



LUKIJALLE

Pienenä ekaluokkalaisena jännitin kouluun menoa aina, kun kaverini oli sairaana. Jännitin sitä niin paljon, että saatoin itsekin sairastua koulumatkalla. Oksetti ja pää tuntui sumuiselta, ja äitiäni se harmitti. Tätä kirjaa kirjoittaessani olen jännittänyt monia asioita: *selviydynkö, osaanko, kehtaanko tulla esille?* Nämä kysymykset ovat monesti pyörineet mielessäni, mutta jännityksestä huolimatta halusin uskaltaa.

Koko elämäni olen jännittänyt monenlaisia asioita. Jännitys on usein myös saanut menemään sieltä, missä aita on matalin, vaikka potentiaalia olisi ollut paljon muuhunkin. Se on aiheuttanut häpeää, ja moni kivakin asia on sen takia jäänyt kokematta.

Jännittäminen on myös saanut minut monesti tuntemaan ihmisten keskellä itseni yksinäiseksi. On vaikea olla yhteydessä toisiin, jos joutuu piilottamaan omia tunteitaan. Kokemus siitä, että jännittäminen on jotenkin hävettävää ja merkki heikkoudesta tai kypsymättömyydestä, johtaa oman itsensä piilottamiseen.

Työssäni lasten parissa sekä päivähoidossa että lastensuojelussa olen vuosien varrella kohdannut paljon pieniä ja isompiakin jännityksen ja pelon kanssa kamppailevia herkkiä lapsia ja nuoria huolestuneine vanhempineen. Voin sanoa aidosti ymmärtäväni heidän kokemuksiinsa ja tunteitaan. Auttaakseni sekä heitä että itseäni olen opiskellut lukuisia jännitystä ja mielen lukkoja purkavia menetelmiä, joilla olen voinut vaikuttaa sekä kehon rentoutumiseen että mielen rauhoittumiseen.

Nykyisessä työssäni tapaan myös paljon aikuisia, joiden elämää jännitys vaikeuttaa. Monilla se on kulkenut seuralaisena lapsuudesta asti, joku toinen on saattanut alkaa jännittää vasta nuorena tai vielä aikuisenakin yksittäisen syvästi haavoittavan kokemuksen takia tai jouduttuaan kiusatuksi.

Elämä käy jännittäjälle nykypäivänä koko ajan raskaammaksi, koska sosiaalisuuden ja ulospäin suuntautuneisuuden arvostus on kasvamassa. On osattava verkostoitua ja tuoda itseään esiin monessa tilanteessa. Miten voit lähestyä toisia, jos sydän hakkaa tuhatta ja sataa, suu kuivuu ja punastuttaa? Miten kukaan lähestyisi sinua, jos koko ruumiisi kääntyy sisäänpäin piilottelemaan jännitystäsi etkä tahdo saada sanaa suustasi?

Miten monen potentiaali jää käyttämättä ja lahjakkuus huomaimatta vain siksi, että jännittäminen ei saa näkyä eikä ihminen saa olla ujo tai sisäänpäin kääntynyt? Periaatteessa monet kyllä hyväksyvät jännittämisen, mutta käytännössä harva kuitenkaan osaa olla luontevasti tilanteissa, joissa huomaa toisen jännittävän. Näin voi olla jo lasten kohdalla.

Jännittämistä ja pelkoja käsittelevässä kirjallisuudessa ja artikkeleissa mainitaan melko yleisesti jännittämisen paljastumisen pelko ikään kuin jotenkin sisäsyntyisenä. Aivan kuin sillä ei olisi juurikaan tekemistä ympäristön asenteiden kanssa. Onneksi asiantuntijoissa löytyy myös toisin ajattelevia.

Tässä kirjassa pohdin jännittämisen syitä ja seurauksia sekä esitelen keinoja, joilla jännitystä voidaan lieventää ja näin auttaa jännittäjää selviytymään jännityksensä kanssa. Haluan esitellä monen tyyppisiä tapoja vaikuttaa, koska yksi toimii yhdelle ja toinen toiselle. Näkökulmani on ennen kaikkea hyväksyvän asenteen löytämisessä ja jännittämisen normalisoinnissa: siinä, miten jännittämisen kanssa oppii elämään. Ennalta ehkäisevällä työllä me kasvattajat voimme vaikuttaa vahvasti siihen, ettei jännittäminen rajoittaisi lasten ja nuorten elämää.

Jännittämisen negatiivisten vaikutusten ehkäisemiseksi tarvitaan paljon tietoa jännittämisen syistä, vaikutuksista ja seurauksista. Paljolti on kyse myös tietämättömydestä, jolloin tahattomasti, joskus hyvääkin tarkoittaen saatetaan aiheuttaa tai vaikeuttaa toisen jännittämistä. Lasten ja nuorten ryhmissä parasta ennaltaehkäisyä on kaikenlainen toiminta, joka tähtää hyvien tunnetaitojen ja stressinsäätelyn oppimiseen sekä yhteisöllisyyden vahvistamiseen.

Liian usein jännittäminen, niin oma kuin toistenkin, koetaan jotenkin kiusalliseksi. Ajatellaan, että jännittämisestä olisi parempi päästä eroon tai ainakin se pitäisi jotenkin peittää. Näitä ajatuksia ja suhtautumistapoja pyrin tällä kirjalla kyseenalaistamaan, koska ympäristön suhtautuminen voi lisätä jännittämistä, usein jopa aiheuttaa sitä. Voidaankin sanoa, että jännittäjä myös oppii jännittämään.

Pahetessaan jännittäminen voi alkaa vakavasti häiritä elämää, ja yleisimmin näin käy jo nuoruusiässä. 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, erityisesti suhtautumistaan jännittämiseen. Omalla luontevalla suhtautumisellaan kasvattaja välittää hyväksyvää asennetta myös ympärilleen.

Kirjaa varten olen haastatellut esimerkiksi erään päiväkodin esikarilaisia, lasten parissa työskenteleviä sekä eri-ikäisten vanhempia. Juttelin lasten kanssa siitä, mitä kaikkea he jännittävät ja millaiset keinot ja ketkä ihmiset ovat auttaneet heitä kestämään jännittäviä tilanteita. Kysyin muun muassa, millaiset asiat jännittävät tai pelottavat päiväkodissa, kotona tai kodin ulkopuolella. Ryhmän opettajat olivat viisaasti päättäneet olla suuremmin käsittelemättä aihetta etukäteen, etteivät kaikki sanoisi toisiltaan vaikutteita saaneina samoja asioita. Sain monenlaisia vastauksia, ja monet niistä ovat mukana tämän kirjan esimerkeissä. Osa esimerkeissä käytettyjen henkilöiden nimistä

on muutettu haastateltujen toiveiden mukaisesti ja teksti muokattu yleispuhekieliseksi.

Tämä kirja kertoo etenkin lasten ja nuorten jännittämisen ke-
syttämisestä, mutta se vie kasvattajan pohtimaan myös omia koke-
muksiaan ja suhtautumis- ja toimintatapojaan. Omien kokemusteni
perusteella ajattelen, että ympäristön asenteilla on tavattoman suuri
merkitys. Asenteilla voidaan vaikeuttaa tai helpottaa jännittäjän elä-
mää.

Entä jos pitäisimmekin jännittämistä ihan tavallisena ilmiönä? Se
voisi olla kuten vatsan kurinaa tai ihon kutinaa mutta silti erilaista.
Vatsan kurinan ja ihon kutinan helpottamiseksi on omat keinonsa,
niin myös jännityksen.

Helsingissä 30.8.2015

Reija Suntio

*Kirjoittaja on lastentarhanopettaja ja kehoterapeutti, jolla on pitkä kokemus
lasten parissa työskentelystä päivähoidossa, koululaisten iltapäiväryhmissä ja
lastensuojelun vastaanotto- ja perhetyössä. Hän on pitkään myös kouluttanut
lasten parissa työskenteleviä käyttämään työssään lapsihierontaa ja muita las-
ten rentoutus- ja stressinsäätelymenetelmiä, viime vuosina myös lasten mind-
fulnessia.*