

Tehtäväkortti

RENTOUTUMINEN

TERVEYSOSAAMINEN

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

..... **FAKTA**

Kiireen, elämäntilanteen ja huolten keskellä on hyvä opetella myös rentoutumaan. Rentoutuminen kannattaa, koska

- se rauhoittaa ennen jännittävää tilannetta
- se virkistää kesken hektisen päivän
- se auttaa tunteiden ja ajatusten hallinnassa
- se auttaa nukahtamaan.

Kokeile jotain seuraavista kolmesta rentoutumiskeinosta.

A) Pikarentoutus kesken koulu- tai työpäivän

Kun päivän aikana tuntuu, että kaikki stressaa ja käyt kierroksilla, kokeile hengittää hetken rauhallisesti.

- Hengitä syvään. Kun hengität sisään, kuvittele hengittäväsi sisään hyvää mieltä. Kun hengität ulos, kuvittele stressin virtaavan ulos mielestäsi uloshengityksen aikana.
- Toista viisi kertaa.
- Voit tehdä harjoituksen milloin vain, missä vain.

B) Rentoutus ennen jännittävää tilannetta:

- Voit miettiä ennen rentoutusta valmiiksi tilanteen, johon haluat rentoutuneessa tilassa keskittyä, kuten esimerkiksi ammattiosaamisesi näyttötilanne.
- Sulje silmäsi. Hengitä sisään ja ulos. Rentoudu.
- Kun olet päässyt rentoutuneeseen tilaan, kuvittele itsesi tilanteeseen, jota jännität.
- Käy läpi mielessäsi, kuinka tilanne etenee. Kuvittele, kuinka toimit itsevarmasti ja rennosti.
- Läpikäy tilanne muutaman kerran.
- Muutaman läpikäynnin jälkeen sinulla on aidossa tilanteessa apunasi muistikuva sujuvasta toimimisesta aidossa tilanteessa.

C) Jännittynyt vai rento?

Seuraavalla harjoituksella voit oppia tunnistamaan jännityksen ja rentouden välisen eron.

- Istu tuoliilla jalat ja kädet alhaalla.
- Vedä keuhkot täyteen ilmaa.

- Jännitä itsesi kokonaan.
 - Puhalla keuhkot tyhjiksi.
 - Rentouta itsesi kokonaan.
 - Huomaa ero jännityksen ja rentouden välillä.
-

Tehtävät

Tehtyäsi rentoutusharjoituksen, vastaa seuraaviin kysymyksiin tekemäsi harjoituksen perusteella.

Minkä rentoutumiskeinon valitsit? _____

Miltä rentoutumisharjoitus tuntui?

Mikä on sinulle rentouttavaa tekemistä? Mitkä asiat auttavat sinua rentoutumaan?

Mitä hyötyä rentoutumisesta sinulle on?

Lähteet: Nyyti.fi sekä NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI©

saku



Nyyti ry