavampaa"*. Lisäksi heidän mielestään rentoutus auttaisi oppilaita keskittymään, ja he jaksaisivat tehdä tehtäviä paremmin. Suurin osa oppilaista,

joiden mielestä rentoutusta ei kannattaisi olla koulussa säännöllisesti, olivat sitä mieltä, ettei sillä ole mitään vaikutuksia koulunkäyntiin. Kuitenkin heistä kaksi arveli: *“jotkut voisivat olla virkeämpiä; jaksaisi tehdä tehtäviä paremmin”*. Yksi oppilas ei tiennyt, mitä vaikutuksia rentoutuksella voisi olla. Oppilas, joka ei osannut sanoa, kannattaisiko koulussa olla säännöllisesti rentoutusta, arveli sen vaikuttavan koulunkäyntiin siten, että hän olisi väsynyt koulussa.

Vastausten perusteella oppilaiden suhtautumisella rentoutukseen koulussa oli yhteys sen vaikutusten kokemiseen. Myönteisesti rentoutukseen suhtautuvat oppilaat kokivat sen hyödylliseksi koulussa, kun taas lähes kaikki kielteisesti suhtautuvat oppilaat eivät kokeneet rentoutuksella olevan mitään vaikutuksia koulunkäyntiin.

Haastatteluissa rentoutuksen soveltuvuudesta kouluun kysyttiin siten, että oppilas eläytyi rentoutusta koulussa kokeilevan opettajan rooliin ja kertoi rentoutuksen mahdollisista vaikutuksista koulunkäyntiin. Oppilaat mainitsivat kyselyissä ja haastatteluissa samoja asioita. Seuraavassa Laurin ja Valtterin pohdintoja:

Haastattelija 2: “Jos sä olisit ope, niin käyttäisitkö rentoutusta koulussa?”

Lauri: “Ehkä.”

Haastattelija 1: “Mitä vaikutuksia sillä voisi olla esim. keskittymiseen?”

Lauri: “Se vois ehkä vaan parantaa.”

--

Haastattelija 1: “Mitäs hyötyä siitä vois olla, kun sä käyttäisit sitä kerran viikossa?”

Lauri: “Ne oppilaat vois olla paljon pirteempiä, ja ne vois tehdä tehtäviä paremmin.”

Haastattelija 2: “Minkä takia sä käyttäisit rentoutusta opettajana?”

Valtteri: “Siinä silleen... Se helpottais toisten koulunkäyntiä varmaan ja sitten olis hiljaisempaa ja pystyis sitten miettii enemmän, että mitenköhän toikin lasku tehään.”

--

Haastattelija 1: “Olisko siitä jotain haittaa, jos käyttäisit rentoutusta?”

Valtteri: “Ei kai suuria. Oppiminen saattaisi jäädä vähän pieneksi, jos sitä käyttäis usein, niin se jäis pieneksi.”

Myös kyselyissä useissa eri yhteyksissä muutama oppilas mainitsi rentoutuksen vievän aikaa muilta oppitunneilta ja oppimiselta. Vastauksista voidaan päätellä, että neljäsluokkalainen, jolla ei ole aikaisempaa kokemusta rentoutuksesta koulussa, ei osaa ajatella sitä luonnollisena osana koulunkäyntiä. Toisaalta joidenkin oppilaiden mielestä olisi hyvä, että rentoutus lyhentäisi oppitunteja.

Moni oppilas arveli kyselyissä, ettei rentoutuksella ole mitään vaikutuksia koulunkäyntiin. Haastattelussa Titta pohti asiaa seuraavasti:

Haastattelija 2: "Mitä sä luulet, mitä hyötyä niistä (rentoutusharjoituksista) olis?"

Titta: "No ei varmaan paljon mitään."

Haastattelija 1: "Oisko niistä jotain haittaa?"

Titta: "No ei varmaan."

Vaikka monet eivät osanneet kertoa rentoutuksen vaikutuksista koulunkäyntiin, he käyttivät niitä perusteluina suhtautumiseensa koulussa toteutettavaa rentoutusta kohtaan. Havaintojemme mukaan neljäsluokkalaisen on vaikea määritellä rentoutuksen vaikutuksia suoraan kysyttäessä, vaikka hän tietää ja tunnistaa ne toisella tavalla kysyttäessä.

Opettaja arvioi rentoutusjakson tuoneen vaihtelua koulunkäyntiin. Myös hän oli havainnut, että rentoutusjakso lisäsi oppilaiden keskittymistä. Omat havaintomme keskittymisen paranemisesta vahvistivat opettajan näkemystä. Opettaja ei kokenut rentoutuksella olleen kielteisiä vaikutuksia oppilaisiin, mutta totesi sen häirinneen hieman hänen työskentelyään luokassa:

Haastattelija 1: "Mitä mieltä sä oot yleensä tästä jaksosta ollut?"

Opettaja: "Oikein mukava."

Haastattelija 2: "Mitä hyvää ja mitä huonoa?"

Opettaja: "Se on ollu vähän tavallisuudesta poikkeavaa ensinnäkin oppilailla, se tekee kivaa niille. Se on saanu ne rentoutumaan ja rauhoittumaan. Olen ollut aistivani, että sillä (rentoutuksella) on ollu positiivinen vaikutus työskentelyyn luokassa. Myöskin se, että kun ruvetaan jotakin tekemään, niin keskittyminen tekemiseen on parantunut. Negatiivista on ollut se, että se on vähän sotkenut mun työtä. (naurua)"

Opettajaa pyydettiin kertomaan tarkemmin siitä, miten hän koki rentoutusjakson vaikuttaneen oppilaisiin keskittymiskyvyn lisäksi:

Haastattelija 2: "Osaatko sanoa jotain muuta, mihin se (rentoutus) ois vaikuttanu?"

Opettaja: "-- Se on yksi semmonen tärkeä asia, jota oppilaat ovat yhdessä kokeneet. Se on tietyllä tapaa kiinteyttänyt luokan yhteishenkeä ja yhdessä olemista. Siinä on ollu pakko ottaa huomioon sekä muut että itsensä. Ja toisen huomioon ottaminen auttaa monissa tilanteissa, kun tehdään työtä luokassa."

Rentoutuksen vaikutuksia kouluviihtyvyyteen. Tutkimuksemme mukaan rentoutusharjoitukset lisäävät kouluviihtyvyyttä lähes kaikkien oppilaiden mielestä. Rentoutuksen vaikutuksia kouluviihtyvyyteen selvitettiin toisessa kyselyssä kysymällä oppilailta: "Onko sinusta ollut mukavaa käydä koulua rentoutusjakson aikana?" Suurin osa oppilaista (20/23) kertoi viihtyneensä koulussa rentoutusjakson aikana. Heidän mukaansa rentoutus virkisti koulupäivää: *"koska saa levähtää kesken koulupäivän; jos on kiireinen koulupäivä, kerkeää rentoutua; rentoutuksen jälkeen on kiva tehdä tehtäviä"*. Muutamat oppilaat vastasivat kysymykseen kuvailemalla rentoutusta kivaksi. Jotkut oppilaat olivat kiinnittäneet huomiota rentoutusten rauhoittavaan vaikutukseen koulussa: *"luokastamme on tullut rauhallisempi; rentoutukset rauhoittavat ja on mukavampi tehdä töitä, kun on rauhallista; koska koulussa on niin työlästä, niin silloin voi olla rauhassa ja kaikki on hiljaa"*. "Yksi oppilas viihtyi koulussa jakson aikana, koska havaitsi osaavansa keskittyä paremmin. Kaksi oppilasta kertoi koulussa olleen mukavaa, koska harjoituksissa rentoutuu ja ne vievät aikaa oppitunneista.

Kaksi oppilasta, jotka eivät viihtyneet koulussa jakson aikana perustelivat vastauksensa siten, että *"koulussa on melkein aina tylsää; jotkut rentoutusharjoitukset ovat olleet tyhmiä"*. Yksi oppilas ei osannut kertoa mielipidettään.

Oppilaat, jotka eivät viihtyneet koulussa jakson aikana, olivat havaintojemme mukaan yleisesti koulunkäyntiin kyllästyneitä. Havaintojamme tukee molempien oppilaiden vastaukset ensimmäisessä kyselyssä, jossa he mainitsivat koulussa olevan tylsää ja kotona olevan parempaa tekemistä.

Rentoutuksen vaikutuksia luokan ilmapiiriin. Rentoutuksen vaikutuksia luokan ilmapiiriin tarkasteltiin kysymällä oppilailta: "Onko luokassasi ollut rauhallisempaa työskennellä rentoutusharjoitusten jälkeen?". Yli puolet oppilaista (12/23) koki, että rentoutusharjoituksilla oli ollut vaikutusta luokan rauhallisuuteen. Heidän mielestään luokassa oli ollut rauhallisempaa työskennellä rentoutusharjoitusten jälkeen: *"kaikkia väsyttää ja ei jaksa huutaa; kaikki on rauhallisia ja vähän väsähtäneitä, niin ei kukaan viitsi riehua; on ollut hiljaisempaa; on rennompia ja pystyy keskittymään paremmin"*. Hieman alle puolet oppilaista (10/23) oli sitä mieltä, ettei rentoutusharjoituksilla ollut mitään vaikutusta luokan rauhallisuuteen. Heistä parin oppilaan mielestä luokassa mikään ei tuntunut erilaiselta, siellä oli edelleenkin meluista. Kaksi oppilasta ei kokenut rentoutuksen vaikuttavan rauhallisuuteen. Kuusi oppilasta ei osannut perustella vastaustaan. Yksi oppilas ei vastannut suoraan kysymykseen, mutta perustelujen kohdalle hän oli kirjoittanut: *"rentoutukset väsyttävät joskus"*.

Myös haastatteluissa oppilaat kertoivat rentoutuksesta olevan hyötyä koulussa ristiriitatilanteissa. Esimerkkinä Santerin ja Venlan mielipiteet:

Haastattelija 2: "Minkä takia sä käyttäisit opettajana rentoutusta?"

Santeri: "No että ei tulisi kauheita mellakoitsijoita. Ettei ne mella-kois siellä."

--

Haastattelija 1: "Olisko siitä jotain muuta hyötyä tai haittaa?"

Santeri: "Ei. Ehkä olis vähän hiljempaa sakkia sen jälkeen."

Haastattelija 1: "Jos sä oisit opettaja, niin käyttäisitkö itse rentoutusta koulussa?"

Venla: "Joo."

Haastattelija 2: "Minkä takia?"

Venla: "No että oppilaat ei olisi levottomia."

Opettajan mukaan jakso vaikutti myönteisesti luokan ilmapiiriin. Hänen näkemyksensä lisäksi omat havaintomme tukivat vahvasti sitä, että rentoutus voi kiinteyttää ryhmän yhteishenkeä ja parantaa opettaja-oppilas-suhdetta (ks. myös Angers ym. 1975, Setterlindin 1983, 144 mukaan). Jakson tärkeintä antia opettaja kuvaili seuraavasti:

Haastattelija 1: "Mikä on ollu parasta tässä jaksossa?"

Opettaja: "Ehkä se on kuitenkin parasta ollut se, että oppilaat ovat päässeet siitä rentoutumisesta nauttimaan ja hiljentymään omaan itseensä. Huomaa sen, että vaikka on iso luokka ja siellä on paljon oppilaita, niin siitä huolimatta jokainen voi olla sillä lailla että annetaan toiselle se oma yksityisyys ja rauha. Että semmonen toisen kunnioittaminen siinä."

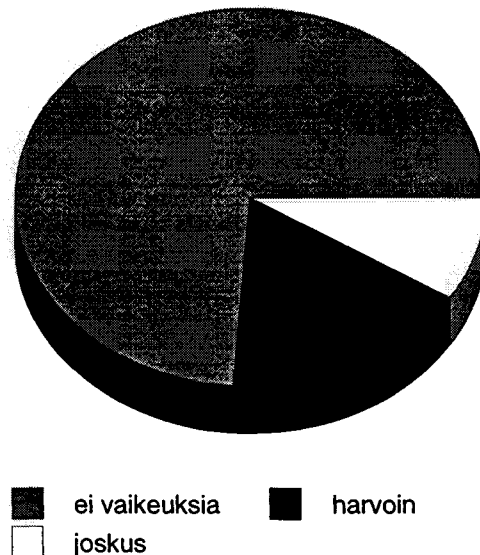
Opettajan kommentti vahvisti havaintoamme siitä, että rentoutusta voidaan toteuttaa myös suurissa oppilasryhmissä.

Rentoutuksen vaikutuksia opetuksen seuraamiseen. Suurin osa oppilaista koki rentoutuksen helpottavan opetuksen seuraamista. Tutkimustuloksemme tukee Setterlindin ja Uneståhlin (1977) tulosta rentoutuksen myönteisestä vaikutuksesta opetuksen seuraamiseen.

Rentoutuksen vaikutuksia opetuksen seuraamiseen kartoitettiin ennen rentoutusjaksoa kysymyksellä: "Onko sinusta yleensä vaikeaa seurata opetusta?" ja jakson jälkeen kysymyksellä: "Onko sinusta ollut vaikeaa seurata opetusta rentoutusharjoitusten jälkeen?". Lähes kaikki oppilaat (22/23) vastasivat ensimmäiseen kysymykseen, ettei heillä ole vaikeuksia seurata opetusta. Enimmäkseen tämä johtui oppilaiden mukaan siitä, että opettaja kertoi kaiken selvästi ja koska tunneilla oli rauhallista. Opetettavat asiat kiinnostivat oppilaita, ja yhdestä tuntui, että *"on kiva oppia, eikä sen takia kannata sählätä"*. Yksi oppilas ei osannut vastata kysymykseen.

Rentoutusharjoitusten jälkeen suurimmalla osalla oppilaista (17/23) ei ollut vaikeuksia seurata opetusta (ks. kuvio 9). Heidän mielestään rentoutusharjoitukset eivät häirinneet, vaan olivat hyödyllisiä, koska niiden jälkeen keskittyminen oli parempaa. Muutaman mielestä väsynyt olo harjoitusten jälkeen auttoi myös opetuksen seuraamiseen. Eräs oppilaista koki olonsa rentoutusharjoitusten jälkeen sellaiseksi, ettei halunnut häiritä muita. Kuusi oppilasta, joilla ei omasta mielestään ollut ollenkaan vaikeuksia seurata opetusta, eivät osanneet perustella vastaustaan. Neljällä oppilaalla oli mielestään harvoin vaikeuksia seurata opetusta ja kahdella joskus. Syinä mainittiin rentou-

tuksen jälkeinen väsymys ja se, että ajattelee rentoutusta. Kolme oppilasta ei perustellut vastaustaan.



Kuvio 9. Opetuksen seuraamisen vaikeus rentoutusharjoitusten jälkeen oppilaiden kokemana.

Tulosten mukaan rentoutusten jälkeen kuudella oppilaalla oli vaikeuksia seurata opetusta harvoin tai joskus. Ensimmäisen kyselyn mukaan kahdella oppilaalla oli yleensä vaikeuksia seurata opetusta. Näin ollen voitaisiin todeta, että rentoutus on vaikuttanut opetuksen seuraamiseen heikentävästi. Tulosten luotettavuuden arvioinnissa on kuitenkin otettava huomioon, että kysymysten vastausvaihtoehdot olivat erilaiset, eikä vastauksia voida verrata suoraan keskenään (ks. Borg & Gall 1989, 430). Ensimmäisessä kyselyssä vastausvaihtoehdot olivat ”kyllä” tai ”ei”, ja toisessa ”aina, melkein aina, joskus, harvoin, ei ollenkaan”. On vaikea tietää, mitä oppilas on tarkoittanut vastatesaan, että hänellä oli joskus vaikeuksia seurata opetusta. Ilmaisui ”joskus” kertoo, että oppilaalla on ollut vaikeuksia. Se voi kuitenkin painottua niin, että oppilaalla ei yleensä ole ollut vaikeuksia. Vaihtoehto ”harvoin” ilmaisee myös vaikeuksien olemassaolon, mutta niiden esiintyminen on ollut vain vähäistä. Jos ”joskus” ja ”harvoin” tulkitaan yleisesti niin, ettei vaikeuksia ole kovinkaan paljon ollut, tutkimustuloksemme on se, että rentoutus edistää opetuksen

seuraamista luokassa. Jotta paremmin vertailtaviin tutkimustuloksiin olisi päästy, vastausvaihtoehtojen olisi pitänyt olla molemmissa kyselyissä samanlaiset.

Havaintojemme perusteella rentoutusharjoituksilla oli välitön, parantava vaikutus opetuksen seuraamisen laatuun, mutta jo reilun kymmenen minuutin kuluttua oppilaiden käyttäytyminen palautui rentoutusharjoitusta edeltävälle tasolle. Esimerkkinä ote havainnointimuistiinpanoista liittyen opetuksen seuraamiseen rentoutusharjoituksen jälkeen:

“Oppilaat todella keskittyneitä matikan laskuja tarkistettaessa. Rentoutuksella näyttää olevan välitön vaikutus 0 - 5 minuuttia harjoituksen jälkeen, muuten tilanne näyttää samalta kuin viime viikolla.” (Maanantai 23.3.1998 klo 11 - 12)

Myös yksi oppilas oli havainnut rentoutuksen lyhytkestoisen vaikutuksen opetuksen seuraamiseen. Hän kertoi haastattelussa rentoutuksen vaikutuksesta keskittymiseen seuraavasti:

*Haastattelija 1: “Mitä sä luulet, voiko rentoutuksella yleensä vaikuttaa keskittymiseen?”
Venla: “No sen jälkeen, mut ei sitte enää.”*

8.4 Oppilaiden mielipiteitä rentoutuksen toteuttamisesta koulussa

Oppilaiden mielestä rentoutusta tulisi käyttää koulussa silloin, kun tarvitaan piristystä tai rauhoittumista pitkään koulupäivään. Oppilaiden mukaan jakson aikana käyttämämme rentoutusharjoitukset sopivat hyvin kouluun. Oppilaat olivat lähes yksimielisiä siitä, että mielikuvaharjoitukset olivat mieluisimpia, sen sijaan progressiiviset rentoutukset olivat vähemmän suosittuja. Harjoituksia voisi olla koulussa keskimäärin kolme kertaa viikossa. Oppilaat kokivat taustäännten ja toisten oppilaiden häiritsevän eniten rentoutumista koulussa. Seuraavassa käsittelemme oppilaiden vastauksia yksityiskohtaisemmin.

Sopivia ajankohtia. Kartoitimme oppilaiden mielipiteitä rentoutuksen toteuttamisajankohdista koulussa jaksoa ennen ja sen jälkeen kysymyksellä: "Milloin rentoutusta voisi mielestäsi käyttää koulussa?". Ennen rentoutusjaksoa oppilaiden mielestä rentoutusta voisi käyttää virkistäjänä: *"pitkinä koulupäivinä; kokeissa; vuoden puolivälissä, kun oppilaat ovat väsyneitä"*. Muutaman oppilaan mukaan rentoutuksesta voisi olla apua ristiriitatilanteissa: *"kun luokassa on ollut joku riita; kun jotkut ovat tapelleet; silloin, kun koulun pihalla tulee tappelu; kun kaikki riehuvat ja ovat villejä"*. Yleisimpiä vastauksia olivat kuitenkin ajankohdan määrittelyyn keskittyneet ehdotukset: *"kerran viikossa; tiistaisin; perjantaisin; joka toinen päivä; joka toinen päivä yhden tunnin; joka päivä keskipäivällä; äidinkielen tunneilla; enkun tunneilla; joskus tunneilla; melkein milloin vain; ihan milloin vain; joskus harvoin"*. Eräs oppilas pohti rentoutuksen virkistävää vaikutusta koulussa, mutta ei ollut vakuuttunut siitä: *"jos vaikka on urheiltu koulussa todella paljon ja väsyttää, mutta ei silti oikeastaan koskaan"*. Kaksi oppilasta ei osannut sanoa mielipidettään.

Toisessa kyselyssä myönteisesti rentoutukseen suhtautuneet oppilaat olivat yleisimmin sitä mieltä, että rentoutusta voisi olla usein: *"joka päivä; aina; äidinkielen tunnilla; tuntien loppuilla; viikon lopulla"*. Seuraavaksi eniten perusteluissa vedottiin tilanteisiin, jossa tarvitaan apukeinoja: *"jos edessä on isot kokeet; kun kaikki on levottomia; kun jotkut ovat tapelleet tai on ollut kinaa"*. Kahden oppilaan mielestä rentoutus sopisi kouluun virkistäjäksi: *"pitkinä päivinä; ennen tai jälkeen kovaa räsitusta"*. Yksi oppilas oli sitä mieltä, että rentoutusta voisi olla *"kaikilla muilla tunneilla paitsi liikuntatunneilla"*. Oppilaat, joiden mielestä rentoutusta ei kannattaisi olla koulussa säännöllisesti, olivat sitä mieltä, että sitä voisi kuitenkin olla *"joskus; kerran kahdessa päivässä; ensimmäisellä tunnilla; ruokailun jälkeen; aika harvoin"*. Erään oppilaan mukaan rentoutusta ei tulisi olla milloinkaan koulussa. Kaksi oppilasta ei osannut vastata kysymykseen.

Oppilaiden vastauksista ilmeni, että myös kielteisesti säännölliseen rentoutukseen koulussa suhtautuneet oppilaat olivat ehdottaneet ajankohtia, jolloin rentoutusta voisi olla koulussa. Tämä viittaa jälleen siihen, ettei säännöl-

lisyiden käsite ollut selvä kaikille oppilaille. Opettajan mielestä säännöllisyys rentoutusharjoitusten toteuttamisessa on tärkeää:

Haastattelija 1: "Millonka sun mielestä rentoutusta vois käyttää koulussa? --"

Opettaja: "Säännöllisesti, et siihen tulis tietynlainen rytmi. Oppilaat tajuais sen, et nyt se tulee; nyt tulee rentoutumisen hetki, nyt saa olla, levähtää tässä. Että se ei tapahtuis epäsäännöllisesti. Vaikka kerran viikossa ainakin. -- Ei mun mielestä sillä ole mitään väliä mihin aikaan se tapahtuu tai millä tunnilla."

Rentoutusharjoittelun säännöllisyyttä korostetaan myös rentoutusmenetelmisä. Jotta rentoutuksesta olisi hyötyä koulussa, sitä tulisi käyttää säännöllisesti (Murdock 1987, 11). Opettaja kuvaili säännöllisesti pidettävän rentoutuksen vaikutuksia koulunkäyntiin seuraavasti:

Haastattelija 2: " -- Miten se (rentoutus) vois vaikuttaa oppilaiden koulunkäyntiin, jos sitä säännöllisesti toteutettas, esimerkiksi pari kertaa viikossa?"

Opettaja: "Oppilaat rentoutuisivat, silloin se näkyis heidän työskentelyssään, he rauhottuis siinä tilanteessa. Oppilaat yhdessä kokisivat jonkun tilanteen. Kun yhdessä koetaan joku tilanne, niin se kiinteyttää ryhmän yhteishenkeä: me yhdessä rentoudutaan, me yhdessä rauhoitutaan, me ollaan yhdessä, me ollaan luokka. Se varmaan edistäis kaikennäköisiä yhteistoimintajuttuja, mitä luokassa tehdään. Yleispositiivinen vaikutus kaikkeen."

Kouluun sopivat harjoitukset. Kysyimme rentoutusjakson jälkeen, millaisia rentoutusharjoituksia koulussa voisi olla ja miten usein. Yleisin vastaus oli, että harjoitusten tulisi olla lyhyitä, mielikuvitusmatkojen tapaisia tai hirviönaamariharjoituksen kaltaisia (ks. liite 9). Vastauksista ilmeni myös, että niiden tulisi olla samanlaisia kuin rentoutusjakson aikana oli ollut. Pari oppilasta toivoi koulussa olevan pitkiä harjoituksia tai lihasrentoutusta. Vastaukset siihen, miten usein harjoituksia tulisi olla koulussa, vaihtelivat suuresti: *"joka tunti, kerran päivässä; kaksi kertaa päivässä, joka päivä, joka viikko ainakin neljä kertaa; joka toinen päivä, kaksi kertaa viikossa; joka viikko"*. Suurin osa oppilaista (20/23) oli sitä mieltä, että rentoutusharjoituksia oli pitämämme rentou-

tusjakson aikana sopivasti. Kahden oppilaan mielestä harjoituksia oli liian harvoin. Yksi oppilas ei vastannut kysymykseen.

Tuloksista voidaan päätellä, että säännöllisesti noin kolme kertaa viikossa toteutettu rentoutus on neljäsluokkalaisten mielestä sopiva käytäntö. Kouluun sopivat rentoutukset voisivat heidän mielestään olla pituudeltaan 5 - 15 minuuttia. Oppilaiden mukaan kouluun sopivia harjoituksia ovat mielikuvarentoutuksesta ja autogeenisestä rentoutuksesta sovelletut harjoitukset. Oppilaiden haastattelut tukevat tuloksia, esimerkkinä Samulin haastattelu:

Haastattelija 1: "Minkälaisia harjoituksia sä pitäisit oppilaille (jos olisit opettaja) ja miten usein niitä olis?"

Samuli: "Ehkä päivässä yks suunnilleen ja sellasia kun tekin pidätte, suunnilleen keskimittasia."

Haastattelija 1: "Elikkä ei ihan älyttömän pitkiä? Mikä olis keskimittainen aika?"

Samuli: "Joku seittemän ja puoli minuuttia suunnilleen."

Myös havaintomme tukevat mielikuvarentoutuksen suosiota oppilaiden keskuudessa, sillä monet oppilaat kertoivat jakson aikana pitävänsä eniten lyhyemmistä mielikuvarentoutuksista.

Oppilaat olivat sekoittaneet käsitteitä milloin ja miten usein. Kysymällä milloin rentoutusta voisi olla koulussa haimme vastausta siihen, millaisiin tilanteisiin rentoutus sopisi. Kysymyksellä "Miten usein?" pyysimme oppilaita määrittelemään rentoutuskertoja viikon tai jonkin muun ajanjakson aikana. Kysymykset olisi kannattanut yhdistää samaan kohtaan esimerkiksi seuraavasti: "Millaisissa tilanteissa ja miten usein rentoutusta voisi olla koulussa?"

Rentoutusharjoitukset oppilaiden kokemana. Halusimme selvittää, mikä rentoutusharjoitus oli suosituin kysymyksellä: "Muistele rentoutusharjoituksia. Mikä harjoitus oli mielestäsi erityisen hyvä? Perustelee." ja edelleen kysymyksellä: "Mikä harjoitus tuntui sinusta vaikealta? Perustelee.". Tyttöjen mielestä suosituimpia mielikuvarentoutuksia olivat eläimen poikanen, pirtelö, hirviönaamari, mielikuvamatka mielipaikkaan sekä lihasrentoutukset 1 ja 3 (ks. liite 9). Pojat suosivat ylivoimaisesti hirviönaamari-harjoitusta, seuraavaksi yleisimmin mainittiin pirtelö, ja muita mielikuvaharjoituksia. Perusteluina muutaman

minuutin mittaiselle hirviönaamari-harjoitukselle olivat: *“sopivan pitkä ja kiva; siinä oli vauhtia; siinä sai huutaa”*. Eläimen poikasessa viehätti harjoituksen todentuntuisuus: *“vähän kuin luonnossa olemista; piti kuvitella paljon; siinä oli eläin”*. Pirtelö-harjoituksessa mukavaa oli harjoituksen sopiva pituus ja sen eloisuus. Liharentoutusten mukavuutta perusteltiin seuraavasti: *“oltiin lattialla ja pystyi keskittymään hyvin; piti käyttää mielikuvitusta ja rentouttaa vartalo”*.

Tytöt ja pojat pitivät samoja harjoituksia vaikeina. Suurin osa koki kasettirentoutukset vaikeimmiksi harjoituksiksi, koska: *“ne oli liian pitkiä; alusta oli huono; maattiin salissa; naisen ääni oli niin kauhea”*. Lisäksi eräs oppilas valitteli sitä, että häntä häirittiin kasettirentoutuksen aikana. Havaintomme oppilaiden käyttäytymisestä kasettirentoutuksen aikana eivät poikenneet muiden rentoutustilanteiden havainnoista. Haastattelussa kasettirentoutusta kommentoitiin muun muassa seuraavasti:

Venla: “.. Se missä se akka puhu siellä salissa, se oli hirveen pitkä.”

Santeri: “Se rupes naurattamaan se noita-akan ääni.”

Lauri: “Se kasettirentoutus, jossa se nainen puhui. Se oli vähän tyhmä. -- Kun ei voinu keskittyä kun se jalka oli kipee ja se kesti ihan sairaasti, sikakauan.”

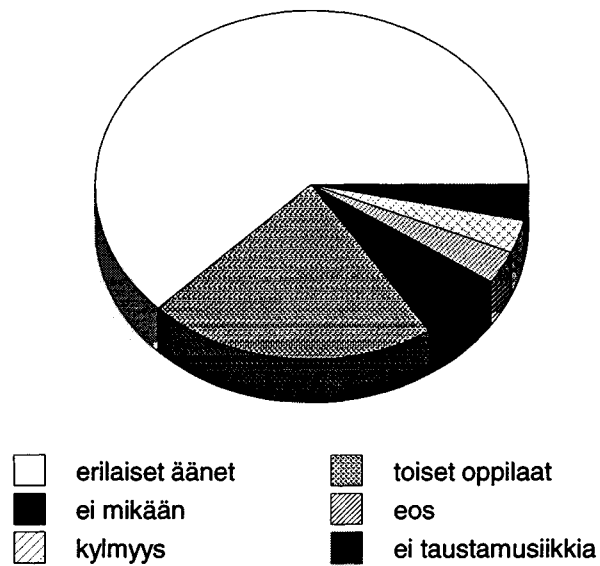
Muut vaikeiksi mainitut harjoitukset olivat yksittäisiä mielikuvarentoutusharjoituksia kuten paloauto, pikakirje ja hampurilainen. Hirviönaamari ja pirtelö olivat joidenkin mielestä vaikeita, sillä: *“huutaminen meni vähän liioittelun puolelle eikä pystynyt keskittymään; en tiennyt sen jälkeen miten olisin, minua pyörrytti; siinä piti sekoittaa pirtelöä ja en oikein kehdannut, koska hävetti”*. Viiden oppilaan mielestä mikään harjoitus ei ollut vaikea.

Erityisen hyviksi ja vaikeiksi valittujen harjoitusten perusteella sekä tytöt että pojat pitivät eniten mielikuvarentoutuksesta ja vähiten progressiivisesta rentoutuksesta. Syynä progressiivisen rentoutuksen vähäiseen suosioon saattaa olla sen toteutusmuoto ja vähäiset harjoituskerrat. Tutkimustuloksemme eivät tue Katajan väitettä (ks. Ahonen 1994, 13) mielikuvarentoutuksen soveltuvuudesta paremmin naisille kuin miehille. Katajan mukaan naiset myös

pitävät mielikuvarentoutuksesta enemmän. Tutkimuksemme mukaan mielikuvarentoutus soveltuu yhtä hyvin sekä tytöille että pojille. Myös pojat, joita luokassa oli enemmän kuin tyttöjä, pitivät erityisesti mielikuvarentoutuksesta. Tutkimuksemme tuloksia ei voida suoraan verrata Katajan väitteisiin, sillä aikuinen ihminen kokee rentoutumisen yleensä eri tavalla kuin lapsi.

Rentoutumista koulussa häiritsevät tekijät. Oppilaiden ennakkokäsityksiä rentoutumista häiritsevistä tekijöistä kartoitettiin ennen rentoutusjaksoa kysymyksellä: "Minkälaiset asiat voivat haitata rentoutumistasi koulussa?". Jakson jälkeen kysyttiin heidän kokemuksiaan samasta aiheesta: "Minkälaiset asiat haittasivat rentoutumistasi koulussa?". Ensimmäisen kyselyn mukaan oppilaat ennakoivat rentoutusta häiritseviksi asioiksi enimmäkseen meluamiseen liittyviä asioita: *"levottomuus, riehuminen; melu, rauhanrikkominen ja ärsyttämisen; hölöttävät oppilaat; jos joku ääliö rupeaa meluamaan; jos jotkut nauravat"*. Myös töniminen ja mulkoileminen koettiin mahdollisina häiritsevinä asioina. Yhden oppilaan mielestä mikään ei häiritse rentoutumista koulussa. Yksi oppilas ei osannut vastata kysymykseen ja toinen totesi: *"en oikein tiedä, koska en ole koskaan ollut näissä harjoituksissa"*.

Rentoutusharjoitusten aikana oppilaita häiritsivät eniten erilaiset taustääänet (ks. kuvio 10). He mainitsivat häiritsevinä tekijöinä äänet koulun käytäviltä tai patterista sekä kellon tikityksen. Muita häiritseviä tekijöitä olivat kaverit, jotka joskus yskivät, aivastelivat, nauroivat tai mumisivat. Yhtä oppilasta häiritsi kylmyys ja toista se, ettei kaikissa harjoituksissa ollut musiikkia. Kahden oppilaan mukaan mikään ei häirinnyt rentoutumista koulussa. Yksi oppilas vastasi esittämällä vastakysymyksen: "Tarvitseeko koulussa rentoutua?"



Kuvio 10. Rentoutusta koulussa häiritsevät tekijät jakson aikana oppilaiden kokemana.

Oppilaat ennakoivat rentoutusta häiritseviksi tekijöiksi lähinnä vain toiset oppilaat. Rentoutuskokemusten mukaan oppilaita häiritsi koulussa enemmän erilaiset äänet kuin toiset oppilaat. Monet oppilaat häiriintyivät rentoutusten aikana melko pienistä äänistä. He eivät ilmeisesti olleet saavuttaneet syvää rentoutuneisuuden tilaa, sillä teorian mukaan alfa-tilassa pienten äänien ei pitäisi häiritä. On kuitenkin otettava huomioon, että kyseessä ovat 10-vuotiaat lapset, jotka reagoivat herkemmin muihin ärsykkeisiin, varsinkin ollessaan silmät suljettuina uudessa tilanteessa.

9 RENTOUTUMISEN MERKITYS KOULUTYÖSSÄ

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia neljäsluokkalaisten oppilaiden omakohtaisia kokemuksia rentoutuksesta koulussa sekä huomioon otettavia asioita rentoutushetken järjestämiseksi oppitunneilla. Käyttämämme menetelmät sopivat hyvin tutkimuksen tarkoitukseen. Saimme havainnoinnilla, kyselyillä ja haastatteluilla samansuuntaisia tutkimustuloksia, mikä lisää tutkimuksemme luotettavuutta (ks. Syrjälä & Numminen 1988, 140). Luotettavuutta paransi myös tutkimusaineiston yhteys jo olemassaoleviin teorioihin. Tutkimustuloksemme tukivat teorioita ja teorit vahvistivat tulkintojamme.

Tutkimuksemme mukaan enemmistö luokan oppilaista koki rentoutuksen hyödyllisenä koulussa ja suhtautui siihen myönteisesti. Kaikki oppilaat eivät suhtautuneet rentoutukseen myönteisesti, sillä he kokivat koulun paikkana, jossa ei voi rentoutua. Tutkimuksemme perusteella oppilaan suhtautuminen koulussa toteutettavaa rentoutusta kohtaan voi muuttua, kun hän saa lisää tietoa ja kokemusta aiheesta (ks. Rainio & Helkama 1974, 118). Asenteet eivät muuttuneet suurimmalla osalla oppilaista kuitenkaan niin paljon, että he olisivat toteuttaneet rentoutusta oma-aloitteisesti rentoutusharjoitusjakson jälkeen (ks. liite 12).

Tutkimuksemme osoitti rentoutuksen kehittäneen osaltaan luokan ilmapiiriä ja kouluviihtyvyyttä. Oppilaiden mukaan luokka oli rentoutusten ansiosta rauhallisempi. Rentoutusharjoitusten jälkeen oppilaiden oli helpompi keskittyä opetuksen seuraamiseen, vaikka vaikutus keskittymiskykyyn olikin lyhytaikainen. Tutkimustulokselle olisi saatu lisää luotettavuutta, jos olisimme testanneet oppilaiden keskittymistä tarkalla keskittymiskykymittarilla. Näin ollen olisimme saaneet tietoa siitä, miten oppilaiden omat näkemykset keskittymisestäään pitävät paikkansa havaintojemme lisäksi keskittymismittarin tulosten kanssa.

Aikaisemmissa tutkimuksissa ei ole sovellettu ohjatun oppimiskokemuksen teoriaa rentoutukseen koulussa. Tutkimuksemme mukaan rentoutusta voidaan toteuttaa koulussa ohjattuna oppimiskokemuksena. Tässä

tutkimuksessa ohjattu oppimiskokemus ei toteutunut käytännössä täydellisesti, sillä teorian lähtökohdat olivat ristiriidassa tutkimuksemme lähtökohtien kanssa. Tutkimuksessamme rentoutusharjoittelun päämääriä ei sovittu yhdessä oppilaiden kanssa. Jos oppilaat olisivat tienneet tarkemmin tutkimuksemme tarkoituksesta, se olisi voinut vaikuttaa heidän vastauksiinsa ja edelleen tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimuksen voisi tulevaisuudessa suorittaa siten, että ohjattu oppimiskokemus toteutuisi täydellisesti. Tällöin tutkijat voisivat säilyttää omat roolinsa, jos rentoutusharjoitusten ohjaajana toimisi esimerkiksi luokan opettaja. Näin ohjaajan ja ohjattavien päämäärät voisivat olla yhteiset, eikä niitä sekoitettasi tutkijoiden päämääriin.

Rentoutusta on tutkittu paljon ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Sen sijaan koulussa toteutettavaa rentoutusta ja sen vaikutuksia on tutkittu vähemmän. Tutkimukset ovat olleet lähinnä kvantitatiivisia, joissa oppilaiden yksilölliset mielipiteet eivät ole selvästi tulleet esille. Halusimme tällä laadullisella tutkimuksella saada tarkempaa tietoa oppilaiden kokemuksista rentoutuksesta pedagogisena menetelmänä.

Tutkimuksemme tukee aikaisempien tutkimusten tuloksia, joiden mukaan rentoutusta on mahdollista käyttää koulussa myös osana luokanopettajan työskentelyä (ks. Hiebert & Eby 1985, Relander 1989, Setterlind & Uneståhl 1977). Tutkimuksemme perusteella rentoutus ei sotke luokan normaalirutiineja, kun sitä toteutetaan opettajan parhaaksi katsomina ajankohtina. Tutkimuksemme tukee myös Ahosen ja Myllön (1996) tulosta siitä, ettei rentoutus koulussa välttämättä vaadi erityistoimenpiteitä, kuten patjoja luokkaan tai liikuntasalin käyttöä.

Tutkimustuloksemme osoittavat lisäksi, että suurin osa neljäsluokkalaisista tarvitsee ohjausta rentoutusharjoituksen toteuttamiseksi. Tuloksesta päätellen neljän viikon mittainen rentoutusjakso koulussa ei vielä takaa edellytyksiä oppilaan itsenäiselle rentoutumiselle. Tutkimustulos on siis samansuuntainen Helli Toivasen (1994) tutkimuksen tuloksen kanssa, jonka mukaan aikuiset rentoutujat pystyivät rentoutumaan itsenäisesti vasta kuuden kuukauden ohjatun harjoittelun jälkeen. Tulevissa tutkimuksissa voisikin selvittää, kuinka pitkän ohjatun harjoitteluaajan oppilas tarvitsee rentoutuksen sisäistämi-

seksi ja itsenäisesti toteutettavaksi. Jatkossa voitaisiin tutkia myös sitä, miten rentoutusharjoitukset vaikuttavat luokkaan, jos niitä toteutetaan säännöllisesti pitkäkestoisesti, esimerkiksi vuoden ajan. Lisäksi voitaisiin tutkia sitä, miten pitkäkestoinen rentoutusharjoittelu vaikuttaa oppimistehokkuuteen.

Jatkossa rentoutusta koulussa voisi tutkia myös muuttujien avulla määrällisiä menetelmiä käyttäen, tai yhdistelemällä laadullisia ja määrällisiä menetelmiä. Tällöin tutkimuksen riippumattomana muuttujana voisi olla rentoutusharjoitukset ja riippuvana muuttujana oppilaiden suhtautuminen rentoutukseen. Kontrolloitavina muuttujina voisivat olla oppilaiden tieto ja ennakkokäsitykset rentoutuksesta, odotukset sitä kohtaan sekä rentoutukseen vaikuttavat häiriötekijät. (ks. Kari & Huttunen 1983, 39.)

Tulevissa tutkimuksemme kaltaisessa rentoutuskokeilussa rentoutajat voisivat kirjata kokemuksiaan rentoutusjakson aikana päiväkirjaan. Päiväkirjaa täyttämällä voitaisiin ehkäistä lähes täysin kysely- ja haastattelututkimuksia häiritsevät muistiongelmät (Vuorio 1984, 30). Päiväkirjan avulla olisi mahdollista kartoittaa muun muassa rentoutumisen taidon kehittymiseen liittyviä havaintoja sekä rentoutuksen lyhyt- ja pitkäkestoisia vaikutuksia.

Rentoutusharjoitusten toteuttaminen koulussa on halpa keino kehittää oppilaan hyvinvointia (Setterlind 1983b, 59). Säännöllisen rentoutumisen omaksuminen osaksi koulunkäyntiä vaikuttaisi oppilaan psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin esimerkiksi kohottamalla itsetuntoa sekä lisäämällä luottamusta omiin kykyihin. Rentoutusharjoitukset voisivat olla virkistävänä osana koulun jokapäiväistä ohjelmaa. Oppilaat ohjattaisiin vähitellen kehittämään rentoutumistaitojaan niin, että he kykenisivät rentoutumaan tarpeen vaatiessa myös koulun ulkopuolella.

On arvokasta opettaa lapsille rentoutumismenetelmiä myös sen vuoksi, että niiden avulla on mahdollista ehkäistä psykosomaattisia sairauksia. Kun rentoutumisen myönteiset vaikutukset tunnetaan, tuntuu tuhlaukselta olla käyttämättä tilaisuutta opettaa sitä lapsille jo koulussa. Rentoutuksen opettaminen olisi hyvä aloittaa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, jotta lapsella olisi jo nuoresta iästä lähtien toimiva stressinhallintakeino. Varhaisessa vaiheessa aloitetun rentoutusharjoittelun hyötynä olisi myös se, että oppilaan olisi hel-

pompaa säilyttää luontainen rentoutumiskykynsä eikä rentoutumisen taitoa tarvitsisi opetella uudelleen (Liukkonen 1996, 4; Relander 1989, 27). Jos opettajat käyttäisivät rentoutusta yhtenä opetusmenetelmänä, se olisi oppilaille luonnollinen osa koulunkäyntiä, myös luokan opettajan vaihtuessa.

Viime kuukausina opetusalan ihmisiä on puhuttanut lisääntynyt erityisopetuksen tarve. Erityisopettajia ei riitä kaikille kouluille, joten luokanopettajilta vaaditaan yhä enemmän valmiuksia toimia vaikeissa tilanteissa. Yleistyvänä näkemyksenä pidetään sitä, että erityisoppilaat tulisi pitää luokkaopetuksessa eikä heitä tulisi siirtää erityisryhmiin. Tämän vuoksi luokanopettajalla on oltava keinoja tarjota opetusta ottaen huomioon jokaisen oppilaan tarpeet ja ylläpitää oppimiselle suotuisaa ympäristöä. Rentoutuksen avulla on jo saavutettu tuloksia muun muassa oppilaiden aggressiivisuuden ja häiriökäyttäytymisen vähenemisen suhteen (ks. Jacobson 1976, 225; Murdock 1987, 16; Lupin 1980). Rentoutuksen ansiosta vakavat työrauhahäiriöt ja oppilaiden siirrot erityisluokille ovat vähentyneet jonkin verran (Valkama 1989). Jos luokanopettaja käyttäisi rentoutusta säännöllisesti, sillä voitaisiin ennaltaehkäistä oppilaiden stressaantumista jo ennen kuin ongelmat kasvavat niin suuriksi, että tarvitaan ulkopuolista apua.

Oppilaan rentoutumisen tarpeen huomioon ottaminen ja rentoutumisen taidon kehittäminen vaikuttavat osaltaan yksittäisen oppilaan sekä edelleen koko luokan hyvinvoinnin kehittymiseen. Rentoutuksen käyttäminen koulussa voi aluksi tuntua opettajasta hankalalta, mutta päämääräisen harjoittelun myötä rentoutushetkistä voi tulla yksi luokkaa yhdistävä tekijä. Hyvinvoivassa luokassa opettajakin voi työskennellä rennosti, kun yhteistyö toimii ja uusien asioiden oppiminen on kurinpidon sijaan pääasia.

LÄHTEET

- Aalto, A. - L. & Parviainen, K. 1985. *Auta ääntäsi*. Helsinki: Otava.
- Ahonen, J. & Myllö, M. 1996. Rentousharjoittelun vaikutus viidesluokkalaisten oppilaiden mielialaan ja keskittymiskykyyn. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Ahonen, T.-M. 1994. Vuorovaikutus avainasemassa rentoutusharjoitusten vetämisessä. *Kuntohoitaja* 2, 12 - 14.
- Ahonen, T.-M. 1995. Lapsi saa hiljaa olemisesta voimavaroja ja nautintoja. *Lastentarha* 58, 54 - 55.
- Alasuutari, P. 1993. *Laadullinen tutkimus*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Anttonen, E. & Helakorpi, S. (toim.) 1995. *Laatua kouluun*. Juva: WSOY.
- Belknap, M. 1994. Lohikäärmeiden kesyttäminen. Luovia rentoutusharjoituksia lapsille. Suom. A. Kostianen. Helsinki: Työväen Urheiluliitto.
- Ben-Menachem, M. 1978. *Relaxation and its Clinical Applications*. Summary. University of Göteborg. Reports from the Department of Applied Psychology 3 (1), 1 - 10.
- Benson, H. Beary, J. F. & Carol, M.P. 1974. The Relaxation Response. *Psychiatry. Journal for the Study of Interpersonal Processes* 37 (1), 37 - 45.
- Bergström, M. 1984. Alitajunnan neurofysiologiasta. Teoksessa Kojo, I. & Vuorinen, R. (toim.) *Tietoisuus ja alitajunta*. Juva: WSOY. 84 - 105.
- Björkman, A. 1982. *Psyykinen valmennus - henkisten voimavarojen hyödyntäminen 1*. Vaasa: Valmennuskirjat oy.
- Bogdan, R. & Taylor, S, J. 1975. *Introduction to Qualitative Research Methods*. New York: Wiley.
- Borg, W. R. & Gall, M. D. 1989. *Educational research. An introduction*. 5. painos. New York: Longman.
- Carter, J. & Synolds, D. 1974. Effects of relaxation training upon handwriting quality. *Journal of Learning Disabilities* 4, 53 - 55.

- Cooper, C. L. 1982. Vapaaksi stressistä. Suom. J. Heiskanen. Jyväskylä: Gummerus.
- Eberspächer, H. & Fanck, M. 1985. Fit für das Leben. Stressausgleich und Entspannung durch Bewegungstraining. Oberhaching: Sportinform Verlag GmbH Franz Wöllzenmüller.
- Enqvist, S., Jakobson, M. & Wiegand, E. 1987. Kohtauspaikkana koulu. Toimivat ihmissuhteet - luova työyhteisö. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Erätuuli, M., Leino J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Helsinki: Kirjayhtymä oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Fahler, J. 1971. Rentoutuminen suggestion avulla. Helsinki: Tammi.
- Felix, K. 1988. Terve ja kaunis. Suom. T. Paunu, K. Villa & M. Kyrö. Helsinki: Tammi.
- Feuerstein, R. & Feuerstein, S. 1991. Mediated Learning Experience: A Theoretical Review. Teoksessa Feuerstein, R., Klein P. S. & Tannenbaum A. J. (toim.) Mediated Learning Experience (MLE): Theoretical, Psychosocial and Learning Implications. London: Freund Publishing House Ltd. 3 - 51.
- Fine, G. A. & Sandstrom, K. L. 1988. Knowing Children: Participant Observation with Minors. Qualitative Research Methods 15. Beverly Hills: Sage Publications Inc.
- Fontana, A. & Frey, J. H. 1994. Interviewing: the Art of Science. Teoksessa Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (toim.) Handbook of Qualitative Research. Thousand Oaks: Sage Publications. 361 - 376.
- Garnezy, N. 1983. Stressors of Childhood. Teoksessa Garnezy, N. & Rutter, M. (toim.) Stress, Coping and Development in Children. New York: McGraw-Hill Book Company. 43 - 84.
- Gmelch, W. H. 1983. Stress for Success: How to Optimize Your Performance. Teoksessa Galloway, C. M. (toim.) Theory Into Practice: Coping With Stress. The Ohio State University: Journal of the College of Education 22 (1), 7 - 14.

- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätöyömenetelmät. Juva: WSOY.
- Haapamäki, J. 1979. Progressiivisesti autogeeninen rentoutus ja mahdollisuus soveltaa sitä astman monipuolisessa hoidossa. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Hakala, P. T. 1982. Rentoutuminen. Teoksessa Hakala, P. T. (toim.) Ilmaisu-taito. Porvoo: WSOY. 31 - 35.
- Hardman, K. 1973. A Dual Approach to the Study of Personality and Performance in Sport. Teoksessa Whiting, H. T. A., Hardman, K., Hendry, L. B. & Jones, M. G. (toim.) Personality and Performance in Physical Education and Sport. The Human Movement Series. London: Henry Kimpton Publishers. 77 - 122.
- Helin, P. 1987. Autogeeninen rentoutus. Teoksessa Kanerva, K. (toim.) Luonnollinen tie terveyteen. Suom. T. Valta. Helsinki: Valitut Palat. 155 - 169.
- Helin, P. 1988. Psychophysiological Activation During Performance and Competition and Effects of Relaxation Training and Running Exercise. Kuopion yliopisto. Lääketieteen laitoksen julkaisuja. Alkuperäistutkimukset 12.
- Helin, P. 1995. Rentoutus ja stressin hallinta koulussa. Helsinki: Suomen Liikunnanopettajien Liitto.
- Helin, P. 1996. Rentoutus ja stressin hallinta. Teoksessa Kangasniemi, K. & Opas, H. (toim.) Suomalainen lääkärikeskus 5. Toinen uudistettu laitos. 1. painos. Porvoo: WSOY. 291 - 303.
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 1998. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Helle, H. , Manninen, S. & Mustalahti, K. 1985. Lyhytaikaisen liikunta- ja rentoutusohjelman vaikutukset emotionaalisesti häiriintyneiden lasten rentoutumiskykyyn ja liikuntaan suhtautumiseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Hiebert, B. & Eby, W. 1985. The Effects of Relaxation Training for Grade 12 Students. The School Counselor 32 (3), 205 - 209.
- Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. 1995. Johdatus kasvatustieteeseen. Juva: WSOY.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1988. Teemahaastattelu. 4. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä oy.
- Holopainen, R. O. 1995. Rentoutuminen auttaa jaksamaan raskaassa työssä. Ohjattu rentoutushetki poiki mittavan lisätehon. *Ultra* 12, 28 - 29.
- Hyyppä, M. T. & Partinen, M. 1985. Uni - varjoko vain? Keuruu: Otava.
- Ihalainen, V. J. 1977. Peruskoulun neljännen luokan oppilas. Porvoo: WSOY.
- Ihamuotila, M. 1998. Ihminen muutosten keskellä. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Jacobson, E. 1938. Progressive Relaxation. A Physical and Clinical Investigation of Muscular States and their significance in Psychology and Medical Practice. 2. painos. Chicago: The University of Chicago Press.
- Jacobson, E. 1976. You must relax. 5. painos. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Jencks, B. 1977. Your Body. Biofeedback at its best. Chicago: Nelson Hall.
- Karasek, R. & Theorell, T. 1990. Healthy work. Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life. Basic Books. A Division of Harper-Collins Publishers.
- Kari, J. & Huttunen, J. 1983. Johdatus kasvatuksen ongelmien tutkimiseen. Keuruu: Otava.
- Karma, K. 1983. Käyttäytymistieteiden metodologian perusteet. Helsinki: Otava.
- Karvonen, J. 1970. Opettajien asenteet, odotukset ja oppimistulokset jatkokoulutuksessa 1. Teoreettinen kehys. Jyväskylän yliopisto: Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 63.
- Kataja, J. 1996. Rentoutumisen työkirja. Suomen työväen urheiluliitto Ry. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.
- Kataja, J. 1997. Rentoutumisen mahdollisuudet urheilussa. *Urheilupsykologia* 1, 5 - 8.
- Kemppi, K. & Vilppunen, P. 1971. Rentoudu, kuntoudu. Helsinki: Tammi.

- Kirsta, A. 1992. Kuinka vapaudun stressistä. Opi rentoutumaan ja elämään positiivisesti. Suom. P. Latvala. Porvoo: WSOY.
- Kivi, T. 1994. Optimistinen oppimiskäsitys. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.
- Kivi, T. 1995. Oppimisen ytimessä. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.
- Kohler, M. 1969. Rentoutumisen taito. Helsinki: Sanomapaino.
- Kojo, I. 1984. Oppiminen ja alitajunta. Teoksessa Kojo, I. & Vuorinen, R. (toim.) Tietoisuus ja alitajunta. Juva: WSOY. 161 - 170.
- Koponen, R. 1994. Asenteet matematiikkaa kohtaan. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Tutkimuksia 56.
- Lahdes, E. 1997. Peruskoulun uusi didaktiikka. Kerava: Otava.
- Laitinen, J. 1986. Fysikaalinen hoito ja muita fysiologisia hoitomuotoja. Teoksessa Hartiala, K., Mäki-Knuutti, T., Salo, M. & Vartiovaara, I. (toim.) Medi: lääkärikeskus 1. Suom. J. Laitinen. 2. painos. Porvoo: WSOY. 180 - 184.
- Larsson, G., Cook, C. & Starrin, B. 1988. A Time and Cost Efficient Stress Inoculation Training Program for Athletes. *Scandinavian Journal Sports Science*, 1 (10), 23 - 28.
- Lazarus, R. S. 1967. Stress Theory and Psychophysiological Research. Teoksessa: Levi, L. (toim). Emotional Stress. Stockholm: Kungl. Boktryckeriet P. A. Nordstedt & Söner. 152 - 177.
- Leino, P. 1995. Asenne ja attribuutiot koululiikuntaa kohtaan lukion toisella luokalla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Leitola, K. 1989. Suggestopedian keskeisimpiä käsitteitä. Teoksessa Suggestopedia suomalaisessa koulussa. Raportteja koulukokeiluista 14. Helsinki: Valtion painatuskeskus. 44 - 45.
- Liikkanen, R. 1975. Stressistä ja rentoutuksesta koulussa. *Hypnoosi-Rentoutus* 3, 26 - 27.
- Lindberg, I. 1983. Rentoutusmenetelmistä. *Lääkintävoimistelija* 2, 22 - 23.
- Lindh, R. 1983. Mielikuvaoppiminen. Juva: WSOY.

- Liukkonen, J. 1995. Lasten rentoutusohjelmakasetti. Jyväskylä: Alpha Wave oy.
- Liukkonen, J. 1996. Stressi, rentoutuminen ja biopalaute. Opettajan opas. Jyväskylä: Alpha Wave Oy.
- Lupin, M. 1980. Case Study #9. Relaxation Therapy With a Hyperactive Six-Year-Old Child. Teoksessa Fine, M. J. (toim.) 1980. Intervention with Hyperactive Children - a Case Study Approach. Lancaster: MTP Press Limited. 80 - 85.
- Lurija, A. R. 1979. Psykologia ja psyykkisen toiminnan kehityshistoria. Suom. K. Helkama. Kuopio: KOY Savon Sana.
- Madsen, K. B. & Egidius, H. 1976. Oppiminen ja motivaatio. Suom. A. Laakso. Tampere: Tampereen kirjapaino Oy Tamprint.
- Marckwort, A. & Marckwort, R. 1994. Kouluttajan uudet vaatteet. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Matilainen, M. 1986. Ota rennosti! Oy Yleisradio Ab:n opetusjulkaisut. Helsinki: Yleisradio.
- Matilainen, M. 1987. Rentoutumisesta. Teoksessa Valke, A. & Komu, E. (toim). Rennosti ja avoimesti. Opintotoiminnan keskusliitto Ry. 29 - 36.
- Medinnus, G. R. 1976. Child Study and Observation Guide. New York: John Wiley and Sons Inc.
- Merton, R. K., Fiske, M. & Kendall, P. L. 1956. The Focused Interview. A Manual of Problems and Procedures. Glencoe: The Free Press.
- Miller, M. S. 1986. Lapsi ja stressi. Suom. I. Malinen. Hämeenlinna: Karisto oy.
- Murdock, M. 1987. Spinning Inward. Using Guided Imagery with Children for Learning, Creativity & Relaxation. Boston: Shambhala Publications Inc.
- Mäkelä, K. 1992. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa Mäkelä, K. (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Priima-Offset Ky. 42 - 61.
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S.-E. 1992. Ihmisen fysiologia ja anatomia. 8. painos. Porvoo: WSOY.

- Ojansivu, M. 1997. Aivojumppa aloittaa tunnit Lahden ala-asteella. Helsingin Sanomat. 3.1.1997, A5.
- Okely, J. 1995. Thinking through fieldwork. Teoksessa Bryman, A. & Burgess, R.B. (toim.) *Analyzing Qualitative Data*. New York: Routledge. 18 - 34.
- Ollila, H. 1985. Musiikin ja rentoutusharjoitusten vaikutuksesta kahdessa peruskoulun ala-asteen luokassa. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Omizo, M. M., Omizo, S. A. & Suzuki, L. A. 1988. Children and Stress: An Exploratory Study of Stressors and Symptoms. *The School Counselor* 35 (4), 267 - 274.
- Oppilas keskipisteenä. Oppilaskeskeisyys ja yhteistyö koulun kasvatus- ja opetustyössä. 1982. Kouluhallitus. Oppilashuoltotyöryhmä. Valtion painatuskeskus.
- Osgood, C. E., Suci, G. J. & Tannenbaum, P. H. 1961. *The Measurement of Meaning*. 3. painos. Urbana: University of Illinois Press.
- Oskamp, S. 1991. *Attitudes and opinions*. 2. painos. New Jersey: A Division of Simon & Schuster Englewood Cliffs.
- Ostrander, S. Schroeder, L. & Ostrander, N. 1982. *Oppimisen vallankumous*. 2. painos. Suom. P. Helasti. Helsinki: KK kirjapaino.
- Paananen, S. 1985. *Pulpettiko puristaisi! Peruskoulun oppilas - koti - koulu yhteistyössä*. Keuruu: Otava.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994. Opetushallitus. Helsinki: Painatuskeskus.
- Phillips, B. 1978. *School, Stress and Anxiety. Theory, Research and Intervention*. New York: Human Sciences Press.
- Pässilä, T., Niinikuru, L., Ojanen, T. & Rokka, P. 1994. *Uuden koulun menetelmät*. Jyväskylä: Visionääri oy.
- Rainio, K. & Helkama, K. 1974. *Sosiaalipsykologian oppikirja*. Porvoo: WSOY.
- Rand, Y. 1991. *Deficient Cognitive Functions and Non-cognitive Determinants - an Integrating Model: Assessment and Intervention*. Teoksessa Feuerstein, R., Klein P. S. & Tannenbaum A. J. (toim.) *Mediated*

- Learning Experience (MLE): Theoretical, Psychosocial and Learning Implications. London: Freund Publishing House Ltd. 71 - 93.
- Rathbone, J. L. 1969. Relaxation. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Rauhala, L. 1986. Meditaatio. Keuruu: Otava.
- Relander, K. 1989. Rentoutuksen käyttö keskittymisen ja oppimisen lisääjänä. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita 10.
- Repo, T. 1998. Rentoutumistuokio sopii luokkahuoneeseen. Opettaja 44, 20.
- Romar, J. - E. 1984. Persoonallisuuspiirteiden yhteys rentoutumiskyvyn oppimiseen koululla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Sallinen, A. 1994. Taiteellisuudesta käytännön taitoihin: eri koulumuotojen puhekasvatuksen kehityslinjoja ja arviointia. Teoksessa Isotalus, P. (toim.) Puheesta ja vuorovaikutuksesta. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitoksen julkaisuja 11. 15 - 32.
- Sandström, M. 1983. Rentoutumisen psykofysiologista taustaa. Lääkintävoimistelija 2, 6.
- Schultz, J. H. 1942. Das Autogene Training. Konzentrative Selbstentspannung. 5. painos. Leipzig: Georg Thieme Verlag.
- Schultz, J. H. 1969. Übungsheft für das Autogene Training. Konzentrative selbstentspannung. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Sellman, K. 1997. Rentoutuksen yhteys keskittymiseen ja mielialaan lukiolaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Selye, H. 1956. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
- Setterlind, S. 1983a. Avslappningsträning i skolan. Forskningsöversikt och empiriska studier. Studies in Educational Sciences 43. Göteborg: Allfoto i Göteborg AB.
- Setterlind, S. 1983b. Teaching Relaxation in Physical Education Lessons 1. Psychological Results from Empirical Studies in School. Scandinavian Journal of Sports Sciences 5 (2), 56 - 59.

- Setterlind, S. 1983c. Teaching Relaxation in Physical Education Lessons 2. Physiological Results from Experimental Studies in School. Scandinavian Journal of Sports Sciences 5 (2), 60 - 63.
- Setterlind, S. & Uneståhl, L.-E. 1977. Avslappning i skolan. Mellanstadiet. Del. 1: Systematisk avslappningsträning. Idrottspsykologi. Rapport 5. Örebro.
- Siren-Tiusanen, H. 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmisään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittuvuuteen. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.
- Sjöberg, A. 1998. Rör din kompis. Massage i skolan minskar stöket. Vi 13/14, 6 - 8.
- Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Turku: Painosalama Oy.
- Sparks, D. 1983. Practical Solutions for Teacher Stress. Teoksessa Galloway, C. M. (toim.) Theory Into Practice: Coping With Stress. The Ohio State University: Journal of the College of Education 22 (1), 33 - 42.
- Suinn, R. M. 1987. Psychological Approaches to Performance Enhancement. Teoksessa May, J. R. & Asken, M. J. (toim.) Sport Psychology. The Psychological Health of the Athlete. 41 - 57.
- Suonperä, M. 1993. Opettamiskäsitys; oppijakeskeisen opettamiskäsityksen perusaineksia. 3. painos. Hämeenlinna: Educons oy.
- Sutcliffe, J. 1992. Rentoutumisen avaimet. Suom. E. Lassus. Jyväskylä: Sanoma Osakeyhtiö.
- Suuriniemi, M. 1998. Koululaiset oireilevat - opettajat väsyvät. Kouluja uhkaa hyvinvointivaje. Opettaja 22, 26 - 27.
- Sylwester, R. 1983. The school as a Stress Reduction Agency. Teoksessa Galloway, C. M. (toim.) Theory Into Practice: Coping With Stress. The Ohio State University: Journal of the College of Education 22 (1), 3 - 6.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä oy.

- Syrjälä, L. & Numminen, M. 1988. Tapaustutkimus kasvatustieteessä. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 51.
- Taipale, E. 1993. Rakenteellinen, kognitiivinen muutettavuus. Teoksessa Ikonen, O. (toim.) Eriäinen oppija 1. Erityisopetuksessa kehitettyjä arviointi- ja opetusmenetelmiä. Juva: WSOY. 53 - 68.
- Tamminen, R. 1993. Tiedettä tekemään! Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino oy.
- Toivanen, H. 1994. Occupational Stress in Working Women and the Benefits of Relaxation Training. Studies on Bank Employees, Home Helps and Hospital Cleaners. Kuopion yliopiston julkaisu D. Lääketiede 54.
- Toivanen, H. 1995. Rentoutusharjoittelun tulos: Kehon tuntemus parani, särtyt vähenivät. Fysioterapia 1, 5 - 7.
- Toivanen, T. 1986. Palopuhe rentoutuksen puolesta. Suomen Hammaslääkäri-lehti. 15, 938 - 940.
- Toivanen, T. 1994. Jännittyneisyyden haitat. Suomen joogalehti 1, 16 - 17.
- Triandis, H. C. 1971. Attitude and Attitude Change. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Tzuriel, D. 1991. Cognitive Modifiability, Mediated Learning Experience and Affective-motivational Approach. Teoksessa Feuerstein, R., Klein P. S. & Tannenbaum A. J. (toim.) Mediated Learning Experience (MLE): Theoretical, Psychosocial and Learning Implications. London: Freund Publishing House Ltd.
- Uusitalo, H. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Juva: WSOY.
- Valkama, L. 1989. Suggestopedisen opetuskokeilun haasteet kunnan koulutoumelle. Teoksessa Suggestopedia suomalaisessa koulussa. Raportteja koulukokeiluista 14. Helsinki: Valtion painatuskeskus. 10 - 12.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammerpaino oy.
- Viljanen, E. 1982. Kasvatustiede. Tampere: Tampereen Kirjapaino Oy Tamp-rint.

- Vuorinen, I. 1993. Tuhat tapaa opettaa. Suomen Morenoinstituutin julkaisusarja 1. Naantali: Resurssi.
- Vuorio, O. 1984. Rentoutuminen vähensi stressioireita. Työ, terveys, turvallisuus. 14, 30 - 31.
- Walker, R. 1985. Doing Research: A handbook for Teachers. Cambridge: University Press.
- Zipkin, D. 1985. Relaxation Techniques for Handicapped Children: a Review of Literature. The Journal of Special Education 19 (3), 283 - 288.

LIITTEET

Liite 1: Yhteydenotto kouluille

Jyväskylässä 17.2.1998

Hei **** koulun opettajat!

Opiskelemme Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitoksessa luokanopettajiksi neljättä vuotta ja olemme aloittamassa pro gradu-tutkimuksemme tekemistä. Tutkimusaineiston keräämistä varten etsimme yhteistyöhön 3. - 6. luokan opettajaa, joka on kiinnostunut rentoutuksen käytöstä koulussa. Tutkimme kuinka rentoutusharjoituksilla voidaan vaikuttaa oppilaan keskittymiskyvyn, opiskelumotivaation ja kouluviihtyvyyden paranemiseen.

Tutkimusaineiston keruujakson rakenne olisi seuraava:

- 1 - 2 viikkoa observointia luokassa, kyselylomake 1 oppilaille, opettajan haastattelua
- 3 - 4 viikkoa säännöllisiä rentoutusharjoituksia oppilaille, viimeisellä viikolla kyselylomake 2 oppilaille
- 1 viikko observointia, opettajan haastattelua koko jakson ajan tarpeen mukaan

Tutkimuksen aloitusajankohta ja eteneminen voidaan sopia luokanopettajan kanssa. Olemme valmiit aloittamaan observoinnin esim. viikolla 12.

Rentoutuksen käyttöä koulussa ei ole tutkittu paljon. Mielestämme aihe on erittäin tärkeä ja myös opettajalle hyödyllinen. Yhteistyöopettaja tulee saamaan paljon tietoa ja käytännön harjoitteita tulevaisuuden varalle. Jos koulun opettajat kokevat aiheen kiinnostavana, olemme valmiit jakamaan tietoamme myöhemmin kirjallisesti pro gradu-tutkielman muodossa.

Pikaista yhteydenottoa toivoen,

Sari Kuusisto

014-212 727

Satu Korhonen

014-607 593

Liite 2: Kirje oppilaiden vanhemmille

Hei neljäsluokkalaisten vanhemmat!
4.3.1998

Opiskelemme Jyväskylän yliopistossa neljättä vuotta luokanopettajiksi. Opintomme ovat loppuvaiheessa ja teemme pro gradu -tutkielmaa kasvatustieteen professori Jouko Karin ohjauksessa. Tutkielmamme käsittelee rentoutuksen käyttömahdollisuuksia koulussa ja oppilaiden suhtautumista rentoutukseen.

Olemme aloittamassa tutkimusaineiston keruuta lapsenne luokassa 16.3.1998. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että seuraamme oppitunteja ja ohjaamme säännöllisesti rentoutusharjoituksia luokan oppilaille. Tutkimukseen osallistuvat oppilaat täyttävät kaksi kyselylomaketta: yhden ennen rentoutusharjoitusten aloittamista ja toisen niiden jälkeen. Lomakkeissa kysellään oppilaan kokemuksia ja tuntemuksia rentoutuksesta ja luokan toimintatavoista. Luokassa teemmämme havainnot ja kyselylomakkeiden vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti.

Olemme lapsenne luokassa kokonaisuudessaan seitsemän viikon ajan (vko 12- 18). Olemme valmiit vastaamaan kaikkiin kysymyksiinne tutkielmamme aiheeseen liittyen. Soittakaa ja kysykää rohkeasti! Jos kiinnostusta riittää, olemme myös valmiit kertomaan tutkielmamme tuloksista syyslukukaudella.

Rentoutuksen käyttömahdollisuuksia ala-asteella on aikaisemmin tutkittu hyvin vähän. Mielestämme aihe on erittäin tärkeä oppilaan hyvinvoinnin ja kouluviihtyvyyden kannalta. Toivommekin, että lapsenne saa luvan osallistua tutkimuksemme.

Yhteistyöterveisin,

Satu Korhonen (014-607 593) & Sari Kuusisto (014-212 727)

----- leikkaa tästä -----
Palauttakaa tämä osa täytettynä luokanopettajalle ke 11.3. 1998 mennessä!

Oppilaan nimi _____

KYLLÄ, oppilas voi osallistua tutkimukseen.

EI, oppilas ei voi osallistua tutkimukseen.

Päiväys _____ Huoltajan allekirjoitus _____

KYSELYLOMAKE 1

Nimi: _____

1) Onko sinusta mukava käydä koulua?

Kyllä Ei

Miksi? _____

2) Onko sinusta yleensä vaikeaa seurata opetusta?

Kyllä Ei

Perustele: _____

3) Jännitkö koulussa?

Kyllä En

Milloin? _____

Miten jännittäminen ilmenee? _____

4) Onko luokassasi rauhallista työskennellä?

Kyllä Ei

Miksi? _____

5) Mitä keskittyminen mielestäsi on?

6) Osaatko mielestäsi keskittyä?

Kyllä En

Perustelee: _____

7) Millainen olet, kun teet jotain keskittyneesti?

8) Mitä rentoutuminen mielestäsi on?

9) Kuvaile mitä kehossasi tapahtuu, kun rentoudut.

10) Oletko joskus kuullut rentoutusharjoituksista?

Kyllä En

Keneltä? _____

11) Luuletko, että pystyt keskittymään rentoutusharjoituksiin koulussa?

Kyllä En

12) Minkälaiset asiat voivat haitata rentoutumistasi koulussa?

13) Kannattaisiko mielestäsi koulussa olla säännöllisesti rentoutusta?

Kyllä Ei

Miksi?

14) Milloin rentoutusta voisi mielestäsi käyttää koulussa?

15) Mitä vaikutuksia rentoutuksella voisi olla koulunkäyntiin?

Lisätehtävä: Mieti mielessäsi millainen on mielipaikkasi (paikka, jossa vietät aikaa mielelläsi tai paikka, jossa voit olla rauhassa), nimeä se ja piirrä siitä kuva.

Liite 4: Kyselylomake 2

KYSELYLOMAKE 2 20.4.1998 Nimi: _____

1) Onko sinusta ollut mukava käydä koulua rentoutusjakson aikana?

Kyllä Ei

Miksi? _____

2) Rentoutusharjoituksia oli mielestäni

Liian harvoin Sopivasti Liian usein

3) Onko keskittymiskykysi parantunut rentoutusjakson aikana?

Kyllä Ei

Miksi? _____

4) Pystyitkö keskittymään rentoutusharjoituksiin koulussa? Alleviivaa.

Aina Melkein aina Joskus Harvoin En ollenkaan

5) Onko sinusta ollut vaikeaa seurata opetusta rentoutusharjoitusten jälkeen?

Alleviivaa.

Aina Melkein aina Joskus Harvoin Ei ollenkaan

Miksi? _____

6) Onko luokassasi ollut rauhallisempaa työskennellä rentoutusharjoitusten jälkeen?

Kyllä Ei Ei vaikutusta, sama kuin ennen

Perusteita: _____

Liite 4 (jatkuu)

7) Muistele rentoutusharjoituksia. Mikä harjoitus oli mielestäsi erityisen hyvä?
Perustele.

8) Mikä harjoitus tuntui sinusta vaikealta? Perustele.

9) Minkälaiset asiat haittasivat rentoutumistasi koulussa?

10) Kuvaile mitä kehossasi tapahtuu, kun rentoudut.

11) Miltä sinusta tuntui yleensä harjoituksen jälkeen? Ympyröi.

	Aina	Melkein aina	Harvoin	Ei koskaan
Pirteältä	1	2	3	4
Väsyneeltä	1	2	3	4
Energiseltä	1	2	3	4
Rauhalliselta	1	2	3	4
Huvittavalta	1	2	3	4
Levottomalta	1	2	3	4
Ei miltään	1	2	3	4

	Aina	Melkein aina	Harvoin	Ei koskaan
Oli mukavaa opiskella	1	2	3	4
Ei jaksanut opiskella	1	2	3	4
Oppiminen tuntui helpolta	1	2	3	4
Oppiminen tuntui vaikealta	1	2	3	4
Aivot toimivat hyvin	1	2	3	4
Aivot toimivat huonosti	1	2	3	4

Muita tuntemuksia: _____

12) Mitä rentoutuminen mielestäsi on?

13) Kannattaisiko mielestäsi koulussa olla säännöllisesti rentoutusta?

Kyllä Ei

Miksi? _____

Millaisia harjoituksia? _____

Miten usein? _____

14) Milloin rentoutusta voisi mielestäsi käyttää koulussa?

15) Mitä vaikutuksia rentoutuksella voisi olla koulunkäyntiin?

Lisätehtävä: Kirjoita paperin toiselle puolelle rehellisiä mielipiteitäsi kuluneista viikoista, esim. tuntemuksistasi eri rentoutusharjoituksista. (Katso harjoitusten listaa!)

KYSELYLOMAKE 3 25.5.1998

Nimi: _____

1. Muistele pitämäämme rentoutusjaksoa. Millaisia asioita ja tuntemuksia sinulle tulee mieleen rentoutuksesta? _____

2. Oletko tehnyt rentoutusharjoituksia kuluneen kuukauden aikana?

Kyllä En

Miksi? _____

Millaisia? _____

Milloin? _____

Missä? _____

3. Haluaisitko, että koulussa olisi rauhoittumis- tai virkistymishetkiä esim. rentoutuksen muodossa?

Kyllä En

Miksi? _____

Miten usein? _____

4. Millaisia rauhoittumis- tai virkistymishetket voisivat koulussa olla? Mitä muuta niissä voisi olla kuin rentoutusta?

Liite 6: Opettajan haastattelu 1 - haastattelurunko

OPETTAJAN HAASTATTELU 1:

KESKITTÄMINEN

1) Miten oppilaat mielestäsi keskittyivät tänään?

* Ryhmätyöskentelyssä / Itsenäisessä työskentelyssä?

2) Oletko huomannut, että johonkin aikaan päivästä oppilaat ovat levottomampia tai keskittyminen on erityisen heikkoa?

* aamu-/ iltapäivällä, ennen ruokailua?

3) Milloin keskittyminen luokassa on erityisen hyvää/onnistunutta?

* eroja aamu-/ iltapäivä?

(4) Voitko sanoa esimerkkejä luokkatilanteista, joissa keskittyminen on heikkoa/onnistunutta?)

5) Miten luokka rauhoittuu tunnin alussa?

* Miten kauan rauhoittumiseen menee aikaa?

* Tarvitseeko sinun yleensä rauhoittaa oppilaita?

* Vai ryhtyvätkö oppilaat omatoimisesti jatkamaan töitään?

6) Millaisia eroja luokan tyttöjen ja poikien keskittymisessä mielestäsi on?

* Voisitko mainita joitain esimerkkitalanteita?

7) Onko luokan oppilailla keskittymisvaikeuksia?

* Miten ja milloin ne ilmenevät?

RENTOUTUKSEN VAIKUTUKSET KESKITTÄMISKYKYYN

1) Uskotko, että säännöllisillä rentoutusharjoituksilla voitaisiin vaikuttaa oppilaiden keskittämiskyvyn paranemiseen? (Perustele kantasi)

2) Mitä vaikutuksia rentoutuksella voisi olla koulunkäyntiin?

RENTOUTUKSEN SOVELTAMINEN KOULUUN

1) Minkälaiset asiat voisivat haitata rentoutuksen käyttöä koulussa?

2) Milloin rentoutusta voisi mielestäsi käyttää koulussa?

Liite 7: Opettajan haastattelu 2 - haastattelurunko

OPETTAJAN HAASTATTELU 2:

RENTOUTUSJAKSO

- 1) Mitä mieltä olet toteuttamastamme rentoutusjaksosta kokonaisuutena?
 - a) Miten rentoutusjakso vastasi ennakkokäsityksiäsi?
- 2) Millaisia havaintoja olet tehnyt oppilaistasi jakson aikana?
 - a) Onko joku oppilas käyttäytynyt hänelle poikkeavalla tavalla rentoutusharjoituksissa?
 - b) Onko rentoutuksen avulla löytynyt oppilaista uusia puolia (myönt./kielt.)?
- 3) Miten rentoutusharjoitukset ovat soveltuneet normaaliin kouluelämään?
 - a) Ovatko rentoutusharjoitukset toimineet luonnollisesti vai häiritsevästi tunneilla?

RENTOUTUKSEN VAIKUTUKSET

- 1) Oletko huomannut, että rentoutusharjoituksilla olisi ollut vaikutusta oppilaiden keskittymiskykyyn?
- 2) Miten ja mihin rentoutus on muuten vaikuttanut luokassasi?

RENTOUTUKSEN SOVELTAMINEN KOULUUN

- 1) Minkälaiset asiat ovat mielestäsi häirinneet rentoutusharjoitusten toteuttamista tai onnistumista?
- 2) Käyttäisitkö itse rentoutusta opetuksessa? Miksi?
- 3) Milloin / millaisissa tilanteissa käyttäisit rentoutusta koulussa? Miten?

OPETTAJAN KOKEMUKSET JAKSOSTA

- 4) Mitä mieltä itse olit harjoituksista?
 - a) Rentouduitko?
 - b) Mikä ärsytti?
 - c) Mikä oli hyvää?

Liite 8: Oppilaan haastattelurunko

OPPILAAN HAASTATTELU:

RENTOUTUSJAKSO

- 1) Mitä mieltä olet rentoutusjaksosta?
 - a) Mitä hyvää rentoutusjaksossa oli?
 - b) Mitä huonoa rentoutusjaksossa oli?
 - c) Mikä oli parasta/ikävintä?

KESKITTÄMINEN

- 1) Mitä keskittyminen mielestäsi on?
- 2) Voidaanko rentoutuksella mielestäsi vaikuttaa keskittymiseen?

RENTOUTUMINEN

- 1) Mitä rentoutuminen mielestäsi on?
 - a) Miten rentoutunut olotila eroaa normaalista olotilasta?

RENTOUTUKSEN SOVELTAMINEN KOULUSSA

- 1) Sopivatko rentoutusharjoitukset mielestäsi kouluun?
 - 2) Jos olisit opettaja, käyttäisitkö koulussa rentoutusta?
 - a) Jos käyttäisit rentoutusta, niin miten toteuttaisit sen?
 - Millaisia harjoituksia pitäisit oppilaille?
 - Miten usein käyttäisit rentoutusta?
 - b) Jos et käyttäisi, niin miksi et?
 - 3) Miksi rentoutusta kannattaisi käyttää koulussa? TAI: Miksi rentoutusta ei kannattaisi käyttää koulussa?
 - a) Mitä hyötyä siitä olisi?
 - b) Mitä haittaa siitä olisi?
 - 4) Millaisia neuvoja antaisit opettajalle, joka aikoo kokeilla rentoutusta koulussa?
 - a) Mitä hänen pitäisi ehdottomasti tehdä?
 - b) Mitä hänen pitäisi ehdottomasti jättää tekemättä?
- (RENTOUTUSTA JATKOSSA: Miten aiot käyttää rentoutusta jatkossa?)

Liite 9: Rentoutusharjoitukset

Huomaa: *** merkitsee taukoa, tyhjä rivi pitkää taukoa

Ma 23.3.1998

PALOAUTO (Lindh 1983, Mielikuvaoppiminen, 44)

Sulje silmäsi. Kuvittele mielessäsi, että astut sisälle suureen paloasemarakennukseen. Edessäsi näet suuren, kymmenpyöräisen, punaisen paloauton, jossa on tikkaat katolla ja letkurullat sivuilla. Mikäli saatoit nähdä paloauton, nyökkää merkiksi hieman. Avaa silmäsi. Kiitos.

KOULUN DISCO (Satun sovellus)

Sulje silmäsi kevyesti. Kuvittele, että astut sisälle suureen saliin, jossa on menossa koulun disco. Voit nähdä paljon lapsia eri puolilla salia. Osa lapsista nojailee salin seiniin ja katselee ympärilleen. Monet lapset syövät karkkia ja juovat limsaa. Salin toisessa päädyssä on paljon lapsia tanssimassa. Kävelet eteenpäin ja huomaat, että discossa on paljon kavereitasi. Jos pystyit kuvittelemaan olevasi discossa, nyökkää merkiksi. Voit avata silmäsi.

HAMPURILAINEN (Lindh, Mielikuvaoppiminen, 44)

Sulje silmäsi. Kuvittele edessäsi grillikioski, jossa näet myyjän kokoamassa juustohampurilaista. Herkullinen tuoksu leviää kioskista. Pyöreä, rapea sämpylä, pihvi, juustolevy, pikkelsiä, sinappia ja ketsuppia - toinen sämpylä kanneksi. Kaikki on valmista. Mikäli voit kuvitella hampurilaisen, nyökkää hieman ja jos vesi tuli kielelle, nyökkää toisen kerran.

SANOMALEHTI (Satun sovellus)

Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti. Kuvittele mielessäsi, että näet keittiön pöydällä sanomalehden. Huomaat, että se on tämän päivän lehti. Istut pöydän ääreen ja ryhdyt selailemaan lehteä. Aloitat lehden etuosasta ja kääntelet sivuja rauhallisesti. Yhtäkkiä huomaat sivun alaosassa jotain mielenkiintoista. Paina tarkasti mieleesi, mikä sinua siinä kiinnostaa. Mikäli pysyit näkemään jotain mielenkiintoista lehden sivulla, nosta käsi ylös merkiksi. Voit avata silmäsi. Kiitos.

Ti 24.3.1998

PILVIHARJOITUS (Sarin sovellus Lindhin (1983, 46) Valkopilviharjoituksesta)

Sulje silmäsi kevyesti. Kuvittele mielessäsi, että näet kirkkaan sinisen taivaan ja siellä pienen, valkoisen pilven.*** Katselet rauhassa pilven liikkumista taivaalla. Pilven ulkonäkö muistuttaa sinua jostakin, jonka olet nähnyt aikaisemmin. *** Katsellessasi taivaalle sinusta alkaa tuntua siltä kuin leijailisit pilven mukana hitaasti ja rauhallisesti.*** Olosi on pehmeä ja rentoutunut. Muutut kevyeksi. Lämmin tuuli leijuu hiljalleen lävitseesi. Mielesi on täysin tyyni. Sinulla on hyvä, onnellinen olo. *** Lasken kahteen, jonka jälkeen avaat silmäsi tyynenä ja onnellisena. Yksi, kaksi, avaa silmäsi.

Ke 25.3.1998

AURINGONNOUSU VUORELLA (Lindh, Mielikuvaoppiminen. 47)

Sulje silmäsi kevyesti. Kuvittele, että on varhainen aamu. On vielä pimeää. *** Tiedät, että edessäsi kauempana on vuori. Se on aivan musta. On täysin pimeää. *** Juuri nyt päivä alkaa hitaasti valjeta. Voit nähdä kuinka auringon ensimmäiset säteet kultaavat vuoren huipun. *** Valoisuus leviää ja erottaa vuoren rinteiden metsävyöhykkeen. Valo leviää. Niityt ja pellot vuoren alarinteilla näkyvät vihreinä. *** Auringon kirkkaus lisääntyy. Näet lintuja lentämässä yli metsän. Lähellä oleva järvi alkaa heijastella auringon kirkkaita säteitä. *** Olosi on tyyni ja rauhallinen. Viivähdä hetkinen näissä kauniissa maisemissa ja avaa sen jälkeen silmäsi varovasti.

MIELIKUVAMATKA PIZZERIAAN (Oma sovelluksemme)

Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään. Kuvittele, että olet kävelemässä kaupungilla ystäväsi kanssa. *** Teillä molemmilla alkaa olla jo kova nälkä, koska olette kierrelleet kaupungilla koko aamupäivän. Huomaatte pizzerian mainoskytlin, jossa lukee: ”Syö ja juo niin paljon kuin jaksat. Tarjoamme pizzaa, lasagnea, salaattia, coca-colaa, fantasiaa, spritea sekä jälkiruoaksi pehmistä mansikkahillon kera. Hinta vain 39 mk.” Luettuanne kyltin päätätte yhdessä lähteä herkuttelemaan. *** Pizzeriassa leijailee ihana pizzan tuoksu. Maksettuanne jo ovella ruoasta, etsitte vapaan pöydän ja haette heti lautasilenne pizzapaloja ja pähvimukeihin limsaa. Syötyänne haette vielä lisää pizzaa ja juomaa. *** Jonkin ajan kuluttua vatsasi on aivan täysi. Myös kaverisi näyttää kylläiseltä. Olosi on hyvä ja rentoutunut. Istutte pizzeriassa vielä hetken nauttien kylmästä pehmiksestä ja makoisasta mansikkahillosta.

Alan laskea numeroita viidestä yhteen. Jokaisen numeron kohdalla tunnet olosi yhä paremmaksi ja virkeämmäksi. 5, 4, 3, 2, 1, voit avata silmäsi.

To 26.3.1998

PAINAVA KASSI (Lindh, Mielikuvaoppiminen, 45)

Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti. Ojenna molemmat kätesi eteen suoriksi. Kuvittele nyt, että nostan painavan nahkakassin oikean ranteesi kohdalle roikkumaan. Tunnet, että se alkaa painaa. *** Pidät käsiäsi suorassa. *** Kassi painaa. *** (Kun oppilaiden oikea käsi on selvästi alempana kuin vasen, heitä voidaan pyytää avaamaan silmänsä.)

MIELIKUVAMATKA MIELIPAikkaAN 1 (Oma sovelluksemme mielikuvarentoutuksesta)

Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti. Kuuntele rauhallista musiikkia ja unohda hetkeksi kaikki se, mitä ympärilläsi tapahtuu. *** Keskity nyt ajattelemaan jotain mieluista paikkaa, lempipaikkaasi, jossa on rauhallista. Se voi olla todellinen tai mielikuvituspaikka. Kuvittele itsesi turvalliseen mielipaikkaasi. *** Katsele rauhassa mielipaikkasi maisemia. Kuuntele ääniä, joita mielipaikkassasi kuuluu. Ja haistele tuoksuja. *** Asetu mielipaikkassasi sellaiseen asentoon, jossa voit rentoutua täysin. Hengitä rauhallisesti. Tunnet kuinka mielipaikkassasi vallitseva

Liite 9 (jatkuu)

hyvä ja rauhallinen olotila siirtyy sisällesi. Jokainen sisäänhengitys lisää hyvää oloa. Ja uloshengitysten mukana poistuvat kaikki huolet. *** Hyvä, rentoutunut olo kulkee kehossasi. Se täyttää myös mielesi. Sinulla on ihanan lämmin ja hyvä olla.*** Nauti rentoutuneesta olotilasta vielä hetken aikaa. *** Alan kohta laskemaan hitaasti numeroita viidestä yhteen. Jokaisen numeron kohdalla tunnet olosi yhä paremmaksi ja virkeämmäksi. Samalla siirryt mielipaikastasi takaisin tähän hetkeen. 5 olet rentoutunut, 4, 3, olet yhä virkeämpi, 2 olet täysin virkeä ja valmis oppimaan uusia asioita, 1 avaa silmäsi.

Ma 30.3.1998

FANTASIAMATKA HAVAIJILLE (Sovellus Lindhin (1983, 47) mielikuvarentou-
tuksesta)

Käy selinmakuulle ja ota hyvä, rento asento. Sulje silmäsi. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Älä anna vieressä olevan kaverin häiritä keskittymistä. *** Kuvitte-
le, että astut lentokoneeseen. Lentoemäntä ohjaa sinut paikallasi ikkunan
viereen. Kone rullaa. Turvavyöt ovat kiinnitettyinä. Kone nousee. *** Alapuolel-
lasi voit nähdä vihreät metsät, keltaiset pellot ja siniset järvet. Talot näyttävät
pieniltä. Matkasi suuntautuu kohti Havaijin saaria. Syöt hyvän aterian, nukut
välillä. *** Heräät ja allasi näet pilviä ja merta. Sitten alkaa näkyä kapea kaari
vaaleata hiekkarantaa. Näet myös korkeita vuoria. *** Kone alkaa laskeutua.
Pyörät ottavat maahan. Ovi aukeaa ja helteinen ilma tulvahtaa koneeseen.
Astut ulos, olet onnellinen, olet Havaijilla. *** Makaat rannalla. Tunnet kuinka
rentous ja rauhallisuus leviää varpaistasi jalkoihin, lantioon, vatsaan, selkään,
käsivarsiin ja sormiin sekä päähän. *** Lämmin veri virtaa suonissasi ja kuljet-
taa rentoutunutta olotilaa eteenpäin. Hengitä rauhallisesti ja syvään. Tunne
kuinka rentoudut.

Aika Havaijilla kuluu nopeasti. Pian on aika lähteä kotimatalle. *** Astut jälleen
lentokoneeseen, paluumatka voi alkaa. Tunnet, kuinka kone rullaa ja nousee
lentoon. Lepäät lennon aikana, hengität syvään ja rauhallisesti. Anna rennon
olon vaikuttaa.

Kone alkaa laskeutua. Lasken samalla hitaasti numeroita kymmenestä yhteen.
Jokaisen numeron kohdalla tunnet itsesi rentoutuneeksi ja alat virkistyä. 10, 9,
8, tunnet olevasi täysin rentoutunut, 7, 6, 5, tunnet olosi virkeämmäksi, 4, 3,
virkistyt yhä enemmän, 2, palaat jälleen rentoutuneena tähän luokkaan, tähän
hetkeen. 1, olet täysin virkeä. Voit avata silmäsi.

Ke 1.4. 1998

MIELIKUVAMATKA MIELIPAikkaAN 2 (Oma sovelluksemme mielikuvarentou-
tuksesta)

Istu mukavasti ja sulje silmäsi. Kuuntele rauhallista musiikkia ja hengitä syvään
pari kertaa. Keskity vain itseesi, älä anna minkään asian häiritä keskittymistäsi.
Kuvittele mielessäsi jotakin kaunista paikkaa, missä pystyt rentoutumaan
parhaiten ja missä sinun on hyvä olla. Mieti, missä mielipaikkasi sijaitsee, mieti

Liite 9 (jatkuu)

myös miltä mielipaikkasi näyttää. *** Hengitä rauhallisesti syvään kaksi kertaa. Tunnet olosi miellyttäväksi ja rauhalliseksi. *** Ajattele, miten matkustat mielipaikkaasi. *** Kun olet päässyt perille mielipaikkaasi, katsele ympärillesi. Nauti kaikessa rauhassa mielipaikkasi väreistä ja siitä ihanasta maisemasta, minkä näet.

Olet rauhassa mielipaikassasi. Huomaat, kuinka hiljainen ja hyvä olo sinulla on sisälläsi. Tunnet kuinka lämmin veri virtaa suonissasi ja kuljettaa rentoutunutta olotilaa eteenpäin. Keskity ajattelemaan käsivarsiasi. Vähitellen ne alkavat tuntua painavilta. Käsivartesi tuntuvat yhä painavammilta, et jaksa nostaa niitä. Myös jalkasi alkavat tuntua painavilta. Ne tuntuvat lyijynraskailta. Jalkasi tuntuvat niin raskailta, ettet jaksa nostaa niitä. Painontunne leviää käsistäsi ja jaloistasi koko kehoosi. Koko kehosi on hyvin painava ja rentoutunut. *** Hengitä rauhallisesti ja syvään. Tunne kuinka rentoudut.

Säilytä hyvä olo ja valmistaudu lähtemään pois mielipaikastasi. Lasken numeroita viidestä yhteen, minkä aikana matkustat takaisin tähän hetkeen, tähän paikkaan. 5 - 4 - 3 olosi on rauhallinen, mutta virkistynyt. 2 - 1 hengitä syvään ja venyttele hieman. Voit avata silmäsi.

To 2. 4. 1998, pe 3.4. 1998

LIHASRENTOUTUS 3 (Sovellus Schultzin autogeenisestä rentoutuksesta)

Sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti.

Olet rauhallinen.

Olet täysin rentoutunut.

Kättesi ovat täysin rentoutuneet.

Koko kehosi on rentoutunut.

Silmäsi ovat kiinni.

Olet täysin rauhallinen, mikään ei häiritse sinua.

Vähitellen käsivartesi alkavat tuntua painavilta.

Oikea käsivartesi on painava, se on lyijynraskas.

Koko oikea kätesi on hyvin painava.

Olet täysin rauhallinen.

Vasen kätesi tuntuu painavalta.

Vasen kätesi on lyijynraskas.

Molemmat kätesi ovat painavia, et pysty nostamaan niitä.

Olet täysin rauhallinen, olet täysin rentoutunut.

Jalkasi alkavat tuntua painavilta.

Jalkasi ovat lyijynraskaat.

Koko kehosi on rentoutunut, kätesi ja jalkasi ovat hyvin painavat.

Tunnet, miten veri alkaa kiertää.

Veresi kiertää hartioilta sormenpäihin asti.

Veri lämmittää oikeata käsivarttasi.

Kättesi tuntuu miellyttävän lämpimältä.

Oikea kätesi on painava ja miellyttävän lämmin.

Liite 9 (jatkuu)

Tunnet veren kiertävän oikeassa käsivarressasi hartiasta sormiin asti.
Myös vasen kätesi tuntuu miellyttävän lämpimältä.
Kiertävä veri lämmittää myös jalkojasi.
Tunnet lämmön leviävän ylhäältä alas polviin ja varpasiin saakka.
Jalkasi tuntuvat painavilta ja lämpimiltä.

Molemmat kätesi ja jalkasi tuntuvat miellyttävän lämpimiltä.

Sydämesi lyö rauhallisesti ja rytmisesti.
Sydän pumppaa verta koko kehoosi.
Sydämen seudulla tuntuu miellyttävältä.
Sydän lyö rauhallisesti ja voimakkaasti.

Hengität hyvin.
Tunnet olosi hyväksi ja vapaaksi.
Tunnet miten säännöllinen hengityksesi virkistää sinua.
Vapaa hengitys virkistää sinua.

Lämpö leviää sydämen tienoilta vatsasi alueelle.
Tunnet lämpöä vatsassasi.
Koko kehosi tuntuu miellyttävän lämpimältä.

Pääsi lepää vapaasti lattiaa vasten.
Pääsi on täysin rentoutunut.
Otsasi on viileä.
Ajatuksesi ovat rentoutuneet.
Ajatuksesi ovat kristallinkirkkaita.
Pääsi on raikas kuin vuoristopuro.
Olet täysin rauhallinen.
Olet täysin rentoutunut.

Jännitä kätesi, purista ne nyrkkiin, koukista käsivartesi, vedä syvään henkeä ja puhalla se ulos. Rentouta kädet, avaa silmäsi ja nouse hitaasti istumaan.

Ma 6.4. 1998

LIHASRENTOUTUS 2 (Sarin sovellus autogeenisestä rentoutuksesta)
Kuuntele musiikkia ja anna sen rauhoittaa sinut. Unohda hetkeksi todellisuus ja kaikki se mitä ympärilläsi tapahtuu. Keskity hengittämään rauhallisesti ja tuottamaan itsellesi rentoutunut olotila.

Keskity nyt ajattelemaan hartioitasi. Anna olkapäitten levätä alustaa vasten aivan rentoina. Myös käsivarret lepäävät rentoina alustaa vasten. Anna lämmöntunteen vallata sormesi ja käsivartesi. Rentouta seuraavaksi selkäsi. Anna selän painua painavana alustaa vasten. Hengitä rauhallisesti ja rentouta myös vatsan alue. Anna vatsan kohota ja laskea vapaasti hengityksesi mukana. Nyt selkä ja vatsa tuntuvat miellyttävän lämpimiltä.

Liite 9 (jatkuu)

Hyvä olo siirtyy pikkuhiljaa lantion alueelle ja jalkoihin. Ajattele ensin oikeata jalkaasi. Anna oikean jalan rentoutua lantiosta varpasiin saakka. Tunnet oikean jalkasi lepäävän painavana alustaa vasten. Ajattele nyt vasenta jalkaasi lantiosta varpasiin saakka. Anna painontunteen siirtyä myös vasempaan jalkaasi. Molemmat jalkasi lepäävät täysin rentoutuneina.

Ajattele seuraavaksi niskaasi. Anna niskan rentoutua ja päästä kaikki jännitys pois. Rentoutunut niska johdattaa koko pään rentoutumaan. Pääsi tuntuu painavalta, mutta ajatuksesi ovat silti kirkaat. Kaikki kasvojesi alueet rentoutuvat. Silmäluomet lepäävät kevyesti silmien verhona. Rentoutuneet huulet ovat hieman raollaan. Suussa oleva kieli on aivan velto. Hengitys kulkee rauhallisesti ja vapaasti rentoutuneen nenän sieraimien kautta. Kasvojen pienet lihakset otsassa ja poskissa ovat rentoina.

Tunnet koko kehosi lepäävän rentoutuneena ja rauhallisena. Samalla keräät itseesi uutta voimaa oppimista varten. Tunnet kuinka jokainen rauhallinen sisäänhengitys tuo aivoihisi energiaa. Jokainen sisäänhengitys kirkastaa ja virkistää aivojasi ja ajattelusi yhä enemmän. Alat vähitellen olla täynnä energiaa ja intoa oppimaan uusia asioita.

Tunnet piristyväsi ja herätät kehosi jännittämällä kaikkia lihaksia yhtä aikaa. Jännitä lihaksiasi nyt- ja rentouta ne uudelleen. Purista sormet nyrkkiin, koukista kädet, vedä syvään henkeä ja puhalla se ulos. Avaa varovasti silmät ja nouse hitaasti istumaan.

Ti 7. 4. 1998

LIHASRENTOUTUS 3 (Satun sovellus mielikuvarentoutuksesta ja autogeenisestä rentoutuksesta)

Sulje silmäsi, hengitä syvään ja rauhallisesti.

Keskity vain itseesi, älä anna minkään asian häiritä keskittymistäsi.

Kuvittele, että olet telttaretkellä metsässä.

Aurinko on juuri nousemassa.

Ilma lämpenee.

Katsele ympärilläsi olevaa kaunista maisemaa.

Näet miten auringonsäteet leikkivät puiden oksilla.

Katsele kauniita värejä ympärilläsi. Nauti metsän rauhasta.

Asetu nyt teltan lähelle paikkaan, jossa pystyt lepäämään rauhassa.

Ota hyvä asento ja hengitä pari kertaa syvään.

Sinulla on miellyttävän lämmin ja rento olo.

Tunnet, kuinka metsässä vallitseva hyvä ja rauhallinen olotila siirtyy sisällesi. Jokaisen sisäänhengityksen aikana lihaksissasi olevat jännitykset laukeavat ja kehosi rentoutuu. Jokaisen uloshengityksen mukana häiritsevät ajatukset poistuvat mielestäsi ja ajatuksesi kirkastuvat.

Tunnet, miten auringonsäde lämmittää kasvojesi.

Kasvojesi lihakset ovat aivan rentoina.
 Otsasi on aivan sileä.
 Ajatuksesi ovat kirkkaat.
 Auringonsäde lämmittää koko kehoasi.
 Kätesi lepäävät rentoina ja jalkasi painuvat rentoina maata vasten.
 Sinun on hyvä olla.

Hengität hyvin ja säännöllisesti.
 Tunnet olosi hyväksi ja vapaaksi.
 Laita nyt toinen kätesi varovasti vatsasi päälle.
 Hengitä normaalisti ja tunne miten kätesi liikkuu rauhallisesti ylös ja alas.
 Kun hengität sisään, kätesi nousee ylös.
 Kun hengität ulos, kätesi laskeutuu.
 Hengitä rauhassa ja tunne kätesi liike.
 Olosi on hyvä ja rentoutunut.
 Voit halutessasi laskea käden vierellesi.

Ota syvään henkeä ja päästä hengitys ulos hitaasti suun kautta.
 Huomaa kuinka rentoutunut olet.
 Huomaa kuinka hyvä olo sisälläsi on.
 (Voit halutessasi taas ottaa syvään henkeä ja päästää hengityksen ulos hitaasti suun kautta.)

Voit vielä hetken nauttia metsän ihanista maisemista.
 Säilytä rentoutunut ja virkistynyt olotilasi.

Lasken numeroita viidestä yhteen.
 Jokaisen numeron kohdalla tunnet olosi rentoutuneeksi ja virkeämmäksi.
 5- katsot vielä hetken teltan ympärillä olevaa maisemaa, valmistaudut palamaan takaisin tähän hetkeen, tähän tilaan.
 4- tunnet olosi virkistäytyneeksi ja rennoksi
 3- ajatuksesi ovat kirkkaat
 2- olet rentoutunut ja rauhallinen
 1- olet virkistäytynyt ja täynnä energiaa opiskella uusia asioita

Voit nyt avata silmäsi. Venytele hieman ja palaa rauhallisesti omalle paikallesi.

Ke 8. 4. 1998

LASTEN PROGRESSIIVINEN RENTOUTUSOHJELMA KASETILTA (Jarmo Liukkonen)

Käy selinmakuulle tai ota miellyttävä istuma-asento. Kuuntele hetki musiikkia ja anna mielesi rauhoittua. (pan-huilumusiikkia muutama minuutti) Ensin koitamme tunnistaa rennon ja jännittyneen lihaksen eron. Siirrä koko ajattelusi vasempaan käteesi. Aisti sen painavuus. Jännitä nyt vasenta kättäsi niin lujaa kuin mahdollista. Pidä jännitystä *** ja päästä käsi rennoksi ja painavaksi.

Liite 9 (jatkuu)

Ajattele nyt oikeaa kättäsi. Jännitä oikea kätesi voimakkaasti nyrkkiin. Pidä jännitystä *** ja päästä käsi rennoksi ja painavaksi. Anna käsien ja sormien levätä täysin velttoina ja painavina lattiaa vasten. *** Ajattele nyt jalkojasi. Keskity molempiin jalkoihin. Jännitä jalkojasi niin kovaa kuin mahdollista. Jännitä. *** ja päästä jalat painaviksi ja rennoiksi. Koita aistia rennon ja jännittyneen lihaksen ero.

Ajattele kaulaa ja päätäsi. Anna niiden levätä painavina ja rentoina. *** Keskity koko vartaloon ja kaikkiin lihaksiin. Jännitä nyt koko vartalo täysin jäykäksi kuin tukki. Pidä jännitystä vielä *** ja päästä vartalosi painavaksi, rennoksi ja tunne kuinka painavuus ja rentous leviävät koko vartaloon. *** Lepää hetki.

Ajattele hengitystäsi. Hengitä rauhallisesti ja tasaisesti. Vedä ilma sisään vatsaan asti ja anna ilman valua rauhallisesti ulos. Jokainen uloshengitys vie sinut syvempään ja mukavampaan olotilaan. Hengitä sisään ja ulos, rauhallisesti ja tasaisesti. *** Jokaisella uloshengityksellä rentouden tunne lisääntyy. *** Tunnet olosi vapaaksi ja rentoutuneeksi. Voit levätä vartalo painavana ja mieli vapaana. (n. 5 minuutin tauko)

Kun vähän ajan päästä alat herätä, tunnet itsesi levänneeksi ja olosi miellyttäväksi. *** Ja nyt heräämme pikku hiljaa puristamalla käsiä nyrkkiin kaksi kertaa. Voit venyttää vartalosi ja avata silmäsi. Olet nyt täysin hereillä ja tunnet olosi miellyttäväksi ja kevyeksi.

To 9.4. 1998

PIKAKIRJE (Belknap 1994, 27)

Istu mukavasti ja sulje silmäsi.

Kuvittele, että olet yksin olohuoneessa.

Postinkantaja on tulossa teille päin.

Kuuntele hänen askeliaan portaissa.

Kuulet hänen pudottavan kirjeitä postiluukusta.

Näet hänen kävelevän pois.

Mene hakemaan posti.

Siellä on sinulle osoitettu pikakirje.

Istuudu ja avaa se.

Huomaa, miltä sinusta tuntuu juuri nyt.

Kirjeessä on sinulle oikein hyviä uutisia.

Siellä on ihana yllätys.

Jotain erityistä tapahtuu aivan pian.

Ota selvää mitä se on.

Miltä sinusta tuntuu?

Hengitä syvään ja avaa silmäsi hyvin hitaasti.

Kerro kaverillesi tuntemuksiasi.

Ke 15.4. 1998

ELÄIMEN POIKANEN (Belknap 1994, 32)

Istu mukavasti ja sulje silmäsi.

Kuvittele, että olet niityn reunalla.

Huomaa mitä siellä kasvaa *** katso, onko siellä mitään liikettä.

Näet eläimen poikasen tulevan ulos pensaikosta.

Se alkaa kävellä sinua kohti.

Se näyttää kesyltä ja ystävälliseltä.

Katso, minkä värinen se on *** katso, minkä kokoinen se on.

Seuraa sitä, kun se liikkuu hyvin hitaasti sinua kohti.

Ojenna kätesi ja toivota se tervetulleeksi.

Tunne sen pehmeä kuono sormiasi vasten.

Löydät taskustasi sille jotain syötävää.

Kosketa sitä *** taputa sitä *** tunne sen pehmeä, lämmin turkki.

Miltä tuntuu saada uusi ystävä?

Tämä eläin on hyvin viisas.

Se tietää metsästä hyvin paljon *** se tietää elämästä hyvin paljon.

Se haluaa kertoa sinulle jotain tärkeää sinusta.

Kuuntele mitä se sanoo.

Kysy siltä jotain itsestäsi.

Kuuntele sitten sen vastaus.

Muista *** tämä eläin on hyvin viisas.

To 16.4. 1998

PROGRESSIIVINEN LIHASRENTOUTUS KASETILTA

Asetu mukavaan asentoon selinmakuulle, laita pieni tyyny pään ja niskan alle ja toinen tyyny polvien alle ja kuuntele ohjeitani. Aluksi kerron mitä rentoutuminen merkitsee. Rentoutusharjoituksen avulla voit oppia tuntemaan kehosi lihakset. Opit jännittämään eri lihaksia tahtosi mukaan ja sitten myös rentouttamaan ne. Vähitellen opit rentouttamaan kaikki kehosi lihakset samanaikaisesti. Kun lihas on rentoutunut, se on täydessä levossa. Kun koko lihaksistosi rentoutuu samanaikaisesti, on koko kehosi levossa. Ja täydellistä ruumiillista rentoutumista seuraa henkinen rentoutuminen ja lepo.

Olet jo valmiiksi hyvässä, mukavassa asennossa selinmakuulla ja sinun on hyvä ja miellyttävä olla. Hengitä kolme kertaa rauhallisesti ja syvään ja anna kolmannella hengityksellä silmäluomien painua pehmeästi, laiskasti kiinni. Olosi on miellyttävä ja mukava. Sinun on hyvä olla.

Anna nyt huomiosi siirtyä jalkoihisi. Tunnet missä asennossa jalkasi ovat ja miten painavilta ne tuntuvat. Taivuta jalkaterät hitaasti nilkoista niin, että

Liite 9 (jatkuu)

varpaat osoittavat ylös kattoon. Tunnet miten lihakset jännittyvät ja päästä jalat rennoiksi.

Jännitä vielä uudelleen ja päästä rennoiksi. Tunnethan eron jännityksen ja rentoutuksen välillä. Paina kantapäät alustaan. Tunnet jännityksen jaloissa jopa selässä. Ja päästä rennoiksi. Paina vielä kantapäät alustaan ja päästä rennoiksi. Ojenna polvet suoriksi ja paina polvitaiteita tyynyä vasten. Tunnet jännityksen reisilihaksissa. Ja päästä rennoiksi. Jännitä polvet vielä kerran ja anna rentoutua. Purista sitten pakarat yhteen ja huomaat että jännitys tuntuu myös reisi- ja vatsalihaksissa. Päästä rennoiksi. Ja huomaat miten koko kehosi rentoutuu. Jännitä pakarat vielä uudelleen ja anna rentoutua.

Anna nyt huomiosi siirtyä vatsaasi ja huomaat miten vatsa liikkuu hengityksen tahdissa. Jännitä vatsalihakset painamalla selkä alustaan ja vetämällä vatsaa sisään kohti selkärankaa. Tunnet jännityksen vatsalihaksissa ja huomaat miten tämä jännitys vaikuttaa hengitykseenkin. Päästä rennoiksi. Jännitä vatsa vielä uudelleen. Päästä ihan rennoksi. Hengitä taas syvään ja anna uloshengityksen tapahtua aivan itsestään. Anna vatsalihasten levätä pehmeinä ja rentoina. Tunnet miten vatsalihaksesi liikkuvat taas hengityksesi mukana. Tunnet myös miten jalkasi lepäävät rentoina ja painavina alustaa vasten.

Anna huomiosi siirtyä nyt käsiin. Tunne missä asennossa käsivartesi lepäävät ja miten painavilta ne tuntuvat. Taivuta kädet ranteista ylöspäin niin, että sormet osoittavat ylös kattoon. Kuuntele missä tunnet jännityksen, missä ovat lihakset jotka aikaansaavat tämän liikkeen. Anna käsien pudota alas ja anna kaikkien lihasten rentoutua. Taivuta kädet vielä uudelleen ranteista ylöspäin ja päästä rennoiksi. Paina kädet ja käsivarret alustaa vasten. Älä paina liian voimakkaasti. Huomaat miten pieninkin jännitys tuntuu selvästi. Ja anna rentoutua. Huomaathan eron rentoutumisen ja jännityksen välillä. Jännitä vielä kerran ja päästä rennoiksi. Kohota olkapäitä ylös kohti korvia ja pudota rentoina alas. Kohota vielä olkapäät ylös, mutta tällä kertaa vain puoliksi niin voimakkaasti kuin äsken. Huomaat silti jännityksen selvästi. Anna olkapäiden pudota alas ja päästä lihakset täysin rennoiksi. Tunnet miten kädet, käsivarret ja olkapäät lepäävät täysin rentoina.

Anna huomiosi siirtyä nyt kaulaan, niskaan ja päähän. Aloita niskalihaksista. Jännitä niska painamalla päätä varovaisesti tyynyä vasten. Älä jännitä liian voimakkaasti. Päästä rennoksi. Ja vielä sama jännitys. Ehkä huomaat, että jännitys tuntuu selässä ja päässä. Ja päästä rennoksi. Jännitä sitten kaulalihakset. Vedä leukaa hitaasti alas kohti rintaa, mutta älä nosta päätä alustasta. Päästä rennoksi. Jännitä vielä kaulaa ja huomaat miten tämäkin jännitys vaikuttaa hengitykseen. Ja anna rentoutua. Pure nyt hampaat tiukasti yhteen. Huomaa jännitys ohimoissa asti. Ja anna sitten leuan pudota rennosti alas. Päästä lihakset ihan rennoiksi. Pure vielä hampaat yhteen ja rennoiksi. Jännitä sitten koko kasvot. Rypistä otsa, nyrpistä nenä, purista huulet yhteen. Jännitä kaikkia kasvojen lihaksia. Anna kasvojen rentoutua. Tunne miltä rentoutuminen tuntuu juuri niissä lihaksissa, joita äsken jännitit. Jännitä vielä kerran ja anna

Liite 9 (jatkuu)

rentoutua. Silmiäsi avaamatta kohota nyt kulmakarvat ylös ja avaa suusi niin suureksi kuin voit. Ja päästä rennoksi. Tee vielä sama jännitys ja anna rentoutua. Päästä kasvot nyt täydelliseen lepoon. Otsa on sileä. Silmäluomet kevyesti suljetut ja leuka valuu rentona alas niin, että huulien väliin jää pieni, huomaamaton rako. Kieli lepää rentona alahampaita vasten. Nielu, kurkunpää ja äänihuulet rennot. Koko kasvot rennot, pehmeät ja levossa. Myös niskan ja kaulan lihakset rennot, pehmeät. Ajatuksesi ovat vain rentoutumisessa. Anna ajatustesi kiertää kehon osasta toiseen ja tunnustella ovatko kaikki lihakset rentoutuneet. Hengityksesi on rauhallista ja vapaata. Ja jokaisella hengityksellä koko kehosi painuu hieman syvemmälle rentoutuen. Mitä rennommaksi tulet, sen enemmän rentoudut ja sitä painavammaksi tulee kehosi ja sitä pehmeämmäksi lihaksesi. Olosi on mukava, rauhallinen, levollinen. Mikään ei häiritse sinua. Ajatuksesi ovat keskittyneet täysin rentoutumiseen. Lihasten rentoutuminen lisää rauhallista hyvänolosi tunnetta. Tunnet olosi turvalliseksi, varmaksi, rauhalliseksi ja levolliseksi. Olet täysin rentona. Olosi on hyvä. Olet täysin rentona. Olosi on hyvä. Nyt lopetan joksikin aikaan puhumisen. Hiljaisuuden aikana etenet syvemmälle hyvään, miellyttävään rentoutumisen tilaan. Tilaan, jossa lepää ja rentoudut. Jälkeenpäin, kun olet täysin valveilla, tunnet olosi virkeäksi, olet saanut uusia voimia.

Olet täysin rentona. Olosi on hyvä, mutta nyt on aika herätä toimintaan. Tunne kätesi ja jalkasi. Alat jälleen liikutella niitä toimintaan, aktiivisuuteen. Pöyrittele jalkateriä molempiin suuntiin. Liikuttele sormiasi, käsivarsiasi. Ja vie käsivarret vielä pään taakse lattiaan. Pehmeästi venytellen, kiskotellen, haukotellenkin, jos haukottaa, herättelet vartalon lihakset. Ja kun tuot käsivartesi takaisin vartalon viereen, hengitä kolme kertaa rauhallisesti ja syvään. Kolmannella hengityksellä avaat silmäsi auki, avaat silmäsi auki. Käänny vielä kyljellesi ja vähän aikaa kyljellä leväytyäsi autat sitten kyynärpään avulla itsesi istumaan. Istu vielä vähän aikaa kaikessa rauhassa, että totut pystyyn asentoon ja vasta sen jälkeen lähdet liikkeelle. Olet virkistynyt. Olet saanut uutta voimaa.

Pe 17.4. 1998

HIRVIÖNAAMARI (Belknap, 1994, 11)

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.

Nauti kasvojesi täydellisestä rentoutumisesta.

Voit avata silmäsi.

PIRTELÖ (Belknap 1994, 20)

Seiso mukavassa haara-asennossa.

Ajattele lempipirtelöäsi.

Kuvittele, että olet tehosekoitin.

Kuvittele, että sinulla on lasi maitoa toisessa kädessäsi.

Kaada maito sisään päässäsi olevasta aukosta.

Lisää sitten toisella kädellä vaniljaa.

Laita vielä muutama viipale lempihedelmiäsi ja lisää lusikallinen kylmää jäätelöä.

Laita sitten kahdella toisen kätesi sormella töpseli seinään.

Paina toisen kätesi peukalolla vatsassasi olevaa nappia.

Ja SEKOITA!

Tunne miten kaikki ainekset sekoittuvat keskenään.

Sekoita oikein hyvin, kunnes pirtelö on kermaista ja pehmeää.

Ääntelehdi kuin tehosekoitin.

Kun pirtelö on valmis, pysäytä kone.

Kuvittele, miten juot täyden, kylmän lasillisen erikoisherkuasi.

Tarjota sitä myös ystävällesi.

Ma 20.4. 1998

VALTAMERI (Belknap 1994, 30)

Istu mukavasti ja sulje silmäsi.

Päästä jännitys poskistasi ja leuastasi.

Rentouta myös olkapääsi ja kyynärpäätäsi.

Kuvittele, että on kesä ja olet meren rannalla. (pitkä tauko)

Tunne lämmin auringonpaiste kasvoillasi.

Ilmassa tuoksuu meren suola.

Maista suolaa huulillasi.

Tunne viileä merituuli ihollasi.

Kuuntele omaa hengitystäsi.

Kun hengität sisään, näet aaltojen tulevan kohti.

Kun hengität ulos, kuulet aaltojen valuvan mereen.

Tunne, miten hengityksesi lainehtii meren tahtiin.

Tunne aaltojen rytmi.

Anna auringonpaisteen imeytyä ihoosi.

Ole rauhassa aaltojen kanssa.

Ole rauhassa oman hengityksesi kanssa.

Nauti hyvästä olostasi vielä hetken aikaa.

Voit nyt avata hitaasti silmäsi.

Liite 10: Esimerkkitaulukko kyselyn vastausten luokittelusta

TYTÖT: RENTOUTUSTA KOULUSSA				
	Kannattaisiko mielestäsi koulussa olla säännöllisesti rentoutusta? Kysely 1	Kannattaisiko mielestäsi koulussa olla säännöllisesti rentoutusta? Kysely 2	Haluaisitko, että koulussa olisi rauhoittumista tai virkistymishetkiä esim. rentoutuksen muodossa? Kysely 3	Muita huomioita
Ada	Ei, se olisi ärsyttävää.	Kyllä, koska rentoutukset ovat hauskoja.	Kyllä, koska ne ovat kivoja.	
Birgitta	Kyllä, se on kivaa.	Ei, siihen voi kyllästyä.	Kyllä, ne on kivoja.	ks. haast.
Camilla	Kyllä.	Kyllä, ne on kivoja.	Kyllä, on kivaa rentoutua.	ks. haast.
Doris	Kyllä, no siksi, että luokassa olisi mukavampaa.	Kyllä, tulisi niin rauhallista ja mukavaa.	Kyllä, se olisi kivaa ja siinä menisi aikaa.	ks. haast.
Edit	Kyllä, kaikki rauhoittuisivat.	Kyllä, kaikki rentoutuisivat kovan rasituksen (liikkatunnin) jälkeen.	Kyllä, tunteja kuluisi ja se olisi hauskaa.	
Fanny	Ei, koska en halua.	Ei, se ei olisi kivaa, jos päivässä olisi aina yhden kerran rentoutusta.	En.	Ei haastateltu!!

Liite 11: Oppilaiden käsityksiä keskittymisestä

Ennen rentoutusjaksoa suurin osa oppilaista määritteli keskittymisen olevan hiljaa olemista, kuuntelemista tai keskittymistä työhön. Muutaman oppilaan mielestä se oli miettimistä, valmistautumista tai sitä, ettei luokassa meluta tai häiritä toisia. Keskittymisen sanottiin olevan myös sitä, että *“kaikki on hiljaa ja voi miettiä mitä rupeaa tekemään”*. Yhden oppilaan mukaan keskittyminen on *“rentoutumista ja rauhoittumista”*, toisen mielestä *“julmaa”*. Kaksi oppilasta ei osannut määritellä mitä keskittyminen on.

Oppilailta pyydettiin arvioimaan keskittymistään kysymyksellä: *“Osaatko mielestäsi keskittyä? Perustele.”*. Lähes kaikki oppilaat (20/23) osasivat mielestään keskittyä. Yleisimpiä perusteluja olivat: *“en melua koko ajan, en häiritse muita”*. Muutamat olivat oppineet keskittymään esimerkiksi harrastusten kautta, jolloin keskittymisen koettiin olevan helppoa. Eräs oppilas keskittyi mielestään hyvin, sillä *“muuten ei opi, jos ei keskity”*. Kukaan oppilasta ei vastannut kieltävästi kysymykseen, mutta kolme oppilasta ei osannut valita kumpaakaan vastausvaihtoehtoa. He kirjoittivat kuitenkin perusteluja: *“jos joskus tykkään jostakin koulussa, keskityn, mutta jos en pidä, niin on vaikeaa keskittyä; en tiedä, joku muu voisi vastata tähän kysymykseen paremmin; kyllä ja en”*.

Lisäksi oppilailta kysyttiin: *“Millainen olet, kun teet jotain keskittyneesti?”*. Yli puolet (13/23) oppilaista vastasivat olevansa hiljaisia ja muutama oppilas rauhallisia ollessaan keskittyneitä. Muita kuvailuja oli mm. *“olen ihan hiljaa ja en kuuntele tai en tajua mitä edessäni vaikka tapahtuu; nojaan kynään leuallani ja kurtistan kulmiani; ehkä vähän vakava ja ettei muut asiat kiinnosta; totinen minä”*. Kolme oppilasta ei osannut vastata tähän kysymykseen.

Liite 12: Oppilaiden itsenäinen rentoutusharjoittelu jakson jälkeen

Tiedustelimme kolmannessa kyselyssä, olivatko oppilaat rentoutuneet jakson jälkeen. Suurin osa oppilaista (19/23) ei ollut tehnyt rentoutusharjoituksia rentoutusjakson jälkeisenä kuukautena. Heillä ei ollut ollut aikaa tai rentoutus ei ollut tullut mieleen. Osa oppilaista ei ollut muistanut koko rentoutusharjoituksia, ja osaa ei ollut huvittanut tehdä niitä. Yksi oppilas ei ollut tehnyt niitä sen vuoksi, että hän oli ollut muutenkin rento. Viisi oppilasta ei osannut sanoa syytä siihen, miksi ei ollut tehnyt rentoutusharjoituksia. Neljä oppilasta oli kokeillut rentoutusharjoituksia koulun ulkopuolella. Kaksi oli tehnyt niitä siksi, koska he olivat heistä kivoja. Molemmat olivat tehneet harjoituksia iltaisin kotona. Yksi oppilas oli tehnyt niitä huvikseen omassa huoneessaan. Yksi oppilas oli rentoutunut, koska hänellä oli ollut kovia paineita maalivahtina. Hän oli kokeillut rentoutusta kotona ja jäähallilla.

Tutkimustulos osoittaa, että suurin osa neljäsluokkalaisista tarvitsee ohjausta rentoutumisharjoituksen toteuttamiseksi. Tuloksesta päätellen neljän viikon mittainen rentoutusjakso koulussa ei vielä takaa edellytyksiä oppilaan itsenäiselle rentoutumiselle.

Nimi paikan tän on Rauhala, missä kiirettä ei pidetä.

Roiskia ei tiedetä eikä tunneta.

Kaikki Rauhalassa hyvin on ja pellot, aukeat, ne kaikki kauniita on.

Pellot kuultaa keltaista ja kukkia kaikkialla on.

Aukeat kauneista kukista täyttyy.

Voi tätä kauneutta, voi tätä kauneutta.

Nimi tekijän: Simo (9 v.)