



TUNNEN KEHONI JÄNNITYKSEN SIJAAN

- hermostoa rauhoittavia keinoja arkeen

Nämä keholliset harjoitukset voivat auttaa jännityksen sietämiseen ja säätelyyn, koska ne viestivät aivoille, että olet turvassa ja rauhoittavat siten hermostoa.



Tunnetaitojen lisäksi harjoitus vahvistaa mm. aistisäätelyä ja tarkkaavuuden suuntaamista ja ylläpitoa sekä kehon- ja tilan hahmottamista.

Huomioithan, että aikuisen malli on tässäkin harjoituksessa alkuun tarpeen. Mallinna lapselle sanoja, kehon asentoa ja myönteistä kosketusta välittämällä niitä itse lapselle. Näin lapsi tai nuori voi myöhemmin siirtää sanasi omaksi sisäiseksi puheekseen ja vastaanottamansa myönteisen kosketuksen omaksi tavakseen tukea kehon jännitystilaa ja hermoston rauhoittumista.

Kukin harjoite on omansa eli voitte tutkia näitä rauhassa yksi kerrallaan ja valita sitten yhden tai kaksi lapselle parhaiten toimivaa keinoa jatkokäyttöön!

Tyyppi: Kehollisuus, luovuus

Soveltuvuus: Kaikenikäiset

Tarvikkeet: Seinä, jota vasten voi nojata. Tuoli, jossa lapsi saa jalkapohjat lattiaa vasten.

Voit sanoittaa harjoitetta näin:

Jännittäessä kannattaa välittää aivoille viestiä turvasta – sitä, että on riittävän ok olla ja tästäkin selvittäään, vaikka keho tuntuisikin jännittyneeltä. Turvan kokemista voi lisätä keskittymällä tuntoaistisi eri puolilla kehoasi! Kokeillaanpa, miten sen voi tehdä!

Ensi alkuun voit sanoa itsellesi: Ei ole hätää. Olen tässä ja hengitän. Olen turvassa. Koita hidastaa sisäisen puheesi tahtia samalla kun puhut – jo hidastaminen voi rauhoittaa jännittyneitä oloa. Jotkut saavat tukea myös esim. mielessä itselleen hyräilemällä!

Kun aistit ulkoisen tuntoaistisi kehossasi voimakkaammin kuin ajatuksesi mielessäsi ja tunteesi kehossasi, keskittymisesi ohjautuu siihen. Silloin tunteesikin voi rauhoittua. Tuntoaistimme tuovat meidät paremmin tähän hetkeen – pois mielen jännityksestä, joka usein liittyy tuleviin tilanteisiin tai ajatuksiimme tulevasta.



Harjoitevaihtoehdot:

1. Käsivarren nosto. Ota oikealla kämmenellä kiinni vasemmasta käsivarrestasi. Pyri nostamaan vasenta käsivarttasi sivulle, ja vedä sitä samalla oikealla kädellä kohti kylkeäsi. Tunne paine käsivarressasi. Hengitä tietoisesti. Tee tätä hetki ja vaihda sitten puolia. Mitä tunnet käsivarsissasi, entä sormissasi, joilla vedit kättä itseäsi kohti? Miltä tuntui olla hetki jännityksen sijaan vain tuntoaistimuksesi ääreillä?

2. Kehon säilöminen. Laita oikea kämmenesi vasemman kainalosi alle ja vasemmalla kämmenellä ota tiivis ja lempeä ote oikeasta käsivarrestasi. Hengitä tässä rauhallisesti hetki ja tutki, miltä olosi tuntuu. Voit myös sulkea silmäsi hetkeksi, jos se tuntuu hyvältä. Tunnetko ylävartalosi käsiesi välissä? Ikään kuin niiden huomassa? Voitko tässä kohtaa sanoa itsellesi: Olen ihan turvassa, kaikki on hyvin.

3. Perhostaputtelu. Istu tuolilla ja laita kämmenesi ristikkäin rintakehäsi päälle. Taputtele rennosti kämmeniäsi rintakehäsi vasten vuoronperään ja aisti taputtelu kehollasi. Voit kuvitella lempeän ja rauhoittavan perhosen siivet taputtelevan rintakehäsi. Voit myös halutessasi taputella rintakehäsi sijaan käsivarsiasi. Tämäkin liike rauhoittaa kehoasi. Miltä kehossasi tuntuu nyt?

4. Seinän työntö. Seiso seinän edessä ja työnnä seinää muutaman kerran niin, että tunnet työntövoiman käsissäsi! Voit myös puhista työntäessäsi vaikka ihan ääneenkin. Hengitä sen jälkeen vielä muutaman kerran sisään. Mitä tunnet kehossasi nyt? Voit myös ravistella käsiäsi ja jalkojasi työntöjen jälkeen.

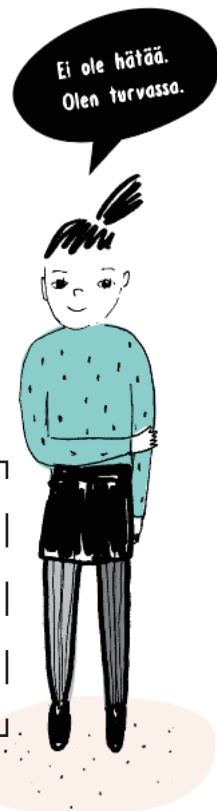
5. Jalkojen veto tuolilla. Istu tuolilla, jossa saat jalkasi tuolin jalkojen taakse. Vedä jaloillasi tuolin jalkoja itseäsi kohti hetken ajan. Voit myös pumpata liikettä: veto ja vapautus. Tunnustele, miltä kehosi tuntuu tuolia vasten tai jalkasi tuolin jalkoja ja lattiaa vasten? Voit myös sillittää reisiäsi lopuksi.

Arkeen sitominen:

Havainnollistakaa lapsen valitsema hermoston rauhoittumiskeino opettajalle tai huoltajalle ja pyytäkää heitä tukemaan sen käyttöä silloin, kun lasta jännittää. Voitte myös piirtää kuvatuen, jota lapsi voi lähiaikusten kanssa käyttää. Jos aikuisen on vaikea tunnistaa lapsen jännitystä, voitte yhdessä ensin miettiä mistä merkeistä sen voi tunnistaa tai missä tilanteissa lapsi eniten jännittää. Lapsi on paras kertomaan itse näistä tilanteista. Lapsen jännitys saattaa aikuisilta jäädä usein huomaamatta. (Törmälehto, E. "Vanhemmat ja opettajat lasten tunnetilojen tunnistajina." Tampereen yliopisto 2021)



Jatkotyöstöideat: Tehkää maalaus tai väriliitupiirros jännityksen tunteesta. Jännityksen saadessa jonkin värin tai muodon, sitä voi olla helpompi tarkastella ja avata keskustelua siitä. Jännityksen värit voi myös maalata tai värittää ympyrän sisään, jolloin saamme kokemuksen siitä, että tämä levottomalta tai hankalaltakin tuntuva tunne on riittävän turvallisten rajojen sisällä.



Mitä sä rageet? -verkkovalmennus 2022. Harjoitteen muokkaus: Anne-Mari Jääskinen ja Anniina Alakärppä. Kuvitus: Sanna Pellicioni
Muokattu lähteestä: Anne-Mari Jääskinen, Sanna Pellicioni. Mitä sä rageet? #tunteita sikanolosta sairaan siistiin, 2017: 106-107. Lasten Keskus.
Harjoitteen kohdat 2 ja 3, lähteenä psykologian tohtori, kehollisen traumanhoitomenetelmän kehittäjä Peter Levine. Trauma Summit 2020.