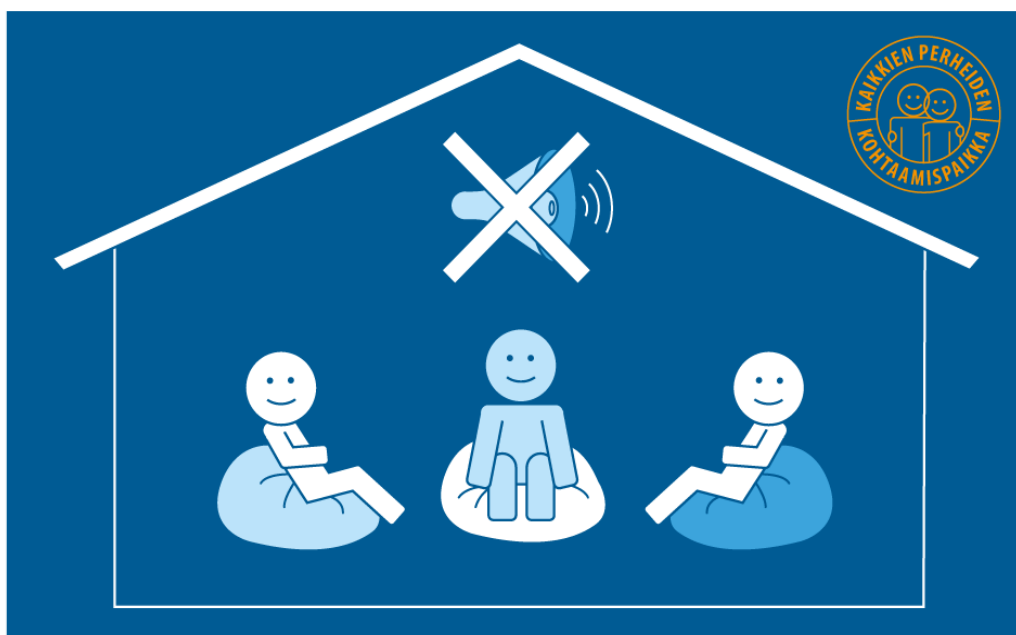




Opas rauhallisen tilan käyttäjälle

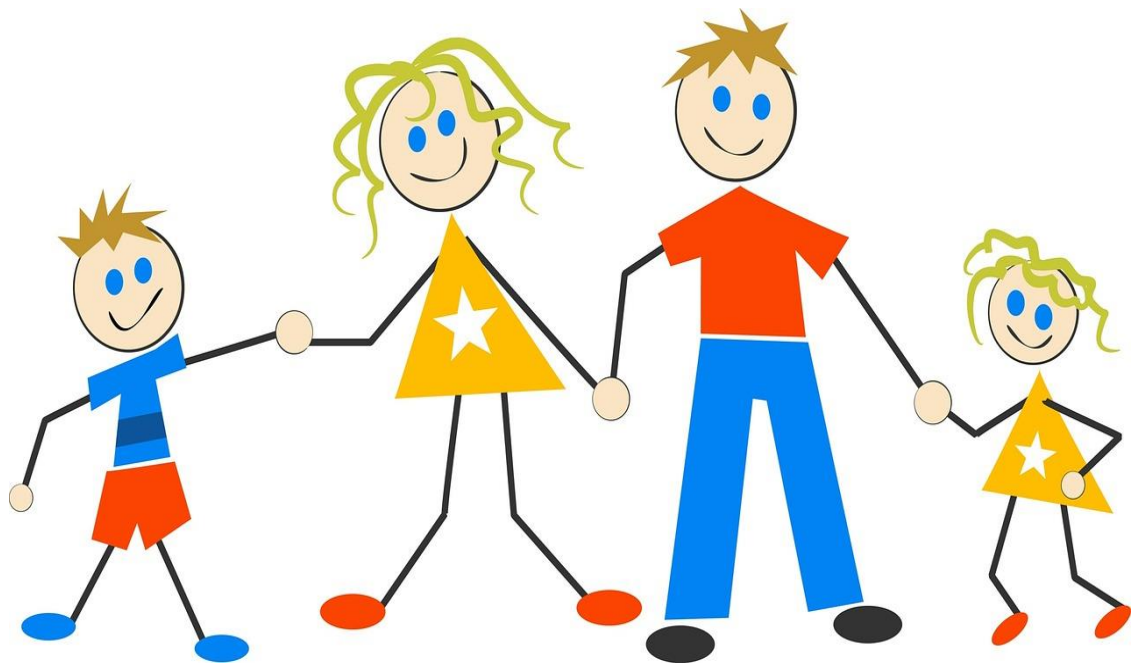
Kuopion Perheentalolla



LASTU

-PROJEKTI 2016–2018





Televisio, radio, kännykkä pauhaa.

Kaikki huutaa, ei saa rauhaa.

Olet jojo, juna, sukkula,

kellon perässä juokseva.

Etsi avain hiljaisuuteen, muista myöskin levätä.

Tartu kiinni tilaisuuteen olla vain ja kuunnella.

(papunet.net)

Rauhallinen tila

Kuopion Perheentalon rauhallinen tila on huone, jossa aistiärsykykeitä on vähennetty. Se ei tarkoita täysin aistiärsykykeetöntä tilaa. Tila on pääväriltään harmaa ja sen valaistus on hämäämpi kuin muualla Perheentalolla.

Tilasta löytyvillä aistimateriaaleilla saa aikaan hauskoja aisteja stimuloivia leikkiä tai rauhoittavia rentoutuksia. Tilassa on lupa oleskella ja rentoutua. Rauhallista tilaa voi käyttää myös perheiden kohtaamispaikkana ja yhdessäoloon. Lisäksi siellä voi syöttää lasta ja osallistua ohjattuihin leikkihetkiin.

Rauhallinen tila on jokaisen Perheentalolla vierailevan käytössä. Käytä rohkeasti rauhallista tilaa, jos sinä tai lapsesi aistitte liikaa ääniä tai muita ärsykykeitä. Oven voi laittaa tarvittaessa kiinni.

Opas antaa ohjeita ja ideoita rauhallisen tilan käyttöön. Näitä ohjeita voi hyödyntää hyvin myös kotona. Oppaan rentoutusharjoitukset pohjautuvat Neuvokasperheen harjoituksiin, joita on muokattu Perheentalon tarpeisiin.

Kuvakortteja lapsen ohjeistamiseen löytyy tilan kaapista ja Kaikkien perheiden kohtaamispaikka -sivustolta.

Tervetuloa Perheentalon rauhalliseen tilaan!

Ohjeita tilan käyttämiseen

Käytössäsi on kaikki tilasta löytyvä materiaali. Materiaalin löydät tästä kaapista.



Sulje ovi ja laita verhot kiinni. Pimennysverhoilla saat tilan pimeäksi.

Himmennä valoja sopivaksi. Useista tilan valaisimista voitte valita mieleisenne valon päälle. Käytössä on laavalamppu, tähtitaivasvalot, erilaiset valosarjat ja led-valaisimet, valopallot ja -tikut, taskulamput, Mathmos-diaheitin sekä kilpikonna- ja leppäkerttuvalaisin.

Voitte kuunnella rauhallista musiikkia tai ääniä käyttämällä rauhallisen tilan cd-soitinta tai lpadia. Tilan CD-levyiltä löytyy äänitteitä, äänikirjoja, rentoutusharjoitteita ja lasten mindfulness-levy. Voit myös **lukea** lapselle **satukirjaa**. Tilasta löytyy useita kirjoja, mm. satuhieronta-kirja.

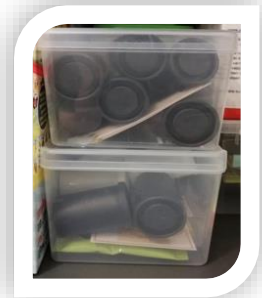
Häiritsevät äänet saa pois käyttämällä rauhallisessa tilassa olevia kuulosuojaimia.

Auta lasta löytämään hyvä asento. Käytössä on nojatuoli, säkkituoleja, tyynyjä, patjoja, peittoja, vilttejä ja tasapainolautoja. Tilasta löytyy myös lasten telta tai tee tyyny- ja peittokasa, johon lapsi voi kaivautua. Kotona käy hyvin myös pahvilaatikko.

Kokeile kääriä lapsi peiton sisään tai kahden tyynyn tai patjan väliin. Näin lapsi saa rauhoittavia syväpainetuntoaistimuksia.

Auta lasta rauhoittumaan keinuttamalla hiljalleen lakanalla. Tämä harjoittaa lapsen tasapaino- ja liikeaistia.

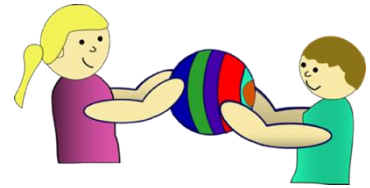
Haistelkaa yhdessä rauhoittavia tuoksuja tuoksupurkeista (filmirullapurkit).



Kokeile hieroa lasta rauhallisesta tilasta löytyvillä hierontamateriaaleilla. Hieronta ja kosketus vapauttaa kehoon rentouttavaa mielihyvähormonia. Kuljeta lapsen keholla esimerkiksi maalaustelaa tai pientä palloa. Siveltimellä voi sivellä lapsen kasvoja, käsiä ja jalkoja. Perusrasvalla voi hieroa kädet ja jalat.

Paini lapsen kanssa leikkimielisesti. Työntäminen käsillä, selällä ja päällä vaikuttaa rauhoittavasti.

Pelaa lapsen kanssa. Tilasta löytyy mm. tunnustelu- ja tuoksumuistipeli, tarrapallo- ja äänilotto.



Leikkikää yhdessä. Hypelkää vuorolaukka-askelin tai pompikkaa jumppamatoilla. Matkikaa toistenne ilmeitä.

Kokeile lapsen kanssa erilaisia rentoutusharjoituksia. Harjoituksissa lapsi voi istua, olla sylissä tai makuulla. Harjoitusten avulla opetellaan rauhoittumaan havainnoimalla hengitystä ja kehon tuntemuksia. Viltin tai peiton avulla lapsi pysyy lämpimänä harjoituksen aikana. Painavaa peittoa voi käyttää apuna rauhoittamaan ja rentouttamaan lasta. Perheentalolta löytyy kaksi painotuotetta lapsille; painokoirat Mauri ja Täplä.

Linkkejä rentoutusvideoihin:

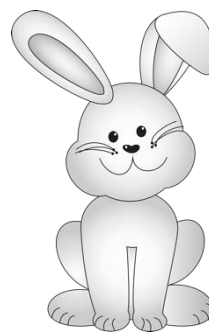
- <https://oivamieli.fi/dashboard.php>
- <https://neuvokasperhe.fi/sites/default/files/Rentoutus%20lapselleUusi.pdf>
- <https://neuvokasperhe.fi/perhearki/mindfulness-harjoitus-lapselle-ja-aikuiselle>
- <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-tehtavat/taran-tarina---animaatio-lapsille-kehon-ja-mielen-vahvistamiseen>

Perusrentoutusharjoitus (soveltuu alle kouluikäiselle):

Valitse lapselle mieluisa alusta. Auta lasta ottamaan hyvä asento istuen tai maaten. Kehota lempeällä ja rauhallisella äänellä lasta tekemään ohjeiden mukaan seuraavasti:

- Sulje silmäsi.
- Kokeile kuinka hengitys saa vatsan nousemaan ja laskemaan. Voit laittaa pehmolelun tai kätesi vatsalle ja tuntea kuinka vatsa liikkuu.
- Ole yhtä rauhallinen kuin kuu öisellä taivaalla.
- Ole yhtä hiljaa kuin metsässä nukkuva jänis.
- Kätesi ovat painavat ja rauhalliset kuin kuusen oksat. Jokainen sormi on aivan hiljaa.
- Jalkasi ovat painavat kuin suuret kivet. Jokainen varvas on aivan hiljaa.
- Tunnet, miten rauhallisuuden peitto laskeutuu kehosi päälle.
- Tunnet olosi lämpimäksi, sinun on hyvä olla.
(Tässä vaiheessa voit antaa lapsen levätä hetken)
- Voit avata silmäsi ja liikutella käsiä ja jalkoja.

Lopuksi voit kiittää lasta yhteisestä tuokiosta.



Hengitysrentoutusharjoitus (soveltuu kouluikäiselle):

Harjoituksessa voi käyttää voimasanaa, jolla uloshengitykseen yhdistettynä voi rauhoittaa mieltä. "Minä osaan" tai "päästän irti" ovat esimerkkejä voimasanoista.

Kehota lasta tekemään ohjeiden mukaan seuraavasti:

- Valitse mieluisa alusta itsellesi.
- Ota hyvä asento istuen tai maaten. Jos istut, laita kädet syliin. Istu rennosti, mutta hyvässä ryhdissä. Jos makaat, anna käsien ja jalkojen olla suorassa ja rentoina alustaa vasten.
- Voit käyttää pehmolelua hengityskaverina ja asettaa sen vatsan päälle.
- Sulje silmäsi.
- Hengitä syvään sisään ja ulos. Voit kuvitella, että vatsassasi on ilmapallo, joka täyttyy sisäänhengityksellä ja tyhjenee uloshengityksellä. Hengitä sisään niin, että ilmapallo täyttyy hitaasti ja ulos niin, että se tyhjenee.
- Ajattele nyt selän ja vatsan aluetta. Tunnetko vatsan liikkeen hengityksen tahdissa.
- Ajattele miltä tuntuu jaloissa ja varpaissa. Tunnet, miten painavat ne ovat.
- Keskity nyt käsiin ja olkapäihin. Anna olkapäiden, käsien ja sormien levätä painavina.
- Anna pään ja kasvojen levätä. Hengitys virtaa tasaisesti.
- Tunnet, kuinka uloshengityksen mukana päästät jännitykset ja huolet pois ja sisäänhengityksen mukana saat voimaa. (Jos käytät voimasanaa, uloshengityksen mukana voit ajatella voimasanaasi.) Olet tyyni ja rauhallinen.
- Voit hiljalleen aloittaa liikuttelevaan itseäsi ja avata silmäsi.

**Haluamme Perheentalolla muokata ja kehittää rauhallista tilaamme jatkuvasti.
Pidämme tärkeänä jokaisen kävijän mielipidettä. Toivomme, että annat
suullisesti tai kirjallisesti palautetta, kehittämisehdotuksia tai
käyttökokemuksia rauhallisesta tilasta.**

Tekijät:

Liisa Ikonen ja Mira Martikainen
Opinnäytetyö 2018
Savonia-ammattikorkeakoulu

Kuvat:

Liisa Ikonen,
Papunetin kuvapankki <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki> ja
Pixabay <https://pixabay.com/fi/onnellinen-perhe-sarjakuva-lapset-1082921/>,
<https://pixabay.com/fi/lapsi-jakaminen-ystavyys-peli-145067/> ja
<https://pixabay.com/fi/pääsiäinen-pupu-pääsiäinen-jänis-1324889/>