

Esipuhe

Kolme serkusta leikkii sataman puistossa. Yksi heistä on kyykyssä puun juurella tarkkailemassa muurahaisia. Hän on jo puolen tunnin ajan tehnyt muurahaisille ansoja ja katsellut, kuinka ne löytävät tiensä esteiden ylitse. Toinen, hieman vanhempi, leikkii innosta halkeamaisillaan ninjaa ja juoksentelee laitteelta toiselle kuin tuulispää. Hän on vähällä törmätä päin kolmatta lasta, joka roikkuu kiipeilytelineellä omaa ennätysaikaansa rystyset valkoisina tankoa puristaen.

Kaikki nämä lapset nauttivat olostaan leikkipuistossa, jonne he ovat menneet mummon 70-vuotisjuhlista vietetyn päivän jälkeen. Jokainen heistä on jaksanut olla kiltisti juhlien aikana, ja nyt he ovat päässeet tekemään sitä, mitä heidän juhlien jännityksestä ja ihmispaljoudesta kuormittunut mielensä ja kehonsa kaipasivat: yhdelle se on rauhallista itsekseen oloa ulkoilmassa, toiselle kuvitteellista leikkiä ja vapaata kirmailua ja kolmannelle vahvaa keskittyntä lihastyötä tangosta roikkuen. Ninjana juoksevan tyttö on vähällä mennä ylikerroksille. Hänen äitinsä tunnistaa tämän ja pyytää tyttöä näyttämään, kuinka ninja pystyy tasapainoilemaan puomin päällä. Tämä tarkkaavuutta vaativa haaste saa tytön rauhoittumaan, ja kohta äiti ja tytär kulkevat käsi kädessä kohti autoa. Edessä on pitkä ajomatka kotiin. Todennäköisesti osa tytön matkasta kuluu unten mailla.

Lapset käyttävät toimintaa kuormituksen säätelyssä, kukin omalla yksilöllisellä tavallaan. He eivät toki valitse toimintaansa ajatellen, että juhlat olivat kuormittavat ja nyt vähennän stressiä leikin avulla, vaan säätely tapahtuu automaattisesti keskushermoston ohjaamana. Lapsen kehon sisäinen viisaus ohjaa heidät sellaisten leikkien pariin, jotka vievät kohti tasapainoa. Tämä säätely toimii läpi ihmisen koko elämän. Se ohjaa aikuisen katselemaan ulos töiden lomassa, teinin kuuntelemaan musiikkia sohvalta maaten ja taaperon hakeutumaan aika ajoin aikuisen syliin. Jos säätelyyn ei ole mahdollisuutta tai jos sen tarve sivuutetaan, kuormitus voi kasvaa liian suureksi. Kaikilla on kokemuksia siitä, kuinka väsyneenä ja stressaantuneena yksinkertaisetkin asiat voivat muuttua monimutkaisiksi.

Tämän kirjan johtava ajatus on saattaa tenavat tasapainoon varmistamalla, että lapsen kuormitus säilyy sopivana. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapselle pyritään luomaan mahdollisimman hyvä kasvualusta, jotta hän pääsisi kukoistamaan. Tasapainoinen, tyyni ja valpas mieli vaikuttaa lapsen hyvinvointiin, oppimiseen ja käyttäytymiseen. Väitteen tueksi on paljon tutkimusmateriaalia. Kun lapsella on tasapainoinen mieli ja hänen kehonsa voi mahdollisimman hyvin, hänellä on parhaat edellytykset selvitä arjen haasteista, nauttia sen iloista ja ottaa oppia ja kasvatusta vastaan.

Tasapainon keinoina esitellään muun muassa sopivan ympäristön tukea, aikuisen läsnäolevaa yhteyttä lapseen sekä stressin ja vireystilan tietoista säätelyä. Vireystilan vaihtelu tulee hyvin esille leikkipuistossa leikkivissä lapsissa. Muurahaisia tutkiva lapsi vaipuu leikin lomassa ajatuksiinsa monen monta kertaa, sillä hän on väsynyt juhlien kuormituksesta ja päiväunien väliin jäämisestä. Ninjatytö on puolestaan ylivireinen, ja hänen leikkinsä näyttää ulkopuolisen silmin katsottuna jäsentymättömältä juoksentelulta. Tangossa roikkuvan lapsen vireystila on siltä väliltä: hän keskittyy vakaasti omaan suoritukseensa ja seuraa samalla toisten lasten touhuja. Jos nämä kolme lasta laitettaisiin ryhmätilanteeseen kuuntelemaan päiväkodin tai koulun opettajan ohjeita, voisi käydä niin että vain kolmas lapsista pystyisi keskittymään. Kahden muun lapsen vireystilat eivät olisi optimaalisia oppimista varten. Onneksi vireystilaan voi vaikuttaa. Pitkällä aikavälillä sopivaa vireyttä voi tukea huolehtimalla kehon hyvinvoinnista, ja hetkittäisessä tilanteessa siihen voi vaikuttaa liikkeen, aistimusten ja keskittymistä ohjaavien toimintojen avulla. Kaikkia näitä keinoja esitellään kirjan sivuilla.

Aikuisen tärkeä tehtävä on toimia tarvittaessa lapsen kanssasäätelijänä kaikissa haastavissa tilanteissa, antaa turvaa ja tukea lasta kasvamaan omaksi itsekseen. Näin tapahtui leikkipuistossa ninjatytön ja hänen äitinsä kohdalla. Äiti huomasi lapsen kulkeutuvan kohti ylivireyden jäsentymätöntä tilaa, ja hän katkaisi tilanteen menemällä lapsen luo ja ehdottamalla tälle vireyttä säätelevää toimintaa. Aikuisen ja lapsen välisessä yhteydessä on tärkeää aikuisen oma mielentila. Siksi kirjassa on maistiaisia siitä, kuinka aikuinen huolehtii omasta hyvinvoinnistaan.

Tasapainoinen mieli luo kasvupohjan edellä mainittujen hyvinvoinnin lisääntymisen, oppimisen mahdollistumisen ja käyttäytymisen säätelyn lisäksi myös elämänilon kokemiselle. Sanalla elämänilo viitataan ihmisen onnellisuuden ja kukoistuksen tunteeseen, joka on lähtöisin ihmisen mielentilasta eikä ulkoisista olosuhteista. Onnellisuuden ja positiivisuuden merkitystä on tutkittu paljon erityisesti positiivisen psykologian piirissä: ne ovat oleellinen osa ihmisen hyvinvointia, ja niillä on merkitystä jopa fyysiselle terveydelle. Puistossa

olevat lapsen kokivat elämäniloa kukin omalla persoonallisella tavallaan: yksi sisäisesti hymyillen muurahaisien seurassa, toinen sopivaan haasteeseen uppoutuen ja kolmas iloa ja luovuutta uhkuvassa kehollisessa leikissä. Heillä kaikilla oli samanaikaisesti mahdollisuus toimia kehon viisauden ohjaamina ja tehdä sellaista, mihin he olivat motivoituneet.

Kirjassa esiteltävät keinot ja niihin liittyvä taustateoria tulevat pääasiassa mindfulnessista, toimintaterapiasta sekä sensorisen integraation terapiasta, joka on yksi toimintaterapian viitekehyksistä. Mindfulnessin anti kirjaan on omien ajatusten, tunteiden, kehontuntemusten ja toimintayllykkeiden lempeä havainnointi. Mindfulness sisältää oivalluksen siitä, että tunteet ja kehon tuntemukset ovat vain ohimeneviä ilmiöitä, joita voi tarkkailla tyynestä keskuksesta käsin aivan kuin ohi kulkevia poutapilviä aurinkoisella taivaalla. Siihen sisältyy myös rakastava asenne ja myötätunto itseä ja muita kohtaan.

Toimintaterapiaan liittyy muun muassa kirjan kuntoutusprossia mukaileva rakenne sekä se, että painopiste on arjen sujuvuudessa. Tasapainoa haetaan huomioimalla kokonaisvaltaisesti ihmisen yksilöllisyyttä, ympäristö vuorovaikutussuhteineen ja toiminta sekä näiden kolmen välinen dynaaminen vuorovaikutus. Toimintaterapian tavoitin kirjassa uskotaan toiminnan voimaan muutoksen moottorina.

Sensorisen integraation terapia perustuu ajatukseen, että sujuvan arjen ja oppimisen taustalla vaikuttaa keskushermoston kyky käsitellä tehokkaasti kehosta ja ympäristöstä saatua aistitietoa. Teorian anti kirjaan on vireystilan ja aistimusten merkityksen esille tuominen sekä lapsen aktiivisen osallistumisen merkitys. Aistimusten merkitystä käsitellään kirjassa monesta näkökulmasta: ne vaikuttavat niin rauhoittumisen lähteenä kuin kuormituksen syynä, ja ne tulee ottaa huomioon ympäristötekijöitä arvioitaessa sekä ihmisen yksilöllisyyden rakennusaineena.

Tenavat tasapainoon sisältää sekä käytännönläheisiä harjoituksia että teoriaa harjoitusten taustaksi. Kirjaa on mahdollista käyttää niin että tutustuu pelkästään aikuisille suunnattuun materiaaliin tai poimii sieltä vain lapsille suunnattuja harjoitteita esimerkiksi oman työn tueksi. Jälkimmäisessä vaihtoehdossa harjoitukset voivat kuitenkin jäädä pintapuoliseksi toiminnaksi ilman tietopohjan tuomaa ymmärrystä. Syvyyttä saa lisää tutustumalla kirjan lähteenä käytettyyn kirjallisuuteen.

Lapsille suunnatut harjoitukset ja materiaalit ovat kehittyneet vuosien saatossa käytännön ja teorian vuoropuheluna. Joskus lapsen kanssa työskenneltäessä on huomattu jonkin menettelytavan toimivan, ja vasta myöhemmin toimivuudelle on löytynyt tieteellinen selitys. Joskus harjoitus on puolestaan syntynyt halusta tuoda jokin teoria osaksi käytännön työtä. Useimpien harjoitusten alkuperää on vaikea löytää. Osa niistä on kehittynyt lasten omista leikki-ideoista, ja esimerkiksi moni mindfulness-harjoitus on omanlaisensa sekoitus toimintaterapiaa, sensorisen integraation käytänteitä sekä mindfulness-kirjallisuudessa esiintyviä harjoituksia.

Kirjan liitteinä on myös pelkästään aikuisen täytettäväksi suunnattuja lomakkeita (liitteet A1–A6), joita voi hyödyntää niin oman toiminnan kuin lapsenkin havainnointiin. Kaikki lomakkeet on tarkoitettu enemmänkin suuntaa antaviksi apuvälineiksi kuin lopullisen totuuden paljastajiksi. Toiminnan havainnointi ja asioiden kirjaaminen ylös on kuitenkin sikäli hyvä idea, että kirjoitettuna asioita on mahdollista käydä läpi kasvatuskumppanuuden hengessä muiden lapsen kasvatukseen osallistuvien henkilöiden kanssa. Lomakkeiden kautta voi tulla esille myös sellaisia huolenaiheita, joiden selvittäminen vaatii tarkempaa paneutumista tilanteen arvioimiseksi. Silloin on hyvä hakeutua esimerkiksi terveydenhuollon, sosiaalityön tai erityisopetuksen tarjoihin palveluihin, joissa asiantuntijat voivat arvioida tilanteen omilla menetelmillään ja suunnitella niiden perusteella sopivia tukitoimia.

Kirjan näkökulma on toiminnallinen, ja siksi siinä käytetty stressin määritelmä on tarkoituksella valittu arkiseen toimintaan helposti liitettäväksi. Tämän määritelmän mukaan stressi syntyy tilanteessa, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät (Mattila 2010). Stressiä syntyy myös muissa kuin tavanomaisissa arjen haasteissa. Sitä syntyy esimerkiksi traumojen, vakavien sairauksien tai kaltoinkohtelun seurauksena. Tällaisten stressitekijöiden selvittäminen vaatii aivan oman ammattitaitonsa ja tukitoimensa.

Voidaan ajatella, että kirjassa esitellyillä keinoilla rakennamme myös hyvää menneisyyttä tulevaisuuden aikuisille. Kun vahvistamme lasten hermoverkostojen tasapainoa luovia yhteyksiä, he saavat eväitä kohdata maailman iloineen ja suruineen.

Taipalsaarella 7.10.2016

Merja Tompuri