

SISÄLLYS

Lukijalle	11
-----------------	----

JÄNNITYS – VAARALLINEN VIHOLLINEN VAI KESYTETTÄVISSÄ OLEVA KUMPPANI?



Kun jännittää.....	16
Päiväkodissa	16
Eskarissa	18
Koulun alkaessa.....	20
Koulussa	21
Nuoruusiässä	23
Mitä jännitys on?	27
Ilmenemistapoja	27
Valmiustila.....	29
Melkein pelottaa.....	33
Taustalla hyvät tarpeet.....	37
Synnynnäisten piirteiden vaikutus	38
Ympäristön vaikutus	43
Mitä jännitykselle voi tehdä?	46
Kasvattaja tunteiden kanssasäätelijänä.....	47
Tutustu itseesi kasvattajana	49
Yksilöllisyyden sensitiivinen kohtaaminen	53
Sosiaaliset taidot ja tunnetaidot	55



KEINOJA JÄNNITYKSEN KESYTYKSEEN

Jännittävien tilanteiden ennakointi.....	60
Päiväkodissa.....	60
Koulun aloittaminen.....	64
Koulussa esillä olemisen taidot ja yleisötaidot.....	67
Hyväksyvän asenteen vahvistaminen – lupa jännittää.....	72
Rentouttava kosketus	75
Miksi kosketus rentouttaa?	75
Hieronnan vaikutukset.....	78
Miten aloittaa hieronta lasten ja nuorten kanssa?	85
Hierontaloruja ja -leikkejä	87
Leppäkertun voimatakki	88
Aamuhetki	88
Metsän elämää	89
Hiiren nälkäiset lapset	89
Aurinkosatu	90
Peikottaminen	91
Kehumisleikki	91
Koneet	92
Tuuli	92
Lemmikin hoitaminen	92
Hierontatarina A:lla	93
Aakkostarina	93
Hierontamatikkaa	94
Hartiahieronta	94
Rentoutumistekniikat.....	95
Mitä rentoutuessa tapahtuu?	96
Rentoutumisen opettaminen	96

Jännityksen ja rentouden havainnollistaminen leikkien avulla	98
Kissan kuria	98
Jännittävä reaktioleikki	98
Perinteinen valokuvaajaleikki	99
Ovelat madot	99
Rentoutusharjoituksia	99
Lohikäärmeen häntä	100
Puut tuulessa	100
Keinutus	100
Hengitysperhonen	101
Värihengitys	101
Kehoseikkailu	102
Vaiheittain etenevä rentoutus 4–7-vuotiaille	102
Vaiheittain etenevä rentoutus yli 7-vuotiaille	103
Syvärentoutus	104
Pallean rentoutus	105
Rentoutus jännittävässä tilanteessa	106
Lasten mindfulness eli tietoisena olemisen taito	107
Mitä tietoisena olemisen taito on?	107
Miten tietoisena olemista voidaan oppia?	110
Miten voin opetella tietoisena olemisen taitoa lasten kanssa?	112
Aisteihin liittyviä harjoitteita	115
Tietoiset tuoksut	115
Tietoinen syöminen ja makukokemukset	116
Tietoinen syöminen mielikuvissa	117
Tietoinen katsominen	118
Tietoinen kuuntelu	119
Tietoiset kehontuntemukset	120
Tietoinen kävely alle kouluikäisille	120

Tietoinen kävely koululaisille ja nuorille	122
Tietoinen kävely nuorille	123
Selkärankakäärme	123
Kosketuksia tietoisesti	124
Pariharjoitus	125
Mielikuvakosketuksia	125
Tietoisuus hengityksessä	126
Paperivene hengityksen aalloilla	127
Hengityksen havainnointi kouluikäisten ja nuorten kanssa	128
Hengityksen avautuva kukka	129
Linnunpoika munassa	129
Mieli koiranpentuna	129
Vuoriharjoitus nuorille	130
Hengitä ja tiedä hengittäväsi	131
Tietoisena luonnossa.....	132
Pareittain	132
Sokkona	132
Tietoisena oleminen auttaa sietämään ja purkamaan jännitystä	133
Keskittynyt hengittäminen	133
Taikakiven voima	134
Huomio tunteista tuntemuksiin	135
Mielen toiminnan ymmärtäminen.....	136
Mielen ja kielen kiemuroissa	137
Hassuja harjoituksia mielen toiminnan ymmärtämiseksi.....	141
Sanakartta	141
Yhdistä mikä tahansa mihin tahansa	142

Mielikuvat ja näkökulman vaihtamisen taito	143
Lempipaikka	144
Jännityksen kuva	144
Mielimaalaus	145
Hassut vaatteet	146
Ajatukset pesulla	146
Tunteiden näyttämö	147
Ajatukset, tunteet ja kehontuntemukset – tunnista ja nimeä ...	148
Etäisyyttä tunteeseen	149
Mielen ja kehon yhdistäminen hankalassa tilanteessa	150
Myötätunnon herättäminen itseä kohtaan	151
Rakastavan ystävällisyyden harjoitus	151
Anteeksiänto itselle	153
Tuttuja juttuja, joilla voi myös tyynnyttää mieltään	154
Värittäminen.....	155
Laulaminen ja hyräily – sisältäpäin silittäminen äänellä	156
Sisäinen silittäjä	157
Äänellä silittäminen pareittain	158
Äänikupoli	158
Sihinä	158
Liikkuminen	159
Hymyileminen	160
Turvakaverit ja voimahahmot.....	160
Ratkaisukeskeisiä malleja	163
Ratkaisukeskeinen luokkatyö	165
Kouluviihtyvyyden tukiryhmät.....	168
Yleisötaitojen opettaminen	171
Muksuopin ratkaisuja	172

Aivojumppaa	178
Mitä aivojumppa on?	179
Kokeile VIRE-ohjelmaa	180
Kokemuksia aivojumpan käytöstä	181
Aivojumppaa esiintymisjännitykseen	185
Laiskan kahdeksikko	186
Ajattelumyssy	186
Satujen antoisa maailma	187
Saduissa saa jännittää turvallisesti.....	187
Mielikuvat rakennuspalikoina	190
Hyvät ja pahat sadut.....	191
Satujen merkitys lapselle.....	192
Yhdessä sadutellen.....	194
Tärkeät loppusanat	202
Kiitokset	204
Lähteet	206
Liitteet	212
Liite 1: Lasten- ja nuortenkirjavinkkejä	212
Liite 2: Verkkosivustovinkkejä.....	215