

Lukijalle

Nukahtaminen saattaa olla lapselle vaikeaa monesta syystä. Eri-
laiset pelot, haluttomuus erota vanhemmasta ja pyrkimys päättää
itse oma nukkumaanmenoaika ovat tavallisia syitä pienen lapsen
nukkumaanmenon vastustelulle. Jotkut lapset ovat taipuvaisia
huoliajatteluun, joka nostaa tyypillisesti päätään iltaisin. Kehon
tietoinen rauhoittaminen unta odottamaan on lapselle vielä vai-
keaa, mutta nukkumaanmeno tarjoaa oivallisen tilaisuuden har-
joitella rauhoittumisen taitoja.

Fannin onnelliset uniseikkailut johdattaa lapsen kuvittelemaan
itsensä Vinhavaaran maailmaan, jossa hän pääsee seikkailemaan
eläinystävysten Fannin, Ralfin, Lillin ja Lennin kanssa. Unessa
kaikki on mahdollista! Kirjaan on koottu neljä nukutussatua,
joista kukin sisältää ohjatun rentoutusharjoituksen. Rentoutus-
harjoitukset auttavat lasta rentouttamaan kehonsa ja rauhoitta-
maan mielensä unten maille. Kehon rentouttaminen on tärkeä
hyvinvointitaito, joka auttaa nukahtamisen lisäksi muun muassa
stressin ja tunteiden säätelyssä.

Kirjan teemana on onnellisuus. Jokainen tarina keskittyy jo-
honkin onnellisuuden kannalta tärkeään osa-alueeseen, kuten

muiden auttamiseen ja yhteisöllisyyteen, unelmointiin, uuden luomiseen ja merkityksellisen tekemisen löytämiseen sekä hetkessä elämisen ja läsnäolon taitoon.

Kirjan loppuun on koottu tehtäviä rauhoittumisen taitojen harjoittelun tueksi.

Rentoutumista yksi kehonosa kerrallaan

Kehon tietoinen rauhoittaminen vaatii *kehonlukutaitoa*, joka viittaa kehon viestien tiedostamiseen ja tunnistamiseen. Miltä kehossani tuntuu nyt? Missä kohtaa kehoani jännityksen tai pettymyksen tunne tuntuu? Olenko stressaantunut tai nälkäinen? On helpompaa rauhoittaa kehonsa, kun ensin tunnistaa, että sydämen syke on kiihtynyt, lihakset ovat jännittyneet tai poskia kuumottaa. Toisaalta kehonlukutaito auttaa myös huomaamaan väsymyksen merkkejä ja hakeutumaan lepäämään. Tämän vuoksi kirjan tarinoissa kiinnitetään paljon huomiota kehon tunteusten tietoiseen tarkkailuun osana rentoutumista.

Tässä kirjassa esitellyt rentoutusharjoitukset pohjautuvat lääkäri Edmund Jakobsonin kehittämään progressiivisen rentoutuksen ja psykologi Lars-Göran Östin tutkimusryhmineen kehittämään sovelletun rentoutuksen menetelmiin. Näissä rentoutusharjoituksissa lihasjännitys ja rentoutus vuorottelevat ja keho rentoutetaan yksi alue kerrallaan. Lapselle kehon rentoutaminen vaatii aluksi paljon harjoittelua ja selkeää ohjausta.

Jokainen kirjan neljästä tarinasta päättyy rentoutusharjoitukseen. Fannin ja Lillin tarinassa edetään progressiivisen

rentoutusmenetelmän mukaisesti ensin jännittäen lihasryhmät ja sitten rentouttaen ne. Kun lapsi oppii, miten erilaiselta jännittyneet ja rentoutuneet lihakset tuntuvat, hänen kehonlukutaitonsa lisääntyy ja kehon rentouttaminen on helpompaa myös ohjatun rentoutusharjoituksen ulkopuolella. Ralfin ja Lennin tarinassa harjoitellaan hieman haastavampaa tekniikkaa, eli keho rentoutetaan ilman, että lihaksia ensin tietoisesti jännitetään. Kirjassa esitellyt rentoutusharjoitukset voi tehdä maaten tai istuen.

Rentoutusharjoitusten yhteydessä käytetään **vihjesanaa** *rentoudu*. Vihjesanaa voi käyttää kirjan lukemisen jälkeen myös muissa hetkissä, kun haluaa rentouttaa oman kehonsa. Se auttaa muistamaan, mitä pitikään tehdä. Kun vihjesanaa käyttää systemaattisesti rentoutumisen yhteydessä, aivot oppivat rentouttamaan kehon nopeasti vihjesanan kuultuaan. Tämä vaatii kuitenkin lukuisia ja lukuisia toistoja.

Hengittämällä on läpi kirjan tärkeä rooli kehon rauhoittajana, sillä syvään hengittäminen on ehkä yksinkertaisin ja tehokkain keino aktivoida parasympaattinen hermosto, joka rauhoittaa koko kehon.

Onnellisuustaitoja voi opetella

Eri tutkimukset ja teoriat määrittelevät onnellisuuden hieman eri tavoin. Edward Decin ja Richard Ryanin laajasti tutkitun itseohjautuvuusteorian mukaan merkityksellisessä elämässä keskeistä on kokemus yhteisöllisyydestä, kyvykkyydestä ja itseohjautuvuudesta, minkä rinnalle filosofi ja onnellisuustutkija Frank

Martela on nostanut pyrkimyksen hyväntahtoisuuteen ja muiden auttamiseen. Millaisia ihmissuhteita muodostan ja miten pidän niistä huolta? Miten olen merkityksellinen osa omaa yhteisöäni? Kuinka voisin hyödyntää vahvuuksiani, ja minkälaisen tekemisen koen tärkeänä ja arvojeni mukaisena? Näihin teemoihin keskitytään myös kirjan tarinoissa. Tarinoiden avulla lapsi oppii, millaisista palikoista onnellisuuden kokemus rakentuu. Koska meistä jokaisella on yksilölliset vahvuutemme sekä omanlaisemme käsitykset palkitsevista ihmissuhteista ja merkityksellisestä toiminnasta, myös onnellisuus näyttäytyy jokaiselle erilaisena.

Arkikielessä onnellisuudesta puhutaan joskus ikään kuin pysyvänä tilana, jonka jotkut onnekkaat voivat saavuttaa suotuisien sattumusten summana. Jos onnellisuutta ajattelee kuitenkin ennemmin tunteena, ymmärrämme, ettei mitään tunnetta voi kokea joka päivä jatkuvasti. Tunteet vaihtelevat, ja kaikenlaisille tunteille on tärkeää antaa tilaa. Onnellisuus linkittyy vahvasti tunnetaitoihin eli kykyyn sallia, tunnistaa, säädellä ja ymmärtää tunteita. Yksinkertaistetusti voisi sanoa, että mitä paremmat tunnetaidot ihmisellä on, sitä paremmat keinot hänellä on tunnistaa ja kohdata omat tarpeensa, eli sitä paremmin hän voi.

Tunnetaitojen lisäksi myös esimerkiksi optimismi, myönteisen näkeminen ja kiitollisuus ovat tärkeitä onnellisuustaitoja. Näihin teemoihin paneudutaan aiemmin ilmestyneessä kirjassa *Fannin uniseikkailut – Lempeitä nukutussatuja lapsille*.

Fannin kanssa kävelyllä



”Lähdetään kävelyllä”, Fanni-norsu ehdottaa. Kuljette vieretysten Vinhavaaran viehättäviä polkuja pitkin.

Kysyt Fannilta, mikä hänet tekee onnelliseksi. Et millään maltaisi odottaa, että Fanni kertoo sinulle, mitä aiotte tehdä.

”Kävelen usein täällä ja katselen, tarvitseeko joku apua. Siitä tulee minulle tosi hyvä mieli”, Fanni vastaa hymyillen.

Sinä ihmettelet, löytääkö Fanni aina jonkun, jota auttaa.



”Aina voi tehdä jotain pientä, kun pitää silmänsä auki. Joskus jo vastaantulijalle hymyileminen tuo toiselle hyvän mielen, ja silloin se on hyvä teko minulta”, Fanni selittää ja hymyilee samalla vastaantulevalle pupulle, joka kantaa kiukkuista lastaan sylissään.

Huomaat, että pupuäiti näyttää ensin todella väsyneeltä, mutta kun hän huomaa Fannin hymyn, hänenkin kasvonsa sulavat hymyyn. Alat ymmärtää, mitä Fanni tarkoitti sanoessaan, että jo toiselle hymyileminen voi olla merkityksellinen hyvä teko.

Jatkatte kävelemistä. Tunnet Vinhavaaran lempeän keksäisen ilman kasvoillasi, ja vedät keuhkosi täyteen luonnon raikasta tuoksua. Puhallat ilman hitaasti ulos.

Pian saavutte kettuperheen talon kohdalle. Ketut ovat poimimassa omenoita valtavan suuresta omenapuusta.

”Hei, tarvitsetteko apua omenoiden keräämisessä?” Fanni huikkaa.

Kettuperhe ilahtuu silmin nähden ystävällisestä eleestä, ja pysähdytte hetkeksi poimimaan omenoita kettujen seurana. Siinä riittääkin puuhaa koko joukolle! On vaikuttavaa huomata, kuinka nopeasti työ etenee sulavalla yhteistyöllä. Hymyillen katselet, miten kettulapset nauttivat, kun saavat kiipeillä Fannin selän päälle ja kurotella korkealla oksissa roikkuvia hedelmiä.



Sinä kurotat omenan oksalta ja asetat sen varovasti omenasaaviin. Kurotat seuraavan omenan ja laitat sen saaviin. Sitten toistat saman jälleen.

Kurotus, saaviin.

Pikkuhiljaa saavit alkavat täyttyä mehukkaan näköisistä omenoista.

Kurotus, saaviin.

Tasainen puuhastelu tuntuu rauhoittavalta ja unettavalta.

Kun omenasaavit ovat täynnä, sinä ja Fanni jatkatte matkaa. Käännytte risteyksestä uudelle polulle ja huomatte läheisellä pihalla siilirouvan, joka puuhailee jotakin puutarhassaan ja voivottelee kovasti itseksen päätänsä pudistellen.

”Tuo on Rita”, Fanni selventää. ”Mennään kysymään, onko hänellä jokin hätänä.” Sinä nyökkäät.

”Hei Rita, onko kaikki hyvin?” Fanni kysyy siilitä. Mutta Rita ei vastaa, jatkaa vain mullan möyhimistä kukkapenkissään.

Fanni koskettaa hellästi siilin olkapäätä, ja Rita kääntää ympäri.

”Ai Fanni, hei.”

”Onko kuulolaitteesi taas pois päältä?” Fanni huutaa lempeästi siilin korvaan.

Rita naurahtaa ja napsauttaa korvansa takaa.



”Onko kaikki hyvin?” Fanni toistaa.

”Lapsenlapseni ovat tulossa pian kylään ja haluaisin kovasti yllättää heidät. Mutta työtä on vielä kovin paljon jäljellä!”

”Me autamme sinua”, sinä ja Fanni vakuutatte yhteen ääneen.

Ryhdytte hommiin saman tien. Siili ojentelee teille kauniita kukkia multapaakkuineen, ja sinä ja Fanni suunnittelette, mittaillette, kaivatte maata ja istutatte kukat multa. Viileä multa tuntuu käsissä ihanalta ja työn etenemisen seuraaminen palkitsevalta. Käsittelet kukkia hellästi ja ihaillet samalla niiden väriloistoa.

Punainen.

Pinkki.

Keltainen.

Valkoinen.

Violetti.

Oranssi.

Uppoudut puuhaan täysin, eikä aikaakaan, kun työ on valmis. Astutte askeleen taaksepäin tarkastellaksenne lopputulosta.