



Reija Suntio  
**Kesytä jännitys**

Opas kasvattajalle

PS-kustannus, nid. 216 sivua.  
Hinta 39,-  
ISBN 978-952-451-669-3

### Arvostelukappaleet:

PS-kustannus  
Henna Santalahti  
tiedotuspäälikkö  
henna.santalahti@ps-kustannus.fi  
puh. 040 530 7268

## Elämä on jännittäjälle raskasta

Sosiaalisuutta ja ulospäin suuntautuneisuutta arvostetaan nykyään paljon. Mutta miten voi lähestyä ketään, jos sydän hakkaa tuhatta ja sataa, suu kuivuu ja punastuttaa?

Harva osaa olla myöskään luonteva tilanteessa, jossa huomaa toisen henkilön jännittävän. Näin voi olla myös silloin, kun jännittäjä on lapsi. "Paljolti kyse on tietämättömydestä, jolloin tahattomasti saatetaan aiheuttaa jännittämistä. Esimerkiksi monesti kuulee lapselta kysyttävän, jännittääkö tätä kouluun meno. Voiko tästä kysymyksestä tehdä muuta päätelmää kuin sen, että siinä on jotakin jännitettävää?" kysyy teoksen *Kesytä jännitys – opas kasvattajalle* kirjoittanut Reija Suntio.

Jännittämistä ja pelkoja käsittelevässä kirjallisuudessa mainitaan melko yleisesti jännittämisen paljastumisen pelko sisäsyntyisenä. Jännittäminen muodostuu usein kuitenkin ongelmaksi vasta ympäristön reaktioiden takia: jännittäminen koetaan kiusalliseksi, ja jännittäjä oppii jännittämään yhä pahemmin.

Suntion mukaan asennoitumista epäonnistumiseen olisi tärkeää muokata jännittämisen vähentämiseksi. "Lapset ja nuoret tulkitsevat tyypillisesti epäonnistumisten johtuvan omista ominaisuuksistaan. En osaa, koska luulen olevani esimerkiksi tyhmä, huono tai hidas. Tähän ei yleensä auta se, että aikuinen tai toiset lapset vakuuttavat toista, koska tämänkaltaiset uskomukset istuvat syvässä", Suntio sanoo.

Lasten ja nuorten ryhmissä parasta ennaltaehkäisyä on Suntion mukaan kaikenlainen toiminta, joka tähtää hyvien tunnetaitojen ja stressinsäätelyn oppimiseen sekä yhteisöllisyyden vahvistamiseen. "Jotta jännitykseen liittyvät ongelmat eivät muuttuisi pysyviksi ja muovaisi lapsen ja nuoren persoonaa, olisi tärkeää jo varhain opettaa lapselle hyväksyvää suhtautumista ja keinoja purkaa jännitystään. Tähän tarvitaan tietoa jännittämisestä ja keinoista tulla sen kanssa toimeen sekä kasvattajan valmiutta tutkia myös omaa jännityshistoriaansa", hän sanoo.

Teoksen kirjoittaja on lastentarhanopettaja ja kehoterapeutti, jolla on pitkä kokemus lasten parissa työskentelystä päivähoitossa, koululaisten iltapäiväryhmissä ja lastensuojelun vastaanotto- ja perhetyössä. Hän on pitkään myös kouluttanut lasten parissa työskenteleviä käyttämään työssään lapsihierontaa ja muita lasten rentoutus- ja stressinsäätelymenetelmiä.

### Lisätietoja:

Reija Suntio  
reija.suntio@mielenvapaus.fi  
puh. 050 594 4806



PS-kustannus on tietokirjallisuuden erikoiskustantamo, joka julkaisee vuosittain 20–30 uutta kirjaa opetuksen ja kasvatuksen, sosiaali- ja terveysalan, johtamisen sekä yhteiskunnan ajankohtaisista aiheista.