
Info aikuisille: Matkakohde 8: Rauhoittumisen ranta

Olen itse elänyt lapsuutta, jolloin televisiossa ohjelmat loppuivat päivän päätteeksi ja usein tarjolla oli vain ruudun täydeltä mustavalkoista lumisadetta. Lapsena oli pakko keksiä itse tekemistä ja olla luova. Aika on muuttunut ja näen joka päivä, millaisten uusien haasteiden ympäröimänä nykyajan lapset kasvavat. Viihdettä ja viihdykettä on tarjolla joka puolella. Koko ajan pitää selviytyä aistiärsykkeiden sekä houkutusten välimaastossa. Kun viettää aikaansa nopeatahtisessa ympäristössä ja mahdollisesti nopeatahtisten ohjelmien ja pelien maailmassa, on aivan varmasti vaikea rauhoittua ja saada aikaa palautumiselle. Aivomme virittyvät aivan eri tavalla ja liiallinen dopamiinin tuotanto voi häiritä aivojen palkintojärjestelmää. Silloin niin sanottu normaali arki ja meille aikuisille normaali tahti voi olla lapselle todella vaikeaa sietää. Aivot kipinöivät ja vaativat nopeampia tapahtumia.

Haasteiden vastapainoksi meidän tulisi opettaa niihin sopivia taitoja. Kiireen vastapainoksi pitää olla rauhoittumisen ja palautumisen aikoja. Lasten kasvavat aivot kaipaavat lepoa, rauhaa ja palautumisen aikoja, jotta voisivat kasvaa normaalisti. Univaje, ärsykkeiden yliannostus ja jatkuva kuormitus sekä hektinen tahti haastavat koko ajan tämän kehityksen. Siksi huokutusten vastustaminen ja niistä irtaantuminen on tärkeä taito. Kaasun vastapainoksi tarvitsemme jarrua eli rauhoittumisen taitoa.

Vireystilamme usein kertovat voinnistamme ja tylsyyden sietokyvystä. Jos koko ajan huomaamme itse tai lapsen olevan ylivireystilassa, niin täytyy lisätä rauhoittumisen aikoja. Ylivireystila voi näkyä seuraavanlaisesti: Lapsi (tai aikuinen) puhuu enemmän (tai vähemmän). Liikettä on enemmän ja paikallaan pysyminen vaikeaa. Henkilö voi olla holtiton, hekotella tai tuntua olevan hepulissa. Keho on jännittynyt, hengitys nopeaa ja hänellä voi olla silmien nykimistä tai silmien räpyttelyä. Lapsi voi hermostua helposti tai olla tosi itkuinen, pelokas ja takertua aikuiseen. Lapsi tuntuu olevan kuin jännittynyt jousi, joka voi pompahtaa milloin vain. Ylivireystilaan voi viedä liiallinen kuormitus, kiire, stressi (myös lapsella), liialliset aistiärsykkeet, kuten jatkuva pelaaminen tai muu ruutu-aika.

Usein sanotaan, että lasten pitää purkaa ”ylimääräinen energia” ulos liikkumalla tai ulkoilemalla. Liike on keholle hyväksi ja tukee itsesäätelyä. Se ei kuitenkaan opeta kehoa rauhoittumaan, vaan ainoastaan väsyttää kehon ja sitä kautta lapsi rauhoittuu. Jos haluamme oikeasti opettaa lapsen hermostoa rauhoittumaan myös muissa tilanteissa, tarvitsemme rauhoittumisen taitoja. Keholle ja aivoille voi opettaa eri tapoja rauhoittua, kuten kosketus, hengitys ja tietoisien liikkeen harjoitukset.

Omien vireystilojen tarkkailu auttavat meitä suojaamaan itseämme ja aivojamme. Pieni ja lyhytaikainen ylivireys voi auttaa ja saa meidät suoriutumaan asioista paremmin, mutta jos huomaamme olevamme jatkuvassa ylivireyden tilassa, pitää palautumiselle ottaa aikaa. Pitkäaikainen ylivireys ajaa niin lapsen kuin aikuisen uupumukseen, koska keho ei kestä pitkäaikaista ylivireystilaa.

Tämän matkakohteen jälkeen olemme oppineet seuraavia asioita:

- ★ Meillä on kolme eri vireystilaa, jotka kertovat virkeydestä ja reaktiokyvystämme
- ★ Vireystilojen tunnistaminen auttaa meitä pysymään hyvässä vireessä
- ★ Tarvitsemme lepoa, rentoutumista ja palautumista, jotta emme mene ylivireeseen
- ★ Tarvitsemme välillä myös vireystilan herättelyä, jotta emme ole liian kauan alivireisiä
- ★ Voimme säädellä vireystilaamme eri tavoin