



# Sisällys

Alkusanat ..... 9

## Osa 1

Kehitys – säädellyn ja  
säätlemättömän stressin joustava vaihtelu

**Kehityksen lähtökohdat** .....15

    Liike mahdollistaa yhteyden ympäristöön.....15

    Kohti myönteistä ja poispäin kielteisestä.....18

    Aistit, aivot ja liike .....20

    Aivojen toiminnan keskeiset periaatteet ..... 24

**Biologinen valpastumisjärjestelmä eli stressijärjestelmä** ..... 29

    Tarkkaavaisen toiminnan edellytykset ..... 30

    Valmiustila, epäjärjestys ja järjestys ..... 33

    Säätelytaitojen oppiminen..... 35

    Kanssasäätelyn merkitys ..... 38

    Haluaaminen on hyvästä .....41

<b>Yksilöllisten reagoitaitapumusten tausta</b> .....	45
Geenit ja ympäristö. ....	45
Temperamentti .....	47
Stressiherkkyys .....	51
Aistiherkkyys ja tarkkaavaisuushäiriön yhteys stressijärjestelmän toimintaan.....	53
<b>Jokainen aikuinen on lapsen stressin kanssasäätelijä.</b> .....	57
<b>Kehityksen eteneminen</b> .....	61
Aivojen rakenteellinen kehitys ja toiminnallinen jäsentyminen .....	61
Liikunnallinen ja kielellinen kehitys erityisinä aivotoiminnan ulottuvuuksina.....	66

## Osa 2

### Vuorovaikutus – stressin säätelyä ei voi oppia yksin

<b>Mieli muovautuu yhteydessä toisiin ihmisiin.</b> .....	77
Joustavuus syntyy kypsymisen ja harjoittelun tuloksena . . . .	78
Mielen säätteleminen auttaa ohjaamaan toimintaa .....	80
Tarvitaan onnistuneita säätelykokemuksia .....	82
Yhteisöllisyyteen tukeminen .....	85
<b>Vastavuoroisen vuorovaikutuksen ja stressin säätelyn yhteys.</b> .....	87
<b>Yhteyden viestimisen tapoja.</b> .....	91
Kieli ja kuulluksi tuleminen. ....	91
Kosketus. ....	93
Tunnetilojen oivaltaminen: peilaujärjestelmät .....	94
Tunteiden yhteen soinnuttaminen ja empatia .....	95

<b>Sosiaalisen liittymisen tuoma turva ja kokemus ympäristöön vaikuttamisesta</b> .....	99
Sisäinen säätelyhermosto .....	100
Sympaattinen hermosto.....	102
Sosiaalisen liittymisen hermosto .....	104
<b>Sisäisten tilojen sosiaalinen säätelyminen</b> .....	107
Vaaran ja turvan arviointi .....	108
Turvan merkkien vahvistaminen .....	111
Suotuisat oppimistilanteet.....	113
<b>Oikea ja vasen aivopuolisko: kaksi tapaa olla suhteessa ympäristöön</b> .....	117
Tarkoituksellinen kaksijakoisuus.....	118
Kokemuksellisuuden merkitys.....	121
<b>Sosiaalisen liittymisen ja stressin säätelyn harjoittelu leikkitalanteissa</b> .....	123
Leikki alkaa yhteyden hakemisesta toisen kanssa .....	124
Aikuinen auttaa yhteyden hakemisessa .....	126
Leikissä eläydytään toisen maailmaan ja opitaan kuvittelemaan .....	129
Leikitäänkö yksin vai yhdessä, yhteydessä vai ilman yhteyttä? .....	132
<b>Ryhmän merkitys</b> .....	143
Vertaissuhteiden kehittyminen eri ikäkausina .....	143
Tunteiden ja empatian kehitys vertaissuhteissa.....	146
Yhteisön jäsenenä toimiminen .....	148

## Osa 3

### Oppiminen – stressin säätelyn merkitys hyvälle elämälle

<b>Joustavan ja oppivan mielen kehittyminen</b> .....	151
Muistiin painaminen ja muistaminen .....	152
Työmuistin tarkoitus .....	154
Työmuisti ja tarkkaavaisuus .....	157
Työmuistin harjoittaminen.....	160
Tarkkaavaisuus ja tietoisuustaidot.....	162
<b>Kuohuva nuoruus</b> .....	167
Stressiherkkyys ja reaktiivisuus .....	167
Mielenterveyshäiriöiden yhteys säätlemättömään stressiin .....	170
Tasapainoilu yksilöllisyyden ja yhteenkuulumisen sekä tuttuuden ja uutuuden välillä .....	172
Elämyshakuisuus .....	173
Tarve kuulua joukkoon .....	176
Vuorovaikutus verkossa .....	178
<b>Aikuinen – säätöä vaille valmis</b> .....	183
Koko elämä on stressin säätelyn taitojen hiomista .....	184
Vanhemmuus ja aikuisten kantama yhteinen vastuu .....	188
<b>Loppusanat</b> .....	193
<b>Lähteet</b> .....	199
<b>Kirjoittajat</b> .....	207
<b>Hakemisto</b> .....	209