SISÄLLYS

FANNI JA RENTO LAISKIAINEN 4

TIETOA TUNNETAIDOISTA 29

Mitä ovat tunnetaidot ja miksi niitä täytyy opetella? 30
Lapsen stressi 32
Stressin vaikutus tunnetaitoihin 35
Opeta lasta säätelemään stressiä 36
Aikuisen stressin säätely 39

TEHTÄVÄT 41

Lapsen kanssa tehtäväksi 42
Aikuiselle 47

Julia Pöyhönen – Heidi Livingston: Fanni ja rento laiskiainen – Stressin säätelyn ja rentoutumisen harjoitteleminen
Näytesivut kirjasta © Kumma-kustannus & tekijät

Päivän edetessä pitkään jatkunut uurastus alkaa painaa ystävyksiä.

“Ralf, nyt ylös siitä makoilemasta! Meidän pitää koristella vielä tanssilava”, Lilli käskee hermostuneena ja viuhahtelee edestakaisin koristeiden kanssa.

“En minä jaksa. Tassut painavat kuin lyijy. En pysty tekemään enää mitään”, Ralf vastaa lopen uupuneena.

Lenni on jo ehtinyt aloittaa tanssilavan koristelun, mutta Lilli on eri mieltä koristeiden sijoittelusta. Kaksosten välille syttyy ilmiriita.

Riidan aiheuttama meteli saa tanssiaskelia harjoittelevan Fannin sekoamaan laskuissa.

“Voitteko lopettaa!?” tavallisesti niin sovittelevainen Fanni ärjyy.

Näytesivut kirjasta © Kumma-kustannus & tekijät

Vanhemmat katselevat ystävysjoukon touhuja vähän matkan päästä.

“Jännittävätköhän ensimmäiset tanssiaiset noin kovasti?” Ralfin äiti kysyy huolestuneena.

“Ärtyneitä, levottomia, väsyneitä”, Lillin ja Lennin isä luettelee. “Voisiko olla, että valmisteluiden työmäärä ja kiire opetella tanssiaskeleet ovat saaneet lapsemme stressaantumaan?”

“He taitavat tarvita nyt apuamme”, Fannin äiti sanoo.

Julia Pöyhönen – Heidi Livingston: Fanni ja rento laiskiainen – Stressin säätelyn ja rentoutumisen harjoitteleminen
Näytesivut kirjasta © Kumma-kustannus & tekijät

LAPSEN STRESSI

Stressi on reaktio, joka valmistelee toimimaan. Voidaan puhua hyvästä stressistä ja vahingollisesta stressistä. Hyvä stressi auttaa keskittymään vaativaan tehtävään ja hoitamaan sen loppuun asti. Stressihormonitasot palautuvat normaaliksi pian suorituksen jälkeen. Vahingollista stressi on silloin, kun se pitkittyy. Elimistö pysyy stressitilassa suorituksen jälkeenkin, eikä keho pääse palautumaan stressistä edes levätessä tai lomilla. Tällainen tilanne voi syntyä, jos koemme, että meiltä vaaditaan enemmän kuin mihin meillä on voimavaroja. Stressireaktio voi pitkittyä esimerkiksi liian vaativan työtaakan tai liian hektisen arjen vuoksi.

Myös lapsi stressaantuu aivan kuten aikuisetkin. Jo pieni vauva kokee stressiä esimerkiksi joutuessaan eroon vanhemmastaan tai hälyisessä ympäristössä, jossa on paljon virikkeitä. Jokainen kokee stressiä yksilöllisesti, eivätkä lapset kuormitu samoista asioista. Joku lapsi voi olla innoissaan menossa uuteen harrastukseen tai kaverisynttäreille, kun taas toinen lapsi kokee samat tilanteet stressaaviksi. Aikuisen voi olla haastavaa arvioida, milloin lapselta vaaditaan liikaa ja mihin hänen voimavaransa riittävät.

Lapsen stressin oireita

- ärtyneisyys
- raivokohtaukset
- itkuisuus
- levottomuus
- väsymys
- tottelemattomuus ja uhmakkuus
- pakkoajatukset tai pakkoliikkeet, esimerkiksi nykiminen, kynsien tai hiusten repiminen
- itseä syyllistävä ja synkkä puhe
- päänsärky, niska-hartiakipu, hampaiden kiristely, selkäkipu ja vatsaongelmat
- unettomuus tai painajaiset
- ruokahalun muutokset

Lillin arvausleikki

Kosketuskin voi olla rentouttavaa. Lilli on hyvä piirtämään, ja hän leikkii mielellään arvausleikkiä, jossa piirtää muiden selkään kuvion ja he arvaavat, mistä kuviosta on kyse.

Asettukaa mukavaan asentoon selkä toista leikkijää kohti. Yksi leikkijä piirtää toisen selkään ja toinen arvaa, mistä kuviosta on kyse. Vaihtakaa välillä rooleja.

Vinkki lapsiryhmään!

Arvausleikkiä voi leikkiä

- pareittain
- piirissä viestinä niin, että ensimmäinen aloittaa keksimällä kuvion ja piirtää sen toisen selkään. Arvuuttelija jatkaa seuraavan selkään piirtämistä sen mukaan, minkälaisen kuvion arveli toisen piirtävän selkäänsä. Näin jatketaan, kunnes kaikkien selät on käyty läpi ja vertaillaan ensimmäistä ja viimeistä kuviota: säilyikö kuvio samana?

Ralfin stressipallo

Stressaantunut tai levoton mieli on mahdollista rauhoittaa antamalla keholle tekemistä: tarinassa Fanni ja ystävät esimerkiksi piirsivät ja veistivät kaarnalaivoja. Näpertely ja muu pieni liike auttaa rauhatonta lasta keskittymään ja pysymään paikoillaan. Käsissä voi pyöritellä sinitarraa, stressipalloa tai jotakin muuta pientä esinettä, joka ei vie liikaa lapsen huomiota.

Askarrelkaa lapselle oma stressipallo. Stressipalloa varten tarvitsette ilmapallon, lusikan, suppilon ja jauhoja. Täyttäkää tyhjä ilmapallo jauhoilla suppilon ja lusikan avulla. Tehkää pallon suulle pitävä solmu, ja stressipallo on valmis! Millaisissa tilanteissa lapsi voisi hyötyä stressipallon puristelun rentouttavasta vaikutuksesta?

Julia Pöyhönen – Heidi Livingston: Fanni ja rento laiskiainen – Stressin säätelyn ja rentoutumisen harjoitteleminen
Näytesivut kirjasta © Kumma-kustannus & tekijät