

# Lukijalle

Nukahtaminen saattaa olla lapselle vaikeaa monesta syystä. Eri-  
laiset pelot, haluttomuus erota vanhemmasta ja pyrkimys päättää  
itse oma nukkumaanmenoaika ovat tavallisia syitä pienen lapsen  
nukkumaanmenon vastustelulle. Jotkut lapset ovat taipuvaisia  
huoliajatteluun, joka nostaa tyyppillisesti päätään iltaisin. Kehon  
tietoinen rauhoittaminen unta odottamaan on lapselle vielä vai-  
keaa, mutta nukkumaanmeno tarjoaa oivallisen tilaisuuden har-  
joitella rauhoittumisen taitoja.

*Fannin uniseikkailut* johdattaa lapsen kuvittelemaan itsensä  
Vinhavaaran maailmaan, jossa hän pääsee seikkailemaan eläin-  
ystävysten Fannin, Ralfin, Lillin ja Lennin kanssa. Kirjaan on  
koottu neljä nukutussatua, joista kukin sisältää ohjatun rentou-  
tusharjoituksen. Rentoutusharjoitukset auttavat lasta rentoutta-  
maan kehonsa ja rauhoittamaan mielensä unten maille. Kehon  
rentouttaminen on tärkeä hyvinvointitaito, joka auttaa nukahta-  
misen lisäksi muun muassa stressin ja tunteiden säätelyssä.

Jokaisessa tarinassa pureudutaan myös johonkin lapsen hy-  
vinvoinnin kannalta tärkeään teemaan: epäonnistumisen pel-  
koon ja sinnikkyyteen, vahvuuksien tunnistamiseen, huolien

käsittelemiseen ja myönteisen näkemisen taitoon. Kirjan loppuun on koottu tehtäviä rauhoittumisen taitojen harjoittelun tueksi.

## Rentoutumista yksi kehonosa kerrallaan

Kehon tietoinen rauhoittaminen vaatii *kehotietoisuutta*, joka viittaa kehon viestien tiedostamiseen ja tunnistamiseen. Miltä kehossani tuntuu nyt? Missä kohtaa kehoani jännityksen tai pettymyksen tunne tuntuu? Olenko stressaantunut tai nälkäinen? On helpompaa rauhoittaa kehonsa, kun ensin tunnistaa, että sydämen syke on kiihtynyt, lihakset ovat jännittyneet tai poskia kuumottaa. Toisaalta kehotietoisuus auttaa myös huomaamaan väsymyksen merkkejä ja hakeutumaan lepäämään. Tämän vuoksi kirjan tarinoissa kiinnitetään paljon huomiota kehon tunteusten tietoiseen tarkkailuun osana rentoutumista.

Tässä kirjassa esitellyt rentoutusharjoitukset pohjautuvat lääkäri Edmund Jakobsonin kehittämään progressiivisen rentoutuksen ja psykologi Lars-Göran Östin tutkimusryhmineen kehittämään sovelletun rentoutuksen menetelmiin. Näissä rentoutusharjoituksissa lihasjännitys ja rentoutus vuorottelevat ja keho rentoutetaan yksi alue kerrallaan. Lapselle kehon rentoutaminen vaatii aluksi paljon harjoittelua ja selkeää ohjausta.

Jokainen kirjan neljästä tarinasta päättyy rentoutusharjoitukseen. Fannin ja Lillin tarinassa edetään progressiivisen rentoutusmenetelmän mukaisesti ensin jännittäen lihasryhmät ja sitten rentouttaen ne. Kun lapsi oppii, miten erilaiselta jännittyneet

ja rentoutuneet lihakset tuntuvat, hänen kehotietoisuutensa lisääntyä ja kehon rentouttaminen on helpompaa myös ohjatun rentoutusharjoituksen ulkopuolella. Ralfin ja Lennin tarinassa harjoitellaan hieman haastavampaa tekniikkaa, eli keho rentoutetaan ilman, että lihaksia ensin tietoisesti jännitetään. Kirjassa esiteltyt rentoutusharjoitukset voi tehdä maaten tai istuen.

Rentoutusharjoitusten yhteydessä käytetään **vihjesanaa** *rentoutu*. Vihjesanaa voi käyttää kirjan lukemisen jälkeen myös muissa hetkissä, kun oman kehon haluaa rentouttaa. Se auttaa muistamaan, mitä pitikään tehdä. Kun vihjesanaa käyttää systemaattisesti rentoutumisen yhteydessä, aivot oppivat rentouttamaan kehon nopeasti vihjesanan kuultuaan. Tämä vaatii kuitenkin lukuisia ja lukuisia toistoja.

Hengittämisellä on läpi kirjan tärkeä rooli kehon rauhoittajana, sillä syvään hengittäminen on ehkä yksinkertaisin ja tehokkain keino aktivoida parasympaattinen hermosto, joka rauhoittaa koko kehon.

## Lempipaikka tuo levollisen olon

Kirjan tarinoissa Fanni, Ralf, Lilli ja Lenni esittelevät jokainen oman lempipaikkansa. Lempipaikkaharjoitus, toiselta nimeltään turvapaikkaharjoitus, on alun perin traumatyöskentelyyn kehitetty rauhoittavia mielikuvia hyödyntävä menetelmä turvan tuottamiseen. Lempipaikkaharjoituksessa lapsi mielikuvittelee itselleen turvallisen ja rauhoittavan paikan, joka voi olla joko oikeasti olemassa tai itse keksitty. Lempipaikkaan voi mennä

mielessään silloin, kun tarvitsee turvaa ja rauhaa, esimerkiksi jos tanssiesityksen alkaminen jännittää tai pelot meinaavat vallata mielen iltaisin.

Kirjan lopussa on harjoitus, jonka avulla lapsi voi kuvitella itselleen oman lempipaikkansa. Kirjan tarinoiden avulla lapsi tutustuu lempipaikan konseptiin, minkä jälkeen itse lempipaikkaharjoituksen voi tehdä milloin vain, vaikkapa ennen tämän kirjan tarinoiden lukemista tai iltapäivän lepohetkellä.

Lempipaikkaharjoituksen yhteydessä on vinkkejä lempipaikkamielikuvan luomiseen ja vahvistamiseen. Mitä useammin lempipaikkansa kuvittelee, sitä vahvemmaksi mielikuva muodostuu ja sitä voimakkaammin se tuottaa turvaa ja rentouttaa. Lempipaikka sopii myös aikuisen tunnesäätelykeinoksi.

## Ohjeita kirjan lukemiseen

Kirjan nukutussadut on suunniteltu auttamaan lapsen nukahtamista. Tämä kirja ei korvaa perinteistä iltasatua, joka on usein lapselle tärkeä kiireetön hetki vanhemman kanssa ihmetellä yhdessä luettua tarinaa ja satukirjan kuvituksia. Fannin uniseikkailuja voi lukea lapselle iltasadun jälkeen, ja lasta voi ohjata kuuntelemaan kirjan tarinoita mukavasti makoillen vaikkapa silmät kiinni.

Rauhallinen ympäristö auttaa lasta keskittymään kirjan kuuntelemiseen ja nukahtamaan. Hämärä valaistus, pehmeä äänenpaino ja verkkainen lukutahti viestivät, että on aika rauhoittua unille. Erityisesti kunkin tarinan lopussa oleva koko kehon läpikäyvä rentoutusharjoitus kannattaa lukea melko hitaaseen tahtiin, jotta

lapsella on aikaa rentouttaa kehonsa harjoituksen ohjeistuksen mukaisesti. Rentoutusharjoitukset on merkitty kursiivilla. Lisäksi kirjan tarinoissa on joitakin merkattuja kohtia, joissa voit pitää lyhyen tauon ja antaa tilaa lapsen ajatuksille. Vaikka tarinoissa hahmot kysyvät lapselta kysymyksiä, ajatuksena on, että lapsi kuvittelee vastauksia mielessään sen sijaan, että hänen täytyisi vastata niihin ääneen.

Ennen varsinaisia nukutussatuja kirjassa on Uniseikkailu alkaa -osuus, joka johdattaa lapsen uniseikkailujen tapahtumapaikkaan Vinhavaaraan ja tutustuttaa hänet Fanniin, Ralfiin, Lilliin ja Lenniin. Tämä osuus kannattaa lukea ensimmäisenä, minkä jälkeen lapselle voi lukea tilanteen mukaan esimerkiksi yhden tai kaksi nukutussatua. Tarinat kuvaavat kokonaisuutena yhden päivän kulkua, mutta ne toimivat myös yksittäin tai eri järjestyksessä luettuna.

Kirjan loppuun kootut tehtävät auttavat hyödyntämään rauhoittumisen taitoja nukahtamisen lisäksi myös muiden arjen puuhien aikana. Tehtäviä ei ole tarkoitus tehdä suoraan nukutussatujen päätteeksi, vaan niille kannattaa varata oma hetkensä.



## Fannin kanssa hiekkarannalla



Fanni-norsu vie sinut rannalle. Hän haluaa näyttää sinulle jotakin jännittävää ja ihanaa.

”Miten onnekas olet, että tulit tänne juuri tänään. Tänään se nimittäin taitaa tapahtua”, Fanni myhäilee. Hän katselee rannalla ympärilleen kuin etsiskellen oikeaa paikkaa. ”Tässä se on, kyllä, ihan varmasti.”

Olet ihmeissäsi, sillä et näe muuta kuin hiekkaa joka puolella.

”Nyt meidän täytyy vain odottaa”, Fanni toteaa veikeästi.



Istutte pitkän tovin hiljaa hiekkaa katsellen. Alat olla jo hieman tylsistynyt, ja haukottelet leveästi. Vilkaiset Fannia, joka tuijottelee yhä herkeämättä aavaa hiekkarantaa. Päätät luottaa häneen ja otat mukavan asennon pehmeällä hiekalla.

Sitten! Havahdut, kun Fanni pukka sinua hellästi kylkeen ja osoittaa kärsällään edessänne levittäytyvää hiekkaa. Siristät silmiäsi, ja yhtäkkiä näet hiekassa liikettä. Hiekan alta paljastuu jotakin. Mikä ihme se oikein on?

Hiekasta kaivautuu ulos pienen pieni kilpikonna! Kilpikonna pinnistelee ja ponnistelee päästääkseen kuopasta maanpinnalle.

”Tervetuloa maailmaan”, Fanni sanoo hellästi hymyillen vastasyntyneelle kilpikonnalle. ”Jatka vain matkaasi mereen. Me olemme tässä sinun tukenasi”, Fanni viittilöi meren suuntaan.

Kilpikonna nyökkää ja lähtee hitaasti matkaamaan kohti veden rajaa. Yksi veto kerrallaan hän etenee lämpimässä hiekassa. Katselet pienen poikasen kulkua haltioituneena.

”Kilpikonnat syntyvät hiekkakuopassa, nousevat sitten ylös ja matkaavat mereen. Eikö olekin ihmeellistä? Meressä heidän on hyvä elää. Minä rakastan katsella heidän syntymäänsä, ja autan heitä löytämään tiensä veteen”, Fanni kertoo silmät tuikkien.



Kilpikonna ei ole päässyt vielä kovin pitkälle, kun huomaaat, että hiekka liikkuu taas. Voisiko se olla? Kyllä vain. Hiekkakuopasta alkaa pilkistellä esiin pieniä päitä toinen toisensa perään. Kilpikonnavauvat etsivät valoa ja valmistautuvat lähtemään ensimmäiselle matkalleen meren syvyyksiin. Miten vaikuttavalta näyttääkään, kun pikkuruiset kaverit kömpivät peräkanaa kohti kimmeltävää merta.

Yksi.

Kaksi.

Kolme.

Neljä.

Viisi.

Kuusi.

Seitsemän.

Kahdeksan.

Yhdeksän.

Kymmenen kilpikonnaa taapertaa hitaasti eteenpäin.

Hupsis. Yksi kilpikonna kellahtaa kumoon selälleen. Fanni kiepsauttaa hänet lempeästi jaloilleen.