



PL 303
40101 Jyväskylä



Merja Tompuri

Tenavat tasapainoon

Näin autat lasta säätelemään
vireyttä ja kuormitusta

PS-kustannus, nid. 215 s. Hinta 45,-
ISBN 978-952-451-721-8

Lapsi oppii oman käyttäytymisensä säätelyä vain sopivasti kuormittuneena

Miellämme lapsen helposti huonokäyttöiseksi, jos hänen käyttäytymisensä ei mielestämme sovi tilanteeseen. Esimerkiksi sukujuhlissa energiaa pursuvaa ja liikkeeseen pyrkivää lasta pidetään usein kurittomana.

Näennäisesti huonossa käyttäytymisessä on kuitenkin kyse oman kuormituksen säätelystä. ”Samalla tavoin kuin aikuinen purkaa kuormitustaan esimerkiksi liikkumalla tai menemällä lepäämään, myös lapsi säätelee omaa kuormitustaan”, kertoo Tenavat tasapainoon -kirjan kirjoittanut toimintaterapeutti Merja Tompuri. ”Lapset eivät toki valitse toimintaansa ajatellen, että tilanne on kuormittava ja nyt vähennän stressiä liikkeen avulla, vaan säätely tapahtuu automaattisesti keskushermoston ohjaamana.”

Jos säätelyyn ei ole mahdollisuutta tai jos sen tarve sivuutetaan, kuormitus kasvaa liian suureksi. Silloin ihminen, niin aikuinen kuin lapsi, voi huonosti.

Kuormitus ei itsessään ole huono asia. Oleellista on tasapaino, jota voi tavoitella säätelemällä kuormituksen lisäksi vireyttä ja tunteita sekä vahvistamalla sisäistä rauhoittumisjärjestelmää. Näitä keinoja voi oppia jo lapsikin.

Säätelytaidot opitaan vuorovaikutuksessa. Oleellista on vuorovaikutus turvallisen aikuisen kanssa. Koska taitojen oppiminen vie myös aikaa, tärkeää on lapsen kanssa toimivien aikuisten yhteistyö.

”Kun lapsi on sopivan kuormittunut ja vireä, hänellä on parhaat edellytykset oman käyttäytymisen säätelyyn. Tässä tasapainon tilassa hänen on helpointa oppia uutta, nauttia elämästä sekä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa”, Tompuri toteaa.

Tompurin 3.11. julkaistavassa Tenavat tasapainoon -teoksessa esitellään monipuolisesti keinoja lapsen kuormituksen ja vireyden säätelyyn. Keinoissa yhdistellään mindfulnessia, toimintaterapiaa ja sensorisen integraation terapiaa.

”Voidaan ajatella, että kirjassa esitellyillä keinoilla rakennamme myös hyvää menneisyyttä tulevaisuuden aikuisille. Kun vahvistamme lasten hermoverkostojen tasapainoa luovia yhteyksiä, he saavat eväitä kohdata maailman iloineen ja suruineen”, Tompuri toteaa.

Kirjoittajan yhteystiedot:

Merja Tompuri

merja.tompuri@pp.inet.fi

puh. 040 768 6368

Lisätietoja ja arvostelukappaleet:

PS-kustannus

Henna Santalahti

henna.santalahti@ps-kustannus.fi

puh. 040 530 7268

